

AUFWIND



Modeme exclusive Floristik

Gartencenter

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

GLOBAL DENKEN. LOKAL EINKAUFEN.
AUCH ONLINE.



DER
BUCH
LADEN

Schwalbenstr. 4, 85591 Vaterstetten, Tel. 08106-5367, kontakt@buchladen-vaterstetten.de,
www.buchladen-vaterstetten.de und Leibstraße 18, 85540 Haar, Tel. 089-43519390,
kontakt@buchladen-haar.de, www.buchladen-haar.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Hieber
Wein

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

WIMI

Sport & Trends

• Ski • Tennis • Running • Teamsport •



Stand Up Paddle Board Verkauf & Verleih



Textilveredlung

für Sie, Vereine, Schulen, Kindergärten, Firmen...

Computergesteuerter Stick,
Flex und Flock,
Sublimationsdruck,
Digitaldruck,
Transferdruck

individuell auf
Textilien, Cappys,
Tassen uvm...

Banner, Plakate,
Schilder...

Karl-Böhm-Straße 80 • Baldham • www.wm-sport24.de

„Jeder Mensch mit Ideen
ist ein Spinner,
bis die Idee Erfolg hat.“

Mark Twain,
U.S.-amerikanischer
Schriftsteller

Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

das vhs-Team hat sich für das kommende Frühjahrssemester für das Thema „Aufwind“ entschieden. Es ist ein positiv stimmendes Thema, das sehr gut in die Frühjahrs- und Sommerzeit passt. Daher gibt es auch viele Angebote an der frischen Luft, wie z. B. Outdoor-Sprach- und Spielaktivitäten, viele Wander- und Radtouren unter anderem zu Windkraft- und Energieprojekten sowie Exkursionen. Aber auch im Bereich Lernen und Kompetenzentwicklung gibt es zahlreiche Kurse und Seminarangebote passend zum Semesterthema. Der Bereich Politik und Gesellschaft greift das Thema wie immer aus vielen Perspektiven auf. In der Reihe „Aufwind“ gibt es Themen zu unterschiedlichsten Bereichen, von der Energiegewinnung über historische, wirtschaftliche hin bis zu Technikthemen wie z. B. der Luft- und Raumfahrt. Dabei unterstützen uns wieder viele Experten und Expertinnen aus der Region. In anderen Fachbereichen erwarten Sie z. B. ein Vortrag zu einer Weltumseglung, es werden Windspiele gebastelt, es gibt einen Drohnen-Einführungskurs u.v.m. Online- und Hybridkurse werden feste Bestandteile unseres Angebotes, ebenso wie unsere Live-Stream-Sendungen.

Wir starten das Semester mit der Veranstaltung „Zukunft der Energieversorgung“, zu welcher wir Sie recht herzlich einladen. Prof. Michael Zäh (TUM) berichtet in einem kurzen Vortrag über seine Arbeit in diesem Bereich, unter anderem aus dem Forschungsprojekt SynErgie in der Modellregion Augsburg. SynErgie erforscht, entwickelt und demonstriert erstmals branchenübergreifend, wie insbesondere energieintensive Produktionsprozesse und Querschnittstechnologien an eine schwankende Stromversorgung anzupassen sind. Explizit liefert er Argumente für die Führungsrolle Deutschlands in Sachen Energie und CO₂ und erläutert die wirtschaftliche Bedeutung der Windkraft für weite Teile der Industrieproduktion. In der anschließenden Runde werden Expertinnen und Experten für erneuerbare Energien aus unserem Landkreis auf den Vortrag bezugnehmend miteinander diskutieren und die Zukunftsplanungen zum Thema „Energiewende“ in unserer Region darstellen. Auch Landrat Robert Niedergesäß wird sich an der Runde beteiligen. Weitere Infos siehe S. 10.

Die Hoffnung, wieder ein ganz „normales“ Leben zu leben, hat sich leider bis zur Fertigstellung des Heftes nicht erfüllt. Es ist damit zu rechnen, dass wir auch im Sommer weitere Einschränkungen haben werden. Daher haben wir uns dazu entschieden, weiterhin in den bereits betroffenen Kursen den sogenannten Corona-Soli einzukalkulieren. Wir bitten Sie um Verständnis dafür. Das Titelbild ist wie immer das Siegerfoto des Wettbewerbs unseres Fotoklubs. Es trägt den Titel „Aufwind“ und wurde von Bettina Obert fotografiert.

Wie immer freuen wir uns über Anregungen zu Kursen und Veranstaltungen. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wenn Ihnen eine Kursidee in den Kopf kommt oder Sie einen Bildungsbedarf entdecken. Und: Wir suchen immer Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Bereichen, die wir anbieten. Trauen Sie sich! Wir fördern Sie und beraten Sie gerne.

Das Team der vhs Vaterstetten wünscht Ihnen viel Freude beim Stöbern und freut sich darauf, Sie bald wieder in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Bis bald in der vhs Vaterstetten.



Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer



Unsere Volkshochschule Ein Ort der Begegnung und gelebter Demokratie

Nach über 50-jährigem Wirken steht die Volkshochschule Vaterstetten als Bildungszentrum für alle Bürgerinnen und Bürger in den Mitgliedsgemeinden für Offenheit, Toleranz und Bürgernähe, was sich nicht zuletzt in der Vielfalt des Programmangebots widerspiegelt.

Volkshochschulen sind Orte gelebter Demokratie. Gerade in Zeiten großer Herausforderungen braucht es Orientierung und die Stärkung des Zusammenhalts im unmittelbaren Lebensumfeld.

Die vhs Vaterstetten ist so ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und der kulturellen Vielfalt. Als kommunale Bildungseinrichtung ist sie in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken und leistet einen wertvollen Beitrag für qualitative und bedarfsgerechte Weiterbildung.

Auch im Hinblick auf die vielen zugewanderten Menschen, für die Sprachförderung und die Vermittlung unserer gesellschaftlichen Werte für eine gelungene Integration unabdingbar ist, stellen die Volkshochschulen einen unverzichtbaren Partner dar: Fast 50 Prozent aller Integrationskurse werden von Volkshochschulen durchgeführt.

Die zunehmende Digitalisierung in allen Lebensbereichen bedeutet zudem Medienkompetenz umfassend zu vermitteln, unabhängig von sozialer Herkunft oder Einkommen. Die vhs Vaterstetten hat die schwierigen Zeiten genutzt, neue Lernangebote und -formen zu entwickeln bzw. bereitzustellen, um diesem Bedarf zu begegnen und die Weichen für die digitalen Herausforderungen der Zukunft zu stellen.

Das Thema des neuen Semesters „Aufwind“ greift in seiner Themenvielfalt das auf, was wir uns alle wünschen: Motivation und Freude am Lernen, eine positive Lebenseinstellung und persönliche Weiterentwicklung.

Schauen Sie also gerne in das umfangreiche Angebot und finden Sie Ihren ganz persönlichen Kurs oder Ihre Veranstaltung – ich würde mich freuen, Sie bei der vhs Vaterstetten begrüßen zu dürfen.

Mit besten Wünschen

Thomas Stark

Erster Bürgermeister der Gemeinde Poing
Zweiter Vorsitzender des vhs Vaterstetten e.V.

Impressum

Programm vhs Vaterstetten Sommersemester 2022.

Hrsg.: Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten
Redaktion: Dr. Helmut Ertel, Hubert Schierl, Anja Rahimpour, 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: 29.700 Stück

Verteilung: Alle Haushalte in den Gemeinden:

Vaterstetten/Zorneding/Neukeferloh/Poing/Anzing/Pliening

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

Verteilung: Hallo-Verlag Ebersberg, Grafinger Anzeiger.



gedruckt auf
Recyclingpapier

vhs-Info

Infos zu Corona etc.
auf Seite 5

Datenschutzerklärung
auf Seite 159

AGB auf Seite 160

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

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



www.vhs-vaterstetten.de



Dr. Helmut Ertel



Hubert Schierl



Hildegard Petschik



Holger Oesterling



Bettina Nölle-Budka



Anja Rahimpour



Birgit Piprek



Ulrike Burggraf



Daniela Gründl



Gabi Koller-Nietmann



Lissy von Fleissner



Barbara Ehrenstorfer



Ingrid Astaller



Jennifer Weinert

Leitung

Dr. Helmut Ertel

Geschäftsführer
Schulprojekte, Öffentlichkeits-
arbeit, Firmenschulungen,
Fachbereiche: Politik, Ernährung

ertel@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-28

Hubert Schierl

(stellvertretender Leiter)
Fachbereiche: Gesundheit, EDV

schierl@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-20

Pädagogische Mitarbeiter

Hildegard Petschik

Außenstelle Poing,
alle Fachbereiche

petschik@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-93

Holger Oesterling

Fachbereiche: Wirtschaft, Recht,
Ökologie, Technik, Fotografie,
berufliche Bildung, Medizin,
Mode, Pädagogik, Psychologie

h.oesterling@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-21

Bettina Nölle-Budka

Fachbereiche: Kreatives Gestalten,
Kunst, Musik, Führungen, Reisen

noelle@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-31

Anja Rahimpour

Fachbereiche: Sprachen,
Literatur, Tanz

rahimpour@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-22

Anmeldung und Support

Ulrike Burggraf

burggraf@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-35

Daniela Gründl

gruendl@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-35

Gabi Koller-Nietmann

koller@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-35

Elisabeth von Fleissner

fleissner@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-35

Barbara Ehrenstorfer

ehrenstorfer@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-91

Jennifer Weinert

weinert@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-35

Buchhaltung / Personal

Birgit Piprek

piprek@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-32

Ingrid Astaller

astaller@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-29

Vorwort	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten	2
Inhaltsverzeichnis	3
Anmeldung / Allgemeines	4
Musikschule	6
Semesterthema „Aufwind“	8

Spezial

Hybridkurse	7
Vortragskarte – Übersicht	22
vhs auf dem Wasser	25
Ferienkurse	53
Junge vhs: Angebote für Jugendliche	62
Onlinekurse	84
Bildung für Ältere	94
Kinderkurse	124



Politik, Wirtschaft, Recht

Politik	10
Semesterschwerpunkt „Aufwind“	11
Heimat entdecken	15
Geldanlage	18
Juristische Vorträge	20



Gesundheit

Ballonfahrt, Rudern, Tauchen	24
Segeln, Bootsführerscheine	25
Bogenschießen	30
Entspannungskurse	32
Bewegungskurse	38
Selbstverteidigung	46
Tanz	49
Tanzschule TamTam	50
AbenteuerKinderWelt	52



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin	54
Naturheilkunde	54
Outdoor	56
Frühes Forschen	57
Pädagogik	58
Psychologie	59



Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literatur	64
Studium Generale	67
Kunstgeschichte	69
Ausstellungsbesuche	70
Musik	72
Ausstellungen der vhs	73



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Heimatkunde	76
München Spezial	76
Reisen	81



Natur, Technik, Fotografie

Landeskundliche Vorträge	86
Natur	88
Technik, Führungen	90
Fotografie	92
Bildbearbeitung	93



Berufliche Bildung, Digitales

Tablet und Handy	96
GPS	97
Senioren-Seminare	98
Zoom	99
Office	99
Internet	102
Berufliche Bildung	103



Sprachen

Allgemeines	105
Online-Kurse	106
Englisch	111
Französisch	114
Italienisch	116
Spanisch	119
Portugiesisch / Brasilianisch	121
Griechisch	121
Kroatisch	121
Russisch	121
Ungarisch	121
Chinesisch	121
Japanisch	122
Arabisch	122
Deutsch als Fremdsprache	122



Kreativ-manuelles Gestalten

Malen und Zeichnen	126
Plastisches Gestalten	133
Schmuckgestaltung, Silberschmieden	135
Textiles Gestalten	137
Kunsthandwerk	137
Ikebana	139
Spiele, Zauberei, Kosmetik	140



Ernährung, Mode

Internationale Küche	142
Einheimische Küche	145
Ernährung und Gesundheit	148
Kochen mit Kindern / Jugendlichen	151
Getränke	153
Wohnen und Mode	154
Traumstücke	156

Datenschutzerklärung / Fotohinweise	159
AGB	160

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 Frieß
Zorneding

2. Vorsitzender

Thomas Stark (1. Bürgermeister)
Poing



Poing

Frau Cornelia Gütlich
Frau Sieglinde Pehl
Herr Wolfgang Spieth

Zorneding

Herr Piet Mayr
(1. Bürgermeister)
Frau Jutta Sirotek
Herr Johannes Schott

Vaterstetten

Herr Dr. Michael Niebler
Herr Markus Porombka
Herr Dr. Frank Meik
Herr Bruno Wirnitzer
Herr Prof. Dr.-Ing. Michael Zäh
Herr Dr. Nikolaus Blum

Grasbrunn

Herr Klaus Korneder
(1. Bürgermeister)
Frau Nicole Jung

Anzing

Frau Kathrin Alte
(1. Bürgermeisterin)

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
Tel. 089 46002-800

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

VHS Grafing im Zweckverband
Kommunale Bildung
Griesstraße 27
85567 Grafing
Tel. 08092 8195-0

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

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

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

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

Ferienkalender

Januar 2022							Februar 2022							März 2022							April 2022										
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				
52.	01 02	05.	.	01	02	03	04	05	06	09.	.	01	02	03	04	05	06	13.	01	02	03	
01.	03	04	05	06	07	08	09	06.	07	08	09	10	11	12	13	10.	07	08	09	10	11	12	13	14.	04	05	06	07	08	09	10
02.	10	11	12	13	14	15	16	07.	14	15	16	17	18	19	20	11.	14	15	16	17	18	19	20	15.	11	12	13	14	15	16	17
03.	17	18	19	20	21	22	23	08.	21	22	23	24	25	26	27	12.	21	22	23	24	25	26	27	16.	18	19	20	21	22	23	24
04.	24	25	26	27	28	29	30	09.	28	13.	28	29	30	31	.	.	.	17.	25	26	27	28	29	30	.
05.	31

Mai 2022							Juni 2022							Juli 2022							August 2022										
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				
17.	01	22.	.	.	01	02	03	04	05	26.	01	02	03	31.	01	02	03	04	05	06	07	
18.	02	03	04	05	06	07	08	23.	06	07	08	09	10	11	12	27.	04	05	06	07	08	09	10	32.	08	09	10	11	12	13	14
19.	09	10	11	12	13	14	15	24.	13	14	15	16	17	18	19	28.	11	12	13	14	15	16	17	33.	15	16	17	18	19	20	21
20.	16	17	18	19	20	21	22	25.	20	21	22	23	24	25	26	29.	18	19	20	21	22	23	24	34.	22	23	24	25	26	27	28
21.	23	24	25	26	27	28	29	26.	27	28	29	30	.	.	.	30.	25	26	27	28	29	30	31	35.	29	30	31
22.	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.

Semesterauftakt am 10.03.2021

Prof. Michael Zäh (TUM) berichtet in einem kurzen Vortrag über seine Arbeit in diesem Bereich, unter anderem aus dem Forschungsprojekt SynErgie in der Modellregion Augsburg. SynErgie erforscht, entwickelt und demonstriert erstmals branchenübergreifend, wie insbesondere energieintensive Produktionsprozesse und Querschnittstechnologien an eine schwankende Stromversorgung anzupassen sind. Explizit liefert er Argumente für die Führungsrolle Deutschlands in Sachen Energie und CO₂ und erläutert die wirtschaftliche Bedeutung der Windkraft für weite Teile der Industrieproduktion.

In der anschließenden Runde werden Expertinnen und Experten für erneuerbare Energien aus unserem Landkreis auf den Vortrag bezugnehmend miteinander diskutieren und die Zukunftsplanungen zum Thema „Energiewende“ in unserer Region darstellen. Auch Landrat Robert Niedergesäß wird sich an der Runde beteiligen. Weitere Infos siehe S. 10.

Neue Sprachkursgebühren


In den Corona-Semestern sind viele Sprachkurse kleiner geworden, zudem wurde mit der Zeit eine Anpassung der Honorare erforderlich. Im nächsten Semester tragen wir beidem Rechnung, sodass sich die Gebührensätze ändern.


Allerdings ergibt sich nicht überall eine Preissteigerung. Vielmehr haben wir die Tarife vereinfacht und zusammengefasst, um unter anderem bei einer Unterbuchung die Entscheidung der Gruppe für eine Aufzahlung oder Verkürzung zu erleichtern. Die Einzelheiten finden Sie auf der ersten Seite des Fachbereichs „Sprachen“.

Infos zum Corona-Soli


Leider müssen wir auch im Frühjahrssemester davon ausgehen, dass die coronabedingten Abstands- und Hygieneregeln gelten. Diese führen dazu, dass wir viele Kurse in größere Räume verlegen oder aber mit geringerer Teilnehmerzahl starten lassen müssen. Die daraus entstehenden finanziellen Einbußen versuchen wir, wie bereits im Herbstsemester, durch den Corona-Soli abzufedern. All diese organisatorischen Regelungen gelten unter Vorbehalt, denn niemand von uns kann sagen, wie sich die Situation in Zukunft darstellt. Nähere Infos erhalten Sie von den jeweiligen Fachbereichsleitungen.

Viele Online- und Hybridkurse

Bitte beachten Sie unsere große Auswahl an Onlinekursen. Hierbei handelt es sich um Kurse, bei denen sowohl Dozenten als auch Teilnehmende sich nicht real, sondern Online im Internet an ihren jeweiligen Endgeräten treffen. Diese Kurse werden im Programmheft mit einem  gekennzeichnet.

Auch bieten wir immer mehr Hybridveranstaltungen an. Dabei kann man wählen, ob man präsent vor Ort ist oder sich online zum Präsenzkurs zuschaltet. Diese Kurse sind im Programmheft mit  gekennzeichnet. Auf unserer Internetseite werden diese Kurse unter der Rubrik „Spezielle Angebote > Online Angebote“ zusammengefasst.

Infos zur Vortragskarte

Für das Frühjahrssemester 2022 wird es wieder eine Vortragskarte  geben. Allerdings müssen wir weiterhin auf einer Anmeldung auch bei allen Einzelveranstaltungen bestehen, da sich die Corona-Lage im Herbst wieder ändern kann. Außerdem können wir Ihnen auch weiterhin keine Durchführungsgarantie geben, wie sie eigentlich für die Vortragskarte üblich ist.

Bei der Übertragung der Karte auf andere Personen müssen wir auch darauf bestehen, dass die Person, die die Karte nutzt, sich vor der Veranstaltung anmeldet. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle in Vaterstetten.

Alle Vortragskarten ab dem Sommersemester 2020 (erster Lockdown) sind weiterhin gültig.

Literaturwettbewerb

Der Literaturwettbewerb für Jugendliche zum Thema „Grenzerfahrungen“ brachte uns enorm viele Einsendungen. Mit unserem Partner, der Kreisbanksparkasse München – Starnberg – Ebersberg, wurden im September die Preise verliehen. Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite. Dort sind die Siegertexte und einige ausgewählte Geschichten zur Corona-Pandemie veröffentlicht!

Der nächste Wettbewerb ist auch schon ausgeschrieben: Diesmal geht es um „Macht“! Weitere Infos auf S. 65.

Geprüfte Qualität: Ein Stern für die vhs

Mit der Erlangung des Zertifikats „Committed to Excellence: First Star“-Zertifikat der EFQM (European Foundation for Quality Management) hat die vhs Vaterstetten nachgewiesen, dass sie in der Lage ist, die Qualität des Angebotes fortlaufend zu optimieren. Anhand von drei ausgewählten, konkreten Projekten (Kundenfeedback, Einführung der Vortragskarte und technische Entwicklung des Standortes Poing) und eines Selbstreports wurde das Team mit seinen Dienstleistungen und Prozessen durch eine externe Validatorin beurteilt. Zuvor unterstützte ein ebenfalls externer Berater das vhs Team bei der Umsetzung und Gestaltung der Projekte.

Die Maßnahme war sinnvoll, da durch die Neuorganisation der vhs Vaterstetten ohnehin viele Veränderungsprojekte auf dem Tisch lagen. Sie war auch notwendig, weil alle bayerischen Volkshochschulen ab 2020 ein Qualitätszertifikat nachweisen müssen. Die nächste Zertifizierung in der EFQM-Reihe steht im Februar 2022 an.

Neuer Vorstand

Als Vorstandsmitglied der Gemeinde Poing scheidet Herr Omid Atai aus. *Omid, wir danken Dir für Deine Mitarbeit und wünschen Dir alles Gute!*

Für ihn kommt Frau Cornelia Gütlich in den vhs-Vorstand. *Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit.*





**MUSIKSCHULE FÜR VATERSTETTEN,
POING, ZORNEDING UND
GRASBRUNN**

Büro der Musikschule
(Mo - Fr 8.30 - 13 Uhr)
Baldhamerstr. 39
85591 Vaterstetten
Telefon 08106 / 9954930
service@musikschule-
vaterstetten.de
www.musikschule-
vaterstetten.de



Gerade jetzt! Wer ein Instrument lernt, schärft nicht nur alle Sinne, sondern entwickelt zudem Sozialkompetenz, Koordination und sein Gedächtnis weiter. Deshalb ist das gemeinsame Musizieren für Jung und Alt so wichtig.

MUSIK LERNEN DAS KANN JEDER!

IN DER MUSIKSCHULE VATERSTETTEN LERNEN KINDER NEBEN JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN GENAU SO WIE ANFÄNGER UND PROFIS.

Kurs	Programmtitel	Termin
1131H	Yoga – ein Weg zur Entspannung	08.03.22
1130H	Yoga – ein Weg zur Entspannung	08.03.22
3102H	Literaturkreis Poing	09.03.22
0100	Semesterauftakt: Aufwind? – Zukunft der Energieversorgung	10.03.22
0100C	Aufwind? Update China: der chinesische Traum	23.03.22
0100A1	Aufwind? Update Großbritannien	30.03.22
0100A	Aufwind? Update USA	06.04.22
3130H	Lust auf Kultur?	25.04.22
3122	Lesung: „Die Stunde der Nebelkinder“ mit Stefanie Gregg	27.04.22
0100D	Aufwind? Ausstellung Postsowjetische Lebenswelten	28.04.22
0100E	Aufwind? Update Russland	04.05.22
0100I	Aufwind: Die Medien(r)evolution – die Geschichte der Presse	18.05.22
0100G	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts – Atomtheorie und Kosmologie	01.06.22
0100F	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts – Technik zwischen Mobilität und Macht	22.06.22
0100J	Aufwind? Ludwig Erhard – Wohlstand für Alle	29.06.22
0100H	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts: Der Wettlauf ins All	06.07.22
0100H1	Aufwind: Der Wettlauf ins All – aktuelle Forschungen	13.07.22
1270HB	Hybridangebot: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen	22.01.22
0102CD	Familiengeschichten: die Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester	26.01.22
3125	Rock'n'Read: „ZwischenWelten – Die Weisse Krähe“ mit Stefan Schwarz	02.02.22
3128	Aufwind: Auf nach Italien – Lesung mit Musik	14.07.22

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.



Semesterschwerpunkt

Kurs	Programmtitel	Termin
1061	Laptop-Navigation auf dem Wasser	22.01.22
1063	Wetter auf See – Meteorologie	05.02.22
1062	Küste, Flüsse und Lagunen der nördlichen Adria	11.02.22
1000	Vortrag: Mit dem Ballon unterwegs	24.02.22
2234	Trennung überwinden – ein Kurs zum Wieder-Glücklichsein	26.02.22
0100	Semesterauftakt: Aufwind? – Zukunft der Energieversorgung	10.03.22
2232	Tinnitus als Chance für Lebensveränderungen	17.03.22
4213V	Online – Der Wiederaufbau von München. Reparatur oder zweite Zerstörung?	20.03.22
0100C	Aufwind? Update China: der chinesische Traum	23.03.22
1060	Mit den Passatwinden um die Welt	25.03.22
4274	Die 70er Jahre in München – der Olympiapark und das BMW-Verwaltungszentrum	26.03.22
4280	Dackelhund, Dampferschiff und Damenstrumpf – Durchs Olympische Dorf und den Olympiapark	27.03.22
5210	Einführung in die Welt der Drohnen	28.03.22
0100A1	Aufwind? Update Großbritannien	30.03.22
0100A	Aufwind? Update USA	06.04.22
1032	Praxistörn SKS/sbf-See	08.04.22
6873	Auflösung von Ärger und Frustration – Training	09.04.22
1033	Praxistörn SKS/sbf-See	15.04.22
4283	Jessas! Beim König, ein Meer von Eis! – Eine außerordentlich kühle Stadtführung	17.04.22
8560K	Schöne Windlichter für den Sommer – Ferienkurs	20.04.22
3304	Neue Reihe: Kaffee und Kunst – Romantik pur: Caspar David Friedrich	27.04.22
4282	Frühlingsmorgen, Fleischextrakt und Feuersbrunst – Alter Botanischer Garten und Effner-Park	28.04.22
0100D	Aufwind? Ausstellung Postsowjetische Lebenswelten	28.04.22
2145K	Frühes Forschen: Ab in die Luft	30.04.22
2146K	Frühes Forschen: Ab in die Luft	30.04.22
4273	Die wilden 60er Jahre in München – Eine Zeit der prägenden Umbrüche	30.04.22
0100E	Aufwind? Update Russland	04.05.22
2237	Mir geht es nicht gut, ich möchte was ändern. Aber wie?	05.05.22
0140K	Heimat entdecken – Natur, Kultur und Energie – Erlebnisradtour	08.05.22
5200	Führung durch die Flugwerft Oberschleißheim	08.05.22
2238	Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?	12.05.22
7370	Italienisch A2-B2 Workshop: Parliamo italiano giocando	13.05.22

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.

AUFWIND

Kurs	Programmtitel	Termin
8241K	Wir töpfeln Windlichter für den Sommer	14.05.22
3305	Neue Reihe: Kaffee und Kuns – So nah und doch so fern: Der Blaue Reiter	18.05.22
0100I	Aufwind: Die Medien(r)evolution – die Geschichte der Presse	18.05.22
3125	Aufwind: Lesung „im Garten“ mit Sabine Platz	23.05.22
2245	Den Flow erleben ...	24.05.22
0100G	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts – Atomtheorie und Kosmologie	01.06.22
3306	Neue Reihe: Kaffee und Kunst – Aufbruch in neue Zeiten: William Turner	22.06.22
0100F	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts – Technik zwischen Mobilität und Macht	22.06.22
0100J	Aufwind? Ludwig Erhard – Wohlstand für Alle	29.06.22
3302	Skandale in der Kunstgeschichte – Edouard Manet	30.06.22
0100H	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts: Der Wettlauf ins All	06.07.22
0100H1	Aufwind: Der Wettlauf ins All – aktuelle Forschungen	13.07.22
3128	Aufwind: Auf nach Italien mit Mitzi Irsaj und Donato Miroballi	14.07.22
7270	Parler en jouant – Soirée de pétanque (ab A2)	15.07.22
1034	Praxistörn SKS/sbf-See	29.07.22
1035	Praxistörn SKS/sbf-See	28.10.22





V H Semesterauftakt: Aufwind? – Zukunft der Energieversorgung

In vielen Bereichen wird daran gearbeitet, die Energiewende zu gestalten. Prof. Michael Zäh (TUM) berichtet in einem kurzen Vortrag über seine Arbeit in diesem Bereich, unter anderem aus dem Forschungsprojekt SynErgie in der Modellregion Augsburg. SynErgie erforscht, entwickelt und demonstriert erstmals branchenübergreifend, wie insbesondere energieintensive Produktionsprozesse und Querschnittstechnologien an eine schwankende Stromversorgung anzupassen sind. Explizit liefert er Argumente für die Führungsrolle Deutschlands in Sachen Energie und CO₂ und erläutert die wirtschaftliche Bedeutung der Windkraft für weite Teile der Industrieproduktion.

In der anschließenden Runde werden Expertinnen und Experten für erneuerbare Energien aus unserem Landkreis auf den Vortrag beziehungsweise miteinander diskutieren und die Zukunftsplanungen zum Thema „Energiewende“ in

unserer Region darstellen. Auch Landrat Robert Niedergesäß wird sich an der Runde beteiligen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100 ab Do, 10.03.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Konzertsaal |
Dr. phil. Helmut Ertel



Energieflexible Modellregion Augsburg des Kopernikus-Projekts SynErgie



KOPERNIKUS PROJEKTE
Die Zukunft unserer Energie

Bundesministerium für Bildung und Forschung

© Landkreis Augsburg / Christian Pitz

Weitere Informationen:





V H Aufwand



V H Aufwand? Update USA

Die US-Präsidentenwahl liegt nunmehr mehr als ein halbes Jahr zurück. Wer hat das Weiße Haus gewonnen, wer hat die Mehrheit im Kongress und was waren die Gründe für den Ausgang der Wahl? Egal wer gewonnen hat, die USA stehen vor großen Herausforderungen: die wirtschaftlichen Verwüstungen der Covid-19 Pandemie, der relative Machtverlust in der internationalen Politik, die tiefe gesellschaftliche Spaltung im Land. Wie geht der neue (oder alte) Präsident damit um? Dr. Markus Hünemörder analysiert die politische Lage in den USA. Cartoons und satirische Videos (in englischer Sprache) lockern die ernstesten Themen auf.

Dr. Markus Hünemörder ist Lehrbeauftragter für Nordamerikastudien an der LMU München. Vortrag in deutscher Sprache mit Präsentationsfolien, Karikaturen und Videos in englischer Sprache.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben, senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100A Mi, 06.04.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Markus Hünemörder

V H Aufwand? Update Großbritannien

Am 31.01.2020 hat Großbritannien offiziell den „Brexit“ vollzogen. Was ist seither politisch und gesellschaftlich geschehen? Wie hat sich die Pandemie in Großbritannien ausgewirkt? Welchen politischen Kurs verfolgt die britische Regierung, wo liegen die Probleme und Baustellen, aber auch wo sind Erfolge zu verzeichnen?

Zu diesem Thema konnten wir erneut einen profunden Kenner der Situation gewinnen: Rob Harrison ist nicht nur Brite mit deutschem Pass und politisch aktiv. Er ist auch Mitgründer des Vereins



„British in Germany e.V.“ und Mitglied des britischen Instituts of Directors, als deren Vertreter er an diesem Abend sprechen wird. Nach einem kurzen Vortrag möchten wir mit Ihnen diskutieren. **Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.**

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben, senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100A1 Mi, 30.03.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Robert Harrison

V H Aufwand? Update China: der chinesische Traum

Der chinesische Traum: Aktuelle Themen der chinesischen Politik und ihre Hintergründe. Als Xi Jinping 2013 zum chinesischen Staatspräsidenten gewählt wurde, stellte er seine Amtszeit unter das Motto „Der chinesische Traum“. Hinter diesen poetisch klingenden Worten verbirgt sich das politische Programm, das er mit Beginn seiner Amtszeit in China durchsetzt. Der Vortrag erläutert Grundzüge dieser Agenda und geht insbesondere auf den biographischen Werdegang Xi Jinpings ein.



Christian Grau

Der Referent hat Theologie und Sinologie studiert und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Departement für Asienwissenschaften an der LMU. Zudem ist er zertifizierter Lerntainer und Dozent an vielen Volkshochschulen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben, senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100C ab Mi, 23.03.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Christian Grau

V H Aufwand? Ausstellung Postsowjetische Lebenswelten

Das Ende der Sowjetunion im Dezember 1991 ist Ausgangspunkt der Ausstellung „Postsowjetische Lebenswelten. Gesellschaft und Alltag nach dem Kommunismus“. Die Schau widmet sich

dem historischen Wandel, den die fünfzehn Nachfolgestaaten seitdem durchlaufen haben. Geographisch reicht der Blick damit von Osteuropa über den Kaukasus bis nach Zentralasien. Er schließt Staaten ein, deren Größe und Einwohnerzahl, Nationalgeschichte und kulturelle Prägungen, aber auch wirtschaftliche Ausgangspositionen kaum unterschiedlicher sein könnten. Umso eindrücklicher sind die Gemeinsamkeiten, die den Alltag dieser Gesellschaften vor allem in den 1990er Jahren prägten.

Die Ausstellung wirft Schlaglichter auf den sozialen Ausnahmezustand jenes Jahrzehnts, in dem die Menschen den Härten des Staatszerfalls und einem Markt ohne Recht ausgeliefert waren. Sie nimmt die Lebensverhältnisse in den Blick und macht die Wanderungsbewegungen sichtbar, die Menschen auf der Suche nach Arbeit und Wohlstand die Heimat verlassen ließen. Der Raubzug der Mafia und die Selbstbereicherung früherer Funktionäre, die das Staatseigentum privatisierten, sind ebenso Themen, wie die ethnischen Konflikte und regionalen Kriege, die häufig mit dem russischen Hegemoniestreben verbunden waren und sind. Die Schau zeigt, wie mit Geschichte aber auch mit Religion Politik gemacht wird, wie der demokratische Aufbruch gelang, aber auch wie neue Autokratien entstanden. Medien- und Öffentlichkeit, Konsum- und Popkultur, ökologische Altlasten, die Frauenemanzipation sowie bemerkenswerte Fortschritte im Bereich der Digitalisierung werden ebenso auf den 20 Ausstellungstafeln dargestellt.

Das Konzept der Ausstellung sowie deren Texte stammen von Jan C. Behrends vom Leibniz-Zentrum für Zeithistorische Forschung (ZZF) in Potsdam. Der Osteuropahistoriker hat gemeinsam mit dem Kurator der Ausstellung Ulrich Mähler die 130 zeithistorischen Fotos ausgewählt, die im Mittelpunkt der Ausstellung stehen. Unterstützt wurden sie dabei von Cora Litwinski (ZZF). Die Gestaltung der Ausstellung besorgte der Leipziger Grafiker Thomas Klemm.

Herausgeber der Ausstellung sind die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und die Internetplattform dekoder.org.

Die Ausstellung ist vom 29.04. bis 24.06. im 2. Stock des vhs-Bildungszentrums zu sehen.

Wir laden Sie herzlich zur Ausstellungseröffnung am 28.04. um 19 Uhr ein! Den Eröffnungsvortrag zum Thema hält Martin Schneider, M.A.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben, senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100D Do, 28.04.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
M. A. Martin Schneider

**V H Aufwind****V H Aufwind?
Update Russland**

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs schlitterten die postsowjetischen Staaten, allen voran Russland, in große wirtschaftliche und politische Krisen. Die Supermacht „Sowjetunion“, die durch Russland dominiert wurde, gab es nicht mehr, neue Allianzen und Machtverhältnisse entstanden. Spätestens seit der Ära Putin jedoch kehrt Russland Schritt für Schritt auf die geopolitische Bühne zurück und auch das politische System des Landes hat sich seitdem stark verändert. Welche innenpolitischen Determinanten wirken auf das russische Außenverhalten? Und wie steht es um die Opposition in einem System ohne faire Wahlen und zunehmenden Repressionen?



Julia Baumann

Die Referentin Julia Baumann (M.A.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Geschwister-Scholl-Institut für Politikwissenschaften. Ihr Interessensgebiet ist der Vergleich politischer Systeme in Ostmitteleuropa und Eurasien. Sie wird uns einen aktuellen Überblick zur politisch-gesellschaftlichen Situation in Russland geben. In einer anschließenden Runde stellt sie sich den Fragen aus dem Publikum. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100E ab Mi, 04.05.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Julia Baumann

**V H Aufwind: Pioniere des
20. Jahrhunderts –
Technik zwischen
Mobilität und Macht**

Die Ingenieure konnten zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf das schier grenzenlose Vertrauen von Bevölkerung und Politik in die Technik setzen. Die Mobilität der Menschen änderte sich: Das Automobil wurde durch Henry Ford in Amerika zur Massenware (1908). Ferdinand Graf von Zeppelin startete das erste brauch- und lenkbare Luftschiff in Friedrichshafen (1900) und die Gebrüder Wright unternahmen die ersten Motorflüge. Der Ausbau von Telegraf- und Telefonnetzen ließ die Welt quasi „schrumpfen“. Riesige Passagierschiffe waren begehrte nationale Prestigeobjekte, die wirtschaftliche Potenz und politische Macht repräsentierten. Das militärische Pendant dazu waren Großkampfschiffe. Der Vortrag skizziert eine Zeit, deren Motto das „Schneller, höher, größer und weiter!“ war. Sie zog überzeugt von der technischen Überlegenheit der eigenen Nation in den Ersten Weltkrieg.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.



Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100F ab Mi, 22.06.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

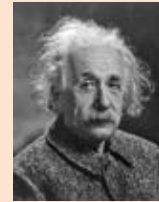
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
M. A. Martin Schneider

**V H Aufwind: Pioniere des
20. Jahrhunderts –
Atomtheorie und
Kosmologie – Die neue
Physik zu Beginn des
20. Jahrhunderts**

Ende des 19. Jahrhunderts herrschte vielfach die Meinung vor, die Natur sei weitestgehend erforscht. Dies erwies sich jedoch als fundamentaler Irrtum! Denn die Quantenhypothese Max Plancks (1900), die Relativitätstheorien Albert Einsteins (1905 und 1914/16) sowie Alfred Wegeners Hypothese der Kontinentaldrift (1912) erschütterten das sicher geglaubte Wissen zutiefst. Die Atomtheorien Ernest Rutherfords (1911) und Niels Bohrs (1913) ermöglichten einen tiefen

Blick ins Innere der Materie. Der Vortrag skizziert die Inhalte der neuen Theorien sowie ihre Schöpfer. Ebenso zeichnet er die Konflikte nach, die sie provozierten.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.



Albert Einstein

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100G ab Mi, 01.06.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
M. A. Martin Schneider

**V H Aufwind: Pioniere des
20. Jahrhunderts –
Der Wettlauf ins All
im Kontext des
Kalten Krieges**

Dies ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, ein riesiger Sprung für die Menschheit.“ Mit diesen Worten kommentierte der US-Astronaut Neil Armstrong sein Betreten der Mondoberfläche am 20. Juli 1969. Vorausgegangen war jedoch ein regelrechter „Wettlauf ins All“, den die USA und die Sowjetunion vor dem Hintergrund ideologischer Auseinandersetzungen und des Kalten Krieges führten. Der Vortrag nimmt den 40-jährigen Jahrestag der Mondlandung zum Anlass, die wichtigsten Stationen dieses „Wettlaufs“ nachzuzeichnen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100H ab Mi, 06.07.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
M. A. Martin Schneider





V H Aufwand

V H Aufwand: Der Wettlauf ins All – aktuelle Forschungen

An der Universität der Bundeswehr München existiert das Forschungszentrum SPACE, welches die raumfahrtbezogene Forschung bündelt. Im Vortrag wird eine Übersicht der verschiedenen Forschungsbereiche (Satellitenkommunikation, Satellitennavigation, Erdbeobachtung, Antriebstechnik, Satellitentechnik, Satellitenbetrieb etc.) und deren Anwendungspotenzial gegeben. Anschließend werden ausgewählte Themen etwas detaillierter dargestellt, wie z.B. die Beteiligung an interplanetaren Missionen und die Entwicklung der UniBwM-Kleinsatellitenmission.



Prof. Dr. Roger Förstner

Prof. Förstner studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität Stuttgart. Von 1998 bis 2002 promovierte er am Institut für Raumfahrtssysteme der Universität Stuttgart betreut durch den Institutsdirektor und ESA Astronauten Prof.

Ernst Messerschmid zum Dr.-Ing. Das im Rahmen der Promotion entwickelte Weltraumexperiment kam auf einer russischen Raumkapsel im Jahr 2000 zum Einsatz und eine Weiterentwicklung war ab 2008 für 1 Jahr auf der Internationalen Raumstation ebenfalls in Betrieb. Von 2002 bis 2009 arbeitete Prof. Förstner bei der Firma EADS Astrium (heute Airbus DS) in Friedrichshafen. Dort war er zunächst als Systemingenieur in der Abteilung „Future Programms and Missions“ hauptsächlich für die Vorentwicklung von interplanetaren Raumsonden verantwortlich. Später wechselte er in das ESA-Projekt „Bepi-Colombo“ – Europas Merkurmission – wo er im Rahmen der Entwicklung als Systemingenieur für die Gesamtsystemperformance der Raumsonde verantwortlich war.

Seit Mai 2009 ist Prof. Förstner an der Universität der Bundeswehr München und leitet das Institut für Raumfahrttechnik & Weltraumnutzung. Gleichzeitig ist er akademischer Leiter und Dozent des berufsbegleitenden Studiengangs „Systems Engineering“. Die Forschungsschwerpunkte sind Missions- und Systementwurf, Systemsicherheit und Systemautonomie von Satelliten und Raumsonden sowie der Einsatz von Verfahren des Machine Learnings/KI für die Raumfahrt. Außerdem werden und wurden im Rahmen des Forschungsgebiets der Radio-sondierung Experimente auf den interplanetaren Raumsonden, wie z.B. MarsExpress, Venus-Express, Rosetta und New Horizon, von seinem Institut durchgeführt.



Prof. Förstner ist Vorstandsmitglied und Sprecher des Forschungszentrums SPACE der Universität der Bundeswehr München, sowie Dekan der Fakultät für Luft- & Raumfahrttechnik.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100H1 ab Mi, 13.07.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Prof. Dr. Roger Förstner

V H Aufwand: Die Medien(r)evolution – die Geschichte der Presse vom Buchdruck zum Blog

Dieser Vortrag behandelt die Kommunikationsgeschichte. Wie entstanden die ersten Zeitungen? Was förderte die Entwicklung der Finanzpresse? Welche Rolle Kaffeehäuser für die Medienvielfalt spielten? Die Presse heißt Vielfalt – Vielfalt von Nachrichten und Meinungen. Das Spektrum der Mediengeschichte reicht von den ersten Wochenblättern über die Gleichschaltung der Presse im Dritten Reich bis hin zur Medienlandschaft in der BRD und der DDR. Die Pressefreiheit und das Medienrecht sind zwei hohe Güter. Der Einsatz sich hierfür täglich stark zu machen lohnt sich und ist essentiell für die Demokratie.

Dr. Patrik Hof ist langjähriger Pressesprecher, Journalist, Social Media PR Manager und Berater für digitale Kommunikation. Kaffee ist seine Leidenschaft. Sie war Auslöser für seinen Kaffeeblog www.coffeewithpassion.de, der Mitte 2020 online ging. Hier befasst er sich mit unterschiedlichen Geschichten rund um die Kaffeebohne. Er promovierte in Wirtschaftsgeschichte und Medienrecht an der LMU München.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100I ab Mi, 18.05.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Patrik Hof



V H Aufwand: Ludwig Erhard – Wohlstand für Alle

2022 ist das Jahr von Ludwig Erhard – vor 125 Jahren in Fürth geboren, vor 65 Jahren erschien sein Bestseller „Wohlstand für alle“ und vor 45 Jahren starb der Wirtschaftsminister und Bundeskanzler. Mit seinem Namen ist die Einführung der D-Mark im Jahr 1948 („Währungsreform“) genauso verbunden wie seine Ideen zur Sozialen Marktwirtschaft. Mit seiner Art – er war nie „Parteisoldat“, eher Medienprofi – war der Professor der Volkswirtschaft ein Liebling der Bevölkerung. Es war sein Verdienst, dass Deutschland nach den düsteren Jahren der Hitler-Tyrannie wieder einen vorderen Platz bei den erfolgreichsten Industrie- und Exportnationen einnahm. Der Wirtschaftshistoriker Dr. Patrik Hof wird die Vielseitigkeit dieses populären Politikers vorstellen. Dabei spannt er einen historischen Biografiebogen von der Wirtschaft über seine Rolle während des Dritten Reiches bis hin zu seinen Visionen von Europa und seiner Leidenschaft für Architektur.



Dr. Patrik Hof

Dr. Patrik Hof ist langjähriger Pressesprecher, Journalist, Social Media PR Manager und Berater für digitale Kommunikation. Kaffee ist seine Leidenschaft. Sie war Auslöser für seinen Kaffeeblog www.coffeewithpassion.de, der Mitte 2020 online ging.

Hier befasst er sich mit unterschiedlichen Geschichten rund um die Kaffeebohne. Er promovierte in Wirtschaftsgeschichte und Medienrecht an der LMU München.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.

Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Aufwind“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

Begleitend zum Vortrag zeigen wir eine kleine Ausstellung mit Impressionen aus der Wirtschaftswunderzeit im 2. Stock der vhs.

0100J ab Mi, 29.06.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Patrik Hof



V Wissen am Abend: Mord an Walther Rathenau in Berlin – „Der Feind steht rechts“

Rechtsradikale ermordeten den Außenminister Walther Rathenau auf dem Weg von zu Hause zum Ministerium. 2022 jährt sich der Mord an dem Industriellen, Außenminister und Kunstliebhaber zum 100. Mal. Die Ermordung am 22. Juni 1922 schockte das Land. Er war bei den Verhandlungen zum Versailler Vertrag dabei. Hierfür wurde er ständig attackiert. Er war ein Visionär von den „Vereinigten Staaten von Europa mit Einschluss von Frankreich“, sein Vater gründete die AEG und er war mit Kurt Tucholsky, Gerhart Hauptmann und Thomas Mann befreundet.

Es handelt sich um einen Kurs, der mit Vortragskarte besucht werden kann.

Bitte unbedingt vorher anmelden, begrenzte Platzzahl!!!

0102 ab Mi, 16.03.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Patrik Hof

V Wissen am Abend: Friedrich I. Barbarossa (1152 – 1190) – Leben und Herrschaft jenseits der Kyffhäuser-Saga

Der Staufer Friedrich I. gilt als einer der größten Kaiser des Mittelalters. Er wurde 1122 geboren, also vor 900 Jahren. Zeit seines Lebens stritt er mit dem Papsttum um den Vorrang der kaiserlichen Herrschergewalt; für die Bevölkerung brachte seine Regentschaft gleichwohl eine Epoche des Friedens. Bis heute bekannt ist er vor allem dank der Kyffhäuser-Legende, die im 19. Jahrhundert zum Nationalmythos wurde: Der Sage zufolge schläft Barbarossa im thüringischen Berg, bis es Zeit wird Deutschland zu einen.

Es handelt sich um einen Kurs, der mit Vortragskarte besucht werden kann.

0102A ab Mi, 23.03.22
18.00-19.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paul Gaedtker



Kaiser Friedrich I. Barbarossa

V Hörpfade

Was ist das Besondere an meiner Region? Was zeichnet den Ort aus, an dem ich lebe? Was macht Vaterstetten und seine Umgebung unverwechselbar?

Bei unserem Hörpfad-Projekt, produzierten Bürgerinnen und Bürger aus Vaterstetten, Baldham und Poing Ihren ganz persönlichen Audioguide. Wie echte Radioreporter recherchierten Sie, und nahmen Interviews mit Zeitzeugen und Experten auf. Sie gestalteten unter Anleitung daraus verschiedene Audiobeiträge, mit denen Sie Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit an ungewöhnliche



Dr. Alexandra Hessler

Orte nehmen oder vergangene Zeiten wieder lebendig werden lassen...

Zum Abschluss des Lehrgangs präsentieren wir die Hörstücke bei einem Spaziergang der interessierten Öffentlichkeit!

Treffpunkt und Ablauf werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Kursleiterin Dr. Alexandra Hessler ist Kulturwissenschaftlerin und Journalistin und ist seit vielen Jahren als „Hörpfad-Referentin“ in Bayern unterwegs, wo sie schon einige „Hörpfad-Gruppen“ begleitet hat. Das Projekt „Hörpfade – Bayerische Regionen sprechen für sich“ ist eine Kooperation der Stiftung Zuhören des Bayerischen Rundfunks und des Bayerischen Volkshochschulverbands, alle Ergebnisse der mittlerweile 36 Orte und Regionen, durch die bereits Hörpfade führen, sind auf der www.klingende-landkarte.de zu hören.

Bitte unbedingt vorher anmelden!!!

0120 ab Fr, 03.06.22
17.00-19.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Straße 39, Foyer, 1. | Dr. Alexandra Hessler

vhs Bayerischer
Volkshochschulverband e.V.

in Kooperation mit

Zuhören Stiftung **BR**

V Wie kam die Tomate auf die Pizza? – Nutzpflanzen aus Nord- und Südamerika

Die Agrargeographie untersucht den Zusammenhang zwischen Landwirtschaft und der Umgebung und auch die Herkunft und Verbreitung wichtiger Nutzpflanzen.

Im Vortrag erfahren Sie mehr über die zahlreichen Nutzpflanzen, die aus Nord- und Südamerika in die Kochtöpfe der Welt kamen – von Mais, Kartoffeln oder Maniok als preiswerte Nahrungsmittel bis hin zu einstigen Luxusgütern wie Kakao, Vanille oder Ananas. Die nur in den Tropen gedeihende Ananas war in Europa so unvorstellbar teuer, dass sich nur die reichsten der Reichen ein Exemplar davon leisten konnten. Andere Früchte und Gemüsearten fanden dagegen rasch weltweite Verbreitung. Was wäre Bayern ohne Kartoffelknödel, Ungarn ohne Paprika im Gulasch, Südostasien ohne scharfe Chili-Gerichte, Griechenland ohne die beliebten weißen Bohnen, Afrika ohne den Maisbrei „Ugali“... Und schließlich klären wir zum Abschluss die wichtige Frage, wie die Tomate auf die Pizza kam. Der Kurs kann mit Vortragskarte besucht werden.

0102B ab Do, 24.03.22
18.00-19.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Irene Gebhard

Planspiel Kommunalpolitik Poing

In Kooperation mit der Gemeinde Poing und der Dominik-Brunner-Realschule Poing führen wir dieses „Planspiel Kommunalpolitik“ erstmals durch. Die Schüler*innen der Mittelschule lernen so, wie ein Gemeinderat, die Gemeindepolitik und die unterstützende Verwaltung und Organisation funktioniert. Sie erarbeiten anhand konkreter Themen aus der Gemeinde Poing Lösungen und Beschlussvorlagen, führen Fraktionssitzungen durch und verteidigen ihre Anträge in einer Gemeinderatssitzung. Der 1. Bürgermeister der Gemeinde Poing sowie Gemeinderäte verschiedener Fraktionen unterstützen die Veranstaltung, die in den Räumen des Poinger Rathauses stattfindet. So wird Demokratie auf kommunaler Ebene für die zukünftigen Wähler*innen erlebbar.

Es ist eine 30-minütige Pause eingeplant.

Das Planspiel wird organisiert und durchgeführt von: intrestik · weiter mit spielen – Büro für soziale Innovation und Dialog

www.intrestik.de

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

0104 ab Fr, 01.04.22
8.00-14.30 Uhr gebührenfrei

Poing, Rathaus | Eric Treske

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

www.vhs-vaterstetten.de

Heimat entdecken – von Aßling zur Kapelle St. Georg

Vom Aßlinger Bahnhof wandern wir zunächst auf der Straße in Richtung Niclasreuth. An der Abzweigung nach Thal biegen wir ab und wandern auf der (kaum befahrenen) kleinen Straße (überwiegend nicht asphaltiert) durch ein Wiesental. Der kleine Teich, an dem wir vorbeigehen, ist heute ein idyllischer Ruheplatz. Bis zur Mitte des vorigen Jahrhunderts wurde er als Fischteich genutzt, im Winter wurde hier „Stangeneis“ für die Kühlung gewonnen! Der Weg durch das Wiesental verbindet Atteltal und Moosachtal. Im Moosachtal liegt der kleine Ort Thal, weitab von allen viel besuchten touristischen Zentren. Und hier treffen wir auf eine ganz besondere kunsthistorische Rarität: Die Kapelle St. Georg, eine Nebenkirche der Pfarrei Schönau und eine der wenigen erhaltenen romanischen Kirchen in Oberbayern. Davon gibt es kaum eine Hand voll und die Kapelle in Thal gehört zu den Bedeutendsten. Der kompakte Bau stammt mindestens aus dem 12. Jhd., evtl. ist er auch noch älter. Eine Besonderheit ist: Die kleine Kapelle ist ungewöhnlich hoch – sie hat ein Obergeschoss, dessen Bedeutung bis heute nicht geklärt ist. Wurde es als Pilgerherberge genutzt? Lebte hier ein Eremit? War der Bau vielleicht sogar ursprünglich eine Turmburg von lokalen Adligen? Wurde die Apsis erst nachträglich angefügt? Wir sehen uns die Kapelle und ihre Besonderheiten zunächst von außen an. Im Inneren der Kirche wurden bei Restaurierungsarbeiten vor einigen Jahrzehnten Wandmalereien aus römischer Zeit entdeckt, aus dem 12.–14. Jhd. Nach der Besichtigung wandern wir wieder zurück und biegen aus dem Moosachtal in Richtung Langkofen ab. Dort erreichen wir die Hochfläche über den Tälern von Moosach und Attel. Dort erfahren Sie ein wenig über die Entstehung dieser Landschaft, die durch den würmzeitlichen Inn-Gletscher vor ungefähr 15.000 Jahren geformt wurde. Ein kleiner Rückblick in die viel ältere Erdgeschichte erinnert daran, dass auf dieser Hochfläche bis ungefähr 1990 eine der größten Erdöl-Förderanlagen Bayerns stand! Je nach Wetter und Wunsch der Teilnehmer wandern wir dann entweder von Langkofen aus wieder zurück in das Wiesental und zum Aßlinger Bahnhof oder wir nehmen den Weg über Dorfen (ca. 2–3 km länger).

Länge: ca. 8–10 km je nach gewählter Route, Dauer: ca. 3 Stunden mit Pause an der Kapelle, Ausrüstung: Getränk und Rucksackverpflegung, feste Schuhe, ggfls. Schirm/Regenjacke, Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Aßling, Ort: Aßling ist die erste Station der RB in Richtung Kufstein, die nach Grafing Bahnhof kommt. Aßling gehört noch zum Bereich des MVV und liegt in Zone 4. Die genauen Uhrzeiten und Fahrpläne werden kurz vor dem Termin noch bekanntgegeben. Für Rückfragen steht Frau Gebhard unter (0151) 59985068 zur Verfügung.

0140 ab So, 03.04.22
13.00-16.00 Uhr € 12,00
ABLing | Irene Gebhard



Kapelle St.. Georg



Egglburger See

Heimat entdecken – vom Klostersee zum Egglburger See

Vom Klostersee entlang der Weiherkette und der Ebrach führt unser Weg vorbei am Naturschutzgebiet „Vogelfreistätte Egglburger See“ und rund um den See. Je nach Jahreszeit finden wir neben der Weiherkette im Frühling Bestände von weiß blühenden Buschwindröschen oder im Frühsommer gelbe Sumpfschwertlilien. Kleine Brücken führen über die einzelnen Gewässer der Seenkette. Ende Mai bis Anfang Juni finden wir im Naturschutzgebiet am Egglburger See Feuchtwiesen mit blühenden Kuckuckslichtnelken, Wiesenknöterich, Knabenkräutern und anderen typischen Pflanzen. Ohne die Wiesen zu betreten können wir hier einfach vom Weg aus die besondere Pflanzenwelt erkunden. Hier erfahren Sie auch mehr über die Bedeutung von Feuchtgebieten und Mooren für die Umwelt.

Der auffallende langgestreckte Hügel westlich des Sees, der „Egglburger Os“ erinnert daran, dass das Gebiet während der letzten Eiszeit, der Würmeiszeit, von Gletschern bedeckt war. Ein „Os“ ist eine typische Landschaftsform, die aus dieser Zeit stammt. Über einen Treppenweg steigen wir auf den Höhenzug zur St. Michaels-Kapelle. Nur die Kapelle ist von der Burg geblieben, die sich hier während des Hochmittelalters befunden hat. Von hier aus hat man einen weiten Blick in die Umgebung! Bei guten Wetter legen wir hier eine kleine Pause ein und Sie erfahren mehr über die eiszeitlichen Formen, die hier die Landschaft prägen.

Nach der Pause wandern wir am Nord- und Ostufer des Sees weiter, durch eine Eichenallee und schließlich wieder in Richtung Ost weiter zurück zum Ausgangspunkt der Tour, die Bushaltestelle am Klostersee. (Die Busse fahren dort recht selten ab. Der Fußweg zum Bahnhof beträgt ca. 15 Minuten). Länge: ca. 10 km, Dauer: ca. 3 Stunden mit kleinen Informations-Pausen, Einkehrmöglichkeit: Wirtshaus Zur Gass (Montag Ruhetag) Ausrüstung: Getränk und Rucksackverpflegung, feste Schuhe, ggfls. Schirm/Regenjacke, Treffpunkt: Bushaltestelle Klostersee/Ebersberg Die genauen Uhrzeiten und Fahrpläne werden kurz vor dem Termin noch bekanntgegeben. Für Rückfragen steht Frau Gebhard unter (0151) 59985068 zur Verfügung.

0140A ab So, 15.05.22
11.00-14.00 Uhr € 12,00
Ebersberg | Irene Gebhard



Wasserburg am Inn

Heimat entdecken – Wasserburg: die Stadt die beinahe auf einer Insel liegt

Ein Spaziergang durch die Altstadt von Wasserburg zeigt uns das Bild einer wohlhabenden gotischen Stadt mit Patrizierhäusern, Laubengängen und kleinen Gassen. Die Stadt war gut vor Angriffen geschützt – sie liegt in einer Innschleife und ist zu 7/8 von Wasser umgeben. Eine mittelalterliche Stadt, durch Salzhandel reich geworden, begünstigt durch besondere Privilegien und erbaut in der typischen „Inn-Salzach-Bauweise“. In der frühen Neuzeit, nach dem Landshuter Erbfolgekrieg, gingen diese Privilegien den Wasserburgern nach und nach verloren und damit auch ein Teil des Wohlstands. Für den Abriss der mittelalterlichen Bauten und die Errichtung neuer Gebäude fehlte das Geld – und so ist das gotische Stadtbild erhalten geblieben. Allerdings: Ganz genau stimmt das so nicht. Die farbigen Hausfassaden, die heute so typisch für Wasserburg und andere Städte in Inn-Salzach-Bauweise sind, sind eine Errungenschaft des späten 19. Jhdts. Der Geograph Adolph Schaubach schreibt noch 1845 „... ich meine jene hohen weiß angestrichenen Häuser mit maskierten Dächern, welche dadurch ein orientalisches oder süditalienisches Ansehen erhalten, mit Bogengängen in ihrem Erdgeschoß...“ Dauerhafte mineralische Fassadenfarben wurden erst 1876 durch Adolf Wilhelm Keim entwickelt.

Auf einem Rundgang durch die unter Ensemble-schutz stehende Stadt Wasserburg und am Innufer erfahren Sie mehr über die Bedeutung und die Geschichte des Salzhandels, die Inn-Salzach-Architektur, den Besuch des Elefanten Soliman, historische Hochwässer, Innschiffer und Treidreiter und mehr.

Ausrüstung: Getränk, ggfls. Schirm/Regenjacke, Treffpunkt: Busbahnhof in Wasserburg (ab Bahnstation mit dem Stadtbus/Pendelbus zu erreichen), Ort: Wasserburg ist mit einer Regionalbahn zu erreichen gehört noch zum Bereich des MVV und liegt in Zone 5A/6. Parkhaus auch in der Stadt. Achtung: Der Stadtbus gehört nicht zum MVV und muss extra bezahlt werden! Die genauen Uhrzeiten und Fahrpläne werden kurz vor dem Termin noch bekanntgegeben. Für Rückfragen steht Frau Gebhard unter (0151) 59985068 zur Verfügung.

0140B ab Sa, 25.06.22
11.00-14.00 Uhr € 12,00
Ebersberg | Irene Gebhard



Essen für das Klima – online

Ich möchte mich klimafreundlich ernähren, das steht fest – doch wie fange ich am besten an, was bewirkt am meisten und muss ich jetzt auf all meine Lieblingsgerichte verzichten?

In diesem Online-Vortrag klären wir zunächst die wissenschaftlichen Fakten, was eine nachhaltige Ernährung eigentlich bedeutet und welche Änderungen in meinem Alltag die größte Wirkung fürs Klima haben.

Im Anschluss erkunden wir gemeinsam die kulinarischen Möglichkeiten jenseits des Verzichts, tauschen Tipps und Erfahrungen aus und enden mit dem guten Gefühl endlich durchstarten zu können.

Veranstalter: vhs Grafing, *bitte direkt dort anmelden.*

0141 ab Mo, 14.03.22
17.30-19.00 Uhr € 6,00
Online | Stefanie Rückert



Heimat entdecken – Freitagsradler

Wir treffen uns Freitagnachmittag jeweils um 14 Uhr und radeln eine schöne und interessante Runde durch unsere Region, immer mit einem anderen Ziel und lernen so viel über Geschichte, Kultur und Lebensweise in unserem „Gäu“ kennen. Wichtig: verkehrssicheres Radl, passende Kleidung, Getränk, kleine Brotzeit wenn gewünscht für den Blutzuckerspiegel, Helm, etwas Kondition und Fahrsicherheit und gute Laune. Wir starten erst mal mit 3 Terminen und verlängern den Kurs, wenn er auf Interesse stößt. Treffpunkt ist immer das vhs-Haus in der Baldhamer Straße 39.

0140C ab Fr, 25.03.22
3 x 14.00-17.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Dr. phil. Helmut Ertel

Heimat entdecken – Historische Führung durch Vaterstetten

Altbürgermeister Georg Reitsberger und die Leiterin des Gemeindearchivs Ulrike Flitner machen sich zusammen mit Ihnen auf die Spuren der Vergangenheit. Vom Startpunkt am Rathaus spazieren wir durch die Bahnhofstraße und Fasanenstraße zur kleinen Dorfkirche, über das Kriegerdenkmal und den Maibaum zum Zielpunkt am vhs Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39. Unterwegs erfahren Sie viele Geschichten und Geschichte zu und rund um Vaterstetten, wie es früher hier aussah, wie sich die Gemeinde entwickelt hat, welche berühmten und bekannten Leute hier gelebt haben und vieles mehr ...

Die Führung richtet sich an Neubürger/innen die ihre neue Heimat näher kennen lernen möchten, aber auch „Alteingesessene“, die mehr erfahren wollen, sind natürlich herzlich willkommen. Es besteht die Möglichkeit, das Ende der Tour im Gasthof „Landlust“ ausklingen zu lassen. Bitte klären Sie das zu Beginn der Führung vor Ort. Vertiefende Infomaterialien zur Ortsgeschichte erhalten Sie über das Rathaus Vaterstetten, Gemeindearchiv.

Familien sind zu dieser Runde herzlich willkommen! Kinder und Jugendliche unter 18 dürfen kostenlos teilnehmen.

Bitte unbedingt vorher anmelden!!!

0140E Sa, 21.05.22
11.00-13.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7 |
M.A. Ulrike Flitner und Georg Reitsberger

Heimat entdecken – Familien- radtour zum Speichersee

Wir fahren vom vhs-Haus an der Baldhamer Straße nach Parsdorf, Grub, Landsham und zum Speichersee, zurück über Neufinsing, Plieneing, Poing und die Parsdorfer Hart. An geeigneten Stellen halten wir und erfahren Wissenswertes zu unserer Region. Rast machen wir an der „Finsinger Alm“ oder wenn es dort nicht geht in Neufinsing im Eiscafé. Die Strecke von gut 30 km führt größtenteils über asphaltierte Radwege, aber auch Feld- und Waldwege.

Teilnehmen dürfen alle Personen, die ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen. Kinder dürfen ab 10 Jahren in Begleitung ihrer Eltern mit einem eigenen Fahrrad mitfahren. Wir weisen darauf hin, dass jeder Teilnehmer auf eigene Verantwortung mitfährt und dass die Straßenverkehrsordnung einzuhalten ist.

Alle Teilnehmer nehmen bitte ausreichend Getränke für unterwegs mit und passen ihre Kleidung der Witterung an. Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmenden! Wir fahren in der Gruppe mit einem Fahrer an der Spitze und einem Schließenden, so dass wir uns auch gemeinsam am Pausenplatz und am Ziel einfinden können. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.

Um Voranmeldung wird gebeten!!!

0140F So, 15.05.22
10.00-14.30 Uhr € 5,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel

Heimat entdecken – Familien- radtour nach Falkenberg

Wir fahren vom vhs-Haus an der Baldhamer Straße nach Ingelsberg, durch den Ebersberger Forst nach Eglharting, Ilching durch den Wald nach Falkenberg und die gleiche Strecke wieder zurück. Rast machen wir im Biergarten Falkenberg. Die Strecke von gut 30 km führt über asphaltierte Radwege, aber auch Feld- und Waldwege. Man sollte nicht ganz ungeübt sein, es gibt 2-3 Steigungen. Teilnehmen dürfen alle Personen, die ein verkehrssicheres, stabiles Fahrrad mitbringen. Kinder dürfen ab 10 Jahren in Begleitung ihrer Eltern mit einem eigenen Fahrrad mitfahren. Wir weisen darauf hin, dass jeder Teilnehmer auf eigene Verantwortung mitfährt und dass die Straßenverkehrsordnung einzuhalten ist. Alle Teilnehmer nehmen bitte ausreichend Getränke für unterwegs mit und passen ihre Kleidung der Witterung an. Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmenden!

Wir fahren in der Gruppe mit einem Fahrer an der Spitze und einem Schließenden, so dass wir uns auch gemeinsam am Pausenplatz und am Ziel einfinden können. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.

Um Voranmeldung wird gebeten!!!

0140G So, 17.07.22
10.00-15.00 Uhr € 5,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel



Speichersee



Heimat entdecken – Die Geschichte der Amischen Mennoniten in Bayern

Die Amischen Mennoniten (Amish People) genießen als exotische Minderheit in den USA einen großen Bekanntheitsgrad. Wenige wissen aber, dass die Amischen Mennoniten europäische Wurzeln haben und auch bei uns in der Region lebten. Sie wurden vor allem vom ersten bayerischen König Max I. Joseph angesiedelt, um ihre exzellenten Fähigkeiten als Landwirte zum Wohlstand des jungen Königreichs Bayern einzubringen. Der Referent Herbert Holly ist begeisterter Historiker und entstammt der mennonitischen Familie Holly, die in Hergolding ansässig war. Er erläutert uns den geschichtlich-politischen Zusammenhang und viele Hintergründe zur Historie der bayerischen Mennoniten.

Bitte aus organisatorischen Gründen vorher anmelden. Der Vortrag kann mit Vortragskarte besucht werden. Er wird in Präsenz durchgeführt und auch live ins Internet übertragen. Online-Zuschauer können uns während der Sendung Fragen stellen. Sollte es vorab bereits Fragen geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

0140H Mi, 25.05.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Herbert Holly

Heimat entdecken – Dem Zauber der Bäume auf der Spur: Naturphilosophische Wanderung zu Bäumen



Thomas Janscheck

Vor allem wegen ihrer symbolischen Ausdruckskraft spielten Bäume und Sträucher einst eine bedeutende Rolle. Bis heute wohnt den Bäumen ein großer Zauber inne, der unsere Sinne und Phantasien berührt. Ob Dorflinden, Marienbäume oder Hausbäume – in vielen Bräuchen, Legenden und Geschichten begegnen wir diesen alten Lebewesen. Auf einer naturphilosophischen Wanderung durch das Vaterstettener Gemeindegebiet lernen wir zahlreiche heimische Gehölzarten kennen. Dabei werden sowohl die Artenerkennung und die botanische Bestimmung vertieft, als auch die vielfältige Symbolik der Bäume und Sträucher in Mythen, Sagen und Bräuchen vorgestellt, sowie deren vielseitigen Verwendungen von Holz und anderen Pflanzenbestandteilen.

Dauer: 2 Stunden. Start und Ziel der Rundwanderung ist der Gasthof „Zum Haberer“, Neufarner Straße 20 in 85646 Purfing.

0140I Do, 30.06.22
17.00-19.00 Uhr € 20,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dipl. Ing. (FH) Thomas Janscheck



Heimat entdecken – Natur, Kultur und Energie – Erlebnisradtour



Der Landkreis Ebersberg hat viel zu bieten: herrliche Natur, viele schöne Bauwerke, interessante Historie und... herausragende Projekte in der Gewinnung erneuerbarer Energien. Vieles davon erradeln wir bei dieser Tages-tour. Start ist die vhs Vaterstetten, dann geht es nach Oberpfraammern, Gut Sonnenhausen, Herrmannsdorf, Brucker Moos, Pausmühle, Dorfen zum Windrad Hamberg, Alxing, Falkenberg, Eglharting durch den Forst, Baldham zurück zur vhs. Die Strecke (65 km, 513 Höhenmeter) führt über unterschiedlichste, teilweise sehr anspruchsvolle Wege mit starkem Gefälle und Steigungen und technisch anspruchsvollem Untergrund. Rast ist eingeplant und möglich, u. a. in Falkenberg. Dennoch bitte ausreichend Verpflegung und Getränke mitführen um den Hungerast zu vermeiden. Es besteht Helmpflicht und die Fahrräder müssen straßen- und geländetauglich sein. E-(Mountain) biker sind willkommen, werden aber gebeten, auf die Fahrer ohne Motor Rücksicht zu nehmen. *Unbedingt vorher anmelden!*



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Landkreis Ebersberg und der Energiewende Vaterstetten statt.

0140K ab So, 08.05.22
10.00-16.00 Uhr € 5,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Heimat entdecken – musikalische Familienwanderung zur Lindsee-Kapelle

Bei dieser Wanderung gibt es für Eltern und Kinder viel zu entdecken: Natur, Kultur, viele Geschichten und Musik. Wir lernen die schönste Ecke der Groß-gemeinde Vaterstetten kennen und starten am Parkplatz vom Klima Wald Erlebnispfad Parsdorfer Hart, wandern zur Lindseekapelle, über Frotzhofen und ein Stück durch den Ebersberger Forst nach Purfing. Dort kehren wir beim Purfinger Haberer ein (Selbstzahlung) und wandern danach weiter zu unserem Ausgangspunkt. Begleitet werden wir von Jan Prochazka. Er ist Musiklehrer an unserer Musikschule und gibt mit seiner „Quetsch“ bekannte Volks- und Wanderlieder zum Mitsingen zum Besten. Reine Gehzeit ca. 3 Stunden, die Tour ist leicht, für Kinder ab 10 Jahren gut geeignet und führt fast ausschließlich über Wald- und Feldwege. Bitte geeignetes, eingelaufenes Schuhwerk tragen, Kleidung der Witterung anpassen und genügend Getränke, ggfs. einen kleinen Snack mitführen. Das Mitführen von Kinder- oder Bollerwagen ist schwierig, da einige Pfade schmal und uneben sind. Sinnvoll ist bei guter Sicht das Mitführen eines Fernglases. *Um Voranmeldung wird gebeten!!!*

0140L ab So, 10.07.22
10.00-15.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel und Jan Prochazka

Die Vernachlässigten – online

Obwohl Schüler*innen die Zukunft des Landes sind, stehen sie ganz unten auf der Prioritätenliste der Politik – nie wurde dies deutlicher als während der Corona-Pandemie. Deutschlands „oberster Schülersprecher“ Dario Schramm ist einer der schärfsten und profiliertesten Kritiker der Schulpolitik seit dem ersten Lockdown und klagt an: Wie kann es sein, dass Kinder und Jugendliche nicht nach ihren Bedürfnissen gefragt werden? Warum werden sie wenn überhaupt nur als allerletzte mitgedacht? Als Pandemie-Abiturient kennt Schramm die Probleme und Gefühle der Generation Corona wie kein Zweiter. In seinem neuen Buch „Die Vernachlässigten“ legt er den Finger in die Wunde und zeigt konstruktive Lösungswege auf. Denn nur wer sich engagiert, kann etwas ändern.

Dario Schramm (Jg. 2000) ist ehemaliger Generalsekretär der Bundesschülerkonferenz und studiert aktuell Politikwissenschaft.

Veranstalter: vhs Grafing,
bitte direkt dort anmelden.

0141A ab Mo, 21.03.22
19.00-20.30 Uhr € 6,00
Online | Dario Schramm

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen aus dem Wintersemester!

M01011B	Zeit für Fragen, Zeit für Antworten, Zusammenkommen: „Wichtiges“	14.01.2022
M0102G2	Familiengeschichten: Die Wittelsbacher Könige von 1806 bis 1918	19.01.2022
M0110E	Schluss mit dem täglichen Weltuntergang	19.01.2022
M0102CD	Familiengeschichten: die Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester	26.01.2022
M0131A	Die lebhaften 70er! – Musikalische Lesung	09.02.2022
M0101B	Zukunft der Entwicklungszusammenarbeit: Abschlussveranstaltung	16.02.2022
M01011C	Zeit für Fragen, Zeit für Antworten, Zusammenkommen: „Generationen“	18.02.2022



Pflegroboter – Effizient aber unmenschlich?

**Pflegroboter sind immer da.
Leisten sie auch Nähe?**

Pflegekräfte haben in der Pandemie ihre Freizeit, manchmal auch ihre Gesundheit und ihr Leben für kranke Menschen geopfert. Sie wurden dafür öffentlich – z. B. auf Balkonen – gefeiert. Dennoch haben wir zu wenig Pflegekräfte und manche sehen die Lösung im Einsatz von Pflegerobotern. Können künstlich intelligente Maschinen Pflegekräfte ersetzen? Sollten solche Roboter entwickelt und eingesetzt werden?

Prof. Dr. László Kovács leitet den Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule Augsburg. Er ist u. a. Mitglied der Akademie für Ethik in der Medizin und forscht zum Thema Technikethik im Gesundheitssektor.

Veranstalter: vhs Grafing,
bitte direkt dort anmelden.

0141B ab Mi, 01.06.22
19.00-20.30 Uhr € 7,00

Ebersberg, Klosterbauhof 1,
Eingang Bahnhofstraße | Prof. László Kovács

Generationengerechtigkeit – die Frage nach der Zukunft und dem Morgen

Fridays for Future, Klimagipfel und Verfassungsgerichtsurteil – die Berücksichtigung der Interessen nachfolgender Generationen gehört zu einer der entscheidenden politischen Herausforderungen dieser Zeit. Dabei bedingt unser Handeln die Lebenswelten und -möglichkeiten zukünftiger Menschen in hohem Maße. Doch was verstehen wir eigentlich unter einer Generation? Welche Verpflichtungen bestehen gegenüber dem Morgen? Und wie lässt sich die Zukunft in politischer Hinsicht einbinden? Diese und weitere Aspekte der Generationengerechtigkeit wollen wir gemeinsam diskutieren und dabei der Frage nach der Zukunft und dem Morgen nachgehen.

Nejma Tamoudi ist Promovendin an der Hochschule für Philosophie München. Sie studierte Politikwissenschaft, Philosophie und Religionswissenschaften in München und Paris und verfasste Beiträge für das Buch „Politik der Zukunft. Zukünftige Generationen als Leerstelle der Demokratie“.

Veranstalter: vhs Grafing,
bitte direkt dort anmelden.

0141C ab Mi, 29.06.22
19.00-20.30 Uhr € 7,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Nejma Tamoudi

Solidarische Landwirtschaft

– oder wie aus **Verbraucher*innen
Ernteteiler*innen** werden

Nähe zum Ursprung unserer Lebensmittel
Sie haben Interesse an regionaler, fairer Landwirtschaft? Gemeinsam besichtigen wir den Daveichtenhof und lernen dabei die Solidarische Landwirtschaft SoLaWi fair & teilen kennen. Solidarische Landwirtschaft bedeutet, dass eine Gruppe von Menschen einen landwirtschaftlichen Betrieb finanziert und sich im Gegenzug die Ernte teilt. Aber wie kann eine solche Solidarische Landwirtschaft ausgestaltet sein? Diese und viele andere Fragen klären wir bei der Hofbesichtigung. Bitte an festes Schuhwerk und ggf. Sonnenschutz denken.

Veranstalter: vhs Grafing,
bitte direkt dort anmelden.

0141D ab Fr, 22.07.22
18.00-20.00 Uhr € 7,00
83620 Feldkirchen-Westerham, Daveichtenhof,
Krüpling 6 | Angelika Gsellmann

Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem verbindlichen 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.

Anmeldung erforderlich.

Sollten an einzelnen Terminen keine Präsenzveranstaltungen möglich sein, finden diese online statt.

0399 ab Di, 12.04.22
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele

Online: Einkommensteuer- erklärung verständlich gemacht ...

... in einer entspannten und unterhaltsamen Online- Videokonferenz (mit zwei Pausen von jeweils 15 Minuten).

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften und Rentenbezügen zu verfahren ist.

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

0400V So, 22.05.22
10.15-16.00 Uhr € 66,00
Online | Volker Riechert

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 tätig.

Anmeldung erforderlich.

M0417 Mo, 21.02.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Annegret Kitzmann-Schubert

0417 Mo, 02.05.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Annegret Kitzmann-Schubert





V Früher in Rente

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

Anmeldung erforderlich.

0425 Mi, 18.05.22
18.30-20.30 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Agata Röhrsheim

V ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

Sie haben von ETFs gehört, hatten aber noch nie Zeit sich mit dem Thema zu beschäftigen. Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden die Eigenschaften von ETFs erklärt. Des Weiteren wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

Die Inhalte: ETFs: ideal für Privatanleger • Funktionen der Börse • Indizes und Indexfonds • Einen ETFs aussuchen • Emittenten und Börsenplätze • Wie eröffne ich ein Depot?

Anmeldung erforderlich.

Sollte eine Durchführung des Vortrags als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, wird dieser online durchgeführt.

0439 Mi, 09.03.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

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 ETFs auswählen mit System

Sie haben Grundkenntnisse im Kurs „ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung“ erworben, wollen aber das Anlageinstrument ETF noch besser kennenlernen. Dieser Kurs, der auf „Einführung in ETFs – Teil 1“ aufbaut, geht u. a. auf folgende Aspekte ein: Wie viele ETF brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren aber die Chance maximieren? Dieser Kurs beantwortet diese und eine Reihe anderer Fragen. Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst vermögen auf.

Dieser Kurs baut auf den Kurs Einführung in ETFs auf. Nach einer kurzen Wiederholung werden Emittenten und Broker dargestellt. Des Weiteren werden die Grundprinzipien der Charttechnik sowie einige Portfolios mit ETFs erklärt.

Die Inhalte: Kurze Wiederholung des Teil 1 • Emittenten von UCITS ETF • Einführung in die Charttechnik • Auswahlkriterien der ETFs • ETFs auswählen mit System • ETF-Portfolios analysieren

Anmeldung erforderlich.

Sollte eine Durchführung des Vortrags als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, wird dieser online durchgeführt.

0440 Mi, 30.03.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

V Einführung in den Aktienhandel

Sie wollten sich schon immer um Ihre Finanzen selbst kümmern, Ihnen fehlen aber manche Bausteine um Ihr Investitionsportfolio zu gestalten? In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert.

Die Inhalte: Die Anlageklasse Aktien • Arten von Aktien • Funktion der Börse • Technische Analyse und Fundamentalanalyse • Online-Broker im Vergleich • Wie eröffne ich ein Depot?

Anmeldung erforderlich.

Sollte eine Durchführung des Vortrags als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, wird dieser online durchgeführt.

0442 Di, 29.03.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

V Die besten Aktien auswählen

Im Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ wurde Basiswissen über Aktien vermittelt. Im zweiten Teil arbeiten wir mit der Methode Fundamentalanalyse und lernen dabei wichtige Finanzkennzahlen kennen. In der faszinierenden Welt der Technischen Analyse treffen wir gängige technische Indikatoren und wenden Software Werkzeuge für Chartanalyse an. Des Weiteren befassen wir uns mit den Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche?

Dieser Kurs baut auf den Kurs Aktienhandel 1 auf. Die kurze Wiederholung hilft den KursteilnehmerInnen, die am Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ teilgenommen haben, unmittelbar sich in den Stoff zu vertiefen und den neu dazugekommenen KursteilnehmerInnen den Einstieg in das Thema Aktienhandel schnell zu finden.

Die Inhalte: Aktien und Wertpapierbörse • Fundamentalanalyse: wichtige Finanzkennzahlen • Technische Analyse: beliebte Indikatoren • Charting Tools • die Macht der Diversifikation • Strategie für Ihr Investment

Anmeldung erforderlich.

Sollte eine Durchführung des Vortrags als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, wird dieser online durchgeführt.

0443 Di, 05.04.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov



V Einführung in den Optionshandel

Sie haben sich immer gefragt: Was sind Optionen und wozu ein Anleger sie nutzen kann? Sie finden den Optionshandel sehr komplex? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Schritt für Schritt wird Ihnen Grundwissen über Optionen übermittelt. Sie lernen welche Eigenschaften die Optionen haben, welche Vorteile sie den Anlegern im Gegensatz zu anderen Finanzinstrumenten bringen. Im Anschluss werden einige der bekannten Optionsstrategien gezeigt.

Die Vortragsinhalte: Was sind Calls und Puts? • Die Options-„Griechen“ einfach erklärt • Volatilität • Optionen oder Optionsscheine? • Konstrukte mit Optionen • Fragen & Antworten

Anmeldung erforderlich.

Sollte eine Durchführung des Vortrags als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, wird dieser online durchgeführt.

0445 Mi, 27.04.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov



Immobilien-Investition – wie und wo lohnt ein Kauf noch?

Emotionen vermeiden, nüchtern rechnen, niedrige Zinsen nutzen!

Die Investition in eine Immobilie gilt als sicherer Baustein zum Vermögensaufbau mit Sachwerten. Wir zeigen mit konkreten Zahlenbeispielen, wie dies mit dem Konzept – Absparen statt Ansparen – gelingt. Zudem erläutern wir an konkreten Fakten, wo sich ein Immobilienkauf noch lohnt, was die Kriterien zur Auswahl einer Immobilie für nachhaltige Wertsteigerung sind, wie sich der korrekte Immobilienwert und die echte Immobilienrendite errechnet. Außerdem, welches Finanzierungskonzept sinnvoll ist, welche steuerlichen Vorteile nutzbar sind, welche Risiken vor dem Immobilienkauf erkannt, richtig eingeschätzt und minimiert werden sollten.

Veranstalter: vhs Grafing

0430 Do, 24.03.22
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Gernot Arendt



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.

Anmeldung erforderlich.

Sollte es pandemiebedingt nicht möglich sein, den Vortrag als Präsenzveranstaltung durchzuführen, wird er online stattfinden.

0507 Mo, 09.05.22
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker



Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?

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

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

Anmeldung erforderlich.

Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

0581 Do, 07.04.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

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.

Anmeldung erforderlich.

Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

0582 Di, 31.05.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

Mieterhöhungen und Mietpreisbremse

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

Anmeldung erforderlich.

Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

M0590 Do, 20.01.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

0590 Do, 02.06.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...

Ein wichtiges Thema für Jeden. Sowohl im Alter als auch durch Krankheit, kann jeder von uns in Situationen geraten, in denen Unterstützung bei allen rechtlichen und tatsächlichen Situationen des Lebens benötigt wird. Begriffe wie Vorsorgevollmacht, Betreuung, Patientenverfügung, Sorgerechtsvollmacht hat jeder schon einmal in den Medien gehört oder gelesen. Was versteht man genau unter diesen Begriffen, wo liegen die Unterschiede? Welche rechtlichen Möglichkeiten der Gestaltung eines individuellen „Vorsorgepaketes“ gibt es? Hierüber wollen wir sprechen und uns ein paar Gedanken im Laufe des Abends machen.

Anmeldung erforderlich.

Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

M0592 Do, 17.02.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

0592 Do, 23.06.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00
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



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 zustößt?

Anmeldung erforderlich.

Sollten es die Corona-Bestimmungen erfordern, kann der Vortrag auch online stattfinden.

M0551 Do, 03.02.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

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.

Anmeldung erforderlich.

Sollten es die Corona-Bestimmungen erfordern, kann der Vortrag auch online stattfinden.

M0594 Di, 25.01.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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



Modernes Poing, Kath. Kirche, Foto: V. Baiertl

Vorsorgen – aber richtig

Ein Überblick über die Möglichkeiten individueller Vorsorge

Sind Sie Unternehmer/in, haben Vermögen oder es steht eine Schenkung ins Haus? Dann sollten Sie sich eventuell für das Thema Ehevertrag interessieren.

Leben Sie in einer Patchwork-Familie, möchten Sie die gesetzliche Erbfolge ändern oder wissen Sie überhaupt, ob das Gesetz für Ihre Situation passt? Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – wer braucht so etwas und wann? Welche Regelungen sollen in einer Patientenverfügung aufgenommen werden?

Referentin: Christiane Warnke, Rechtsanwältin, Tätigkeitsschwerpunkt Familienrecht (Eheverträge, Scheidungsfolgenvereinbarungen, etc.)

Anmeldung erforderlich.

M0552 Mo, 17.01.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

Pflegekinder und Adoption

Bleibt der Wunsch nach einem eigenen Kind trotz aller Versuche unerfüllt, suchen viele Paare nach anderen Möglichkeiten. Eine dieser Möglichkeiten ist die Adoption, eine andere ist die Aufnahme eines Pflegekindes.

Welche Unterschiede zwischen beiden bestehen, welche rechtlichen Konsequenzen sie nach sich ziehen und welche Erfahrungen häufig mit beiden Möglichkeiten gemacht werden – darüber informieren Sie an diesem Abend die Mitarbeiter des Jugendamtes Ebersberg.

Anmeldung erforderlich.

Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

M0579 Mo, 07.03.22
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Florian Robida

Beistandschaften und Unterhaltsvorschuss – Hilfen des Jugendamtes

Was ist eine Beistandschaft? Wenn ein Kind geboren wird, dessen Eltern nicht miteinander verheiratet sind, so muss die Vaterschaft extra geregelt werden. Was muss hierfür veranlasst werden?

Bei getrennt lebenden Elternteilen hat das Kind einen Anspruch auf Unterhalt gegen den Elternteil, mit dem es nicht zusammen lebt. Wie erfährt man, wie hoch der Anspruch überhaupt ist? Und wie setzt man diesen durch?

Fragen zu diesen beiden Fällen beantwortet das Jugendamt jederzeit durch eine kostenfreie Beratung der Mutter bzw. des betreuenden Elternteils. Manchmal lassen sich die Fragen oder Probleme leider nicht einfach und unkompliziert nur im Rahmen einer Beratung lösen. Hier ist eine weitergehende Hilfe des Jugendamtes in Form einer Beistandschaft möglich. Das Kind bekommt dabei einen Beistand an die Seite gestellt, der wie der „Anwalt des Kindes“ für diese beiden genannten Aufgabenbereiche tätig werden kann. Diese Hilfe ist für die Mutter bzw. den betreuenden Elternteil des Kindes ebenfalls kostenfrei.

Der Unterhaltsvorschuss: Wenn ein Kind bei seinem allein erziehenden Elternteil lebt und von dem anderen Elternteil keinen oder nur unzureichenden Unterhalt bekommt, so kann es zur vorübergehenden finanziellen Unterstützung den Unterhaltsvorschuss vom Jugendamt erhalten.

Alle wichtigen Informationen rund um Beistandschaft und Unterhaltsvorschuss erhalten Sie in diesem Vortrag. Wir bitten um Verständnis, dass in diesem Rahmen keine Einzelberatungen oder Unterhaltsberechnungen erfolgen können.

Anmeldung erforderlich.

M0580 Di, 15.02.22
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susanne Hensel



Frischer Wind unter Dalmatiens Sonne - mit Euch!

Lust auf neue Erfahrungen? Willst Du Menschen und Kultur einer der schönsten Regionen Europas kennenlernen?

Werde Teil unserer großen Partnerschaftsfamilie und freue Dich auf neue Freunde da, wo andere nur Urlaub machen.

Bereit? Wir warten auf Dich!



www.pvt2009.org

Die vhs-Vortragskarte

- gilt für alle hier gelisteten Vorträge
- ist beliebig übertragbar
- ist erhältlich an der Abendkasse und in der vhs-Geschäftsstelle

Infos zur Vortragskarte

Für das Frühjahrssemester 2022 wird es wieder eine Vortragskarte geben. Allerdings müssen wir weiterhin auf einer Anmeldung auch bei allen Einzelveranstaltungen bestehen, da sich die Corona-Lage im Herbst wieder ändern kann. Außerdem können wir Ihnen auch weiterhin keine Durchführungsgarantie geben, wie sie eigentlich für die Vortragskarte üblich ist. Bei der Übertragung der Karte auf andere Personen müssen wir auch darauf bestehen, dass die Person, die die Karte nutzt, sich vor der Veranstaltung anmeldet. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle in Vaterstetten. Alle Vortragskarten ab dem Sommersemester 2020 (erster Lockdown) sind weiterhin gültig.

Kurs	Programmtitel	Termin
M3125	Lesung Rock'n'Read mit Stefan Schwarz	02.02.22
1000	Vortrag: Mit dem Ballon unterwegs	24.02.22
0439	ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung	09.03.22
0100	Semesterauftakt: Aufwind? – Zukunft der Energieversorgung	10.03.22
0102	Wissen am Abend: Mord an Walther Rathenau	16.03.22
9301	Ausmisten – Entrümpeln – Frühjahrsputz mit Feng Shui	20.03.22
4213V	Online – Der Wiederaufbau von München. Reparatur oder zweite Zerstörung?	20.03.22
2010	Gesunder Darm – gesunder Mensch	21.03.22
5806	Queensland – Australien im Kleinformat	22.03.22
0102A	Wissen am Abend: Friedrich I. Barbarossa (1152–1190) – Leben und Herrschaft	23.03.22
0100C	Aufwind? Update China: der chinesische Traum	23.03.22
0102B	Wissen am Abend: Wie kam die Tomate auf die Pizza?	24.03.22
1301	Gesundheitsapps – was macht Sinn?	24.03.22
0442	Einführung in den Aktienhandel	29.03.22
3303	Neue Reihe: Kaffee und Kunst:	30.03.22
0440	ETFs auswählen mit System	30.03.22
0100A1	Aufwind? Update Großbritannien	30.03.22
3314	Berühmte Matressen	31.03.22
9305	Magie der Ordnung – Impulse zum Aufräumen und Ordnung schaffen	04.04.22
0443	Die besten Aktien auswählen	05.04.22
0100A	Aufwind? Update USA	06.04.22
2011	Arzneimittel besser vertragen!	26.04.22
3304	Neue Reihe: Kaffee und Kunst:	27.04.22
0445	Einführung in den Optionshandel	27.04.22



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



Kurs	Programmtitel	Termin
2236	Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag	28.04.22
0100D	Aufwind? Ausstellung Postsowjetische Lebenswelten	28.04.22
0417	Mein Haus, mein Auto, mein Erbe – und nun?	02.05.22
5807	Madeira – Insel des ewigen Frühlings	03.05.22
0100E	Aufwind? Update Russland	04.05.22
2237	Mir geht es nicht gut, ich möchte was ändern. Aber wie?	05.05.22
0507	Die Erbschaft	09.05.22
2238	Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?	12.05.22
3305	Neue Reihe: Kaffee und Kunst:	18.05.22
0425	Früher in Rente	18.05.22
0100I	Aufwind: Die Medien(r)evolution – die Geschichte der Presse	18.05.22
5815	Island im Winter	23.05.22
0100G	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts – Atomtheorie und Kosmologie	01.06.22
0120	Hörpfade – Ergebnispräsentation	03.06.22
2172	Geschwisterstreit – es treibt uns in den Wahnsinn	21.06.22
3306	Neue Reihe: Kaffee und Kunst:	22.06.22
0100F	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts – Technik zwischen Mobilität und Macht	22.06.22
5816	Island im Sommer	24.06.22
0100J	Aufwind? Ludwig Erhard – Wohlstand für Alle	29.06.22
3302	Skandale in der Kunstgeschichte – Edouard Manet	30.06.22
0100H	Aufwind: Pioniere des 20. Jahrhunderts: Der Wettlauf ins All	06.07.22
2170V	Online: Kindliche Ängste	12.07.22
5176	Vaterstettens Fernwärme – bringt die Energiewende voran	13.07.22
0100H1	Aufwind: Der Wettlauf ins All – aktuelle Forschungen	13.07.22

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.



V Vortrag:
Mit dem Ballon unterwegs



Sich in die Lüfte zu erheben ist schon immer ein Sehnsuchtsziel der Menschheit gewesen. Das erste Mal trug damals ein Heißluftballon mutige Abenteurer in ungeahnte Höhen. Auch heute ist die Alpenüberquerung im Ballon noch ein kleines Abenteuer (fantastische Ausblicke inklusive).

Erfahren Sie im Vortrag etwas über die spannende Geschichte der Ballonfahrt und kommen Sie mit auf eine Reise im Weidenkorb über die Alpen.

Während des Vortrages können Sie einen Gutschein über eine Ballonfahrt beim Dozenten um 20,- € ermäßigt erwerben.

1000 Do, 24.02.22
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michael Mendrina



Gutschein:
Ballonfahrt

Erfüllen Sie sich den Traum vom „Schweben über den Dingen“ und gehen Sie mit uns in die Luft. Landstettener Ballonfahrten bietet seit 1993 Ballonfahrten im Alpenvorland an. Mit dem Erwerb eines Gutscheins reservieren Sie sich einen Platz in unserem Ballon. Die Terminvereinbarung erfolgt dann ganz bequem über Telefon. Startplatz ist normalerweise in der Nähe Kloster Andechs und wird bei Buchung der Fahrt bekannt gegeben.

Die Ballonfahrt wird in Kooperation mit „Landstettener Ballonfahrten“ angeboten. Über die weitere Abwicklung kontaktiert Sie das veranstaltende Ballonfahrtunternehmen.

1001 € 220,00
Mit einer Anmeldung tragen Sie sich in eine Interessenten-Liste ein.
Termin nach Vereinbarung
Andechs | Michael Mendrina

**Rudern – ganzheitliches
Gesundheitstraining und
traditionsreicher Wassersport**

Rudern wird von Sportwissenschaftlern und Medizinern als eine der besten gesundheitsfördernden Sportarten empfohlen: 80 Prozent der Skelettmuskulatur werden beansprucht, Kraft, Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Wegen der geringen Verletzungsgefahr ist die risikoarme Sportart bis ins hohe Alter erlernbar – nur Schwimmen muss man können!

Sie rudern im Vierer und Achter auf dem Starnberger See und erfahren das Wichtigste zu Bootsbau, Revier- und Materialkunde.

Videoanalysen und Funktionstraining bei schlechtem Wetter ergänzen das Seminar. In Kooperation mit Rudervereinen aus der Region.

Voraussetzungen: Bereitschaft zu körperlicher Anstrengung und keine akuten Schmerzen.

Sport- bzw. Trainingskleidung, leichte Regenkleidung, Badekleidung.

Das Kursangebot wird in Kooperation mit dem Münchener Ruder- und Segelverein „Bayern“ von 1910 e.V. am Starnberger See angeboten.

Montag ab 18.00 Uhr ist das erste Treffen: Kennenlernen, Theorie für Rudern und Bootskunde
Di.–Do. jeweils von 10.00-17.00 Uhr mit Pausen nach Absprache – Rudern auf dem See
Fr. 10.00-14.00 Uhr mit Pausen nach Absprache – Rudern auf dem See mit Schlussrunde

Neben der Seminargebühr von 250,- € ist eine Leihgebühr von 100,- € für Boot und weitere Ausrüstung vor Ort zu entrichten.

1004 € 250,00
Mo, 22.08.22 18.00-21.00 Uhr
Di, 23.08.22 10.00-17.00 Uhr
Mi, 24.08.22 10.00-17.00 Uhr
Do, 25.08.22 10.00-17.00 Uhr
Fr, 26.08.22 10.00-14.00 Uhr
Starnberg, Münchener Ruder- und Segelverein | Sabine Deicke und Thomas Thallmair

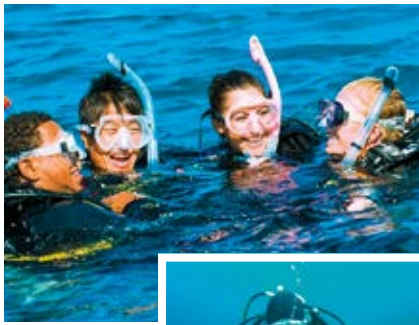
**Schnuppertauchen: Discover
Scuba Diving**

Hast du dich schon immer gefragt, wie es wohl ist, unter Wasser atmen zu können? Wenn du das Tauchen einmal ausprobieren möchtest, aber noch nicht für einen kompletten Kurs bereit bist, der wenn nötig mit einem „Brevet“ abschließt (d.h. mit einem PADI Taucherausweis), ist Discover Scuba Diving (das oft auch als «Schnuppertauchen» bezeichnet wird) genau das Richtige für dich. PADI Tauchcenter bieten dieses Programm in einem Schwimmbad an. Discover Scuba Diving ist kein Tauchkurs mit „Brevet“, sondern eine schnelle und einfache Einführung, bei der man mit einem Tauchgerät ein wenig in die Unterwasserwelt abtaucht. Um dich zu einem PADI Discover Scuba Diving Programm anzumelden, musst du mindestens 10 Jahre alt sein. Du brauchst keine vorherige Erfahrung im Tauchen, musst aber bei guter Gesundheit sein.

1007 € 99,00
Anmeldung ist Gutscheinerwerb,
Termin nach Vereinbarung |
Khalil Niazmand



GESUNDHEIT



Tauchkurs: OWD – Open Water Diver

Der PADI® Open Water Diver ist PADI's erste Taucherstufe, die mit einem uneingeschränkten „Brevet“ (Taucherausweis) abschließt. Ein fundiert ausgebildeter PADI Instructor bringt den angehenden Tauchern in einer Umgebung das Tauchen bei, die das Lernen fördert und zur Entspannung beiträgt.

Am Ende des Kurses verfügt man über die Kenntnisse und Fertigkeiten, um in der örtlichen Umgebung oder im Ausland zu tauchen und sich für die Belange der Unterwasserwelt einzusetzen.

- Voraussetzungen: Kann schwimmen; medizinisch tauchfähig
- Gesamter Zeitaufwand: 4-7 Tage – Theorie und Praxis

- Mindestalter: 10 Jahre oder älter
- Tiefe: erwarde flache Tauchgänge (12 Meter/ 40 Fuß); die erlaubte Maximaltiefe beträgt 18 Meter/60 Fuß.

Gebühren:

PADI OWD Elearning licence + Brevet 111 €
Ausrüstung 100 €
Schwimmbad und See Gebühren 66 €
(1 x Divers Indoor WE + 2 x Echingen Weiher)

Aufbauend auf diesen Kurs sind: Advanced Open Water Diver, sowie weitere Stufen

1008 € 277,00
Anmeldung ist Gutscheinerwerb,
Termine nach Vereinbarung |
Khalil Niazmand

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 dem Skippertraining richtet sich das Angebot auch an Teilnehmende, die ohne spezielle Bootskenntnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben.

Derzeit wird für Volkshochschulen ein Info-Portal entwickelt unter:

www.vhs-auf-dem-wasser.de

BOOTSFÜHRERSCHNEINE BEI DER vhs

Unsere Kurse sind entsprechend den Prüfungen modular aufgebaut. 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 30jährigen 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-Coaching 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)
35,00 €	Ärztliches Zeugnis
90,00 €	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 Bootsführerschein bei der vhs liegt u.a. in der individuellen Betreuung. Nach Absprache ist auch eine Verlängerung/Wiederholung der Seminare (außer Praxis) unentgeltlich möglich.



Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und 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.

Prüfungstermine jeweils nach Vereinbarung

Ausführliche Informationen finden Sie auf:
www.vhs-auf-dem-wasser.de

1012	€ 255,00
Mi, 23.02.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 24.02.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 09.03.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 10.03.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 16.03.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 17.03.22	18.30-21.15 Uhr

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

1013	€ 255,00
Fr, 25.03.22	14.00-20.00 Uhr
Sa, 26.03.22	10.00-17.00 Uhr
So, 27.03.22	10.00-17.00 Uhr

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

1014	€ 255,00
Mi, 27.04.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 28.04.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 04.05.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 05.05.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 11.05.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 12.05.22	18.30-21.15 Uhr

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

1015	€ 255,00
Mi, 18.05.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 19.05.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 01.06.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 02.06.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 22.06.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 23.06.22	18.30-21.15 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 Prüfungsmodul bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend auf das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

Ausführliche Informationen finden Sie auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1016 Mi, 23.03.22 18.00-21.45 Uhr € 56,00

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

1017 Fr, 06.05.22 18.00-21.45 Uhr € 56,00

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

1018 Fr, 24.06.22 18.00-21.45 Uhr € 56,00

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

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 und Navigationsbesteck mitbringen. Wenn Sie zu den Angebotenen Terminen keine Zeit haben: wir bieten nach Absprache ein individuelles Coaching als Einzel – oder Kleingruppenangebot.

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

1024 € 190,00
Sa, 12.03.22 10.00-17.00 Uhr
So, 13.03.22 10.00-17.00 Uhr

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

1025 € 190,00
Mi, 30.03.22 18.30-21.45 Uhr
Do, 31.03.22 18.30-21.45 Uhr
Mi, 06.04.22 18.30-21.45 Uhr
Do, 07.04.22 18.30-21.45 Uhr

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

1026 € 190,00
Mi, 29.06.22 18.30-21.45 Uhr
Do, 30.06.22 18.30-21.45 Uhr
Mi, 06.07.22 18.30-21.45 Uhr
Do, 07.07.22 18.30-21.45 Uhr

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

Online Vorbereitung zum Praxistörn SKS/sbf-See

Die Online-Sessions dienen zur Vorbereitung für die SKS-Praxis und SBF-See-Praxis. In der Folge findet die Praxisausbildung auf der Segelyacht „La Bonita“ in Izola statt.

Themen, die online behandelt werden:

Sicherheitseinweisung (Sicherheitsausrüstung, Rettungswesten, Übernahme einer Yacht, Yacht auf Seegängigkeit prüfen, Logbuch, Notrollen, Gefahrenabwehr) • Seemannschaft (Rigg, stehendes und fallendes Gut, Schoten, Winschen, Ankern, Bordtechnik: Toiletten, Gas, Elektrik, Motor, Getriebe, Bugstrahlruder, Rumpf/Seeventile) • Navigation (Kursumwandlung, Wassertiefe, Peilung, Ort der Beobachtung, Koppeln, Kartendatum, GPS, Umgang mit Zirkel und Anlegedreieck) • Wetter Verhältnisse vor Ort (Informationsquellen, Windsysteme, Tide), Allgemein (Fronten, Land-See-Wind, Entwicklung eines Tiefs, Wellenentwicklung) • Seerecht (Vorfahrtsregeln, Betonung, Prüferfragen) • Motorpraxis (An- und Ablegemanöver: Längsseits u. Moorings, Kommandos, Leinenführung, Radeffekt, Drehen auf dem Teller, Aufstoppen, Windeinfluss, Schiff auf der Stelle halten) • Segelpraxis (Segel setzen – bergen – reffen, Kommandos, Kurse zum Wind, Manöverkreis, Aufschleßer, Beidrehen – Beiliegen, Schotenführung, Segelstellung) • Rettungsmanöver mit Einüben der Kommandosprache (Quickstopp, Q-Wende)

Die Teilnahme steht allen offen, die einen der Praxistörns gebucht haben. Gäste sind nach Absprache und Anmeldung willkommen :-)
Rückfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Wir haben schon einige Sessions erfolgreich und mit viel Spaß durchgeführt.

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

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1030V gebührenfrei
Di, 01.02.22 19.30-21.00 Uhr
Di, 08.02.22 19.30-21.00 Uhr
Di, 15.02.22 19.30-21.00 Uhr
Di, 22.02.22 19.30-21.00 Uhr
Online-Kurs über ZOOM-Meeting zur Vorbereitung für Teilnehmer*innen am SKS-Praxistörn
Online | Hubert Schierl und Christine Frenzel



Praxistörns: SKS Sportküstenschifferschein / SBF Sportbootführerschein See

Wir bereiten Sie auf einer Bavaria 46 (www.sylabonita.com) innerhalb einer Woche intensiv auf die Praxisprüfung vor.

Die Ausbildung und anschließende Prüfung findet in Izola, Slowenien statt.

Voraussetzung für den SKS Schein ist der SBF-See-Schein und der Nachweis von 300 sm Erfahrung auf einer seegängigen Yacht, wovon 150 bis 180 sm in der Ausbildungswoche zurückgelegt werden.

Die Praxisausbildung zum SBF/SKS bietet sich darüber hinaus an, um Meilen für einen geplanten SKS Schein zu sammeln oder um zu erfahren, ob das Segeln zu Ihren künftigen Hobbies zählen könnte.

Eingehende Beratung erhalten Sie von Skipper und Ausbilder Hubert Schierl

Ausbildungsinhalte:

Alle prüfungsrelevanten Manöver • Prüfungswissen für die Praxisprüfung aus den Bereichen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht

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 Törn-treffen eingeladen (Termin nach Vereinbarung).

Kosten:

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

Weitere Kosten: Bordkasse ca. 150,- € (für Verpflegung an Bord, Hafengebühren, Treibstoff, Kurtaxe, Endreinigung); Prüfungsgebühr; Kosten für die Anreise (sie erfolgt in Selbstorganisation). Die vhs-Anmeldegebühr von 85,- € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest (665,- €) wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

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. Vorbereitungstreffen nach Absprache





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

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1032 ab Fr, 08.04.22
8 x 9.00-21.00 Uhr € 750,00
Ausbildungswoche in den Osterferien
Fr. 08.04. – Fr. 15.04.2022
Slowenien, Marina Izola |
Hubert Schierl und Christine Frenzel

1033 ab Fr, 15.04.22
8 x 9.00-21.00 Uhr € 750,00
Ausbildungswoche in den Osterferien
Fr. 15.04. – Fr. 22.04.2022
Slowenien, Marina Izola |
Hubert Schierl und Christine Frenzel

1034 ab Fr, 29.07.22
8 x 9.00-21.00 Uhr € 750,00
SKS/sbf-See –
Ausbildungswoche in der 1. Woche Sommerferien
Fr. 29.07. – Fr. 05.08.2022
Slowenien, Marina Izola |
Hubert Schierl und Christine Frenzel

1035 ab Fr, 28.10.22
8 x 9.00-21.00 Uhr € 750,00
SKS/sbf-See –
Ausbildungswoche in den Herbstferien
Fr. 28.10. – 04.11.2022
Slowenien, Marina Izola |
Hubert Schierl und Christine Frenzel



Marina Izola in Slowenien

Mit den Passatwinden um die Welt

Segeln ohne zeitliche Zwänge, fremde Menschen und Kulturen kennen lernen, ferne Länder erkunden und dort verweilen, wo es einem gerade gefällt: diesen Traum hat sich Hans H. Selzer zusammen mit seiner Frau Michaela erfüllt. Fast drei Jahre waren die Beiden mit ihrem Katamaran „AVALON“ unterwegs. Über 40 Länder und 150 Inseln, Ankerplätze und Häfen hat er angelaufen. In diesem Vortrag berichtet er von den Vorbereitungen zu dieser außergewöhnlichen Reise, über Erlebnisse in der Karibik, in der Südsee und in indonesischen Gewässern, aber auch das Leben an Bord einer Segelyacht kommt in diesem Reisebericht nicht zu kurz. Er nimmt den Zuhörer mit auf eine große Tour mit dem Wohnmobil quer durch Australien, bevor die „AVALON“ zurück in heimischen Gewässern ist. Eine packende Veranstaltung mit vielen Bildern für Segler, aber auch – oder gerade für Landratten!

Hans H. Selzer, geb. 1944 in Bad Wiessee, verbrachte Kindheit und Jugend in München. Nach der Schule machte er eine Ausbildung zum Bankkaufmann bevor er 1964 in die EDV-Branche überwechselte, die damals noch in den Kinderschuhen steckte. Schon in jungen Jahren hatte er eine intensive Beziehung zum Segelsport – Jollensegeln auf den Bayerischen Seen und nationale und internationale Regatten mit dem Katamaran. In späteren Jahren waren es vor allem dann Törns mit Freunden im Mittelmeer, die ihn immer mehr faszinierten. Nach einem frühen Ausstieg aus dem Berufsleben reifte dann der Plan zur Weltumsegelung. Nach ca. 2-jähriger Vorbereitungszeit brach er am 31. August 1997 zusammen mit seiner Frau Michaela von Kroatien aus zur großen Reise auf, im Juni 2000 sind die Beiden nach geglückter Umrundung des Globus zurückgekehrt.

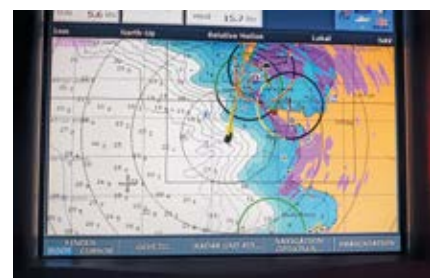
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de mit einer detaillierteren Beschreibung des Vortrages.

1060 Fr, 25.03.22
19.30-20.30 Uhr € 12,00
Der Präsenzvortrag wird zusätzlich als Livestream über den vhs-YouTube-Kanal gesendet.
(Einstiegslink: www.vhs-vaterstetten.de)
Teilnahme am Präsenzvortrag nur mit Anmeldung!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Hans H. Selzer



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 • Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc) • 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.

Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25.- €
Bei Bedarf kann das Seminar auch Online an mehreren Abenden durchgeführt werden.

1061 Sa, 22.01.22
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hubert Schierl

Anmeldungen unter
08106 359035



Küste, Flüsse und Lagunen der nördlichen Adria

Adria, das Revier zwischen Ravenna und der Grenze zu Slowenien

Der Autor vieler nautischer Reiseführer Günter Lengnink referiert über die Lagunenwelt entlang von Ravenna über Venedig, Caorle zu Lignano und Grado bis hin zur Grenze von Slowenien.

Ob für Motorboot-, Kanufahrer oder für Segler, die Lagunen hinter den Küstenlinien bieten viele traumhaft schöne, beeindruckende und unterschiedlich schiffbare Wasserwege.

Mit diesem Vortrag wollen wir Ihre Entdeckungslust wecken, nicht nur das herrliche Venedig mit seiner großen Lagune zu besuchen, sondern auch das Delta des Flusses Po und weitere für Bootsfahrer interessante Kanalwege, Flussläufe und -Mündungen. Bis weit in das Hinterland reichen die intensiven, einzigartigen Reiseumöglichkeiten. Dabei wird Günter Lengnink aufzeigen, für welchen Bootstyp sich die unterschiedlichen Wasserwege eignen.

Günter Lengnink ist mit heute über 70 Jahren ein erfahrener Wassersportler, der wie kein Zweiter, ein großer Kenner der Lagunenwelt an der nördlichen Adria ist. Sein beachtliches Portfolio an nautischen Reiseführern, dass er unter anderem für diese Gebiete erstellt hat, gelten als die 1. Wahl für viele naturverbundene Bootsfahrer.

Darin wird nicht nur das praktische Befahren der Wasserwege beschrieben, sondern neben Kultur, Natur und Kulinarik auch die lebendige Geschichte von Städten und Siedlungen mit den darin lebenden Menschen.

Wer schon vorab träumen möchte, kann sich bei seiner Webseite: www.virtualstore.de einen Überblick verschaffen, wohin die Reise im Vortrag gehen wird.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de mit einer detaillierteren Beschreibung des Vortrages.

1062 Fr, 11.02.22
18.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Der Präsenzvortrag wird zusätzlich als Livestream über den vhs-YouTube-Kanal gesendet.
(Einstiegslink: www.vhs-vaterstetten.de)

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Günter Lengnink



Wetter auf See – Meteorologie

Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen:

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

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

Beispiele für ein gelungenes Wetterrouting: Bereiche Mittelmeer und Ostsee
Der Seminarleiter ist Leiter der Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Bei Bedarf kann das Seminar online durchgeführt werden.

1063 € 69,00
Sa, 05.02.22 10.00-17.00 Uhr
Präsenzseminar

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Volker Wünsche

Sprechfunk SRC

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

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 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 IJsselMEER (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.

Am ersten Kurstag wird die Theorie besprochen, am letzten Kurstag wird nach einer praktischen Übungsphase die amtliche Prüfung abgehalten!
Bitte mitbringen: 2 Passbilder, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

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

Amtliche Prüfung:
jeweils am letzten Kurstag:
14.00-17.00 (bzw. 15.00-18.00) Uhr



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,- €

1065 € 150,00
Fr, 28.01.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 12.02.22 9.00-17.00 Uhr
So, 13.02.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

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

1066 € 150,00
Mo, 21.02.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 12.03.22 9.00-17.00 Uhr
So, 13.03.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

Di. Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41

Sa./So. Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, 2. OG

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

1067 € 150,00
Mo, 11.04.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 30.04.22 9.00-17.00 Uhr
So, 01.05.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

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

1068 € 150,00
Mo, 23.05.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 11.06.22 9.00-17.00 Uhr
So, 12.06.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

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

1069 € 150,00
Mi, 29.06.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 16.07.22 9.00-17.00 Uhr
So, 17.07.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

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

1070 € 90,00
Fr, 28.01.22 21.00-22.00 Uhr
Sa, 12.02.22 16.00-17.00 Uhr
So, 13.02.22 9.00-17.00 Uhr

14-17 Uhr amtl. Prüfung

Theorie Sprechfunk UBI

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

1071 € 90,00
 Mo, 21.02.22 21.00-22.00 Uhr
 Sa, 20.03.22 16.00-17.00 Uhr
 So, 13.03.22 9.00-17.00 Uhr
 14-17 Uhr amtl. Prüfung
 Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1072 € 90,00
 Mo, 11.04.22 21.00-22.00 Uhr
 Sa, 30.04.22 16.00-17.00 Uhr
 So, 01.05.22 9.00-17.00 Uhr
 14-17 Uhr amtl. Prüfung
 Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1073 € 90,00
 Mo, 23.05.22 21.00-22.00 Uhr
 Sa, 11.06.22 16.00-17.00 Uhr
 So, 12.06.22 9.00-17.00 Uhr
 Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1074 € 90,00
 Mi, 29.06.22 21.00-22.00 Uhr
 Sa, 16.07.22 16.00-17.00 Uhr
 So, 17.07.22 9.00-17.00 Uhr
 14-17 Uhr amtl. Prüfung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | 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! Voraussetzung: SRC

Kursorganisation:
 1. Termin: Theorie + Praxis LRC
 2. u. 3. Termin: Praxis LRC
 4. Termin: Praxis-Übungen mit anschl. Prüfung
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1076 € 195,00
 Di, 22.02.22 19.00-21.45 Uhr
 Di, 08.03.22 18.00-21.45 Uhr
 Fr, 11.03.22 18.00-22.00 Uhr
 So, 13.03.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1077 € 195,00
 Di, 24.05.22 19.00-21.45 Uhr
 Di, 07.06.22 18.00-21.45 Uhr
 Fr, 10.06.22 18.00-22.00 Uhr
 So, 12.06.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1078 € 195,00
 Do, 30.06.22 19.00-21.45 Uhr
 Di, 12.07.22 18.00-21.45 Uhr
 Fr, 15.07.22 18.00-22.00 Uhr
 So, 17.07.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | 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
 2. Termin: Praxis 13:30-14:00 mit anschließender Prüfung ab 14.00 Uhr in Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG

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

1080 € 20,00
 Fr, 28.01.22 18.00-19.00 Uhr
 So, 13.02.22 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1081 € 20,00
 Mo, 21.02.22 18.00-19.00 Uhr
 So, 13.03.22 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1082 € 20,00
 Mo, 11.04.22 18.00-19.00 Uhr
 So, 01.05.22 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1083 € 20,00
 Mo, 23.05.22 18.00-19.00 Uhr
 So, 12.06.22 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1084 € 20,00
 Mi, 29.06.22 18.00-19.00 Uhr
 So, 17.07.22 13.30-15.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn



VIELEN DANK
 Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!



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

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

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

Seminarinhalte:

Einführung in den Amateurfunk mit Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten und Booten

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

Am Freitag wird eine Probepfung 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,- € Normalgebühr: 110,- €

Termine für den Workshop nach Vereinbarung. Anfragen beim Dozenten unter: 089/4161 2420

Prüfung der U.S.-Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten.

U.S. Amateurfunk-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.\$ 15,00 oder 14,00 € (bitte in bar vor Ort entrichten).
Siehe auch: www.K2PZ.us

1086

So, 27.03.22	10.00-12.00 Uhr
So, 24.04.22	10.00-12.00 Uhr
So, 22.05.22	10.00-12.00 Uhr
Sa, 25.06.22	10.00-12.00 Uhr
So, 14.08.22	10.00-12.00 Uhr
So, 11.09.22	10.00-12.00 Uhr
So, 09.10.22	10.00-12.00 Uhr
So, 06.11.22	10.00-12.00 Uhr
So, 18.12.22	10.00-12.00 Uhr

Termin des Workshops nach Vereinbarung
Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!
25. Mai 22 anlässlich der HAM-Radio in München, Lothstr. Hochschule
Weitere Informationen: www.dk2pz.darc.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

www.vhs-vaterstetten.de



Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? Einschlaf- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress? Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

In einer liebevollen und gemütlichen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag, die wohlverdiente Entspannung zu finden.

Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für intuitives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit Bogen als Hilfsmittel. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Gerade jetzt während der Pandemie-Lockdown-Phasen kann hier auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen werden.

Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.
www.Bogensport-Kurse.de
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe
Keine Ermäßigung möglich!

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben:
Links- oder Rechtshänder?
Körpergröße?
Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de.
Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1090A ab Di, 08.03.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090B ab Do, 10.03.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090C ab Do, 10.03.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090D ab Di, 26.04.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090E ab Do, 28.04.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090F ab Do, 28.04.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090G ab Di, 28.06.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090H ab Do, 30.06.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090I ab Do, 30.06.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 99,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090J ab Di, 08.03.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 99,00
Folgekurs
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090K ab Di, 26.04.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 99,00
Folgekurs
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090L ab Di, 28.06.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 99,00
Folgekurs
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Faschingsferien)

ELTERN AUFGEFASST

Der Bogenschießtag findet in den schulfreien Faschingsferien für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren statt.

Treffpunkt: Vaterstetten, Baldhamer Str. 39 in der vhs-Geschäftsstelle (1. OG Studio1)
Dauer: 13.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr
Einlass in die Halle bereits ab 13:00 Uhr

Ablauf:

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

Dann geht es schon los mit dem ersten echten Schuss. Geschossen wird auf Spaß-Bogenaufgaben, natürlich auf Luftballons und es wird um Süßigkeiten geschossen, die die Kinder in Tüten mit nach Hause nehmen dürfen.
Der Spaß steht neben der Sicherheit absolut im Vordergrund. Es wird auch eine betreute Pause (Toilette, Mittagessen, ...) geben.
Natürlich darf am Ende der legendäre Schuss auf einen Apfel nicht fehlen. Da werden wir dann feststellen, ob sich ein „Wilhelm Tell“ in einer der Gruppen befindet.

Teilnehmerbegrenzung und Kosten:

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

Wir werden für je vier bis fünf Kinder einen qualifizierten Trainer zur Verfügung stellen.
Für Ausrüstungs- und Zubehörmiete, Pfeilleihe sowie Pizza und Getränke als Mittagessen, viele Süßigkeiten während des Schießens sowie das entsprechende Fachpersonal beträgt der Preis pauschal 49 Euro pro Teilnehmer.

Kleidung:

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

Zu den Fragen:

Haben Sie noch weitere Fragen oder besteht noch weiterer Informationsbedarf?
Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de.
Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de
Anmeldung über die vhs Vaterstetten mit Angabe des Alters, Rechtshänder oder Linkshänder sowie Körpergröße wegen der Bogenauswahl

1091 Fr, 04.03.22 € 49,00
13.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Jesica Lach und Nicole Lach

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 tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.ML-Bogensport.de
Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.
Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Der gemeinsame Besuch in der nahegelegenen Pizzeria (Limone) ist auf eigene Kosten möglich.
Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?
Körpergröße?
Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de.
Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1092 € 99,00
Sa, 05.02.22 10.00-16.00 Uhr
So, 06.02.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk und Jesica Lach und Nicole Lach

1093 € 99,00
Sa, 19.03.22 10.00-16.00 Uhr
So, 20.03.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk und Jesica Lach und Nicole Lach

1094 € 99,00
Sa, 14.05.22 10.00-16.00 Uhr
So, 15.05.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk und Jesica Lach und Nicole Lach

1095 € 99,00
Sa, 02.07.22 10.00-16.00 Uhr
So, 03.07.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk und Jesica Lach und Nicole Lach

1096 € 99,00
Sa, 17.09.22 10.00-16.00 Uhr
So, 18.09.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk und Jesica Lach und Nicole Lach





Primärprävention gemäß § 20 SGB V

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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!

Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

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

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1101 ab Di, 22.02.22
15 x 17.45-19.15 Uhr € 143,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Angelika Vollert

1102 ab Di, 22.02.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 143,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1103 ab Di, 08.03.22
15 x 9.15-10.45 Uhr € 143,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Tumewu



1104 ab Di, 08.03.22
15 x 11.00-12.00 Uhr € 95,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Tumewu

1105 ab Do, 24.02.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 143,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pörling, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 21.02.22
15 x 18.25-19.55 Uhr € 143,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Keskari-Liesch

1108 ab Mi, 09.03.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 143,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 24.02.22
15 x 18.15-19.30 Uhr € 123,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1110 ab Do, 24.02.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 143,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pörling, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1111 So, 03.04.22
13.00-15.00 Uhr € 12,50
Yoga für Neugierige, Bewegliche
und Unbewegliche
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Mathilde Geisreiter

1112 So, 03.04.22
10.30-12.30 Uhr € 12,50
Yoga für Neugierige, Bewegliche
und Unbewegliche
Zorneding, Lärchenstr. 29 | 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 Matte, Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1114 ab Mi, 23.02.22
15 x 10.00-11.15 Uhr € 113,00
Neues Angebot für Anfänger und Wiedereinsteiger
Kleingruppe!

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

1115 Mi, 16.02.22
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen.
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1116 ab Mi, 23.02.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 143,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1117 ab Mo, 21.02.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 143,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1118 ab Mi, 23.02.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 143,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1120 ab Mo, 21.02.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 143,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1122 ab Mi, 23.02.22
15 x 19.15-20.45 Uhr € 143,00
1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Anmeldung erforderlich
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

1123 ab Mi, 23.02.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 143,00
1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Anmeldung erforderlich
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs


1125 ab Di, 22.02.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 143,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall


1126 ab Di, 22.02.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 143,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 Fr, 25.02.22
18.30–20.00 Uhr gebührenfrei
Kostenlos Schnupperangebot
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 11.03.22
11 x 18.30-20.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 25.02.22
12 x 16.30-18.00 Uhr € 114,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1130H ab Di, 08.03.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 143,00
Für Fortgeschrittene!
 Hybrid-Angebot: Online-Teilnahme
nur für Yoga-Erfahrene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1131H ab Di, 08.03.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 143,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
 Hybrid-Angebot: Online-Teilnahme
nur für Yoga-Erfahrene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1132 ab Do, 17.02.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 143,00
Nur für Fortgeschrittene! Kein Kurs am 14.7.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

1133 ab Mi, 09.03.22
10 x 17.45-19.15 Uhr € 95,00
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 25.5.!
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 16.02.22
15 x 17.20-18.50 Uhr € 143,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 25.5. und 1.6.!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1135 ab Do, 10.03.22
12 x 10.00-11.30 Uhr € 114,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 17.02.22
15 x 19.15-20.45 Uhr € 143,00
Für Anfänger (aber nur nach Absprache)
und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 2.6.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

1137 ab Mi, 16.02.22
15 x 19.05-20.35 Uhr € 143,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 25.5. und 1.6.!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1138 ab Do, 10.03.22
10 x 18.00-19.30 Uhr € 95,00
Sanftes Yoga!
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 08.03.22
13 x 18.30-19.45 Uhr € 104,00
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Stefani Kling

1140 ab Fr, 11.03.22
4 x 18.00-19.30 Uhr € 38,00
Anfänger und Geübte sind gleichermaßen
willkommen.
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Elisabeth Barth

1140F ab Fr, 29.04.22
4 x 18.00-19.30 Uhr € 38,00
Anfänger und Geübte sind gleichermaßen
willkommen.
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Elisabeth Barth

1142 ab Mo, 07.03.22
10 x 9.30-11.00 Uhr € 95,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1142F ab Mo, 20.06.22
5 x 9.30-11.00 Uhr € 48,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1142V ab Mo, 07.03.22
4 x 12.45-13.45 Uhr € 26,00
Schnupperkurs für Anfänger und leicht Fort-
geschrittene, Fortsetzung möglich
Online | Brigitte Reithmeier

1143V ab Mo, 07.03.22
10 x 19.30-21.00 Uhr € 95,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Online | Esther Vanessa Heschl

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!

Yogazeit für Senioren

Wer auf einem Stuhl sitzen kann, kann auch Yoga machen!

Dieser Kurs ist für alle, die den Weg auf die Matte nicht mehr machen können – deswegen heben wir den Ort, wo Yoga passieren kann, einfach etwas näher und nutzen das, was uns dann am nächsten ist: einen Stuhl.

In dieser Form des Yogas trägt uns der Stuhl, unterstützt und hält uns. Wir erfahren hier die wohl-tuende Wirkung des Yogas im Körper, im Geist, im Herzen.

Die Praxis wird an den Körper angepasst und mit vielen Mitteln modifiziert, so dass alle – Neu- wie auch Späteinsteiger ebenso wie erfahrene Praktizierende – Zugang finden können.

Die Körperpraxis verbindet sich in dieser Form des Seniorenyogas mit dem Erfahren von Atemübungen und mit dem Erleben von verschiedenen Meditationsformen.

Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1144 ab Mo, 07.03.22
5 x 8.45-10.00 Uhr € 41,00
Schnupperkurs zum Kennenlernen!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Tina Moder

1144F ab Mo, 25.04.22
5 x 8.45-10.00 Uhr € 41,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Tina Moder

Yoga – Sun-Hatha

Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya

In der Sonnen-Praxis liegt der Schwerpunkt vor allem darauf, Körper und Geist mit Energie (Prana) aufzuladen, damit man erfrischt und wach in den Tag starten kann. Durch die Öffnung des Oberkörpers in die Rück- und Seitbeuge wirkt diese Praxis aktivierend und energetisierend. Deswegen ist diese Praxis besonders für morgens geeignet. Der Fokus liegt auf der Vertiefung der Einatmung. Damit wird das sympathische Nervensystem ange-regt, das für den täglichen Wach- und Aktionszustand gebraucht wird.

Abgerundet wird die Asana-Praxis mit Pranayama (Atemübung) und einer Schlussmeditation.

Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1148 ab Fr, 11.03.22
4 x 8.45-9.45 Uhr € 27,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini

1148F ab Fr, 29.04.22
4 x 8.45-9.45 Uhr € 27,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini



Ortsmitte von Zorneding



Yoga – Moon-Hatha

Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya

In der Mond-Praxis liegt der Schwerpunkt vor allem darauf, Ruhe und Stabilität für Körper und Geist zu kreieren. Wir üben hauptsächlich das Vorbeugen und Drehungen, verbunden mit dem Fokus auf der langen Ausatmung, um den Geist zu beruhigen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Diese Praxis ist ideal für den Abend, für das Ende eines langen Arbeitstages oder auch direkt vor dem Schlafengehen geeignet. Sie spricht das parasympathische Nervensystem an, das für den Ruhe- und Verdauungszustand verantwortlich ist. Abgerundet wird die Asana-Praxis mit Pranayama (Atemübung) und einer Schlussmeditation.

Bitte Woldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1151 ab Do, 17.02.22
12 x 18.30-19.45 Uhr € 96,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini

1151F ab Do, 23.06.22
4 x 18.30-19.45 Uhr € 33,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini

1152 ab Do, 17.02.22
12 x 20.00-21.15 Uhr € 96,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini

1152F ab Do, 23.06.22
4 x 20.00-21.15 Uhr € 33,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini

1153 ab Di, 15.02.22
12 x 20.30-22.00 Uhr € 115,00

Kurs für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Adriane Baccarini

1153F ab Di, 21.06.22
4 x 20.30-22.00 Uhr € 39,00

Kurs für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Adriane Baccarini

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.

1154 ab Mi, 23.02.22
17 x 15.30-17.00 Uhr € 162,00

TriYoga Flows LEVEL1
(nicht für Anfänger geeignet)
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1155 ab Fr, 25.02.22
17 x 10.30-12.00 Uhr € 162,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen mit und ohne Yoga-Erfahrung
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1156 ab Fr, 25.02.22
17 x 15.30-17.00 Uhr € 162,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen mit und ohne Yoga-Erfahrung. **Kleingruppenseminar**
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

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/oder Ball, bzw. Klotz 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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1160 ab Di, 08.03.22
13 x 20.00-21.15 Uhr € 104,00

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

1161 ab Di, 08.03.22
10 x 19.30-21.00 Uhr € 95,00

Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Kein Kurs am 24.5.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung



Online: Yoga für Schwangere

An diesem Vormittag finden wir Zeit, uns dem Körper und dem Kind zuzuwenden.

Mach dir zuhause ein kuscheliges Plätzchen auf einer Matte mit Kissen als Hilfsmittel und schöner Musik, Telefon und Klingel aus.

Auf Fragen, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen wird natürlich eingegangen. Auf Wunsch kann der Kurs auch an weiteren Samstagen stattfinden.

Der Kurs eignet sich ab der 15. Schwangerschaftswoche bis ca. 3–4 Wochen vor der Geburt.

Kleingruppe!

1177V Sa, 19.02.22
10.00-12.00 Uhr € 20,00

Online | Simone Werner

Yoga für Schwangere

Dieses Training fördert die Beweglichkeit der werdenden Mütter und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Die Kombination aus sanften Bewegungen und Entspannungsübungen hilft den Schwangeren dabei, sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken.

Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit reduziert werden.

Die Besinnung auf den eigenen Körper und der Austausch unter Gleichgesinnten kann die Schwangere vorteilhaft dabei unterstützen, sich auf die Anstrengungen der Geburt und die aufregende Zeit danach vorzubereiten und neue Kontakte zu knüpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Sachen, Matte, kleines Kissen, Decke

Je nach Lage wird der Kurs auf online umgestellt.

1178A ab Fr, 18.03.22
4 x 17.00-18.30 Uhr € 48,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178B ab Fr, 29.04.22
4 x 17.00-18.30 Uhr € 48,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178C ab Fr, 24.06.22
4 x 17.00-18.30 Uhr € 48,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann



Anzing Rathaus



Kinderyoga für kleine Yogis im Grundschulalter

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.

1180 € 30,00

Do, 24.02.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 31.03.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 19.05.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 14.07.22 16.45-17.45 Uhr
1 x monatlich

Kleine Yogis im Alter von 6–8 Jahren

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

1181 € 37,00

Do, 10.03.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 07.04.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 05.05.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 23.06.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 21.07.22 16.45-17.45 Uhr
1 x monatlich

Kleine Yogis im Alter von 9–10 Jahren

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis das verbindet

Eltern/Großeltern/Onkel/ Tanten – alle sind eingeladen sich 60 Minuten lang auf spielerischer und yogischer Weise zu begegnen. In diesem Kurs haben Eltern und Kinder gemeinsam die Möglichkeit aktiv zu sein, aber auch zur Ruhe zu kommen.

Wir machen: Partnerübungen, Gruppenübungen und Spiele, Vertrauensübungen und Atemübungen z. B. in Form von Fantasiereisen und Aufmerksamkeitsübungen, gemeinsames Entspannen.

Bitte eine Kuscheldecke mitbringen. Gebühr je Kind. Ein Elternteil im Kurspreis inbegriffen.

1182 € 30,00

Do, 17.03.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 12.05.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 07.07.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 28.07.22 16.45-17.45 Uhr
1 x monatlich

Kleine Yogis im Alter von 6–10 Jahren

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Family Yoga Class – Yoga-Class in English

Family Yoga is a perfect way to spend some quality time with your little ones. It is a playful practice for the whole family. During the lesson we will enjoy: Storytelling accompanied by movement, breath awareness and sound. Partner-work to encourage teamwork and bonding. The enjoyment of learning and spending time together. A feeling of calm and tranquillizing, helping families to relax in each other's company. These sessions are designed for all abilities and fitness levels so no previous yoga experience is necessary. Every child requires an adult. No yoga experience necessary.

Ein Elternteil im Kurspreis inbegriffen.

1183 € 30,00

Do, 24.03.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 28.04.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 02.06.22 16.45-17.45 Uhr
Do, 30.06.22 16.45-17.45 Uhr
1 x monatlich

Kleine Yogis im Alter von 6–9 Jahren

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Kinderyoga für kleine Yogis im Grundschulalter

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 Sa, 25.06.22

13.15-14.45 Uhr € 14,00

Kleine Yogis im Alter von 6–10 Jahren

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Indianer-Yoga für Kinder

Indianeryoga mit anschließendem Basteln eines Traumfängers für Grundschul Kinder.

Kinderyoga verhilft Schülerinnen und Schüler in der Grundschule abseits der Hektik des Schulalltags zu einem besseren Körpergefühl und verbessert die Selbstwahrnehmung sowie das Einfühlungsvermögen in andere. Kinderyoga bedeutet Spaß haben, den Körper spüren, bewegen und lachen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

1187 Sa, 21.05.22

15.00-16.30 Uhr € 19,00

Grundschüler 6–10 Jahre

In der Gebühr sind 5,- € für Material enthalten

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees



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, 24.02.22

15 x 19.00-20.30 Uhr € 143,00

Für Fortgeschrittene

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

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, 25.02.22

15 x 9.00-10.30 Uhr € 162,00

Anfänger und Fortgeschrittene

in der **Kleingruppe**

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
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, 23.02.22

15 x 10.15-11.45 Uhr € 156,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

VI E L E N D A N K

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

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, Matte, dicke Socken.

1227 ab Mo, 07.03.22
5 x 20.05-21.35 Uhr € 60,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Daniela Sachs

1227F ab Mo, 25.04.22
5 x 20.05-21.35 Uhr € 60,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Daniela Sachs

1227FF ab Mo, 20.06.22
5 x 20.05-21.35 Uhr € 60,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Daniela Sachs

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 Faszirollen 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. Dies kann sich positiv auf unsere Bewegungen im Sport und im Alltag auswirken sowie unsere Haltung verbessern.

Veranstalter: vhs Grafing

1229 ab Mi, 09.03.22
8 x 9.00-10.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Sabine Roseburg

1230 ab Do, 10.03.22
8 x 18.30-19.45 Uhr € 60,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Sabine Roseburg



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, 21.02.22
12 x 8.30-10.00 Uhr € 114,00
Für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1233 ab Di, 22.02.22
12 x 8.00-9.00 Uhr € 76,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1234 ab Do, 24.02.22
12 x 18.15-19.45 Uhr € 114,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

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.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

1237 ab Di, 22.02.22
8 x 19.30-21.00 Uhr € 76,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Stephanie Pringal

1238 ab Di, 10.05.22
8 x 19.30-21.00 Uhr € 76,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Stephanie Pringal

1239 ab Di, 15.02.22
16 x 20.00-21.30 Uhr € 152,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

1240 ab Di, 15.02.22
16 x 18.15-19.45 Uhr € 152,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

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.

1242 ab Do, 24.02.22
15 x 8.15-9.45 Uhr € 143,00
neues Angebot für Frühaufsteher
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 3 | Sabine Gall

1243 ab Do, 24.02.22
15 x 9.45-11.15 Uhr € 143,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1244 ab Mi, 16.02.22
12 x 19.45-21.15 Uhr € 114,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 25.5.1
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Sandra Jung

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.

1254 ab Fr, 18.02.22
10 x 20.00-21.15 Uhr € 91,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann





Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Teil 3 der Kurzform

In diesem Kurs vertiefen wir den dritten Teil der Form. 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.

1255 ab Fr, 18.02.22
10 x 18.15-19.45 Uhr € 110,00
Kein Kurs am 1.4.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

Online Qi Gong am Morgen: Fit in den Tag!

Chinesische Körper- und Gesundheitsübungen als sanfter, körperlich, geistig und energetisch wach machender Einstieg in den Tag.

Wir praktizieren Qi-Gong Übungen aus den verschiedensten Systemen, um den Körper, Geist unsere Lebenskraft aufzuwecken. Der Kreislauf wird angeregt, die Gelenke mobilisiert, und die Gedanken harmonisiert. Wir aktivieren die Lebensenergie, vertiefen die Atmung und entspannen unseren Geist.

Als kraftvolle, bewegende Vorbereitung auf die täglichen Aufgaben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

1257V ab Di, 08.03.22
8 x 9.00-10.15 Uhr € 66,70
Online, | Helen Barkhaus



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, 23.02.22
15 x 8.45-10.00 Uhr € 119,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Yvonne Halász

1260 Do, 24.02.22
19.00-20.15 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1261 ab Do, 10.03.22
15 x 18.00-19.15 Uhr € 119,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1262 ab Do, 10.03.22
15 x 19.30-20.45 Uhr € 119,00
Neues Angebot nur! für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1263 ab Mi, 09.03.22
15 x 19.45-21.00 Uhr € 119,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1264 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.15-19.30 Uhr € 119,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1265 ab Mo, 07.03.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 143,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1266 ab Mi, 23.02.22
15 x 10.15-11.30 Uhr € 119,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Yvonne Halász

Qi Gong und Atembewusstsein

Im Qi Gong wird die Atmung in Bewegung vertieft, die Aufrichtung der Brustwirbelsäule gefördert, die Leichtigkeit von weiten Bewegungen mit einer entspannten Schulter- und Armmuskulatur umgesetzt. Regulierende Atembewegungen in Kombination mit Entspannung fördern ein gesundes Atemvolumen. In der chinesischen Medizin hat die Lunge unmittelbar mit dem Immunsystem zu tun. Stressabbau fördert eine starke Immunabwehr.

Die eigene Wahrnehmung der Atmung ist oft nicht bewusst und sie findet abgeflacht oder beeinträchtigt statt. Eine befreite und vertiefte Atmung entspannt das gesamte Nervensystem und trägt wesentlich zu einem guten und gesunden Körpergefühl bei.

Dieser Kurs soll das Atembewusstsein stärken und gute Anregungen geben für ein Gesundheitsprogramm aus dem Qi Gong und der TCM, gleichermaßen geeignet für Ungeübte oder Körperbewusste jeder Altersstufe.

Georgia Paschold, Heilpraktikerin mit TCM-Diplom und erfahrene Qigong-Lehrerin, www.tao-med.de
Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, weiche Schuhe, Getränke

1267 Sa, 12.03.22
9.00-13.00 Uhr € 27,00

Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Georgia Paschold

Qi Gong – Bewegung und Haltung

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

Die Kursleiterin ist erfahrene Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung in Qi Gong und Rückenschulung.

1268 ab Di, 22.02.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 96,00

Kleingruppe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

1269 ab Di, 22.02.22
15 x 19.00-20.15 Uhr € 119,00

Kleingruppe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

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, 22.02.22
15 x 20.15-21.45 Uhr € 143,00

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





**Online-Angebot:
Feldenkrais – Nacken und
Schultern befreien**

Wir kennen das alle: Wenn's wieder mal zu stressig war, dann sind es vor allem Schultern und Nacken, die sich schmerzhaft verspannen.

An diesem Tag erforschen wir gemeinsam, wie Nacken, Schultern und Rücken miteinander kommunizieren und sich gegenseitig beeinflussen. Auch Kiefer und Augen spielen eine wichtige Rolle, wenn es um einen freien Nacken geht. In Feldenkrais Lektionen können wir hindernde Bewegungsmuster wahrnehmen, Alternativen kennen lernen und auf nachhaltige Weise eine ganz neue Geschmeidigkeit genießen, die uns spürbar durch den Tag begleitet.

Bitte bequeme Kleidung und ein Badehandtuch bereithalten.

Der Kurs findet live online über das Tool webex statt, Sie erhalten zeitnah einen Einladungslink von der Dozentin.

Veranstalter: vhs Grafing

1275V	€ 27,00
Sa, 02.04.22	10.30-12.30 Uhr
So, 03.04.22	10.30-12.30 Uhr
Online 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, 02.04.22	€ 30,00
13.00-17.00 Uhr		
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum Erika Rossmann		

**Loslassen und Selbstfürsorge
durch Meditation**

Bei der Selbstfürsorge geht es nicht darum, nur noch an sich selber zu denken oder gar andere Menschen auszunutzen. Ganz im Gegenteil. Oft aber vergessen wir in unserem Bemühen, anderen zu helfen und uns um sie zu kümmern, uns selber. Wir geben alles für die anderen und verausgaben uns selber. Manchmal sogar so sehr, dass es zu einem Burn-out kommt.

Dabei braucht es das nicht. Denn jeder kann lernen, gut und liebevoll zu sich selber zu sein.

Das braucht auch keinen großen Aufwand machen, sondern kann ganz einfach in den Alltag eingebaut werden, z.B. über das Loslassen-Lernen von Glaubenssätzen, die uns als Kind gedient haben, aber uns als Erwachsene nicht mehr dienlich sind, das Einlegen kleiner Ruhepausen oder das Schaffen kleiner Inseln der Ruhe und Auszeit.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, kleines Kissen und Decke sowie Schreibzeug mitbringen.

1284	Sa, 26.02.22
10.00-17.00 Uhr	€ 53,00
30 Minuten Mittagspause	
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Angelika Wüstner	

Meditation als Insel der Ruhe

Zuviel um die Ohren? Keine Zeit zum Entspannen? Wer kennt das Phänomen der Unruhe nicht. Immer wieder nehmen wir uns vor, „morgen werde ich etwas für mich tun“, aber letztendlich, spätestens nach einer Nacht, sind die kurz vorher gefassten Vorsätze dahin. Nicht „Nein-Sagen“ können, Konkurrenzdruck oder die beste Mama und Ehefrau sein zu wollen gehören mit zu den größten Stolpersteinen unseres Alltags, die uns todmüde ins Bett fallen lassen oder sogar um den Schlaf bringen.

Oft genug verzetteln wir uns im Stress und nehmen unsere innere Stimme nicht mehr wahr, die uns vor Überforderung oder Irrwegen warnen möchte.

Wieder auf unser Inneres zu hören, unseren Körper wieder wahrzunehmen, unsere Gefühle zu fühlen, das ist das Ziel dieser Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1286	ab Mi, 09.03.22
10 x 18.00-19.30 Uhr	€ 102,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum Angelika Wüstner	

1287	ab Mi, 09.03.22
10 x 19.45-21.15 Uhr	€ 102,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum Angelika Wüstner	

**Gesundheitsapps –
was macht Sinn?**

Ob wir es wollen oder nicht – die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran und wir müssen uns damit auseinandersetzen.

Wer hat die Begriffe noch nicht gehört, sei es die elektronische Patientenakte (oder ePA) von der Krankenkasse, das E-Rezept oder Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), die „Apps auf Rezept“.

Aber wo und wie bekomme ich diese Anwendungen, was muss ich nutzen, was nicht und was kommt wann? Für welche Aspekte meiner Gesundheit und für welche meiner Krankheiten gibt es sinnvolle Gesundheits-Apps und smarte Geräte? Wo und wie finde ich vertrauenswürdige Lösungen?

Diese Fragen beantwortet der Vortrag von Digital Health Coach und Berater Jörg Schiemann.

Zusätzlich gibt es einen Workshop, in dem Ihre Fragen beantwortet, wichtige Gesundheits-Apps vorgestellt, gemeinsam installiert und die Nutzung eingeübt wird.

Jörg Schiemann bietet auch Sprechstunden zu Gesundheits-Apps unter <https://www.meine-gesundheitsshelfer.online/termine/> an.

1301	Do, 24.03.22
19.30-21.30 Uhr	€ 8,00
Präsenzvortrag / bei Bedarf: Online Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Jörg Schiemann	

**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, 22.02.22
15 x 9.30-10.45 Uhr	€ 127,00
Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen Zorneding, Lärchenstr. 29, 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, 09.03.22
14 x 17.10-18.10 Uhr	€ 94,00
Gesund & Fit beim Älterwerden Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Elisabeth Geißert	



Connecta. Arbeitsumgebungen, die sich zu Orten der Kreativität und der Ruhe wandeln.

GRAF
bürodesign GmbH
Büro + Objekteinrichtung

- Beratung
- Planung
- Realisierung

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

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, 09.03.22
14 x 16.00-17.00 Uhr € 94,00

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

Rückentraining – sanft und effektiv

Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken.

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch runden diesen Kurs ab.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1354 ab Di, 15.03.22
15 x 10.00-11.15 Uhr € 100,00

für Fortgeschrittene!

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Sabrina Lettl

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1355 ab Fr, 11.03.22
14 x 9.45-10.45 Uhr € 96,00

Kein Kurs am 27.5.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1356 ab Fr, 11.03.22
14 x 11.00-12.00 Uhr € 96,00

Für Teilnehmerinnen 50 +

Kein Kurs am 27.5.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1357 ab Do, 24.02.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 102,00

Kleingruppe

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

1359 ab Do, 24.02.22
15 x 20.00-21.00 Uhr € 102,00

Kleingruppe

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

1360 ab Mi, 16.03.22
12 x 17.50-18.50 Uhr € 82,00

Poing, Jackl-Geißel-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, 25.02.22
17 x 9.45-10.45 Uhr € 124,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

1362 ab Fr, 25.02.22
17 x 8.30-9.30 Uhr € 124,00

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1366 ab Do, 17.02.22
16 x 18.00-19.00 Uhr € 109,00

Kein Kurs am 28.4.!

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

1367 ab Do, 17.02.22
16 x 19.00-20.00 Uhr € 109,00

Für Fortgeschrittene! Kein Kurs am 28.4.!

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

Pilates HIT

Die Stunde beginnt mit den klassischen Übungen nach Joseph Pilates. Dabei wird vor allem die Tiefenmuskulatur gestärkt. Im zweiten Teil folgt ein Intervalltraining, das die Fettverbrennung ordentlich ankurbelt. Die Stunde endet mit einem Yogastretch zum Entspannen und Ausdehnen. Pilateskenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Hauptsache: Spaß an der Bewegung!

Bitte eigene Matte mitbringen!

1368 ab Di, 15.02.22
17 x 19.05-20.05 Uhr € 116,00

Kein Kurs am 26.4.!

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | 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.‘

Bitte eigene Matte mitbringen!

1371 ab Mo, 14.02.22
16 x 16.45-17.45 Uhr € 109,00

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger!

Kein Kurs am 7.3.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 14.02.22
16 x 18.00-19.00 Uhr € 109,00

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Kein Kurs am 7.3.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 21.02.22
14 x 19.00-20.00 Uhr € 96,00

Pilates für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte!

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

1378 ab Do, 17.02.22
15 x 18.30-19.30 Uhr € 102,00

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kein Kurs am 10.3.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1382 ab Mi, 16.03.22
12 x 19.05-20.05 Uhr € 82,00

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

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

1383 ab Mo, 14.03.22
12 x 9.00-10.00 Uhr € 82,00

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

Endentspannung mit Klangschalen!

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



Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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 ansprechender Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1389 ab Mo, 21.02.22
16 x 9.00-10.00 Uhr € 108,00
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel

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 ansprechender Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1400 ab Mo, 21.02.22
15 x 9.45-10.45 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

1401 ab Mo, 21.02.22
15 x 8.30-9.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

1402 ab Mo, 21.02.22
16 x 17.45-18.45 Uhr € 108,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

1403 ab Do, 10.02.22
15 x 18.30-19.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anita Immler

1405 ab Do, 10.03.22
15 x 9.30-10.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

1407 ab Di, 08.02.22
13 x 9.20-10.20 Uhr € 90,00
Achtung: unregelmäßige Termine
Kleingruppenkurs aufgrund Corona-Teilnehmerbeschränkung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Hobucher



1408 ab Di, 22.02.22
16 x 19.00-20.00 Uhr € 108,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1410 ab Mi, 16.02.22
16 x 8.30-9.30 Uhr € 108,00
Kein Kurs am 1.6.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1410S ab Di, 16.08.22
4 x 18.45-19.45 Uhr € 28,00
Ferienkurs!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1411S ab Di, 16.08.22
4 x 20.00-21.00 Uhr € 28,00
Ferienkurs!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1412 ab Di, 22.02.22
17 x 8.15-9.15 Uhr € 116,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Brigitte Deimel

Online 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.

1413V ab Di, 15.02.22
16 x 20.30-21.30 Uhr € 108,00
Online | Susanne Herold

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Beweglichkeit und Flexibilität erhalten bis ins reifere Alter!

Ziel dieses Kurses ist, unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden 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.

1420 ab Do, 24.02.22
16 x 9.15-10.15 Uhr € 108,00
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

Online Wirbelsäulengymnastik

Frei nach dem Stab-, Besenstiel-, Wäschekorb-, Schal-, Gymnastiktuch-, Trittschemel-, Stuhl- oder Hocker-Prinzip! Alles Dinge, die jeder zu Hause hat und die dabei zu einem besonderen Einsatz kommen!

Es wird eine gelenkschonende Gymnastik im Stehen, Liegen und Sitzen, gleichermaßen für Fortgeschrittene und Anfänger geeignet. Spaß ist garantiert!

1422V ab Fr, 11.03.22
4 x 9.00-10.00 Uhr € 28,00
Schnupperkurs – Verlängerung möglich!
Online | Violeta Brandstätter

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.

1423 ab Do, 24.02.22
16 x 10.15-11.15 Uhr € 108,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

1424 ab Di, 15.02.22
17 x 8.45-9.45 Uhr € 115,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1425 ab Fr, 25.02.22
15 x 10.15-11.15 Uhr € 102,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

Hilf Dir selbst: Schulter

Schulterbeschwerden kommen unmerklich schleichend und gehen leider nur sehr langsam wieder weg. Meist ist eine schlechte Haltung, falsche Bewegungsmuster oder stark verkürzte Muskulatur die Ursache, aber auch gegebene körperliche Voraussetzungen oder Unfälle können zu Schmerzen in der Schulter führen. In dieser Stunde kräftigen wir vor allem die Muskulatur, die das Schulterblatt zentriert und Platz in der Schulter schafft, dehnen die verkürzten Strukturen und mobilisieren die Brustwirbelsäule. Wir lernen, welche Bewegungen unserer Schulter gut tun und wie wir mit konsequentem Üben dem Teufelskreis entkommen können.

Bequeme Sportkleidung, weiche Turnschuhe oder Stoppersocken, Handtuch

1430 ab Di, 08.03.22
15 x 8.00-9.00 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

1431 ab Do, 10.03.22
15 x 17.00-18.00 Uhr € 102,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Hilf Dir selbst: Beckenboden

Beckenbodenschwäche ist immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Wer kennt schon seinen Beckenboden? Letztendlich sind es nur Muskeln, die wieder gefunden und trainiert werden können. Ziel ist es, zahlreiche Übungen kennenzulernen, die die Wahrnehmung, Entlastung und Kräftigung des Beckenbodens fördern und darüber hinaus für eine gute Haltung sorgen.

Bequeme Sportkleidung, weiche Turnschuhe oder Stoppersocken, Handtuch

1432 ab Do, 10.03.22
15 x 18.15-19.15 Uhr € 102,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1433 ab Di, 08.03.22
15 x 9.15-10.15 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

Hilf Dir selbst: Füße

Die Füße tragen uns mit jedem Schritt durchs Leben, verbinden uns mit dem Boden und sind die Basis für die richtige Haltung. Das wird oft vergessen. Die Folgen sind Fehlbelastungen und Schmerzen nicht nur in den Füßen. In dieser Stunde kümmern wir uns nur um die Füße, bewegen, dehnen und massieren sie und versuchen darüber hinaus, das richtige Gehen zu lernen.

Bequeme Kleidung, festsitzende, evtl. warme Socken, wir arbeiten aber meist barfuß, Handtuch

1434 ab Do, 10.03.22
8 x 19.30-20.30 Uhr € 55,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

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 verkrafter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauffähigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1438 ab Mo, 21.02.22
17 x 15.45-16.45 Uhr € 114,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1440 ab Mo, 07.03.22
16 x 7.50-8.50 Uhr € 108,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1441 ab Mi, 23.02.22
17 x 10.30-11.30 Uhr € 114,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1442 ab Mo, 14.02.22
16 x 20.30-21.30 Uhr € 108,00

Kein Kurs am 30.5.!
Bitte Matte mitbringen!
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 11.03.22
16 x 9.10-10.10 Uhr € 108,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1444 ab Mo, 21.02.22
16 x 17.15-18.15 Uhr € 108,00

Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Irene Dötz und Angelika Frommel

1445 ab Fr, 11.03.22
16 x 8.00-9.00 Uhr € 108,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1446 ab Di, 22.02.22
17 x 20.15-21.15 Uhr € 114,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöing, 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 Bewegungen zur Musik. Danach folgen abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte.

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

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1447 ab Mi, 16.02.22
16 x 9.45-10.45 Uhr € 108,00

Kein Kurs am 1.6.!
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

Rücken-Fit – Bewegen statt Schonen

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1448 ab Do, 17.02.22
15 x 19.45-20.45 Uhr € 102,00

Kein Kurs am 10.3.!
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Rückenschule

Gelegenheit, Rückenbeschwerden zu lindern oder auch vorzubeugen!

Im Mittelpunkt unseres Kurses stehen gezielte Übungen zur Kräftigung, Lockerung und Dehnung der Muskulatur und natürlich die Wissensvermittlung zur wirbelsäulenfreundlichen Alltagsgestaltung. Unter anderem wird auch auf die richtige Atmung geachtet.

Kursinhalte: Wir lernen ein rückengerechtes Alltagsverhalten, Rücken- und Wirbelsäulenfunktionsgymnastik, Haltungs- und Selbstkontrolle sowie Beweglichkeit- und Gleichgewichtsschulung.

Bitte mitbringen: Getränk, Theraband (ca. 160 cm) und feste Turnschuhe

1449A Mi, 23.02.22
18.30-19.30 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Kennenlernangebot
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Gerhard Schaare

1449B ab Mi, 09.03.22
12 x 18.30-19.30 Uhr € 81,00

Neuer Kurs zum Kennenlernen, Verlängerung möglich, Zugang jederzeit möglich!

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Gerhard Schaare

F.I.T. – Rücken plus

Beweglichkeit und ein schmerzfreier Rücken kommen nicht von ungefähr. Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke wollen bewegt werden. Steigt infolge von Bewegungsmangel die Belastung der Wirbelsäule, sind Rückenschmerzen in den meisten Fällen die Folge. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen (z.B. im Schulter/Nackengebiet) ab und beugen ernsthaften Problemen vor. In diesem Plus-Kurs kräftigen wir geschwächte, inaktive Muskelgruppen, schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, steigern die Flexibilität durch Faszientraining, lernen Entspannungstechniken kennen. Wir setzen dabei unterschiedliche Geräte und Hilfsmittel ein.

1450 ab Mo, 21.02.22
12 x 11.00-12.00 Uhr € 82,00

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

1451 ab Di, 22.02.22
12 x 9.00-10.00 Uhr € 82,00

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

1453 ab Do, 24.02.22
12 x 8.30-9.30 Uhr € 82,00

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

www.vhs-vaterstetten.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! Der Kurs ist ein Präventivangebot und ersetzt keine Physiotherapie.

1455 ab Do, 24.02.22
12 x 9.30-10.30 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1456 ab Mo, 21.02.22
12 x 10.00-11.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1457 ab Di, 22.02.22
12 x 10.00-11.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Speziell für die Frau: Gesunder Beckenboden

Neben dem Kennenlernen der muskulären Beckenbodenschichten wollen wir den Rücken von der Basis aus stärken und eine bessere Haltung im Sitzen und Stehen erzielen. Gleichzeitig wollen wir Beschwerden vorbeugen, die durch Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und durch schweres Tragen hervorgerufen werden. Es werden zahlreiche Übungen erarbeitet, die im Alltag umgesetzt werden können.
Bitte Matte mitbringen!

1458 ab Mo, 14.03.22
4 x 15.20-16.30 Uhr € 33,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Speziell für die Frau: Hormon Qi Gong

Hormon Qi Gong basiert auf einfachen Bewegungen, die bereits im alten China ihre Anwendung fanden. Die Übungen lösen Energieblockaden auf und gleichen die Hormonbalance aus. Alle Energieleitbahnen werden im Hormon Qi Gong optimal stimuliert und wirken sich dadurch positiv auf das gesamte Organ- und Nervensystem aus.
Bitte Matte mitbringen!

1459 ab Mo, 25.04.22
5 x 15.20-16.30 Uhr € 40,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



Speziell für die Frau: Beckenboden trifft Faszien

Wir wollen die Grundkenntnisse des Beckenbodentrainings vertiefen und erarbeiten neue Übungen um die muskulären und faszialen Anteile des Beckenbodens anzusteuern und zu kräftigen.
Bitte Matte mitbringen!

1460 ab Mo, 20.06.22
4 x 15.20-16.30 Uhr € 33,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Gymnastik 60 plus

In diesem Kurs wird mit abwechslungsreichen Übungen schonend auf Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule eingegangen. Wir üben 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.

1462 ab Mo, 07.03.22
16 x 8.45-9.45 Uhr € 109,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

1463 ab Mo, 07.03.22
16 x 10.00-11.00 Uhr € 109,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

Wirbelsäulen- und Ausgleichs- gymnastik für Senioren

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

1464 ab Mo, 07.02.22
17 x 10.15-11.15 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot
Anmeldung jedoch erforderlich!
für Teilnehmer der Appartements
Vaterstetten, CARECON-Wohnpark,
Fasanenstr., Festsaal | Edith Eder

1464A ab Mo, 07.02.22
17 x 8.45-9.45 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot (ehemalig Carecon)
Vaterstetten, OHA Offenens Haus der AWO |
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 Alltagstauglichkeit der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen
1466 ab Di, 22.02.22
18 x 9.30-10.30 Uhr € 122,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

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.

1467 ab Di, 22.02.22
18 x 8.30-9.30 Uhr € 122,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

Fit und beweglich auch im Alter!

In Bewegung bleiben! Lautet unser Motto.
Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer, die bisher keinen Sport gemacht haben. Ziel dieser Stunde ist es mit Kraft- und Balancetraining den ganzen Körper zu trainieren und das Risiko für Stürze zu reduzieren. Geübt wird hauptsächlich im Sitzen. Mit viel Spaß, Freude an der Bewegung und dem Wissen, dass es gut tut, trainieren die Teilnehmer jede Woche schwerpunktmäßig Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit in Kombination mit Atemübungen.
Beim Aufwärmen gehen die Kursteilnehmer zu wechselnder Musik durch die Halle und machen z. B. dabei große oder kleine Schritte, balancieren vorwärts und rückwärts, gehen Figuren, überwinden Hindernisse, üben den Einbandstand mit offenen oder geschlossenen Augen.
Im Stuhlkreis werden abwechslungsreiche Übungen für Arme, Rumpf und Beine mit wechselnden Handgeräten wie z. B. Bändern, Weichbällen, Stäben, und vieles mehr, vorgestellt.
Zwischen den Stuhlübungen werden Gleichgewichtsübungen im Stehen trainiert. Damit auch das Gehirn nicht zu kurz kommt, werden bei den Übungen verschiedene Koordinationsaufgaben angeboten. Der Stundenabschluss erfolgt mit einer kurzen Übung zur Entspannung oder einem Spiel.
Alles zusammen fördert die Beweglichkeit und das Gefühl sich etwas Gutes getan zu haben.
Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

1468 ab Fr, 21.01.22
10 x 15.00-16.00 Uhr € 69,00
25.3. keine Trainingsstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Hobucher

Anmeldungen unter
08106 359035

Wer rastet, der rostet

Diesem Ausspruch kommt gerade in Zeiten von ‚Zwangspausen‘ durch körperliche Einschränkungen eine große Bedeutung zu.

Ziel dieses Kurses ist es, die Funktionalität sozusagen von Kopf bis Fuß zu erhalten, sowie neue Mobilität, Stabilität und Lebensfreude zu gewinnen. Ein abwechslungsreiches Stundenprogramm möchte durch entlastende Übungen das Körperbewußtsein fördern.

Eventuellen sogenannten. Schmerzerinnerungen und möglichem Leistungsabbau gilt es entgegen zu wirken. Dabei erweist sich auch eine harmonisierende, wohltuende Entspannung am Ende des Trainings als hilfreich.

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

1469 ab Di, 22.02.22
15 x 9.15-10.15 Uhr € 102,00
Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

1469A ab Di, 22.02.22
15 x 11.00-12.00 Uhr € 102,00
Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

TK-Rücken basic – Das Allround-Krafttraining

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 Rückentraining 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 erfolgreichen Besuch ganz oder teilweise, wenn eine regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung bestätigt wird.

1470 ab Mi, 18.05.22
9 x 19.15-20.15 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1472 ab Mi, 23.02.22
9 x 19.15-20.15 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | 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 Kraftereinheiten 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, 23.02.22
15 x 9.30-10.30 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Petra Resch

Lungensport macht fit zum Atmen

Der Lungensport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung des Kurses durchgeführt werden. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt.

Lungen-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 Lungensportes 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.

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem 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 Lungensport-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.

Die Gruppe wird von einer Übungsleiterin für Asthmasport geleitet. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!

1475 ab Mi, 23.02.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 120,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Petra Resch



Pliening Rathausfahnen

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1477 ab Di, 08.03.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 102,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1478 ab Di, 08.03.22
15 x 19.15-20.15 Uhr € 102,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann



Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.

Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.

Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

1482 ab Di, 08.02.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 102,00
31.5. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Monika Bätz

1483 ab Di, 08.02.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 102,00
31.5. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1485 ab Di, 22.02.22
16 x 17.45-18.45 Uhr € 108,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1486 ab Mo, 07.02.22
15 x 9.00-10.00 Uhr € 102,00
30.5. kein Training
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

Rundum fit – Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 21.02.22
17 x 9.15-10.15 Uhr € 114,00

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

1491 ab Do, 03.02.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 102,00

12.5. und 2.6. kein Training

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1492 ab Do, 03.02.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 102,00

12.5. und 2.6. kein Training

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1493 ab Mo, 21.02.22
17 x 10.30-11.30 Uhr € 115,00

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

1494 Mi, 23.02.22
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Kennenlernangebot

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Gerhard Schaare

1495 ab Mi, 09.03.22
12 x 19.30-20.30 Uhr € 81,00

Neuer Kurs zum Kennenlernen

Verlängerung möglich

Zugang jederzeit möglich!

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Gerhard Schaare

Optimale Gesundheit und Fitness mit Genuss

Die Stunde entspricht einer gesunden Mischung von Cardio-Fitness, Muskelkräftigung, Aktivierung von Faszien aber auch einer sinnvollen Bewegungsschulung. Bewusste, schonende Dehnungsübungen leiten über in Entspannung und Regeneration. Auf Wunsch erhalten Sie Empfehlungen für gesunde Ernährung (Sporternährung) und Tipps zum Abnehmen. Die Sportstunde ist auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet (z. B. Knieschmerzen, Meniskusschaden und Bänderverletzung).

1496 Mi, 23.02.22
20.30-21.30 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Kennenlernangebot

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Gerhard Schaare

1497 ab Mi, 09.03.22
12 x 20.30-21.30 Uhr € 81,00

Neuer Kurs zum Kennenlernen

Verlängerung möglich

Nachmeldungen bis zum 3. Termin möglich

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Gerhard Schaare

Barre – Das Workout an der Ballettstange

Dieses sehr effiziente Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus dem Ballett, Pilates und Yoga. Dynamische Übungsfolgen an der Stange und auf der Matte wechseln sich ab. Das Workout ist auch ohne Springen sehr intensiv und macht zu motivierender Musik viel Spaß!

So werden eine feste Körpermitte, schlanke Beinmuskulatur, ein knackiger Po und definierte Arme geformt.

Am Ende der Stunde gibt es immer eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen.

Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1501 ab Mo, 14.02.22
17 x 19.15-20.15 Uhr € 116,00

Kein Kurs am 25.4.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1502 ab Di, 15.02.22
17 x 10.00-11.00 Uhr € 116,00

Kein Kurs am 26.4.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1503 ab Mi, 16.02.22
17 x 19.15-20.15 Uhr € 116,00

Kein Kurs am 27.4.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Cardio-Barre

Barre-Workout intensiv! Wir erhöhen im gewohnten Ganzkörpertraining an der Ballettstange das Tempo. Es gibt mehr Stützübungen und einen regelmäßigen Einsatz von Gewichten, Sliders und des Resistance-Bandes.

Im zweiten Teil schließt ein HIIT-Training an, das noch einmal richtig die Fettverbrennung ankurbelt! Zwischendurch wird gestretcht und am Ende in aller Ruhe mit faszialen Yogaübungen der Körper gedehnt und entspannt.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1505 ab Mi, 16.02.22
17 x 18.00-19.00 Uhr € 116,00

kein Kurs am 27.4.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

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!**

Pilates meets Barre – Ferienkurs

Das klassische Mattentraining von Joseph Pilates trifft auf die dynamischen Übungen des Barre-Workouts an der Ballettstange. Es erwartet Dich ein bunter Mix aus Eleganz und Kraft zu fröhlicher Musik.

Das Stundenbild klingt aus mit einem chillig-sanften Yogastretch.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1506 ab Mi, 03.08.22
5 x 17.45-18.45 Uhr € 33,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1507 ab Mi, 03.08.22
5 x 19.00-20.00 Uhr € 33,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Aroha

BODY MIND SOUL

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

1508 ab Mi, 23.02.22
15 x 9.00-10.00 Uhr € 102,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

Bodystyling

Bodystyling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining.

Mit Hilfsgeräten wie kleinen Gewichten oder Tubes (Gummibänder) wird der Rücken gekräftigt, werden Bauch, Beine und Po gestrafft, Sehnen und Bänder gedehnt – Formung, Definition sowie Fettabbau und Straffung!

Bitte eigene Matte mitbringen!

1515 ab Do, 10.03.22
14 x 19.00-20.00 Uhr € 96,00

Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |

Sonja Ugrik



Intensiv Workout

Ihr sucht eine neue Herausforderung und habt Lust, Eure Grenzen auszutesten? Oder seid einfach auf der Suche nach einem neuen, abwechslungsreichen Workout? In beiden Fällen ist das Intensiv-Workout die perfekte Wahl für Euch.

Mit verschiedenen Kleingeräten wie Step-Boards und Hanteln sowie unserem eigenen Körpergewicht bringen wir unser Herz-Kreislauf- und unser muskuläres System ordentlich zum Arbeiten. Mit hohen Wiederholungszahlen der Übungen und immer wieder eingestreuten Cardio-Intervallen sorgen wir für ein intensives wie auch effektives Training. Ein großer Vorteil dabei: Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen auf seine individuelle körperliche Verfassung abstimmen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk, eigene Sportmatte

1516 ab Di, 08.03.22
10 x 18.25-19.25 Uhr € 69,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam

1516F ab Di, 21.06.22
5 x 18.25-19.25 Uhr € 35,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio-/Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe.

Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1518 ab Fr, 25.02.22
17 x 8.30-9.30 Uhr € 115,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1519 ab Do, 10.03.22
14 x 19.00-20.00 Uhr € 96,00
Poing, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

1520 ab Di, 15.02.22
17 x 18.00-19.00 Uhr € 115,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Jutta Scholz

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, 22.02.22
14 x 8.00-9.00 Uhr € 108,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig



Step Aerobic

Step Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hier werden aus Grundsritten teilweise neue Variationen vorgestellt und geübt. In dieser Stunde erarbeiten wir gemeinsam eine abwechslungsreiche Schrittfolge. Dann folgt ein Finale, wo wir das Erlernte in einem kompletten Musikstück zusammenstellen.

Keine Angst ... – jeder kann das lernen und sicher haben alle Spaß dabei!

Bitte eigene Matte mitbringen!

1531 ab Mo, 07.03.22
15 x 17.45-18.45 Uhr € 102,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Pieper

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1528 ab Mo, 14.02.22
18 x 20.15-21.15 Uhr € 122,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Andreas Rathjen

1529 ab Mi, 16.02.22
18 x 20.00-21.00 Uhr € 122,00
Poing, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Andreas Rathjen

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.

1530 ab Fr, 29.04.22
4 x 17.00-18.30 Uhr € 41,00
Für Anfänger und Geübte, die ihre Technik überprüfen lassen wollen.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

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.

1533 ab Fr, 04.02.22
15 x 8.00-9.00 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1534 ab Di, 01.02.22
15 x 8.00-9.00 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1535 ab Mo, 21.02.22
16 x 18.45-19.45 Uhr € 108,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

Easy-Fit-Dance – Tanz dich fit!

Easy Fit Dance ist – ähnlich wie Zumba – eine Mischung aus Tanz und Fitness-Training. Mit einfachen Choreografien und einer Vielfalt an Tanzstilen und Musikrichtungen (Salsa, HipHop, Reggaeton, Bachata, Bollywood, Boogie und vieles mehr) trainieren wir mit viel Spaß den Körper mühelos, verbessern die Kondition und lockern und kräftigen die Körpermitte.

Die Stunde ist für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen. Easy Fit Dance wird einzeln getanz, ein Partner / eine Partnerin ist nicht erforderlich. Alles was man braucht, ist Freude an Musik und Bewegung.

1538 ab Di, 08.03.22
15 x 16.45-17.45 Uhr € 102,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer



Zumba-Fitness

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!

1539 ab Mo, 21.02.22
15 x 19.15-20.15 Uhr € 102,00

Bei Bedarf kann der Präsenz-Kurs auf online umgestellt werden.

Neukeferloh, Leonhard-Stadler-Str.,
Neue Turnhalle, Spiegelraum | Gabriele Hercog

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.

1542 ab Do, 17.02.22
15 x 17.15-18.15 Uhr € 102,00
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

1545 ab Mi, 16.02.22
10 x 20.15-21.15 Uhr € 69,00
Pöing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Ivonne Walter

1545F ab Mi, 25.05.22
5 x 20.15-21.15 Uhr € 35,00
Pöing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Ivonne Walter

1546 ab Do, 17.02.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 102,00
Pöing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter

1548 ab Mo, 21.02.22
18 x 17.30-18.30 Uhr € 122,00
Mit Acting Dance-Elementen
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

1550 ab Mi, 23.02.22
15 x 8.45-9.45 Uhr € 102,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-
Str. 12 | Christine Becker-Thoma



Online 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.

1552V ab Di, 15.02.22
5 x 18.30-19.30 Uhr € 35,00
Online | Ivonne Walter

1552VV ab Di, 29.03.22
5 x 18.30-19.30 Uhr € 35,00
Online | Ivonne Walter

1552VVV ab Di, 17.05.22
5 x 18.30-19.30 Uhr € 35,00
Online | Ivonne Walter

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!

1560 ab Mo, 21.02.22
18 x 11.00-12.00 Uhr € 122,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl



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, 21.02.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 140,00

Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich!
(Anteilige Kursgebühr)

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Dieter Orth

1602 ab Do, 24.02.22
16 x 20.30-21.30 Uhr € 159,00

Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich!
(Anteilige Kursgebühr)

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Dieter Orth



Grasbrunn
© Dirk Münich

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, 25.02.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00
Pöding, Schule, Kreuzstr. 1 | Martin Royl

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie „Der einsame Mann am Spielplatz“, „Hilf mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto“, „Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen“, usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen.

Die Kinder erlernen: • eigene Leistungsfähigkeit erfahren • Erfolg und Misserfolg erfahren • Sich selbst fair verhalten • Soziales Verhalten • Disziplin • Selbstvertrauen entwickeln • Gleichgewicht spüren • Körperbewusstsein entwickeln • sich zu entspannen • den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen • Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen • Verhalten mit aufdringlichen Verwandten • Ich bestimme über meinen Körper

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 25.02.22
10 x 15.15-16.15 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

Kenjutsu und Jiu-Jitsu – Japanische Schwertkampfkunst & realistische Selbstverteidigung

Für Kinder & Jugendliche ab ca. 10 Jahren

Ken = Schwert, Jutsu = Technik

Jiu-Jitsu = Selbstverteidigung nach dem Prinzip „Kraft mit Kraft“ anstatt Kraft gegen Kraft. D. h. unter Ausnützung der Gegebenheiten, auch mit Hilfsmitteln von Kugelschreiber bis Regenschirm und mit Schwerpunkt „Goshin“ – Selbstschutz.

Vermittelt wird einerseits moderne Selbstverteidigung (SV), andererseits traditionelle Schwertkunst. Beides bewusst nicht in Richtung Wettkampf.

- Etikette • Bewegungslehre plus Atmung
- SV-Techniken waffenlos und mit Hilfsmitteln
- Kenjutsu-Techniken mit dem Holz-Übungsschwert
- Übungen solo und auch mit Partner
- Basiskonzepte über Kampf und Auseinandersetzung
- allg. motorische Fähigkeiten • Koordination
- Wahrnehmung • Konfliktbewältigung.

Für den Start brauchst du nur leichte Sportkleidung. Danach reicht ein einfacher weißer Karate- oder Judoanzug aus (Infos dazu am ersten Tag). „Gürtelprüfungen“ sind keine Pflicht, aber bei längerfristiger Teilnahme möglich (Budo-Verband). Das Holz-Übungsschwert wird gestellt (wegen Schwertgröße bitte bei Anmeldung Alter des Kindes angeben).

Veranstalter: vhs Grafing

1606 ab Di, 08.03.22
5 x 16.30-17.30 Uhr € 53,00
Grundkurs

Markt Schwaben, Grafen-von-Sempt-Mittelschule,
Turnhalle, UG | Peter Felber

1607 ab Di, 26.04.22
9 x 16.30-17.30 Uhr € 126,00
Aufbaukurs

Markt Schwaben, Grafen-von-Sempt-Mittelschule,
Turnhalle, UG | Peter Felber

Selbstverteidigung – mit Kugelschreiber und Regenschirm

Für Erwachsene und Senior*innen

Selbstverteidigung ist kein Sport. Bei einem Angriff in der Tiefgarage oder am Bahnsteig findet keine sportliche Auseinandersetzung statt, sondern es geht um Täter und Opfer. Selbstverständlich nutzen wir daher neben z. B. Jiu-Jitsu-Techniken alles an Hilfsmitteln, was erreichbar und nutzbar ist (z. B. Regenschirm, Kugelschreiber etc.).

Wenn man weiß, wie man sich verteidigen kann, wird man selbstsicherer und das kann der erste Schritt zur erfolgreichen Konfliktvermeidung sein. Die beste Selbstverteidigung ist natürlich, gefährliche Situationen zu vermeiden. Wenn Sie sich jedoch im Ernstfall stellen müssen, wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt, wie das konsequent und effektiv möglich ist. Zubehör wird gestellt.

Veranstalter: vhs-Grafring

1609 Sa, 07.05.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Peter Felber



CrossPowerFit

CrossPowerFit ist ein Sport und eine Fitness-Trainingsmethode aus Amerika die unter anderem Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander verbindet. Ziel ist es, die Trainierenden in zehn verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer (kardiovaskuläre bzw. respiratorische Ausdauer und Durchhaltevermögen), Kraft (Leistung und Stärke), Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit.

1610 ab Do, 24.02.22
16 x 18.15-19.30 Uhr € 164,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Dieter Orth

KickBoxen für Frauen

Das Training besteht aus diesen 5 Schritten:

1. Die Übungen beginnen mit einer lockeren Aufwärmgymnastik. So wird die Muskulatur in einem angemessenen Tempo angewärmt.
2. Dann folgen Dehnübungen. Da im Kickboxen die Beintechniken eine große Rolle spielen, ist das Dehnen der Ober-, Innen- sowie Unterschenkel unerlässlich. Anfänger neigen dazu, diese kleine Tatsache zu vernachlässigen. Das kann jedoch ernsthafte Folgen haben.
3. Nach der Dehnung folgen entsprechende Kraftübungen, welche die Verbesserung der Muskulatur unterstützen.
4. Erst nach einem ausgiebigen Aufwärmtraining geht es los mit Schlag- und Fußtechniken gegen Sandsäcke oder Pratten.
5. Später folgen (wer mag), Kämpfe, bei welchen die Trainierenden jedoch Rücksicht auf ihre Sportkameradinnen nehmen, also Kämpfe ohne Vollkontakt. Die Kämpfe dienen auch als hervorragende Übungseinheiten zum Aufbessern der Kondition.

Das Training ist ein hervorragendes Workout für den ganzen Körper und stärkt Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit.

Trainiert wird in Sportkleidung und barfuß.

Dieter Orth, 2. DAN, hat seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in KARATE, Prüfungen und Wettkampf, Kickboxen, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, ist Coach und Hypnotherapeut.

1615 ab Do, 24.02.22
16 x 19.30-20.30 Uhr € 159,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Dieter Orth

Aqua-Gym

Gesundheitsschwimmen und Aquafitness liegen voll im Trend! Seit Jahren erfreuen sich diese Angebote wachsender Beliebtheit im gesundheitsorientierten Breitensport. Die Gründe sind schnell ausgemacht: das ‚etwas andere Element‘ ermöglicht ein optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und das bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Ob junge oder ältere Menschen, Trainierte oder Übergewichtige, für alle hat das Gesundheitsschwimmen mit Aquafitness-Elementen etwas zu bieten. Spaß und Abwechslung sind garantiert! In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1650 ab Mo, 21.02.22
15 x 16.30-17.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Gerhard Schaare

1651 ab Mo, 21.02.22
15 x 17.10-17.40 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Gerhard Schaare

1652 ab Mi, 23.02.22
15 x 17.00-17.30 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

Aqua Fitness

Aquafitness mit PowerGYM ermöglicht ein gesteigertes Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit im Element Wasser. Ebenfalls bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Es richtet sich an junge wie ältere Menschen, die allerdings eine Grundfitness bereits mitbringen und die Kondition weiter ausbauen möchten. Spaß und Abwechslung sind garantiert! In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1655 ab Mo, 21.02.22
15 x 17.50-18.30 Uhr € 105,00
Mit Elementen aus dem PowerGYM
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Gerhard Schaare

1657 ab Mi, 23.02.22
15 x 17.30-18.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

Aqua Dance

Aqua Dance bildet eine mitreißende Fusion aus Dancemovement und Aquafitness. Unser Ziel ist mit viel Spaß und guter Musik mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Element Wasser zu erhalten. Vom Alter gibt es keine Begrenzung, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein, die auf diesem Weg erhalten und ausgebaut werden kann. Spaß und Abwechslung sind garantiert! In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1665 ab Mi, 23.02.22
15 x 18.00-18.30 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali



bellicon®-Schwing Dich fit!

„Schwing dich fit“ ist ein ganzheitliches Training mit hohem Spaßfaktor. Das Schwingen auf dem bellicon®Minitrampolin aktiviert unser Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel, verbessert den Lymphfluss und schont die Gelenke. Beim sanften Schwingen achten wir auf eine korrekte Haltung und trainieren Koordination sowie Balance. Der Cardio-Kraftanteil dieser Bewegungen steigert Fitness und Ausdauer. Beim Barfuß-Schwingen auf dem Minitrampolin werden zudem die Fußreflexzonen stimuliert, die Kraft und Mobilität der Füße und Fußgelenke verbessert. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen und einer fünfminütigen Entspannung.

Bounce soft, feel good!
Bitte mitbringen: Antirutschsocken (ABS-Socken), Wasser, etwas Warmes zum Drüberziehen für die Entspannung, ein großes Handtuch

1667A ab Mi, 23.02.22
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667B ab Mi, 18.05.22
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667S ab Mi, 23.02.22
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668A ab Mi, 23.02.22
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668B ab Mi, 18.05.22
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668S ab Mi, 18.05.22
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss



Trommeln für die Gesundheit

Sitzend trommeln wir mit unseren Fingern und Händen zu Musik aus aller Welt auf Pezzi-Bällen. Dabei aktivieren wir den Kreislauf, schulen die Koordination und stärken die Konzentration – Spaß garantiert!
Bitte bequeme Kleidung tragen, ferner leichte Sport- bzw. Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

1810 € 52,00
Do, 24.03.22 14.45-15.45 Uhr
Do, 07.04.22 14.45-15.45 Uhr
Do, 28.04.22 14.45-15.45 Uhr
Do, 12.05.22 14.45-15.45 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gisela Sammet



coaches + consultants

Wir sind Ihr Partner für

- Stressverarbeitung
- Stärkung der Entscheidungsfähigkeit
- Orientierung bei Lebensthemen

CG coaches + consultants

Waldstraße 2 Telefon 089 71 68 08 98
85599 Hergolding E-Mail info@cg-cc.de / www.cg-cc.de


cg-cc.de

Orientalischer Tanz

Tanzen ist Bewegung in seiner schönsten Form, und beim Orientalischen Tanz wird der gesamte Körper trainiert, jedoch auf sanfte Art und Weise. Diese Tanzform bietet jeder Frau mit Freude an Bewegung und Musik die Möglichkeit, etwas für Körper und Seele zu tun – unabhängig von Alter und Figur. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern, das Körperbewusstsein zu stärken und einfach Spaß am gemeinsamen Üben und Tanzen zu haben.

Bitte kommen Sie schon einige Minuten vor Beginn und tragen Sie bequeme Kleidung (gern Rock mit Gummizug oder Pluderhose), Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken. Falls vorhanden, bitte ein Müntztuch mitbringen (kann auch im Kurs kostenlos ausgeliehen werden).

1828 ab Mi, 27.04.22
5 x 16.45-17.45 Uhr € 64,00
mit geringen oder ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gisela Sammet

1830 ab Mi, 09.03.22
10 x 18.00-19.00 Uhr € 128,00
mit guten Vorkenntnissen
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gisela Sammet



Gisela Sammet

Orientalischer Tanz: Workshops

Diese Workshops bieten Gelegenheit zum „Hineinschnuppern“ und Ausprobieren. Jede Frau, die das Thema interessiert, kann mitmachen – ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (gern Rock mit Gummizug oder Pluderhose), Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, und bringen Sie ein Getränk sowie ein Handtuch oder Sitzkissen mit, ferner, falls vorhanden, ein Müntztuch. Ein Fächer kann kostenlos bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

M1836 Sa, 22.1.21
14.00-16.00 Uhr € 26,00
„1001 Arabian nights“
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gisela Sammet

1832 Sa, 26.03.22
14.00-16.00 Uhr € 26,00

Basics des orientalischen Tanzes

Während dieser Schnupper-Einheit erlernen Sie den arabischen Grundschrift sowie einige Schrittkombinationen. Hinzu kommen die wichtigsten Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen – natürlich mit passender Musik.

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gisela Sammet

1834 Sa, 23.04.22
14.00-16.00 Uhr € 26,00

„Oumi Oumi hizzi“ – Steh auf und tanze!

Ertanzen Sie sich eine Choreografie für dieses Lied und genießen Sie die wohltuenden Bewegungen des orientalischen Tanzes!

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gisela Sammet

1836 Sa, 25.06.22
14.00-16.00 Uhr € 26,00

Tanz mit dem Fächerschleier

Dieses besondere Accessoire unterstützt den Ausdruck unseres Tanzes – erlernen Sie die Handhabung und schwingen Sie mit zu einem wunderschönen Musikstück!

(Fächerschleier können kostenlos bei der Kursleitung ausgeliehen werden.)

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gisela Sammet

1838 Sa, 21.05.22
14.00-16.00 Uhr € 26,00

„Dreaming Eyes“ – Schleiertanz

Schwingen Sie mit diesem Tanzbegleiter durch ein wunderschönes Musikstück!

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gisela Sammet

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.

Mittelstufe – Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs oder gute Grundkenntnisse im Linedance

1841 ab Mo, 14.02.22
15 x 18.15-19.15 Uhr € 88,00
Kein Kurs am 28.3.!
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun

1842 ab Mo, 14.02.22
15 x 19.20-20.20 Uhr € 88,00
Kein Kurs am 28.3.!
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun

1843 ab Mo, 14.02.22
15 x 20.25-21.25 Uhr € 88,00
Kein Kurs am 28.3.!
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun

Workshop: West Coast Swing

Entdecken Sie, wie viel Spaß West Coast Swing machen kann! Weiche Bewegungen und coole Drehfiguren machen seinen Reiz aus, aber das Beste: mit relativ einfachen Grundelementen passt dieser trendige Paartanz zu ganz unterschiedlichen Musikrichtungen, also auch zu Titeln der aktuellen Charts (Pop, R&B, Disco). Dabei entstehen vielfältige Möglichkeiten der Interpretation und Improvisation.

Bitte unbedingt flache Schuhe oder Jazz-Schlappchen mitbringen.

Anmeldung nur paarweise möglich.

M1861 € 49,00
Sa, 22.1.22 10.00-13.00 Uhr
So, 23.1.22 10.00-13.00 Uhr

Grundkurs für Paare ohne Vorkenntnisse.

Kursleitung mit Tanzpartner.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

1850 € 44,00
Sa, 12.03.22 14.00-17.00 Uhr
So, 13.03.22 14.00-17.00 Uhr

Grundkurs für Paare ohne Vorkenntnisse.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

1852 € 44,00
Sa, 02.07.22 10.00-13.00 Uhr
So, 03.07.22 10.00-13.00 Uhr

Grundkurs für Paare ohne Vorkenntnisse.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

1854 € 52,00
Sa, 26.03.22 10.00-13.00 Uhr
So, 27.03.22 10.00-13.00 Uhr

Aufbaukurs für Paare mit Vorkenntnissen bzw.

nach Teilnahme am Grundkurs.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano und Nikolaus Huber

Anmeldungen unter
08106 359035



West Coast Swing



TAM TAM
Tanz- und Theaterschule



TAM TAM
Ballett



TAM TAM
Company



TAM TAM
Dance & Musical



TAM TAM
Theater

Liebe TamTam- Freunde,

TamTam feiert 15-jähriges Jubiläum.

In Kooperation mit der Vhs Vaterstetten dürfen wir seit 15 Jahren Kinder und Jugendliche aus Vaterstetten und Umgebung begleiten und motivieren. Mir persönlich liegt die kreative Entfaltung jedes Einzelnen ganz besonders am Herzen. Mit unserem Kursangebot und unseren inzwischen legendären Tanz-, Theater und Musicalaufführungen fördern wir junge Menschen in ihrer Entwicklung und ihren tänzerischen, darstellerischen oder stimmlichen Talenten. Seit 2015 bieten wir auch Kurse für Erwachsene an. Eine erfüllte und aufregende Zeit liegt hinter uns, die uns motiviert uns weiter zu entwickeln, noch besser zu werden und auch in Zukunft Vaterstettens Menschen allen Alters positiv zu beeinflussen, zu inspirieren, fröhlich und glücklich zu machen.

Unser neuer Look mit neuem Logo, neuen Kursangeboten, neuen Events und einem eigens für TamTam gedrehten Film soll dies zum Ausdruck bringen.

Vielen Dank für das Vertrauen all unserer langjährigen SchülerInnen!

Mit herzlichen Grüßen

Aiga Keller-Ginsberg

Aiga Keller-Ginsberg
Leitung der Tamtam Tanz-und Theaterschule

Vereinbart am besten eure Probestunde unter 01573 4507325 oder ta.tam@t-online.de!

TamTam hat 11 professionelle LehrerInnen und bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Kurse in HipHop, HipHop Jazzfusion, Modern Dance, Ballett, kreatives Ballett, Spitzentanz, Jazzdance, Ballettvariationen, Popgesang, Musical Dance and Singing, Theater und Schauspiel an.

Ganz neu bei uns: Tanz und Akrobatik, Funny Dance, Moderner Tanz und Tanzgestaltung, Tanzausbildungsklasse, TamTam Junior Dance Company.

Übungsabend: West Coast Swing

Wenn Sie sich in unseren Kursen (oder außerhalb der vhs) für West Coast Swing begeistert haben und die gelernten Schritte weiter trainieren möchten, bietet dieser Übungsabend die ideale Gelegenheit. Zu Beginn hilft Ihnen unsere Dozentin beim Auffrischen, und dann können Sie mit Gleichgesinnten einfach tanzen und Spaß haben!

Bitte unbedingt flache Schuhe oder Jazz-Schlappchen mitbringen.

Anmeldung nur paarweise möglich.

1856 Sa, 30.04.22
19.00-21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

Workshop: Kizomba

Lust auf Kizomba? Der lässige, sinnliche Paartanz aus Angola ist in den vergangenen Jahren auch in Europa immer beliebter geworden und hat sich insbesondere in der Salsa-Szene etabliert. Lernen Sie die Musik, die Grundschritte und erste Figuren kennen, um ein Gefühl für diesen harmonischen Paartanz zu bekommen, und lassen Sie sich von der Kizomba-Begeisterung anstecken!

Anmeldung nur paarweise möglich.

1860 € 44,00
Sa, 07.05.22 14.00-17.00 Uhr
So, 08.05.22 14.00-17.00 Uhr

Für Paare ohne Vorkenntnisse.

Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen (keine Freizeitschuhe für die Straße).

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano



Hurra, wir heiraten! – Crash-Tanzkurs

Keine Hochzeit ohne Walzer des Brautpaares – und mit diesem Kurs brauchen Sie vor dieser schönen Tradition kein Lampenfieber zu haben! Wir üben die Tanzschritte und besprechen auch, was Ihren Wiener Walzer zum Hochzeitstanz macht, also Anfang und Ende Ihres Auftritts, das Halten von Reifrock, Schleier und Strauß oder auch das Auffordern der Eltern und Trauzeugen. Zugleich lernen oder wiederholen wir den Disco Fox.

Der Kurs richtet sich an Brautpaare, aber auch Brauteltern und Hochzeitsgäste.

Anmeldung nur paarweise möglich.

Als Brautpaar bitte die Hochzeitsschuhe mitbringen, dazu Tennissocken, um die Brautschuhe (und den Fuß-



Foto Frank Brasch

boden) vor Trittspuren zu schützen; außerdem Reifrock, Schleier und Kopfschmuck für die Dame und Hochzeitsjackett für den Herren (soweit vorhanden).

Die anderen Paare werden gebeten, Turnschuhe mit heller Sohle zu tragen (keine Freizeitschuhe für die Straße).

M1866 € 39,00

Sa, 12.02.22 14.00-17.00 Uhr
So, 13.02.22 14.00-17.00 Uhr

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Sandra Fabiano

1868 € 39,00

Sa, 30.04.22 10.00-13.00 Uhr
So, 01.05.22 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

Tanzkurs nach Maß

Sie möchten sich als Brautpaar auf den Walzer an ihrem großen Tag vorbereiten, können aber unseren Hochzeitstanzkurs nicht wahrnehmen? Oder Sie würden gern einen solchen Kurs nur im engen Kreis Ihrer Angehörigen und Trauzeugen machen? Oder haben Sie auch ohne Heiratstermin Lust, mit Familie oder Freunden ihre Tanzkurskenntnisse aufzufrischen und auf diese Weise gemeinsam ein paar fröhliche Stunden zu verbringen? Dann bestellen Sie bei uns einen Crashkurs nach Maß für Ihre Gruppe! Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin (in der Regel am Wochenende) und organisieren den Raum und die Kursleitung.

*Kursgebühr je nach Absprache.
Infos und Beratung unter Tel. 08106 359022 oder per Mail an rahimpour@vhs-vaterstetten.de.*

1870 ab Di, 01.03.22

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

TanzenOhnePartner (TOP)

Auf der Basis von Grundschritten aus Standard- und lateinamerikanischen Tänzen, ergänzt durch verschiedene Schrittfolgen und Bewegungen, erlernen wir uns jeweils kleine Choreografien. Hier heißt das Motto: Jede(r) für sich und doch alle gemeinsam!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

1875 ab Mi, 09.03.22
6 x 19.15-20.15 Uhr € 76,00

Zorneding, Herzogplatz 15 | Gisela Sammet

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt haben und diese auffrischen und üben sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Im Verlauf des Kurses werden wir die Tänze aus den Bereichen Latein und Standard üben und vertiefen, also ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox vorgesehen.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

*Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-
sohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummi-
sohlen).*

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, 11.03.22
14 x 17.30-18.30 Uhr € 115,00

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 den Bereichen Latein und Standard üben und vertiefen, also ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Dabei werden auch neue Schritte und Figuren erlernt. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox vorgesehen. Der Einstieg in den Kurs ist nach Absprache in jedem Semester möglich.

Voraussetzung: Beherrschung mindestens der Grundschritte und Figuren aus dem Kurs für Fortgeschrittene 1.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

*Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-
sohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummi-
sohlen)*

1883 ab Fr, 11.03.22
14 x 18.45-20.00 Uhr € 115,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 3

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzpraxis gesammelt haben.

Im Verlauf des Kurses werden wir die Tänze aus den Bereichen Latein (ChaCha, Rumba, Samba und Jive) sowie Standard (Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep) üben und vertiefen sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox im Programm.

Der Einstieg in den Kurs ist ausschließlich nach Absprache mit dem Dozenten möglich.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

*Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-
sohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummi-
sohlen).*

1884 ab Fr, 11.03.22
14 x 20.15-21.30 Uhr € 115,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus



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

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.

1933 ab Fr, 25.02.22
 15 x 10.30-12.00 Uhr € 118,00
 Geburtsmonat 12/2020-03/2021
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1934 ab Mo, 21.02.22
 15 x 9.00-10.30 Uhr € 118,00
 Geburtsmonat 08/2021-10/2021
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
 Gabriele Koller-Nietmann

1942 ab Fr, 25.02.22
 15 x 9.00-10.30 Uhr € 118,00
 Geburtsmonat 08/2021-10/2021
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1948 ab Mo, 21.02.22
 15 x 10.30-12.00 Uhr € 118,00
 Geburtsmonat 11/2020-03/2021
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
 Gabriele Koller-Nietmann



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

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

Kurs	Programmtitel	Termin
8501K	Kinderbetreuung – Happy Hours in den Faschingsferien	03.03.22
8502K	Kinderbetreuung – Happy Hours in den Faschingsferien	04.03.22
1091	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Faschingsferien)	04.03.22
3420	Aufgepasst: Stimmbildung für Sprechberufe – Sprechen will gelernt sein!	05.03.22
9288KO	Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12	02.04.22
1032	Praxistörn SKS/sbf-See	08.04.22
8103V	Online – Urban Sketching. Zeichnen Sie die Stadt	11.04.22
8510K	Frühling im Schuhkarton	13.04.22
4281	Königsfetsch, Kuhmaulschuh, Kirchenfenster	14.04.22
1033	Praxistörn SKS/sbf-See	15.04.22
4283	Jessas! Beim König, ein Meer von Eis! – Eine außerordentlich kühle Stadtführung	17.04.22
9288K	Küchen Camp Osterferien: Kuchen und Cupcakes für Kids 8–14 Jahre	19.04.22
9288K1	Küchen Camp Osterferien: Tortillas und Fladenbrot für Kids 8–14 Jahre	20.04.22
8560K	Schöne Windlichter für den Sommer – Ferienkurs	20.04.22
9288K2	Küchen Camp Osterferien: Brownies und Cookies für Kids 8–14 Jahre	21.04.22
9288KK3	Küchen Camp Osterferien: Nudeln und Joghurt-Eis für Kids 8–14 Jahre	22.04.22
8228	Zeit zum Töpfern	22.04.22
4220	Mit der Tram durch München – Ferienkurs	24.04.22
1187	Indianer-Yoga für Kinder	21.05.22
3418V	Online – Handpan, Schnupperstunde in den Pfingstferien	09.06.22
4320	Die Chiemseemaler – Spaziergang auf der Fraueninsel in den Ferien	11.06.22
4362	Reichtum und Glanz des mittelalterlichen Tirol	18.06.22
1034	Praxistörn SKS/sbf-See	29.07.22
1506	Pilates meets Barre – Ferienkurs	03.08.22
1507	Pilates meets Barre – Ferienkurs	03.08.22
2136	Kanadierkurs auf der Amper 1	07.08.22
4250	Bummeln im westlichen Schwabing: Das Kasernenviertel	09.08.22
1410S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	16.08.22
1411S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	16.08.22
1035	Praxistörn SKS/sbf-See	28.10.22

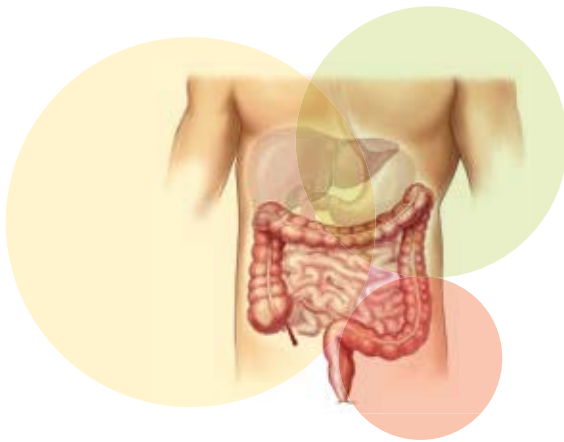
Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.

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





Medizin, Pädagogik, Psychologie



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 ein und zeigen einfache Wege zur Linderung von Beschwerden sowie zum Aufbau einer gesunden Darmflora. Die Referentin und Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis

2010 Mo, 21.03.22
19.30-21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

www.vhs-vaterstetten.de

V Arzneimittel besser vertragen!

Ob Blutdrucksenker, Antidiabetika, Säureblocker oder die Antibabypille: bei regelmäßiger Einnahme können sie den Vitamin – und Mineralstoffhaushalt des Körpers stören. Darüber spricht man selten, trotzdem können diese Störungen Ursachen für Befindlichkeitsstörungen bis hin zu sogenannten Nebenwirkungen sein. Da die meisten Medikamente nicht abgesetzt werden können, erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich selbst helfen und sich damit besser fühlen können. Aufgrund der Menge an möglichen Medikamenten konzentrieren wir uns auf die fünf gängigsten! Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis

2011 Di, 26.04.22
19.30-21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer



So stärken Sie Ihr Immunsystem

Durch die aktuellen Ereignisse hat das Thema „Immunsystem stärken“ einen ganz neuen Stellenwert bekommen. Dabei geht es hauptsächlich darum, den Körper zu entlasten und ihm ein breit gefächertes Angebot an Möglichkeiten anzubieten, um optimal gegen sämtliche Erreger gewappnet zu sein. In diesem Kurs erhalten Sie viele Tipps, Rezepte und Kuren aus jahrelanger Praxiserfahrung, damit Sie Ihren Körper optimal vorzubereiten können, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Auch das Thema Entgiften und Entsäuern wird hierbei angesprochen. Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester *Anmeldung erforderlich*. Sollte es wegen Corona nicht möglich sein, den Vortrag in Präsenz durchzuführen, wird er online durchgeführt.

M2085 Do, 24.02.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

Loslassen – Geführte Meditation

In dieser geführten Meditation geht es darum, Dinge, die Ihnen nicht gut tun, wie z. B. Gewohnheiten, Erlebnisse, Gedankenmuster, einengende Gefühle und auch Menschen, mit denen Sie vielleicht im Unfrieden sind, in Liebe loszulassen. Erst wenn wir loslassen, können wir unseren Frieden finden. Bei meditativen Klängen mit der Handpan bietet Ihnen diese Meditation die Möglichkeit zur Reflexion und Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Trinken, Schreibzeug
Dozentin ist Heilpraktikerin und Krankenschwester *Anmeldung erforderlich*. Sollte es wegen Corona nicht möglich sein, den Vortrag in Präsenz durchzuführen, wird er online durchgeführt.

M2086 Do, 10.02.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

R.E.S.E.T.1- Kieferbalance

nach Philp Rafferty

Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des Kiefergelenkes verändern und nehmen Einfluss auf die Wirbelsäule. Mögliche Symptome bei Ungleichgewicht im Kiefergelenksystem: Alle Probleme des Mundöffnens und -schließens, des Kauens, Knacken im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße...) Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind eine Auswahl von Beschwerden. In diesem Kurs lernen Sie die acht Positionen der Eigen- und Fremdbalance kennen und anwenden und erhalten das R.E.S.E.T.1-Skript und Zertifikat. Max. 8 Pers.

2016 Fr, 24.06.22
9.00-13.30 Uhr € 68,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

R.E.S.E.T.2 – Kieferbalance

nach Philp Rafferty

Speziell zusammengestellte R.E.S.E.T. Positionen, flexibel einzusetzende Kurzbehandlungen
R.E.S.E.T.2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbilanzen à 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z. B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, zur Unterstützung während einer kieferorthopädischen und zahnmedizinischen Behandlung, bei Schleudertrauma, chronischer Müdigkeit, zur Entgiftung und Entschlackung.

Voraussetzung: R.E.S.E.T.1!

Sie erhalten das R.E.S.E.T.2-Skript und Zertifikat Max. 8 Pers.

2017 Fr, 24.06.22
14.30-19.00 Uhr € 68,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

Wohlfühlmassage – Berührung, die bewegt

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Massage ist eine der schönsten manuellen Anwendungen 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. Behutsames Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien im Schulter-, Arm- und Rückenbereich, bringt Lockerung und Entspannung in die Muskulatur und den Kreislauf in Schwung. Eine Muskel-Aktiv Massage für die Beine rundet das Wohlfühlserlebnis aufs angenehmste ab.

Durch den Kurs führt Sie Martin Schmalstich-Heilpraktiker und Masseur.

Im Kurs inklusive: Ein Massageskript in Farbe und eine Video DVD.

Wir massieren zu zweit auf bequemen Massageliegen mit Kopfstützen.

Alle Liegen und Bezüge sind desinfiziert.

Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

2049 So, 29.05.22
10.00-18.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich

Fernöstliche-Massage-Entspannung für Muskeln und Gelenke

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Diese Massage auf Grundlage der chinesischen Tuina Massage ist eine leicht erlernbare Massage-technik und fördert nach der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags, eine angenehme Entspannung von Muskeln und Gelenken. Sie lernen step by step durch die Verwendung einfacher Griff- und Massage-techniken den Ablauf einer ganzheitlichen Massage im Schulter, Hals und Rückenbereich kennen sowie eine Rückenmassage und eine Aktivmassage für die Beine. Mit der gezielten Massage und Akupressur bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane wird die fernöstliche Massage eine spannende Erfahrung für Muskeln und Gelenke. Durch den Kurs führt Sie Martin Schmalstich, Heilpraktiker und Masseur.

Im Kurs inklusive: Ein Massageskript in Farbe und eine Video DVD.

Wir massieren auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Alle Liegen und Bezüge sind desinfiziert.

Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

2051 Sa, 02.04.22
10.00-18.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich



Wenn die Augen schlechter werden ...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden. Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden. Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerichtiges 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.

Anmeldung erforderlich.

Sollten es die Corona-Bestimmungen erfordern, kann der Vortrag auch online stattfinden.

2053 Fr, 08.04.22
18.30-21.30 Uhr € 24,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Kneisel



Online Schulter-Nacken-Spezial

Kennen Sie das auch?

Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter/Nackengebiet einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz.

In diesem Workshop lernen Sie den Schulter-/Nackengebiet zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken.

Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Bitte Schreibzeug mitbringen

Der Kurs findet live online über das Tool zoom statt, Sie erhalten zeitnah einen Einladungslink von der Dozentin.

Veranstalter: vhs Grafing

2055V Do, 10.03.22
18.30-20.30 Uhr € 14,00
Online | Tanja Kneisel

Gesunde Kinderaugen am PC

Noch nie waren die Anforderungen an unsere Augen so hoch wie heute!

Das digitale Zeitalter beansprucht die Sehleistung in hohem Maße, was schon die Kleinsten in unserer Gesellschaft zu spüren bekommen ... Wenn man aber bedenkt, dass das menschliche Auge sich bis weit in die Zwanziger Lebensjahre noch entwickelt ist es nicht verwunderlich, dass bereits Kinder und Jugendliche bei visueller Beanspruchung mit sich bildenden Fehlsichtigkeiten leben müssen und das Brillentragen eine Selbstverständlichkeit wird.

Wie können Eltern ihre Kinder darin unterstützen? In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Tipps und praktische kindgerechte Übungen gepaart mit Hintergrundwissen als Präventionsverhalten am PC, Tablet und besonders Handy dienend.

Gerade der demographische Wandel lässt erkennen wie wichtig es ist, auch ein gutes Sehvermögen bis ins hohe Alter zu erhalten.

Die Dozentin verfügt über mehrjährige wissenschaftliche Erfahrungen an der Kinder-Augenklinik *Anmeldung erforderlich.*

Sollten es die Corona-Bestimmungen erfordern, kann der Vortrag auch online stattfinden.

2056 Di, 17.05.22
18.30-20.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Kneisel





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, bequeme Schuhe, nach Möglichkeit eigene Jonglierbälle (im Kurs stehen aber auch Übungsbälle zur Verfügung)!

M2106 ab Do, 03.02.22
3 x 14.00-15.30 Uhr € 20,00
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Fritz Schulte-Spechtel

Outdoor



Kanadierkurs auf der Amper 1

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre, Schwierigkeitsgrad: leicht)
Die Amper ist ein teilweise floter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschnitte des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschnelle den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine flotte abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Das Ende unseres Kurses ist in 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)

2136 So, 07.08.22
9.00-16.00 Uhr € 58,00
Stegen, Ammersee | Michael Becking, Rivertours

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!
Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteeinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.
Genießer Tour, 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 Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.
Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.
Gezeit ca. 3 ½ Stunden.
Gebühr Erwachsene 42,- €; Paare: 80,- €; Kinder 32,- €
Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee;
Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

M2131 So, 23.01.22
14.00-19.30 Uhr € 47,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer



Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt

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 Hütteeinkehr geht es mit dem Schlitten ins Tal.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.
Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.
Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt!
Gezeit ca. 3 Std. bergauf. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 14:00 Uhr.
Max. 15 Teilnehmer
Gebühr: 40,- €; Paare: 76,- €;
Kinder bis 16 Jahren 30,- €
Vor Ort zu bezahlen: Schlittengebühr 4,- €
Treffpunkt: 09:00 Uhr in Kirchdorf in Tirol.
Genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. (Selbstanreise)
Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden! (evtl. Zusatzkosten für Shuttle Bus)

M2134 So, 13.02.22
9.00-14.00 Uhr € 41,00
Kirchdorf/Tirol | Ingrid Fischer und Egon Fischer

**EINE CHANCE
FÜR DIE KINDER**

**Lasst
uns einen
Kinder-
garten
bauen!
Jetzt
spenden!**

www.vaterstetten-alemkatema.de

Ein besserer Start ins Leben: **Rahel** (5) und **Cheru** (3) sind zwei von 400 Kindern, die einen Platz im neuen Kindergarten bekommen.

Wenn wir 150.000 € zusammen haben, können wir sofort starten.

Spenden Sie jetzt!

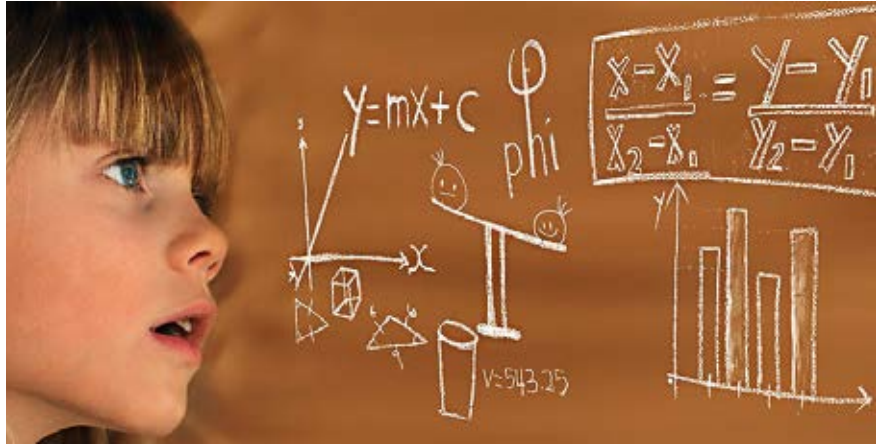
Und Sie erhalten pro 50 € eine Ziegelstein-Urkunde.

Paypal: paypal.me/AKVAI994
Konto: Partnerschaft mit Alem Katema e.V. Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg IBAN: DE67 7025 0150 0000 5524 22 BIC: BYLADEM3333
Für die Spendenquittungen bitte Adresse und E-Mail im Betreff angeben.
Alle Infos zum Projekt: www.vaterstetten-alemkatema.de/kiga3
Info-Hotline: 0177-7995166
Facebook: www.facebook.com/vaterstetten.alemkatema
Instagram: www.instagram.com/vaterstetten_alemkatema_veerein/

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 €).

2140AK ab Mi, 09.03.22
5 x 16.00-17.30 Uhr € 85,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

2140BK ab Mi, 22.06.22
5 x 16.00-17.30 Uhr € 85,00
Alter der Kinder: 8–11 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion

In diesem Kurs werden die Kinder zu Agenten oder Spionen ausgebildet. Wir gehen auf Spurensuche, entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen unsere Fingerabdrücke, schreiben uns geheime Nachrichten und lernen Tricks und Verfahren kennen, wie wir Gänse zur Strecke bringen. Gemeinsam finden wir den richtigen Schlüssel und erkennen Falschgeld. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

M2154K Fr, 28.01.22
15.00-16.30 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

M2155K Fr, 28.01.22
16.45-18.15 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 8–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

Frühes Forschen: Raketen, Autos und Schiffe

Wir wollen verschiedene Möglichkeiten erforschen, wie wir unsere Raketen in die Luft befördern und sich unsere Autos und Schiffe fortbewegen. Natürlich bauen wir alle Fahrzeuge und Flugobjekte selbst. Wir experimentieren in diesem spannenden Kurs mit den Geheimnissen von Antrieben verschiedener Fortbewegungsmittel. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

M2156K Fr, 25.02.22
15.00-16.30 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

M2157K Fr, 25.02.22
16.45-18.15 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 8–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

Frühes Forschen: Ab in die Luft

In diesem Kurs geht es „Ab in die Luft!“. Du wirst Deine Rakete mit einem Knall Richtung Himmel schießen. Gemeinsam erforschen wir Stürme und sehen dem Tornado mitten ins Auge. Mit ruhiger Hand und ein bisschen Zauberei, schaffen wir es, den Vogel zum Schweben zu bringen. Sind Abgase nur heiße Luft? Schaffen wir es alle unsere Objekte zum Fliegen zu bringen oder wird es eine Bruchlandung geben? Wir experimentieren, forschen und finden Antworten auf all diese spannenden Fragen. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2145K Sa, 30.04.22
9.00-11.00 Uhr € 23,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

2146K Sa, 30.04.22
11.30-13.30 Uhr € 23,00
Alter der Kinder: 8–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

Frühes Forschen: Vulkane, Tornados und weitere Naturgewalten

Wo gibt es auf der Erde die schnellsten Winde und wie entstehen Tornados? Wir erforschen außerdem Vulkane und weitere Naturgewalten. Dich erwarten spannende Stunden, in denen du uns natürlich auch alles erzählen kannst, was du über die enorme Kraft der Erde weißt. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2150K Fr, 13.05.22
15.00-16.30 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

2151K Fr, 13.05.22
16.45-18.15 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 8–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion

In diesem Kurs werden die Kinder zu Agenten oder Spionen ausgebildet. Wir gehen auf Spurensuche, entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen unsere Fingerabdrücke, schreiben uns geheime Nachrichten und lernen Tricks und Verfahren kennen, wie wir Gänse zur Strecke bringen. Gemeinsam finden wir den richtigen Schlüssel und erkennen Falschgeld. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2154K Fr, 24.06.22
15.00-16.30 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

2155K Fr, 24.06.22
16.45-18.15 Uhr € 17,00
Alter der Kinder: 8–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

Anmeldungen unter
08106 359035



Pädagogik

V Online: Kindliche Ängste

Die Angst ist ein allgemeines Gefühl, das jeder von uns schon einmal erlebt hat. Somit bringt jeder Mensch eine für ihn typische Angstdisposition von Geburt an mit, die sich aber schon ab dem Kleinkindalter durch entsprechende Lernprozesse erheblich verändern lässt. Jeder Entwicklungsschritt von Kindern wird von Angst begleitet, der gelernt, aber auch verlernt werden kann. Fragen, wie „Wie kann man den Kindern helfen, wenn sie sich vor der Dunkelheit, dem Alleinsein, Stürmen, Tieren, Monstern oder Fremden fürchten?“, „Welche verschiedenen Ängste gibt es? – und „Woher kommen die Ängste der Kinder?“ – sind Inhalt meines Vortrages.

Anmeldung erforderlich.

Der Vortrag wird online durchgeführt.

2170V Di, 12.07.22
19.00-21.00 Uhr € 15,00
Online | Timea Siman

V Geschwisterstreit – es treibt uns in den Wahnsinn

Kaum ein Thema belastet den Familienalltag mehr als das ewige Streiten zwischen den Geschwistern. Die Eltern werden in diesen Situationen ratlos, unsicher und leicht gestresst. Warum streiten sich Geschwister? Wie reagiert man richtig? Ist es wirklich falsch, dass Geschwisterkinder miteinander streiten? Auch in der Tagespflege, wo bis zu fünf Kinder zusammenkommen, entwickelt sich mit der Zeit eine geschwisterähnliche Beziehung zwischen den Kindern, in der das Streiten miteinander nicht lange auf sich warten lässt.

Mit meinem Vortrag möchte ich Eltern und auch Tagespflegepersonen dabei unterstützen im Streitfall richtig reagieren zu können um die Kinder in dieser wichtigen Phase ihrer Entwicklung begleiten zu können.

Anmeldung erforderlich.

Sollte der Vortrag aufgrund der aktuellen Bestimmungen nicht in Präsenz durchgeführt werden können, wird er online durchgeführt.

M2172 Di, 18.01.22
19.00-21.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

2172 Di, 21.06.22
19.00-21.00 Uhr € 13,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

Tinnitus als Chance für Lebensveränderungen

Unter Ohrgeräuschen bzw. einem Tinnitus leiden eine beachtliche Zahl von Mitmenschen. In vielen Fällen verschwindet dieses Phänomen nicht mehr von alleine und begleitet die Betroffenen bis an ihr Lebensende. Den Tinnitus nicht mehr loswerden wollen, sondern als einmalige Chance, ja als Retter und Helfer zu erkennen, darum geht es in diesem Seminar. Eine ganz neue Betrachtungsweise mit hilfreichen Übungen. Der Dozent hat mehr als zwei Jahrzehnte als Führungskraft in der Industrie gearbeitet. Nun hat er sich – auch mit Hilfe des Tinnitus – als Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach selbstständig gemacht.

2232 Do, 17.03.22
18.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jochen Ebenhoch

Trennung überwinden – ein Kurs zum Wieder-Glücklichsein

Nach einer Trennung steht man oft plötzlich und unerwartet vor dem Scherbenhaufen seines Lebens. Nur mehr Asche und Rauch – es scheint als wenn nichts mehr übrig geblieben ist vom alten Leben und all den Zukunftsplänen die man hatte. Werde ich jemals wieder glücklich sein und eine erfüllte Beziehung führen können?

In dem Kurs beschäftigen wir uns mit Trennung und Wieder-Glücklichsein auf verschiedenste Weise. Wir beleuchten das Thema von unterschiedlichen Seiten und lernen Methoden, Denkweisen und Techniken kennen um wieder zurück in ein selbstbestimmtes, glückliches und erfülltes Leben zu gelangen. Vielleicht sogar ein glücklicheres Leben als das bisherige. Denn an überwundenen Krisen kann man auch wachsen.

Dabei greift die Seminarleiterin nicht nur auf ihr Wissen als Hypnosetherapeutin und NLP Master-Coach zurück, sondern auch auf die Erfahrungen aus ihrer eigenen Trennungsgeschichte. Wichtig ist ihr dabei ein wertschätzender Umgang, und

trotz der Schwere des Themas eine leichte und humorvolle Herangehensweise. Ziel dieses Kurses ist es, die Trennung besser zu verarbeiten, die eigene Selbstachtung wieder zu gewinnen, den Blick nach vorne zu richten und den Weg in eine glückliche und erfüllte Zukunft zu ebnet.

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen vor Ort.

Anmeldung erforderlich.

2234 € 95,00
Sa, 26.02.22 10.00-16.00 Uhr
Sa, 12.03.22 10.00-16.00 Uhr
Sa, 19.03.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Niedermayer



Kerstin Niedermayer

Kerstin Niedermayer ist seit 2015 als Coach und Seminarleiterin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung tätig. Sie ist ausgebildete Hypnosetherapeutin

und NLP Master Coach. In ihren Seminaren und Coachings fließt neben dem Wissen aus Ihren Ausbildungen auch jede Menge eigene Lebenserfahrung mit ein. Dabei kann sie auf ein buntes Potpourri aus eigen bewältigten Krisen, einer Trennung und dem Alltag als Alleinerziehender Mutter sowie der Berufserfahrung im Bereich Seminar- und Veranstaltungsmanagement zurückgreifen.

Bei der Arbeit als Coach ist ihr ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe wichtig, bei dem aber auch der Humor nicht zu kurz kommen darf, um dem Ganzen etwas mehr Leichtigkeit zu geben. Wenn sie sich nicht gerade mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, dann malt, schreibt und wandert sie gerne oder ist mit dem Rad unterwegs. Eines ihrer Motto lautet: „Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus!“



Lieblings STÜCKE
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

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



Psychologie

Schlagfertigkeit – Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem ‚Schlauch‘. Und wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex.

Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.
Anmeldung erforderlich.

M2234 Fr, 25.02.22
17.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

Umgang mit nervigen Zeitgenossen

Schwierig sind immer nur die Anderen!?

Immer wieder erleben wir Menschen, deren Verhalten uns gehörig auf den Zeiger geht. Wir fühlen uns gestört, provoziert oder gar gekränkt. Wir müssen mit ihnen auskommen, denn es sind Nachbarn, Kollegen, Vorgesetzte, Kunden, Freunde, Familienangehörige oder Lebenspartner. An Hand von vielen praktischen Beispielen entwickeln Sie Strategien, um mit Quasselstrippen, Cholerikern, lahmen Enten oder sonstigen „Sprengkörpern“ konfliktfreier umzugehen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch Ihre veränderte Haltung aktiv Dampf rausnehmen können. Ein Gewinn für Ihr Nervenkostüm und das weitere Auskommen mit Ihrem „reizenden“ Gegenüber!

Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.
Anmeldung erforderlich.

M2235 Fr, 25.03.22
17.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

- Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen:**
- 6870** Konflikte erfolgreich lösen – Training
 - 6872** Gespräche erfolgreich führen und überzeugen – Training
 - 6873** Auflösung von Ärger und Frustrationen – Training

V Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe und die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.
Anmeldung erforderlich.

M2236 Do, 27.01.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

2236 Do, 28.04.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Garry Baumeister und Claudia Baumeister



V Mir geht es nicht gut, ich möchte was ändern. Aber wie?

Hinschauen: Was will ich tatsächlich? Wie dringend ist es, was soll es bewirken? Will ich äußere ‚Umstände‘ ändern oder etwas an mir selbst? Und was bedeutet das dann?

Welche Motive stehen dahinter? Warum ist es oft so schwer, etwas zu ändern? Kann man das beschleunigen? Gibt es einfache Hilfsmittel? Es ist möglich, gewünschten Veränderungen die Authentizität und die Kraft zu geben, die sie brauchen, um zu „funktionieren“ – wenn wir unsere Beweggründe ehrlich anschauen und bereit für Veränderung bei uns sind. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.
Anmeldung erforderlich.

2237 Do, 05.05.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

V Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?

Was geht in uns vor, wenn wir das Gefühl haben, „innerlich zerrissen“ zu sein, keine klare Richtung zu haben? Aus welchen „Ecken“ der Persönlichkeit kommen diese Anfechtungen? Sind dabei einzelne Aspekte erkennbar oder sogar verstehbar? Wie können wir mit ihnen umgehen?

Es ist möglich, diese inneren Prozesse deutlich zu machen, ihre Funktion zu verstehen und sie zu nutzen – wenn wir den Blick in unsere Persönlichkeit zulassen wollen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.
Anmeldung erforderlich.

2238 Do, 12.05.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Der Motor des Lebens – Was ich über Emotionen wissen sollte

Emotionen lenken uns – auch wenn wir meinen, völlig rational zu sein. Um für mich selbst eine gute Balance zu schaffen, sollte ich sie kennen, benennen können und einen Zugang zu ihnen haben. Dafür geben wir ein Basiswissen zu den Emotionen und ihren Funktionen, und was wir von ihnen lernen können. Dann machen wir praktische Übungen, die uns helfen, unsere Gefühle zu verstehen. Diese Übungen sind für die Teilnehmer leicht umzusetzen und bedürfen keinerlei Vorbereitung. Ebenso lernen wir, wie es passieren kann, dass uns etwas immer wieder „triggert“ und Blockaden entstehen. Wir üben, unsere inneren Kraftquellen zu aktivieren und auszubauen, um Stress zu senken.

Die Kursleiter sind geprüfte Emotionscoaches.
Anmeldung erforderlich.

M2238 ab Mo, 31.01.22
3 x 19.00-20.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

2239 So, 22.05.22
10.00-15.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Garry Baumeister und Claudia Baumeister





MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE

Neue Chancen, neue Wege – ein Kurs für Frauen!

Wir Frauen sind als Mutter, Familienmanagerin, Berufstätige und auch in anderer Hinsicht vielfältig engagiert. Oft bleibt wenig Zeit, zu sich zu kommen, die eigene Persönlichkeit zu pflegen oder sich die Zeit für eine Neuorientierung zu nehmen. Der Kurs soll eine Grundlage dafür sein, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und den eigenen inneren Kompass neu auszurichten.

Im Alltag halten uns oft auch Gewohnheiten in vertrauten Mustern des Denkens und Erlebens fest und wir geben uns selbst zu wenig Chancen, Neues zu wagen und dem eigenen inneren „roten“ Faden zu folgen. Die zurückliegenden und gegenwärtigen Belastungen und Herausforderungen durch „Corona“ können ein wichtiger Anstoß sein, jetzt über neue Chancen und neue Wege im eigenen Leben nachzudenken und sich der eigenen Kompetenzen zu vergewissern.

Zu diesem Thema bieten wir in diesem Semester einen Grundkurs mit sechs Workshops einheiten an, der im Herbst seine Fortsetzung finden soll.

Themen im Frühjahr werden sein:

- Selbstfürsorge
- Zeitorganisation
- Bestandsaufnahme der Vergangenheit (Biografiearbeit) und der gegenwärtigen Lebenssituation
- Selbstbild der reifer werdenden Frau
- Wertschätzende Kommunikation
- Entwicklung des persönlichen „Lebensbaumes“: Symbolik des eigenen Lebens im Hinblick auf Verwurzelung (Vergangenheit), Stabilität des Stammes (Gegenwart) und Lebendigkeit im Sinne der Entstehung eines neuen Blattwerks und junger Knospen (Zukunft)

Wir werden zu Beginn eines jeden Nachmittags mit einfachen und fließenden Qi Gong-Übungen Körper, Geist und Atmung harmonisieren und so den Alltag hinter uns lassen. Mit einem interessanten Mix aus Kurzinfos, kleinen Reflexionsübungen und auch kreativen Übungen werden wir gewohnte Denkmuster verlassen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des Alltags erkunden, die zu mehr Wohlbefinden und seelischer Zufriedenheit führen. Dabei vertiefen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was uns gut tut, und für das, was uns mehr belastet.

Durch einen offenen Austausch in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen können wir Anregung und Ermutigung für persönliche Veränderungsprojekte erfahren und Neugier entwickeln, das eine oder andere im Alltag im Sinne der persönlichen, bewussten Lebensgestaltung zu entwickeln.

Die Kursleitung haben zwei familien- und beziehungserfahrene Frauen mit professionell erwachsenpädagogischem und therapeutischem Hintergrund.

2260 ab Di, 15.03.22
6 x 15.00-17.45 Uhr € 88,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Judith Lack und Birgit Eveline König

Flow erleben – ganz im Tun aufgehen oder eher ganz im Sein?

In welchen Situationen stellt sich ein Flow-Erleben ein? Ist es ein Gefühl fokussierter Konzentration, des völligen Versinkens in eine Tätigkeit oder eher ein Gefühl des Eins-Werdens? Was verändert sich in unserem Körper während des Flows? Können wir diesen Zustand aktiv herbeiführen oder stellt er sich unter bestimmten Bedingungen einfach ein? In meinem Vortrag werde ich auf diese Fragen eingehen verbunden mit spannenden wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die Teilnehmer*Innen sind darüber hinaus eingeladen, ihre eigenen Flowerfahrungen einzubringen und ein sehr persönliches Verständnis dieser besonderen Erlebnisqualität zu entwickeln.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin.

Die Veranstaltung findet online statt, wenn eine Durchführung in Präsenz nicht möglich ist.

Anmeldung erforderlich.

2245 Di, 24.05.22
18.30-20.30 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

Hochsensibilität in Partnerschaft und Familie

Einander „Raum geben“, aneinander und miteinander wachsen

Was bedeutet das mit einem hochsensiblen Partner/einer hochsensiblen Partnerin? Was verändert sich, wenn sich eine Paarbeziehung durch die Geburt eines Kindes zu einer Dreierbeziehung erweitert? Und schließlich: Wenn ein hochsensibles Kind das Familienleben prägt?

In meinem Vortrag verbinde ich persönliche Erfahrungen und mein aus der Arbeit mit hochsensiblen Kindern und Erwachsenen gewonnenes Verständnis von Hochsensibilität mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Pädagogik, Psychologie, den Neuro- und Kommunikationswissenschaften.

In einer anschließenden Diskussion werden wir gemeinsam konkrete Vorstellungen darüber entwickeln, wie Hochsensibilität Herausforderung bleiben darf und zugleich von allen Familienmitgliedern als Bereicherung erlebt werden kann.

Als Grundlage empfohlen wird die Teilnahme am Einführungsvortrag „Hochsensibilität verstehen und wertschätzen“.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin.

Die Veranstaltung findet online statt, wenn eine Durchführung in Präsenz nicht möglich ist.

Anmeldung erforderlich.

2246 Do, 31.03.22
18.30-21.00 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeisterinnen und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Wer inne hält hat innen Halt

Wer inne hält, hat innen Halt. Klingt einfach. Ist einfach. Nur tun muss man es! In allem Tun, in jeder Bewegung, in jedem Atemzug verbirgt sich die Möglichkeit, innezuhalten. An diesem Tag wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen und diese Möglichkeiten im eigenen Leben entdecken. Dabei unterstützen uns sanfte Körperübungen, geführte Meditation und Innenreisen aus der Psychosynthese. Den Halt im eigenen Inneren entdecken und erkunden ist unser Ziel. Bitte Schreibzeug und nach Bedarf ein Getränk mitbringen. Wir können die Mittagspause gemeinsam in einem Lokal in der Nähe verbringen oder einzeln.

Veranstalter: vhs Grafing

2250 Sa, 21.05.22
10.00-16.30 Uhr € 44,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Monika Kuitner

Mein Weg in den Ruhestand

Neue Horizonte und unbekannte Herausforderungen

Dieser Workshop hilft Ihnen bei der Gestaltung Ihres Ruhestands. Was sind meine Ziele? Wie gestalte ich den Übergang in diesen neuen Lebensabschnitt? Wie sieht ein sinnvoller Alltag für mich aus? Und: Wie kann ich meine freie Zeit genießen? Mithilfe vieler Übungen und Reflexionen planen Sie konkret Aspekte der Zukunftsgestaltung. Dabei werden Ihre individuellen Lebenserfahrungen einbezogen. Es werden aber auch neue Chancen thematisiert, um evtl. bisher gar nicht gelebte Talente und Interessen zu verwirklichen. Auch gewinnbringend für „erfahrene“ Pensionär*innen.

Veranstalter: vhs Grafing

2270 Sa, 30.04.22
9.00-15.00 Uhr € 33,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Franz Kapsner



Wohin geht die Reise? Meine Stärken und Ziele

Wie ich meine Stärken nutze, um meine Ziele zu erreichen – für Jugendliche und junge Erwachsene.

Was sind meine Ziele? Was möchte ich in meinem Leben erreichen? Motivierende Ziele geben uns eine Richtung vor, in die wir gerne bereit sind zu gehen. Weißt du schon wohin deine Reise gehen soll? Kennst du deine Stärken und Talente? In diesem Workshop lernen wir gemeinsam deine Stärken kennen, um dir nicht nur die Entscheidung um deine berufliche Zukunft zu erleichtern. Vielmehr wirst du durch das Kennenlernen deiner Stärken auch mit mehr Selbstvertrauen dein Leben erleben.

Veranstalter: vhs Grafing

2275 Sa, 12.03.22
9.00-13.00 Uhr € 18,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 504 | Patrick Jesenko

Entschleunigungswanderung

Unsere Welt verändert sich momentan so radikal, wie es unser Nervensystem zuvor noch nie erlebt hat. Bei vielen Mitmenschen ist der Alltag relativ eng getaktet. Hohe Anforderungen in der Arbeit, sowie in der Familie, erzeugen einen permanenten Stress. Dazu kommen unsere meist unerfüllbaren Erwartungen an uns, die uns unzufrieden und unglücklich machen. Wir haben keine Zeit mehr für das, was uns wichtig ist und können nichts mehr so richtig genießen. Kennen Sie das? Auf dieser Entschleunigungs-Wanderung werden Sie lernen, wie Sie mit einfachen Methoden Ihr Lebenstempo wieder auf ein gesundes und für Sie stimmiges Niveau bringen können.

Wir wandern durch eine wunderschöne Natur und machen zunächst leichte Entspannungsübungen im Freien. Sie werden sich bestimmt wundern, wie erholsam es sein kann, einfach einmal Nichts zu tun, Langsamkeit zu erfahren und die Natur um uns in vollen Zügen aufzunehmen. Wir werden auch tief in den Wald mit seiner herrlichen Duftlandschaft eintauchen und alle unsere Sinne reaktivieren und erfrischen. Ein kleines Stück wegloses Wandern bringt Sie dann zwangsläufig aus dem Gedankenkarussell. Zuletzt bekommen Sie an diesem Tag noch viele wertvolle Tipps zum Zeitmanagement und erlernen einen achtsameren Umgang mit Ihrer Zeit.

Wanderungen auf eigene Gefahr; bitte nur mit geeignetem Schuhwerk z.B. Wanderschuhe; Tagesrucksack, warme Sitzunterlage, Vesper und Getränk für unterwegs.

Wir wandern etwa 8–10 Kilometer.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter, Tinnitus-Berater und Achtsamkeits-Coach.

Treffpunkt in Staudham, am Parkplatz der Land-Wirtschaft, Münchner Straße 30, bei Wasserburg, 9:00 Uhr (wir starten pünktlich); insgesamt etwa 7 Stunden

2280 So, 03.04.22
9.00-16.00 Uhr € 65,00
Staudham | Dr. Jochen Ebenhoch

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!



Seminar „Achtsamkeit, Wandern und Meditation“

Drei zauberhafte Tage zum Erleben und Auftanken – ein Geschenk für die Seele

Das Besondere an diesem Seminar ist die Kombination von Naturerleben, Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um Abstand zu belastenden Dingen des Alltags zu gewinnen. Mittels verschiedener, fein aufeinander abgestimmter Übungen können wir eine bessere Wahrnehmung unserer äußeren und inneren Welt erlangen.

Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, doch meist ungewöhnlichen Wegen gewinnen wir ganz neue Sichtweisen, die auch zu einer Wiederentdeckung der eigenen Natürlichkeit führen können. Von der Natur können wir sehr wertvolle Impulse erhalten. Ihnen wird vielleicht bewusst werden, dass sie bereits ihrem persönlichen Lebenssinn nicht mehr folgen. Diese Entdeckung? und der Gewinn von neuer Energie und Zuversicht? kann einen inneren Wandlungsprozess und tiefgreifende Lebensveränderungen in Gang setzen.

Umgeben von einer faszinierenden Naturlandschaft und abseits größerer Verkehrsadern liegt das liebevoll gebaute Seminarzentrum „Schloss Wasmuthausen“ zwischen Coburg und Bamberg. Dort steht uns ein behaglicher Seminarraum zur Verfügung. Übernachtung ist in kleinen, einfach und schön eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern möglich.

Termine: 27.–29. Mai 2022

Kosten:

Seminarpreis 295,- € (inkl. 19% MwSt.)
Unterkunft im DZ oder im EZ mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer: 65–85,- € pro Tag inkl. Verpflegung (VP). Alkoholische Getränke und Kaffeespezialitäten werden gesondert gerechnet und sind im Preis nicht enthalten.

Teilnehmerzahl: mind. 6 und max. 8 Teilnehmer

Seminarleitung: Dr. Jochen Ebenhoch

Start des Seminars:

Freitag 27. Mai 2022 um 9:00 Uhr

Ende des Seminars:

Sonntag, 29. Mai 2022 um 16:00 Uhr

Es wird aber empfohlen, bereits am Vortag, also am Donnerstag 26. Mai abends anzureisen. Das Zimmer steht dann zur Verfügung und der Seminarpreis ist derselbe. Die Anreise ist individuell.

Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht; dann kann man auch über Fahrgemeinschaften sprechen.

Anmeldeschluss: 15. April 2022

2281 € 295,00
Seminarzentrum Schloss Wasmuthausen |
Dr. Jochen Ebenhoch

Termin: 21.–23. Oktober 2022

Kosten:

Seminarpreis 295,- € (inkl. 19% MwSt.)
Unterkunft im DZ oder im EZ mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer: 65–85,- € pro Tag inkl. Verpflegung (VP). Alkoholische Getränke und Kaffeespezialitäten werden gesondert gerechnet und sind im Preis nicht enthalten.

Teilnehmerzahl: mind. 6 und max. 8 Teilnehmer

Seminarleitung: Dr. Jochen Ebenhoch

Start des Seminars:

Freitag 21. Oktober 2022 um 9:00 Uhr

Ende des Seminars:

Sonntag, 23. Oktober 2022 um 16:00 Uhr

Es wird aber empfohlen, bereits am Vortag, also am Donnerstag 20. Oktober abends anzureisen. Das Zimmer steht dann zur Verfügung und der Seminarpreis ist derselbe. Die Anreise ist individuell.

Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht; dann kann man auch über Fahrgemeinschaften sprechen.

Anmeldeschluss: 15. August 2022

2282 € 295,00
Seminarzentrum Schloss Wasmuthausen |
Dr. Jochen Ebenhoch

Seminar „Achtsamkeit, Wandern und Meditation“

Auch als Wochenseminar im norditalienischen Val Taleggio, einem malerischen Bergdorf nahe des Comer Sees (Lombardien). Für Anfänger und als Vertiefung des 3-Tagesseminars; mit persönlichen Einzelgesprächen, einer Visionssuche und weiteren Angeboten. Zusätzlich im Programm ist ein eintägiger Genuss-, Bade- und Wandertag am Comer See.

25. September–2. Oktober 2022

Kosten:

Seminarpreis 695,- €
Unterkunft im Dreierzimmer, DZ oder im EZ mit Dusche/WC: 60–90,- € pro Tag inkl. Verpflegung (VP).

Seminarleitung: Dr. Jochen Ebenhoch

Start des Seminars:

Sonntag, 25. September 2022 um 16:00 Uhr

Ende des Seminars:

Sonntag, 2. Oktober 2022 um 11:00 Uhr

Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht; dann kann man auch über Fahrgemeinschaften sprechen.

Anmeldeschluss: 15. August 2022

2283 € 695,00
Seminarzentrum Schloss Wasmuthausen |
Dr. Jochen Ebenhoch

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

Junge vhs – Angebote für Jugendliche

Kurs	Programmtitel	Termin
9283	Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten	
6776	Einführung in den Raspberry Pi	15.01.22
1092	Bogenschießen für Anfänger	05.02.22
1601	Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil	21.02.22
1610	CrossPowerFit	24.02.22
1615	KickBoxen für Frauen	24.02.22
1602	Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil	24.02.22
1605	Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder	25.02.22
1604	Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene	25.02.22
9268	Moderne Motivtorten	27.02.22
1091	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Faschingsferien)	04.03.22
7186	Fit für das Englisch-Abitur	08.03.22
1606	Kenjutsu und Jiu-Jitsu – Japanische Schwertkampfkunst & realistische Selbstverteidigung	08.03.22
5741	Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter	12.03.22
9318	Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine	19.03.22
1093	Bogenschießen für Anfänger	19.03.22
5806	Queensland – Australien im Kleinformat	22.03.22
9270	Schrot & Korn: die perfekte Semmel	24.03.22
9245	Indisch kochen – unter 30 Minuten	25.03.22
9355	Nähtreff	27.03.22
9284KE1	Ich koche mit Papa vegetarische Gerichte	27.03.22
0104	Plenspiel Kommunalpolitik Poing	01.04.22
7182	Crashkurs „speaking test“ für die Mittlere Reife	01.04.22
9269	Osterpralinen	01.04.22
9288KO	Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12	02.04.22
9269A	Osterpralinen 2	02.04.22
9356	Nähtreff	03.04.22
9270A	Vollkornbäckerei	04.04.22
9262	Schnelle Alltagsküche	07.04.22
9249F	Familienkochkurs: Burgers and Sannies	10.04.22
7188	Fit für das Englisch-Abitur (schriftlich)	11.04.22
7187	Fit für das Englisch-Abitur (schriftlich)	11.04.22
9288K	Küchen Camp Osterferien: Kuchen und Cupcakes für Kids 8–14 Jahre	19.04.22
7189	Fit für das Englisch-Abitur (mündlich)	19.04.22
9288K1	Küchen Camp Osterferien: Tortillas und Fladenbrot für Kids 8–14 Jahre	20.04.22
9288K2	Küchen Camp Osterferien: Brownies und Cookies für Kids 8–14 Jahre	21.04.22
9288KK3	Küchen Camp Osterferien: Nudeln und Joghurt-Eis für Kids 8–14 Jahre	22.04.22
9260	Lecker und gesund kochen – Ernährungswissenschaftlich optimierter Kochkurs	25.04.22
1607	Kenjutsu und Jiu-Jitsu – Japanische Schwertkampfkunst & realistische Selbstverteidigung	26.04.22
5807	Madeira – Insel des ewigen Frühlings	03.05.22
9290K	Backkurs zum Muttertag für Kids ab 8 Jahren	06.05.22
9284KE	Ich koche mit Papa italienische Gerichte	07.05.22
3430	Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche	07.05.22
9357	Nähtreff	08.05.22
0140K	Heimat entdecken – Natur, Kultur und Energie – Erlebnisradltour	08.05.22
9249F1	Familienkochkurs: Pizza international	08.05.22
1094	Bogenschießen für Anfänger	14.05.22
9281FAM	Familienkochkurs Nudeln selbstgemacht	14.05.22
0140F	Heimat entdecken – Familienradltour zum Speichersee	15.05.22
9262A	Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei	19.05.22

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
7196	The Moviegoer	19.05.22
5167	Kräuterwanderung	20.05.22
9286K	Kinder backen! (8–12 Jahre)	21.05.22
5166	Kräutertour mit dem Fahrrad	21.05.22
9230B	Kochkurs U30 – Kochtipps vom Profi	25.05.22
7184	Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife	01.06.22
7183	Crashkurs Englisch für die Mittlere Reife in den Pfingstferien	07.06.22
7185	Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife in den Pfingstferien	07.06.22
9286KE	Ich backe mit Papa Brot und Brötchen – neue Rezepte	25.06.22
9358	Nähtreff	26.06.22
9245F	Familienkochkurs Indisch für Einsteiger	01.07.22
5722	Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie	02.07.22
1095	Bogenschießen für Anfänger	02.07.22
5781	Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Programm Irfan Viewer	03.07.22
9262C	Vegan für Einsteiger – Es muss nicht immer Fleisch sein	05.07.22
0140L	Heimat entdecken – musikalische Familienwanderung zur Lindsee-Kapelle	10.07.22
5176	Vaterstettens Fernwärme – bringt die Energiewende voran	13.07.22
9286KE1	Ich backe mit Papa Kuchen und Cupcakes	16.07.22
0140G	Heimat entdecken – Familienradtour nach Falkenberg	17.07.22
9268A	Moderne Motivtorten	24.07.22
9285K	Kinder kochen! (8–12 Jahre)	31.07.22
2136	Kanadierkurs auf der Amper 1	07.08.22
1096	Bogenschießen für Anfänger	17.09.22

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

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	€ 60,00
Mo, 14.03.22	19.00-21.00 Uhr
Mo, 25.04.22	19.00-21.00 Uhr
Mo, 16.05.22	19.00-21.00 Uhr
Mo, 20.06.22	19.00-21.00 Uhr
Mo, 18.07.22	19.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Langer

H 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: Ingo Schulze: Die rechtschaffenen Mörder, dtv, ISBN-10: 3423148047

3102H	€ 53,00
Mi, 09.03.22	19.30-21.30 Uhr
Mi, 06.04.22	19.30-21.30 Uhr
Mi, 04.05.22	19.30-21.30 Uhr
Mi, 01.06.22	19.30-21.30 Uhr
Mi, 29.06.22	19.30-21.30 Uhr

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Gaby Robbach-Lindenthal

Literaturkreis Poing am Freitagabend

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.

1. Lektüre: Christian Kraft, Eurotrash
Die weiteren Bücher suchen wir gemeinsam aus. Bitte notieren Sie sich Ihre persönliche Lektüre-Wunschliste und bringen Sie sie mit.

Kleingruppe!

3103	€ 75,00
Fr, 11.03.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 08.04.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 06.05.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 03.06.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 08.07.22	19.00-21.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl

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: Tsitsi Dangarombga, „The Book of Not“.

7193	ab Do, 10.03.22
5 x 19.00-21.00 Uhr	€ 55,00
Termine einmal monatlich nach Absprache.	
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang Sonja Hauser	

7194	ab Do, 17.03.22
5 x 19.00-21.00 Uhr	€ 55,00
Termine einmal monatlich nach Absprache.	
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang Sonja Hauser	

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 wollen, Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien und kontinuierliche Begleitung in ihrem Schreibprozess suchen. Wir lesen und besprechen gemeinsam ihre Texte, bzw. treffen uns über einem weißen, leeren Blatt Papier und begeben uns auf eine Reise.

Veranstalter: vhs Erding

3107	€ 49,00
Fr, 18.03.22	17.30-19.00 Uhr
Fr, 29.04.22	17.30-19.00 Uhr
Fr, 20.05.22	17.30-19.00 Uhr
Fr, 24.06.22	17.30-19.00 Uhr
Fr, 15.07.22	17.30-19.00 Uhr

Anmeldung bitte direkt bei der vhs Erding!

Erding, vhs-Haus, Lethner-Str. 13 | Carola Blod-Reigl





Literaturwettbewerb 2021/22 für Jugendliche aus den Landkreisen Ebersberg, München und Münchner Umland

„MACHT“

Das Thema des Literaturwettbewerbs 2022 hat nur eine Silbe, aber unzählige Aspekte, oder? Kämpfe, Missbrauch, Rausch: Schnell kommen negative Begriffe in den Sinn. Doch andererseits lässt sich „ohn-mächtig“ oder „macht-los“ nichts erreichen oder verändern. Wir tun manchmal alles, was in unserer Macht steht – also auch viel Gutes und Sinnvolles. Je mehr Macht, desto mehr Möglichkeiten, und genau das macht ihre Faszination aus.

Somit prägen Machtgefüge unser ganzes Dasein: Da gibt es so etwas wie Staats- oder Handelsmacht, Macht der Medien, Atommächte, Macht-ergreifung und Machtspielen, auch Vollmachten oder Selbstermächtigung ... Man spricht von der Allmacht Gottes, und jeder kennt die Macht der Gedanken, der Liebe.

Nun steht es in deiner Macht, eine Facette dieses abstrakten Themas in eine Geschichte zu packen und mit deinen Worten greifbar zu machen! Achte auf eine überzeugende Handlung, die Anfang, Mitte und auch ein Ende hat, und hauche deinen Figuren echtes Leben ein.

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 prämierten Geschichten werden auf der Homepage der vhs Vaterstetten sowie bei Facebook veröffentlicht, und die Presse holen wir auch ins Boot.

Schickt uns euren Text per Mail als Word-Anhang: 3 bis 6 durchnummerierte Manuskriptseiten, Schrift „New Courier“, Schriftgröße 14, einzeiliger Zeilenabstand.

Dazu im Anschreiben eure Daten, das heißt Namen, Geburtstag und Adresse (regionale Begrenzung beachten!), und sendet beides an:

rahimpour@vhs-vaterstetten.de
Betreff: Literaturwettbewerb

Schreibt sowohl ins Anschreiben als auch auf den Anhang ein Kennwort: bestehend aus dem Buchstaben eurer Altersgruppe (A für 13–15 Jahre bzw. B für 16–18 Jahre) und einer vierstelligen Zahlen-Kombination, also z.B. A1234 oder B5678. Dann können wir den Text anonym bewerten und ihn euch anhand des Kennworts

wieder zuzuordnen. Gaaanz wichtig, wenn Ihr gewonnen habt!

Zur regionalen Begrenzung: Unsere Ausschreibung richtet sich an Jugendliche aus dem Landkreis Ebersberg sowie aus der Stadt München und dem Münchner Umland. Das Münchner Umland umfasst die Landkreise Freising, Erding, München, Fürstenfeldbruck und Dachau. Ihr könnt euch außerdem am Streckennetz des MVV orientieren. Wer weiter weg wohnt, kann leider nicht mitmachen – bitte habt Verständnis dafür, dass wir keine Ausnahme machen können.

Juryleitung:
Juliane Breinl: Jugendbuchautorin,
Verlag St. Michaelsbund, Arena Verlag

Einsendeschluss: 28.02.2022



Wir bedanken uns bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für ihre großzügige Unterstützung.

Aufwind: Lesung „im Garten“ mit Sabine Platz

Genießen Sie die Frühlingsstimmung in den liebevoll gepflegten Außenanlagen des Carecon-Wohnparks Vaterstetten, spüren Sie gemäß unserem Semesterthema den lauen Wind und lauschen Sie „Geschichten von Gärten und Menschen“ – so der Untertitel des frisch erschienen Buches „Sabine Platz im Garten: Zwischen Knolle und Kompost liegt das ganze Leben“. Die Autorin ist unter anderem aus der Rubrik „Platz im Garten“ aus dem ZDF-Morgenmagazin bekannt, für die sie quer durch die Republik reist. Sie rupft raus und bepflanzt, hilft bei der Apfel-ernte, berichtet über die Weinlese, besucht Staudenproduzenten und trinkt Tee in englischen Cottagegärten. Dabei erfährt sie Erstaunliches und Bewegendes – von einer jungen Orchideenzüchterin, von einem Sammler alter Apfelsorten, von einer uralten Werkzeugschmiede, und sie erinnert sich an den Tomatenschatz ihrer Großmutter aus Rumänien. Die schönsten Geschichten hören Sie an diesem Abend in Auszügen aus einem literarischen, zutiefst philanthropischen Gartenbuch über das Leben und die besondere Spezies Gartenmensch.

Buchinformation:

Sabine Platz: „Im Garten – Zwischen Knolle und Kompost liegt das ganze Leben. Geschichten von Gärten und Menschen“. 2021. Ludwig Verlag. ISBN 978-3-453-28144-8

3125

18.00-19.15 Uhr

Vaterstetten,

CARECON-Seniorenwohnpark,
Fasanenstr. 24 (Innenhof App.-Bereich) |
Sabine Platz

Mo, 23.05.22

€ 15,00



Foto: Hanna Platz



Carecon



Die Lesung wird mit Beiträgen der Musikschule Vaterstetten umrahmt.

H Lesung: „Die Stunde der Nebelkinder“ mit Stefanie Gregg

Nach dem Erfolg ihres Werkes „Nebelkinder“ hat Stefanie Gregg die Familiengeschichte fortgeschrieben, und bei der vhs Vaterstetten präsentiert sie nun druckfrisch „Die Stunde der Nebelkinder“ nur einen Monat nach dem Erscheinen. Erst im Herbst 2021 war sie mit ihrem ersten Buch hier zu Gast gewesen.

Die Hauptfiguren in „Nebelkinder“ sind Käthe und ihre Tochter Anastasia, und es wird erzählt, wie ihre Flucht 1945 aus Breslau ihr Leben belastet und prägt und wie sogar Lilith in dritter Generation davon betroffen ist. Anastasias Schwester Lenchen spielt eine Nebenrolle, doch ihr hat die Autorin jetzt die Fortsetzung gewidmet: 1988 schwirrt Helene als Künstlerin durch die Intellektuellen- und Bohémekreise Münchens. Es ist die Zeit der Münchner Schickeria, in der sich Promis wie Iris Berben, Barbara Valentin, Freddie Mercury, Sting, Francis Bacon, Michel Foucault und Leonard Bernstein tummeln. Helene verdient sich als Malerin, Malermodell und Muse. Mal scheint ihr das Leben hold, mal stürzt sie in tiefe Tiefen.

Als ihre Mutter, die ihr stets fremd geblieben ist, im Krankenhaus auf den Tod wartet, kommt sie endlich mit ihr ins Gespräch und erfährt die wahre Familiengeschichte, die viel erklärt – auch über sich selbst.



München – Schauplatz des neuen Romans von Stefanie Gregg

Stefanie Gregg ist 1970 in Erlangen geboren, ihre Mutter war selbst aus Schlesien geflüchtet. Die Autorin studierte Philosophie, Kunstgeschichte, Germanistik und Theaterwissenschaften bis zur Promotion. Nach Stationen im Bereich Buchverkauf und als Unternehmensberaterin widmet sich Stefanie Gregg nun dem Schreiben.

Es besteht die Möglichkeit, die Lesung über Zoom zu verfolgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online dabei sein möchten. Im zweiten Fall erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung einen Link, mit dem Sie sich von einem passenden Gerät zuschalten können.



Die Lesung wird mit Beiträgen der Musikschule Vaterstetten umrahmt.

Buchinformationen:

Stefanie Gregg: Die Stunde der Nebelkinder. Taschenbuch, Aufbau Verlag, 2022.

3122 Mi, 27.04.22
19.30-21.00 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Stefanie Gregg

H Aufwind: Auf nach Italien mit Mitzi Irsaj und Donato Miroballi

Der Liebe wegen nach Italien – was sich wunderbar romantisch anhört, entpuppt sich für die junge Mitzi Irsaj als ein ziemlich harter Fall auf den Boden der Realität, zumal schnell klar wird: „Nix mit Amore!“ In dem gleichnamigen Buch hat die Münchner Autorin niedergeschrieben, wie sie – zunächst ohne Sprachkenntnisse! – in dem Mittelmeerland trotzdem Fuß fassen und das Leben genießen konnte. In unterhaltsam-leichter Erzählweise und mit einer Prise Humor präsentiert sie in dieser Lesung Auszüge und Anekdoten, die von Donato Miroballi mit Eigenkompositionen an der Gitarre musikalisch begleitet werden. Dazwischen wird er italienische Lieder aus seiner CD „Cose senza tempo“ singen. Gemeinsam entführen die beiden so ihr Publikum in den Süden – eine schöne Einstimmung auf den Sommerurlaub, ein literarischer Beitrag zu unserem Semesterthema „Aufwind“ und eine besondere Gelegenheit für Italien-Fans!



Mitzi Irsaj veröffentlicht seit 2015 ihre Erzählungen auf dem gleichnamigen Blog und liest regelmäßig vor Publikum. 2017 wurde ihr erstes Buch „Mitzi aus dem Vorderhaus, 2. Stock“ veröffentlicht, zwei Jahre später folgte „Neues aus dem Vorderhaus“, beide mit Alltagsgeschichten

aus München. Mit dem zuletzt erschienenen Buch „Nix mit Amore“ entführt Mitzi Irsaj die Leserinnen und Leser nach Italien.



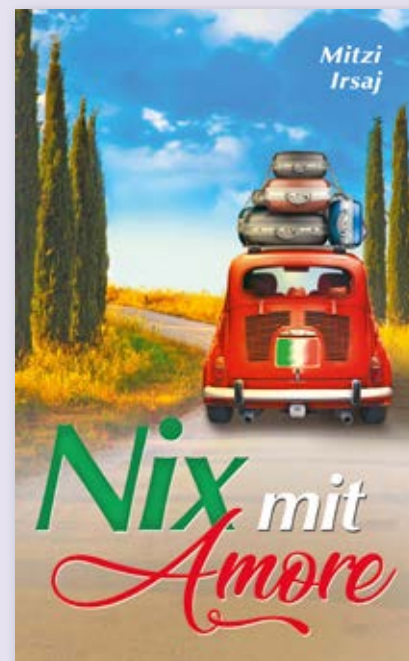
Donato Miroballi schreibt eigene Songs auf Italienisch, die von Alltag, Abenteuer und Liebe erzählen. In seiner Heimat Italien lernte er in der Schule Gitarre. Sein Weg führte ihn nach Turin/Italien, Derry/Nordirland und München/Deutschland, wo er in unterschiedlichen Bands Blues, Folk und auch Rock Mitglied wurde. Mit diesen Formationen musiziert Donato Miroballi intensiv in Musikkneipen und auf Festivals, außerdem begleitet er seit Jahren Theaterstücke und Lesungen, u. a. vom italienischen Bestseller-Autor Francesco Fioretti.

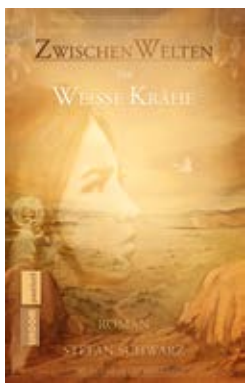
Es besteht die Möglichkeit, die Lesung über Zoom zu verfolgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online dabei sein möchten. Im zweiten Fall erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung einen Link, mit dem Sie sich zuschalten können.

3128 Do, 14.07.22
19.30-21.00 Uhr € 15,00

In der Kursgebühr ist ein Glas Prosecco (oder ein alkoholfreies Getränk) enthalten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Mitzi Irsaj und Donato Miroballi





V H

**Rock'n' Read:
„Zwischen-
Welten –
Die Weisse
Krähe“ mit
Stefan
Schwarz**



Stefan Schwarz, ein Truderinger Autor, hat im November 2020 seinen Debütroman „ZwischenWelten – Die Weisse Krähe“ und auch gleich seinen zweiten Roman „ZwischenWelten – Seelentanz“ auf den Markt gebracht. In dieser Lesung stellt er sein erstes Werk

vor: die spannende Geschichte der jungen Einwanderin Anna in Amerika im Jahr 1860. Vor dem Hintergrund der Kämpfe zwischen weißen Siedlern und Indianern sowie zwischen Nord- und Südstaaten wird Annas Leben zwischen unterschiedlichen Kulturen und ihre Suche nach Freiheit und Gerechtigkeit beschrieben.

„Im Buch stehen viele historische Tatsachen, die mich selbst beim Schreiben in den Bann gezogen haben“, so der Autor. „Die Zusammenhänge der Geschehnisse, die Angst vor der Andersartigkeit, die ja immer noch verbreitet ist, machen einen nachdenklich.“

Stefan Schwarz wird Schlüsselpassagen lesen und zugleich mit einem weiteren Mitglied seiner Band RoxBoxx Songs an der Gitarre präsentieren.

Es besteht die Möglichkeit, die Lesung über Zoom zu verfolgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online dabei sein möchten. Im zweiten Fall erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung einen Link, mit dem Sie sich von einem passenden Gerät zuschalten können.

M3125 Mi, 02.02.22
19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Stefan Schwarz

H Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen? Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr.

Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.

Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.

Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3130H € 56,00
Mo, 25.04.22 19.30-21.45 Uhr
Mo, 23.05.22 19.30-21.45 Uhr
Mi, 22.06.22 19.30-21.45 Uhr
Mi, 20.07.22 19.30-21.45 Uhr

Pöng, vhs, Friedensstr. 5 | Richard Eckstein

**Studium Generale
an der vhs Vaterstetten**



Das Studium Generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen. Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quereinsteige sind jederzeit möglich ...

**Studium Generale
an der vhs Vaterstetten**

36. Semester am Montag

„Auf den Spuren von Marlene Dietrich und Hans Albers!“: 07.03. – 28.03.

Das Berlin der 20er Jahre war der Schmelztiegel der Kulturszene in Europa. Der deutsche Schlager und die aufkommende UFA Zeit brachte tanzbare Musik aber auch Chansons und Lieder hervor, die mit teilweise frivolen Texten

auffielen. Zu den beliebtesten Künstlern in der Zeit gehörten die „Comedian Harmonists“, Marlene Dietrich und Hans Albers. Auch Operetten – die europäische Antwort auf das amerikanische Musical – erfreuten sich großer Beliebtheit.

Wir unternehmen eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Musik der 20er und 30er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. (Bernd Kölmel)

UNESCO-Welterbe – Bauwerke – Ensembles – Städte – Architekt*innen: 25.04. – 16.05.

Weltkulturerbe ist eine Bezeichnung für Denkmäler, Ensembles und Stätten sowie Naturgebilde, geologische und physiografische Erscheinungsformen und Naturstätten vom außergewöhnlichen universellen Wert, deren Erfassung, Schutz und Erhaltung durch die Vertragsstaaten nach der sog. „Welterbe Konvention“ von der UNESCO unterstützt werden können. Es lebt die Idee der aus der Antike stammenden Weltwunder weiter, die über viele Jahrhunderte eine ähnliche Funktion für den Tourismus erfüllte wie heute das UNESCO-Welterbe.

Gezeigt wird eine Auswahl von bemerkenswerten Bauwerken, Ensembles und Städte sowie deren Architekt*innen. In Deutschland gibt es 46 Bauwerke, die zum Weltkulturerbe gehören, davon einige in Bayern. Eine ganze Reihe von Sehenswürdigkeiten warten auf eine Aufnahme in die UNESCO, wie z. B. das Olympiazentrum in München. (Renate Gassenmeier)

Bayerische Herrscher: 23.05. – 27.06.:

Maximilian von Bayern – Reformier, Machtstrategie und gläubiger Katholik
Max Emanuel – Der Blaue Kurfürst
König Ludwig I. von Bayern – Monarch und Mäzen im Vormärz
„Ein ewig Rätsel will ich bleiben“ –
König Ludwig II von Bayern (Paul Gaedtke)

3220 ab Mo, 07.03.22
12 x 14.00-16.00 Uhr € 145,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Gassenmeier,
Bernd Kölmel und Paul Gaedtke

**Studium Generale
an der vhs Vaterstetten**

35. Semester am Montag

Einführung in die Grundlagen des Feng Shui: 07.03. – 28.03.

Was ist Feng Shui? Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die persönlichen fünf Elemente Bagua/Loshu und die persönlich positiven und negativen Himmelsrichtungen. Wesentliche räumliche Aspekte des Feng Shui in der Architektur und Raumeinrichtung. Ausmisten! Beispiele ganzheitlicher Raumgestaltung und punktuell Arbeiten an ausgewählten Beispielen.

(Katrin Crone)

„Farbe in der Kunst“: 04.04. – 09.05.

Unzählige Farben umgeben uns täglich. Sie wirken auf unsere Sinne, beeinflussen die Wahrnehmung und leiten unser Tun. Künstler bedienen sich unterschiedlichster Malmittel, um einen ganzen Kosmos an Bildern zu entwerfen. Erfahren Sie mehr über die wunderbare Welt der Farben und ihre vielfältige Bedeutung in Kunst und Kultur. Abschließend besuchen wir das Atelier des Malers Rupprecht Geiger, wo uns ein umwerfendes Farberlebnis erwartet. Der Preis für den Besuch des Ateliers ist nicht im Kurspreis enthalten.

(Catrin Morschek)

Stadtführungen in München:

23./30.5. und 27.6./4.7. jeweils um 16.15 Uhr

23.5.: Das Kreuzviertel, Start am Karlstor

30.5.: Das Angerviertel, Start an der Mariensäule

27.6.: Das Hackenviertel, Start Sendlinger Tor

04.7.: Die Graggenau, Start am Fischbrunnen

(Joachim Schüller)

3221 ab Mo, 07.03.22
12 x 16.15-18.15 Uhr € 145,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Catrin Morschek,
Katrin Crone und Joachim Schüller



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

35. Semester am Dienstag

Deutsche Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert – vom Wiener Kongress bis zum Fall der Mauer: 08.03.–29.03.

Die „Geburt“ der deutschen Nation und der Weg zum Nationalstaat prägten die Deutsche Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert – mit prominenten Wegmarken wie dem Wiener Kongress, der Revolution von 1848, Industrialisierung und Arbeiterbewegung, bis zur Gründung des Deutschen Kaiserreiches 1871. Das 20. Jahrhundert brachte den Aufbruch in die technische, gesellschaftliche und kulturelle Moderne – aber auch zwei Weltkriege, den Völkermord an den Juden Europas, zwei deutsche Diktaturen und schließlich: den Fall der Berliner Mauer und die Wiedervereinigung.

(Paul Gaedtker)

„Weisbilder“: Künstlerinnen im Fokus: 26.04.–17.05.

Nur gut 20 Gemälde von etwa 2300 in der National Gallery London wurden von Frauen gemalt. Im Bestand des Kunsthistorischen Museums Wien findet sich lediglich etwa ein Dutzend Bilder, dessen Urheberinnen Malerinnen waren. Frauen hatten über Jahrhunderte kaum Möglichkeiten, sich gegen gesellschaftliche Konventionen durchzusetzen und ihren Talenten entsprechend zu arbeiten. Nur wenige Frauen wurden von ihren Vätern und/oder auch Ehemännern dergestalt gefördert und unterstützt, dass sie den Beruf der Künstlerin ausüben konnten. Diese Tatsachen können wir rückwirkend nicht mehr ändern. Aber wir können den Blick schärfen und die Künstlerinnen vergangener Zeiten in den Blick nehmen und so ihr Talent und ihre Werke würdigen! Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte auf den Spuren großer Malerinnen und ihrer Werke.

(Silke Rüsche)

Ausgewählte Themen aus der Musikgeschichte: 24.5.–28.6.

24.5.: Renaissancemusik

31.5.: Johann Sebastian Bach (Barockmusik)

21.6.: Die Strauß-Dynastie

28.6.: Clara Schumann (Romantik)

(Dr. Angelika Tasler)

3222 ab Di, 08.03.22
12 x 14.00-16.00 Uhr € 145,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paul Gaedtker,
Silke Rüsche und Dr. Angelika Tasler

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

21. Semester

Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich: 7.03.–28.03.

Viren sind für die meisten Menschen gleichbedeutend mit Krankheitserregern und haben deshalb ein sehr schlechtes Image. Bei genauerer Betrachtung kann man allerdings erkennen, dass es sich um überaus faszinierende Gebilde handelt, die in der Natur nicht nur Krankheitserreger darstellen, sondern auch eine wichtige Funktion in der Evolution haben und klug eingesetzt, denke man an Bakteriophagen im Kampf gegen resistente Keime, auch eine positive Wirkung für den Menschen entfalten können.

Es werden Aufbau und Entdeckung von Viren behandelt, ihre Vermehrung und Funktion in der Natur beleuchtet, Viren als Auslöser für Krankheiten und ihre Bekämpfung betrachtet und ihr Einsatz im therapeutischen Bereich und als Genfahre erklärt.

(Dipl. Biologin Astrid Holler)

Die Isar: 25.04.–16.05.

Die Isar ist mehr als ein Fluss: Sie ist ein Stück vom bayrischen Lebensgefühl. Der erste Teil ihres Verlaufs führt von den Alpen durch das von der letzten Eiszeit geformte Alpenvorland. Nördlich von München bis zur Mündung in die Donau durchfließt die Isar das niederbayrische Hügelland.

Eine Bilderreise in vier Teilen führt durch Geologie, Ökologie, Landschafts-, Kultur-, Technik- und Kunstgeschichte dieser bayrischen Landschaften.

(Irene Gebhard)

Der Megatrend Digitale Transformation – Chancen und Risiken für Wirtschaft, Politik und Gesellschaft: 23.05.–27.06.

Die Welt wird digital – spätestens seit dem Beginn von Corona wird uns allen bewusst, welche enorme Bedeutung die Digitalisierung für uns alle hat. Sei es digitales Lernen, die digitale Verwaltung, das digitale Gesundheitswesen oder das digitale Homeoffice: Viele von uns wurden in den letzten 12 Monaten mit den Themen und Auswirkungen der digitalen Transformation intensiv konfrontiert. Doch was verbirgt sich hinter diesem Megatrend? Was sind die technischen Grundlagen von Big Data, Social Media, Online-Einkauf und Video-Konferenzen? Wie intelligent ist die Künstliche Intelligenz wirklich? Wer sind die „Big Player“ im digitalen Business und warum läuft Deutschland und Europa massiv Gefahr den Anschluss an USA und China zu verpassen? Flüchtet die Welt in einigen Jahren von dem „kaputten Planeten“ in

das Metaversum von Zuckerberg & Friends? Und warum ist der Gesellschaft der Datenschutz bei der Corona App – scheinbar – so wichtig, dass wir möglicherweise große Chancen vertun, Infektionsketten viel schneller identifizieren zu können, obwohl viele von uns permanent viel mehr private Informationen über sich in den sozialen Medien preisgeben? Viele Fragen und zahlreiche Antworten zu einem historischen Ereignis!

(Andreas Dohmen)

3223 ab Mo, 07.03.22
12 x 19.00-21.00 Uhr € 145,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Dohmen,
Irene Gebhard und Astrid Holler



Studium Generale in Poing

32. Semester

„Künstliche Intelligenz“ – Fluch und Segen zugleich“: 08.03.–29.03.

Künstliche Intelligenz (KI) bestimmt heute mehr und mehr unseren Alltag und wird es auch in Zukunft tun. Viele nützliche Dienste, wie Spracherkennung, Navigation, Expertensysteme, Robotik, usw. wurden durch KI effizient und vielfach auch erst möglich. Aber in den letzten Jahren musste man erkennen, wie KI benutzt werden kann, um sogar demokratische Prozesse zu manipulieren. In diesem Kurs wollen wir uns die Bausteine ansehen, aus denen KI besteht wie z. B. Methoden zur Klassifikation, Sortieralgorithmen, Neuronale Netze. Dabei wollen wir die KI immer auch kritisch hinterfragen.

(Dr. Holger Hübner)

Klimawandel: 26.04.–17.05.

Inhalte u. a.: Treibhauseffekt, Treibhausgase, heutige Anzeichen für einen Klimawandel, Arbeitsmethoden zur Erforschung des Klimas in der Vergangenheit (z. B. historische Aufzeichnungen, Pollenanalyse, Eisbohrkerne). Wie hat sich das Klima seit Bestehen der Erde verändert? Was wissen wir über die Eiszeit? Astronomische Ursachen für Klimaveränderungen, Klimaprognosen und Folgen einer Klimaveränderung, wie kann man gegensteuern?

(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

China nach 1949: 24.05.–28.06.

Es wird die Entwicklung Chinas nachgezeichnet und analysiert. Von der Errichtung der Diktatur und die Kampagnen Maos über den Großen Sprung nach vorn, die bitteren Jahre und die Kulturrevolution bis zur Umstellung auf Marktprinzipien, die Ein-Kind-Politik und die wirtschaftliche Öffnung unter Deng. Danach das kurze politische Tauwetter vor 1989 und die Entwicklung zur strengen Diktatur und Großmachtspolitik unter Xi Jinping.

(Dr. Thomas Lange)

3224 ab Di, 08.03.22
12 x 9.00-11.00 Uhr € 145,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. Thomas Lange, Dr. Monika Petermüller-Strobl
und Dr. Holger Hübner

Buch GmbH

Neue Poststraße 13
85598 Baldham

Tel: 08106/369414

Fax: 08106/369415 Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr
e-mail: info@ap-buch.de Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Onlinebestellungen unter www.ap-buch.de

Belletristik
KRIMIS
Sachbücher
Ratgeber
Hörbücher
Reiseliteratur
KOCHBÜCHER
Kinderbücher



Studium Generale in Poing

31. Semester

„Weibsbilder“: Künstlerinnen im Fokus:
09.03. – 23.03.

Nur gut 20 Gemälde von etwa 2300 in der National Gallery London wurden von Frauen gemalt. Im Bestand des Kunsthistorischen Museums Wien findet sich lediglich etwa ein Dutzend Bilder, dessen Urheberinnen Malerinnen waren. Frauen hatten über Jahrhunderte kaum Möglichkeiten, sich gegen gesellschaftliche Konventionen durchzusetzen und ihren Talenten entsprechend zu arbeiten. Nur wenige Frauen wurden von ihren Vätern und/oder auch Ehemännern dergestalt gefördert und unterstützt, dass sie den Beruf der Künstlerin ausüben konnten. Diese Tatsachen können wir rückwirkend nicht mehr ändern. Aber wir können den Blick schärfen und die Künstlerinnen vergangener Zeiten in den Blick nehmen und so ihr Talent und ihre Werke würdigen! Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte auf den Spuren großer Malerinnen und ihrer Werke.
(Silke Rüsche)

Stadtführungen: 30.3., 27.04., 04.05.
jeweils 14.00 Uhr!!!!

30.03.: Die 50er Jahre.

Treffpunkt: Odeonsplatz vor der Feldherrnhalle

27.04.: Die 60er Jahre.

Treffpunkt: Karlstor am Stachus

04.05.: Die 70er Jahre.

Treffpunkt: am Willi-Daume-Platz vor dem

Olympia-Eissportzentrum (Ina Pauli)

Konfliktlösung und Gesprächsführung:

18.05. – 01.06.22

Konfliktlösung: Sie lernen, Ihr eigenes Konfliktprofil zu verstehen und Auseinandersetzungen mit anderen zu analysieren. Darauf aufbauend entwickeln Sie Interventionsstrategien, um Spannungen frühzeitig zu entschärfen oder einen eskalierten Streit nachhaltig zu befrieden. Wirksame Techniken helfen Ihnen, angriffsfrei und konstruktiv auch schwierigen Gesprächspartnern zu begegnen. So legen Sie die Grundlagen für eine offene Dialog- und Konfliktkultur.

Gesprächsführung: Die richtige Wortwahl und Ausdrucksweise zu finden, um die gesteckten Ziele zu erreichen, eine Situation akkurat einzuschätzen bis hin zu der passenden Reaktion bzw. einen angemessenen Kommunikationsstil und Argumente anzuwenden, erfordert eine hohe Sensibilisierung für die unterschiedlichen Herangehensweisen der Gesprächspartner.
(Susanne Doser Dipl. Betr. (BA))

Bayerische Herrscher: 22.06. – 06.07.:

Maximilian von Bayern – Reformier, Machtstrategie und gläubiger Katholik
Max Emanuel – Der Blaue Kurfürst
König Ludwig I. von Bayern – Monarch und Mäzen im Vormärz
„Ein ewig Rätsel will ich bleiben“ –
König Ludwig II von Bayern (Paul Gaedtker)

3225 ab Mi, 09.03.22
12 x 15.00-17.00 Uhr € 145,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Silke Rüsche,
Paul Gaedtker, Susanne Doser und Ina Pauli

Studium Generale in Poing

6. Semester

Alexander der Große: 07.03. – 28.03.

Im Norden Griechenlands entsteht ein Reich, das unter der Ägide Philipps des 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)

Stadtführungen: 04.04. – 09.05.

Treffpunkt: jeweils um 9.30 Uhr in der Stadt

04.04.: Glücksmomente.

Treffpunkt: Neuhauser Straße 2, vor dem

Jagd- und Fischereimuseum

25.04.: Die 50er Jahre.

Treffpunkt: Lenbachplatz am U-Bahausgang

vor dem BMW-Pavillon

02.05.: Die 60er Jahre.

Treffpunkt: Karlstor am Stachus

09.05.: Die 70er Jahre.

Treffpunkt: am Willi-Daume-Platz vor dem

Olympia-Eissportzentrum (Ina Pauli)

Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch

nützlich: 23.05. – 27.06.

Viren sind für die meisten Menschen gleichbedeutend mit Krankheitserregern und haben deshalb ein sehr schlechtes Image. Bei genauerer Betrachtung kann man allerdings erkennen, dass es sich um überaus faszinierende Gebilde handelt, die in der Natur nicht nur Krankheitserreger darstellen, sondern auch eine wichtige Funktion in der Evolution haben und klug eingesetzt, denke man an Bakteriophagen im Kampf gegen resistente Keime, auch eine positive Wirkung für den Menschen entfalten können.

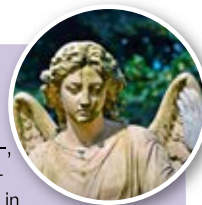
Es werden Aufbau und Entdeckung von Viren behandelt, ihre Vermehrung und Funktion in der Natur beleuchtet, Viren als Auslöser für Krankheiten und ihre Bekämpfung betrachtet und ihr Einsatz im therapeutischen Bereich und als Genfähre erklärt.
(Dipl. Biologin Astrid Holler)

3226 ab Mo, 07.03.22
12 x 9.30-11.30 Uhr € 145,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Ingeborg Röder, Ina Pauli und Astrid Holler



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*innen 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.

Skandale in der Kunstgeschichte – Edouard Manet

Vortrag mit Beamer

Edouard Manet schuf mit dem „Picknick im Grünen“ und der „Olympia“ zwei Gemälde, mit denen der französische Maler im Paris des 19. Jahrhunderts für Skandale sorgte. Er konfrontierte die Gesellschaft mit Nacktheit und Unverblümtheit. Der Aufschrei in der Öffentlichkeit war groß. Wir schauen uns die beiden Gemälde an und gehen der Frage nach, was genau die Skandale provozierte. Wollte Manet auf plumpe Art und Weise durch Provokation Aufmerksamkeit erlangen? Steckte demnach Kalkül hinter diesen Bildinhalten? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise zu den Skandalen der Kunstgeschichte ...
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3302 Do, 30.06.22
18.30-20.00 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



Das Picknick im Grünen von E. Manet



Ausgewählte Werke der Alten Pinakothek

Kommen Sie mit auf eine spannende Zeitreise durch mehrere Jahrhunderte Kunstgeschichte. Lernen Sie die großen Meister der europäischen Malerei vom Mittelalter bis zum Rokoko kennen. Stillleben, Porträts und gemalte Geschichte(n): Die Themen und Funktionen der Bilder sind vielfältig und zeigen deutlich, dass Gemälde nie nur bloße Dekoration waren, sondern den Betrachter berühren oder sogar belehren können sollten. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3310 € 25,00
Do, 05.05.22 15.15-16.45 Uhr
Do, 12.05.22 15.00-16.30 Uhr
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Silke Rüsche

Emil Nolde. Meine Art zu malen ...

Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne
Emil Nolde gilt als einer der Hauptvertreter des Expressionismus in Deutschland. Seine bunten Gemälde finden sich in allen wichtigen Sammlungen. In dieser Präsentation wird der Fokus auf die Maltechnik und Arbeitsweise Emil Noldes gelegt. Sie soll aber auch als Ausgangspunkt für eine kunsthistorische Auseinandersetzung mit den Werken des Künstlers werden. Wie lässt sich Emil Nolde in der klassischen Moderne verorten? Und wie können wir mit dem Privatmann Emil Nolde umgehen, der Antisemit und NSDAP-Mitglied war? Kommen sie mit auf eine spannende Reise durch das Werk und Leben des Malers aus Norddeutschland. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3312 Do, 02.06.22
15.00-16.30 Uhr € 13,00
München, Barer Straße 40,
Pinakothek der Moderne | Silke Rüsche

Berühmte Mätressen

Für lange Zeit spielten die Mätressen „en titre“ eine wichtige Rolle am Königshof. Sie hatten oft mehr Macht als die Königinnen und nutzten ihre Stellung politisch und finanziell aus. Z.B. Madame de Pompadour, die König Luis XV in einen siebenjährigen Krieg hetzte. Die Mätressen mussten schön sein, von hohem Intellekt und großer Diplomatie. Diane de Poitiers, Gegenspielerin von Katharina de Medici, Madame de Maintenon, Madame de Montespan – später mit Luis XIV verheiratet) Madame de Dubary (ehemalige Konkubine von Kardinal Richelieu) mussten ihre Stellung am intriganten Hof ständig verteidigen. Eine turbulente Zeit mit vielen Kriegen und religiösen Auseinandersetzungen.
Anmeldung erforderlich!

3314 Do, 31.03.22
15.00-16.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marlies Lämmle

Neue Reihe: Kaffee und Kunst

Wir treffen uns einmal im Monat und genießen bei einem Tässchen Kaffee die Kunst am Nachmittag. Alle Vorträge sind einzeln buchbar.

Bilder der Stille: Edward Hopper und Jan Vermeer

1471 in Nürnberg geboren, zählt Albrecht Dürer zu den wichtigsten Vertretern der Kunst der Renaissance in Europa. Bilder wie „Der Feldhase“ (Albertina, Wien) oder sein „Selbstporträt von 1500“ (Alte Pinakothek, München) sind vielen Menschen bekannt.

Wer war dieser Mann, der sich so vielfältig künstlerisch ausdrücken konnte? Wie war er in die Gesellschaft der Stadt Nürnberg eingebunden? Und wie wurde der Kaiser auf ihn aufmerksam? Lassen Sie uns Albrecht Dürer und seine Kunst neu kennenlernen!

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3303 Mi, 30.03.22
15.00 – 16.30 Uhr € 13,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

So nah und doch so fern: Der Blaue Reiter

Der Blaue Reiter: Eine Künstlervereinigung eng verbunden mit München und vor allem mit dem Alpenvorland rund um Murnau. Anfang des 20. Jahrhunderts gegründet von Malerinnen und Malern, um sich auszutauschen und neue Wege in der Kunst zu beschreiten. Die Gruppe bestand nur bis zum 1. Weltkrieg und hat doch das Kunstgeschehen nachhaltig geprägt. Lernen Sie die Künstlerinnen und Künstler kennen und erfahren Sie mehr über die Ausstrahlung des Blauen Reiters auf die nachfolgende Künstlergeneration.
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3305 Mi, 18.05.22
15.00-16.30 Uhr € 13,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Aufbruch in neue Zeiten: William Turner

William Turner, der bedeutendste Maler Englands im 19. Jahrhundert, gilt auch als Chronist der Umbrüche seiner Zeit. Er malte die technische Revolution in Form von Eisenbahn und Dampfschiff. Gleichzeitig vergaß er die alten Zeiten nicht und schuf so ein Werk, das beides vermag: Das Alte bewahren und dem Neuen gegenüber aufgeschlossen sein. Lernen Sie den Maler und sein Werk kennen. Und tauchen Sie ein in das mitunter turbulente 19. Jahrhundert.
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3306 Mi, 22.06.22
15.00-16.30 Uhr € 13,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Romantik pur: Caspar David Friedrich

Caspar David Friedrich ist Hauptvertreter der Malerei der Romantik in Deutschland. Seine Bilder, wie „Der Mönch am Meer“ oder „Die Kreidefelsen auf Rügen“ begeistern bis heute ein großes Publikum. Wer war dieser Maler, der mit seinen Gemälden den Nerv der Zeit traf und heute noch zu berühren weiß? Was konnten die Zeitgenossen in seinen Gemälden entdecken und was fasziniert die Betrachter heute?

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3304 Mi, 27.04.22
15.00-16.30 Uhr € 13,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

www.vhs-vaterstetten.de



Nackt – eine Enthüllung. Meisterwerke der Alten Pinakothek

Nackt. Das ist kein schönes Wort, ein Klang wie ein Schlag. Goethe meidet es, wenn er schreibt: „Der Mensch ohne Hülle ist eigentlich der Mensch.“ Damit benennt er zugleich das Existentielle des Zustands. Nacktheit ist Entblößung und Schutzlosigkeit. Enthemmung, Natürlichkeit und Unschuld. Perfektion und Wahrheit. Nackte Menschen können die ganze Bandbreite der Gefühle hervorrufen: von Angst und Abscheu über Bewunderung und Leidenschaft bis zu Mitgefühl und Liebe. Eine Enthüllung in der Alten Pinakothek.

Der Eintritt ist in der Führungsgebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer

3328 So, 03.04.22
10.30-12.00 Uhr € 15,00
Max. 6 Teilnehmer, solange Corona-Vorschriften gelten

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Dr. Anja Sibylle Dollinger

Echt oder gefälscht? Familienführung

Hängen eigentlich nur echte alte Bilder im Museum oder gibt es da auch manchmal Fälschungen?

Wer war der berühmteste Kunstfälscher. Wie wurde der spektakulärste Kunstraub verübt. Können Bilder auch gekidnappt werden? Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche in der Alten Pinakothek und erleben ein richtiges Kunst-Abenteuer. Die Gebühr ist für Kinder und Erwachsene gleich. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten. Kinder unter 18 Jahren zahlen aber keinen Eintritt im Museum.

Treffpunkt: Kasse

3341KE Sa, 26.03.22
11.00-12.30 Uhr € 9,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Catrin Morschek

Echt oder gefälscht – Abendführung

Für Erwachsene

Vieles ist nicht so wie es scheint. Die Alte Pinakothek beherbergt eine der wichtigsten Sammlungen Alter Meister. Dennoch gibt es immer wieder Überraschungen bei der Untersuchung einzelner Werke, die Ungewöhnliches zutage fördern. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche in der Alten Pinakothek und erleben ein richtiges Kunst-Abenteuer. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3342 Mi, 06.04.22
18.00-19.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Catrin Morschek

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Schwabings Galerien

Seit Beginn der 2000er Jahre zogen viele sehr unterschiedliche Kunstgalerien in dieses Viertel. Das Spektrum der gezeigten Werke und Künstler ist spannend und vielfältig. Erleben Sie bei einem Besuch spannende Gespräche mit den Galeristen und die Vielfältigkeit der Münchner Kunstlandschaft.

Handy für Notfälle: 0176-20517811.

Treffpunkt: Vor dem Museum Brandhorst, Theresienstraße 35a

3343 Fr, 01.04.22
15.00-16.30 Uhr € 12,00

München | Catrin Morschek

Design zum Anfassen im X-Depot – Abendführung

Das neu eingerichtete Schaudepot der Neuen Sammlung in der Pinakothek der Moderne zeigt außergewöhnliche Designobjekte in einem neuen Ambiente. Entdecken Sie gemeinsam mit mir spannende und interessante Geschichten zu den ausgestellten Werken.

Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten

Treffpunkt Pinakothek der Moderne in der Rotunde

3344 Do, 05.05.22
18.00-19.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne | Catrin Morschek



„Von Goya bis Manet. Das 19. Jahrhundert.“

Vortrag zur Sonderausstellung in der Alten Pinakothek

Vorübergehend sind während der Renovierung der Neuen Pinakothek ausgewählte Meisterwerke zu Gast in der Alten Pinakothek. Unter dem Titel „Von Goya bis Manet. Das 19. Jahrhundert“ umreißen rund 90 Gemälde und Skulpturen das Spektrum vom Klassizismus des ausgehenden 18. Jahrhunderts über Romantik und Realismus bis zum Aufbruch ins 20. Jahrhundert, konzentriert auf einige wenige Themen wie das Bild des Menschen oder die Landschaftsdarstellung. Der Vortrag macht mit den ausgestellten Werken vertraut und beleuchtet Hintergründe.

3350 Mi, 23.03.22
10.00-11.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost

„Von Goya bis Manet. Das 19. Jahrhundert.“ – Führung

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek.

Im Erdgeschoss der Alten Pinakothek sind Werke aus der Neuen Pinakothek vorübergehend zu Gast. Wir folgen in den Sälen und Kabinetten den ganz unterschiedlichen Bildnissen und der Landschaftsmalerei von der Zeit des Klassizismus bis zur anbrechenden Moderne um 1900. Die dynamische gesellschaftliche Entwicklung dieses Jahrhunderts wird bewusst zwischen deutschen Romantikern, dem Realismus von Wilhelm Leibl und der Aufbruchsstimmung von Lovis Corinth und Max Slevogt.

Gemeinsamer Kauf der Eintrittskarten (Gebühr nicht im Preis enthalten), um möglicherweise eine Ermäßigung zu erhalten. Außerdem muss auf den Karten das Zeitfenster vermerkt sein.

Treffpunkt: in der Halle

3351 Di, 05.04.22
14.00-15.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Dr. Beatrice Trost

Stoà 169. Eine Säulenhalle bei Polling

Vortrag mit Beamer

Der Künstler Bernd Zimmer hat über Jahrzehnte eine Idee verfolgt, die 2020 Wirklichkeit geworden ist: Eine Halle der Kunst mitten in der Natur, getragen von über 100 individuell gestalteten Säulen, geschaffen von international renommierten Künstlerinnen und Künstlern aus aller Welt. Der Vortrag beleuchtet die Entstehung und stellt einzelne Künstler vor. (Siehe auch unter der Kursnummer 4340)

3355 Fr, 03.06.22
10.00-11.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost

Wo ist der Hund?

Hunde erscheinen in vielen Bildern als dekorative Randerscheinungen. Aber sie geben zahlreiche Meta-Informationen zum Alltagsleben der jeweiligen Zeit. Man findet sie auf den Tischen des Mittelalters als Vorkoster, entdeckt alte Jagdhunderassen in historischen Jagdbildern und bekommt ihren vielfältigen Einsatz in Stadt und Land vorgeführt. Sie werden als Symbol für männliche Stärke und weibliche Treue eingesetzt und dienen oft als Avatare ihrer Besitzer. In der Alten Pinakothek finden sich zahlreiche Hunde in unterschiedlichsten Szenen. Manche in der Hand berühmter Persönlichkeiten, die die Geschichte von Mensch und Hund erläutern. Nach dieser Führung werden Sie Gemälde mit ganz anderen Augen betrachten und sich wundern, wie präsent der Hund in der Kunst ist!

Eintritt in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3370 So, 13.03.22
11.00-12.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Dr. Karin Dohrmann



Colorierter Stich aus Stradanus Jagd der Tiere von 1578

Kunst mit Hund – Die Vielfalt der Jagdhunde im Jagd- und Fischereimuseum

Wir treffen uns am Englischen Garten, dem Ausgangspunkt der höfischen Jagd in München und lassen unsere Hunde ihre Runde durch den ersten Volkspark Europas ziehen. Anschließend schlendern wir durch den Hofgarten, vorbei an der Residenz zum Marienhof. Im Zentrum der höfischen Repräsentanz folgten Jagd- und Schoßhunde allen Festen und Umzügen, die durch die Altstadt stattfanden. Das Jagd- und Fischereimuseum dürfen wir mit unseren Hunden besuchen. Dort geben die Bilder zur Jagd nicht nur Auskunft über Aussehen und Einsatz der Jagdhunde, sondern auch über die Bedeutung der Jagd bei höfischen Festen. Selbst Halsungen und Maulkorb gibt es dort zu bestaunen.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Vor dem Haus der Kunst, beim P1.

3372 So, 01.05.22
11.00-12.30 Uhr € 12,00
München | Dr. Karin Dohrmann



Maultrommelkurs für Anfänger

Die Maultrommel ist ein kleines unscheinbares Musikinstrument mit großer Wirkung auf Jung und Alt. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie das einzigartige Gefühl, wenn Sie als „eigener Resonanzkörper“ Ihr Maultrommelspiel erleben. Entgegen der allgemeinen Erwartung genießt die Maultrommel weltweit ein hohes Ansehen und ist in manchen Ländern das „Nationalinstrument“! Es ist also ein sehr faszinierendes Instrument für Anfänger und Interessierte. Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechniken des Maultrommelspiels, so dass Sie nach dem Workshop selbständig erste Melodien und Rhythmen spielen können.

Zwei aufeinander abgestimmte Profi-Maultrommeln (32 €) sind in der Kursgebühr inbegriffen. (www.familienmusik-servi.de)

Anmeldeschluss: 2.6.2022

3410 So, 26.06.22
10.00–13.00 Uhr € 79,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus Servi

Musizieren mit der Mundharmonika

Für Anfänger*innen

Die Mundharmonika ist ein perfektes Einsteigerinstrument zum Musizieren. Sie ist kostengünstig in der Anschaffung und findet eine weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zum Blues. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam den Rhythmus erfahren, Spieltechniken (klassisches Mundharmonikaspiel) erlernen, leichte Melodien spielen und ganz nebenbei noch Noten lernen. Das Spielheft (ca. 12,50 €) und die Mundharmonika (C-Dur, ca. 20,00 €) können im Kurs erworben werden, bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Der Kurs findet im Kleinen Konzertsaal statt.

Veranstalter: vhs Grafing

3412 Sa, 25.06.22
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Für reine Anfänger!

Ebersberg, Klosterbauhof 1,
Eingang Bahnhofstraße | Monika Schnelle

Musizieren mit der Mundharmonika – Fortsetzungskurs

Wiederholung des erlernten Stoffes (Kurs 3412) und Weiterführung sowie Erlernen neuer Spielstücke und Zusammenspiel.

Der Kurs findet im Kleinen Konzertsaal statt.

Veranstalter: vhs Grafing

3414 Sa, 09.07.22
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Für reine Anfänger!

Ebersberg, Klosterbauhof 1,
Eingang Bahnhofstraße | Monika Schnelle

Jodeln am Klostersee

Jodeln und Jodelmantras – die eigene Stimme neu entdecken – dieses Mal im Freien, am Klostersee in Ebersberg. Die Jodellehrerin Barbara Lexa aus Oberbayern hat das herkömmliche Jodeln weiterentwickelt und trifft mit ihren ansprechenden Texten und eingängigen Melodien den neuen Zeitgeist. Jodeln lässt die eigenen Wurzeln spüren und verbindet die Menschen auch transkulturell. Zum Kurs bekommt jede*r Teilnehmer*in ein Begleitheft mit Texten und Noten. Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verschoben. Für Rückfragen: 0157/52247517. Es ist eine Stunde Mittagspause für eine Einkehr eingeplant.

Treffpunkt: Ebersberg, Parkplatz beim Seecafé am Klostersee.

Veranstalter: vhs Grafing

3416 Sa, 21.05.22
11.00-16.30 Uhr € 76,00
Für reine Anfänger!
Klostersee | Barbara Lexa



Alles Walzer! – Die Familie Strauß und ihre unsterbliche Musik

Vortrag mit digitalen Musikbeispielen

Auch wenn es die Wiener bis heute nicht wahrhaben wollen: Johann Strauß (Sohn) war ein Deutscher, genauer gesagt ein Coburger! Wenn auch nicht von Geburt an, denn es war die Scheidung von seiner zweiten Frau im Jahre 1887, die den berühmten Walzer- und Operettenkomponisten ins liberale fränkische Herzogtum trieb. Strauß wurde sogar evangelisch – und machte somit den Weg frei für seine dritte Ehe.

Doch genug von Klatsch und Tratsch: Die Musik der Walzer-Familie Strauß begeistert heute noch Millionen auf der ganzen Welt und lässt selbst Unmusikalische das Tanzbein schwingen. Umso mehr lohnt es sich, hinter die Kulissen zu blicken, um zu erfahren, wie dieser einmalige anhaltende Erfolg zustande kam und welchen Preis die Mitglieder der vielseitig begabten Familie für ihren Ruhm zahlen mussten. *Anmeldung unbedingt erforderlich.*

M3420 Sa, 22.01.22
15.00–16.30 Uhr € 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Angelika Tasler

Online – Handpan, Schnupperstunde in den Pfingstferien

Für alle Interessierten.

Die Handpan ist gerade einmal 20 Jahre jung. Ihr einfacher Aufbau und ihre meditativen Klänge laden uns ein in den Moment der Improvisation einzutreten und ein Gefühl der Hingabe und des Loslassens zu erleben. Sie lernen in diesem Seminar die Handpan, ihre Wirkung und ihre kreative Verwendungsweiße im Alltag kennen.

Falls Sie eine Handpan besitzen, können Sie diese gerne bereithalten. Das ist aber nicht zwingend notwendig. Für die Teilnahme bekommen Sie einen Link zugeschickt.

Veranstalter: vhs Grafing.

3418V Do, 09.06.22
17.00-18.00 Uhr € 8,00
Online | Nils Böhm



Aufgepasst: Stimmbildung für Sprechberufe – Sprechen will gelernt sein!

Viele Sprechberufe, LehrerInnen, PädagogInnen, ErzieherInnen, PhysiotherapeutInnen etc., benötigen eine klare Stimme. Wenn diese versagt, Heiserkeit oder eine raue Kehle das Sprechen beeinträchtigen, kann dies eine schwere Belastung darstellen. Die Stimpädagogin und Sängerin Katrin Reinwald berät und bietet Tipps und Tricks zur Abhilfe.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, Haussocken (wer mag). Außerdem eine Flasche Wasser mitbringen. (Keine Kursermäßigung)

3420 € 50,00
Sa, 05.03.22 11.00-12.30 Uhr
So, 06.03.22 11.00-12.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Reinwald

3422 € 50,00
Sa, 14.05.22 11.00-12.30 Uhr
So, 15.05.22 11.00-12.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Reinwald

„Innigstgeliebte Victoria!...“

(Prinz Albert von Sachsen-Coburg und Königin Victoria von Großbritannien)

Eine königliche Liebesgeschichte in Briefen und Musik

Als im Februar 1840 die Ehe zwischen dem Prinzen Albert von Sachsen-Coburg (1819–1861) und seiner Cousine Victoria (1819–1901), der Königin von Großbritannien, geschlossen wurde, begann eine der schönsten königlichen Liebesgeschichten des romantischen Zeitalters. Im Gegensatz zu den meisten, aus dynastischen Gründen verbundenen Herrscherpaaren waren Albert und Victoria aufs innigste einander zugewandt. Davon zeugen die erhaltenen Briefe der beiden ebenso wie Alberts eigene Liedkompositionen. Der kunstsinnige Prinze gemahl scheute sich nicht, in Worten, aber auch auf musikalischem Wege seiner Liebe zu seiner Gattin Ausdruck zu verleihen. Und so kann sich auch der heutige Zuhörer noch schwärmerischem Überschwang der Gefühle hingeben, wenn ein Lied Alberts beginnt: „Ausströmen möchte ich meine Seele in Deine Brust...“.

(In der Veranstaltung soll die Geschichte von Albert und Victoria erzählt werden, getragen von Zitaten aus den Briefen der beiden sowie der Darbietung einiger Lieder, die von Albert komponiert wurden.)

3426 Sa, 07.05.22
15.30-17.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Angelika Tasler

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

Sonderausstellung: Siegfried Horst

Siegfried Horst zu Gast im Poinger vhs-Haus mit einer Auswahl seiner Bilder!



Siegfried Horst, Frühling, Öl auf Jute, 100 x 80 cm, 2. Semester. Malklasse Arnold Bode, Hochschule für Bildende Künste Kassel, 1962



Siegfried Horst, Portrait, Aquarell über Graphit-Zeichnung, 56 x 42 cm, 2017

2021 war für unsere vhs ein besonderes Jahr, ein Jubiläumsjahr:

Wir feierten das 50-jährige Bestehen unserer vhs und wir feierten das 20-jährige Bestehen des Poinger vhs-Hauses.

Und auch Siegfried Horst feierte ein ganz besonderes Jubiläum, seinen 80. Geburtstag.

All unsere Feierlichkeiten konnten aber nicht in dem Umfang stattfinden wie ursprünglich geplant. Deswegen bieten wir in diesem Sommer einen Nachklang.

Immer der Kunst und Kultur verbunden und damit auch unserem Haus, zeigt uns Siegfried Horst wieder eine Auswahl seiner Arbeiten und blickt dabei auch auf seine Anfänge zurück.

Vorfriede auf seine Arbeiten entsteht bei einem Blick auf seine Homepage:

www.siegfriedhorst.de

Die Ausstellung zeigt frühe und auch neuere Arbeiten und zeigt den spannenden Weg zu dem Siegfried Horst ganz eigenen persönlichen Ausdruck, der seine Bilder unverkennbar macht.

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Vernissage!

Die Ausstellung ist zu sehen ab dem 20.6. bis zum 22.7.2022 zu den üblichen Öffnungszeiten des Poinger vhs-Hauses.

3901 Fr, 01.07.22
Poing, vhs, 19.00–21.00 Uhr
Friedensstr. 5

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 € 66,00
Sa, 07.05.22 16.00-18.00 Uhr
So, 08.05.22 16.00-18.00 Uhr
Sa, 14.05.22 16.00-18.00 Uhr
So, 15.05.22 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 € 64,00
Sa, 12.03.22 9.30-12.30 Uhr
Sa, 26.03.22 9.30-12.30 Uhr
Für reine Anfänger!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

Inklusive vhs: Trommelgruppe – freies Trommeln

Für alle Trommler/innen und die, die es werden wollen.

Mit Trommeln und anderen Musikinstrumenten machen wir zusammen Musik. Hauptsache, es macht Spaß. Jede/r wie er oder sie kann.

Bitte bei Anmeldung angeben:

- Ich benötige Individuelle Unterstützung.
- Ich bringe meine Unterstützung mit.
- Ich benötige einen individuellen Helfer und bitte um einen entsprechenden Kontakt durch die Offene Behindertenarbeit der AWO Kreisverband Ebersberg.

Der Kursleiter ist heilpädagogischer Lehrer für Trommeln und Ukulele.

Veranstalter: vhs Grafing

3450 Sa, 23.04.22
10.00-12.00 Uhr gebührenfrei
Für reine Anfänger!
Markt Schwaben, AWO,
Herzog-Ludwig-Str. 20 |
Alexander Aziz Tchelebi

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?

Kursenerfahrung 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!

unerwARTet – Elke Lorenz und ihre Schüler (27.1. – 11.3.2022)

Die Schüler*innen des vhs Kurses von Elke Lorenz „Experimente in Acryl“ veranstalten ihre Ausstellung unter dem Titel „unerwARTet“.

Es sind Bilder zu sehen, die dem Betrachter viel Raum für eigene Interpretationen lassen, mal konkreter werden und immer wieder, wenn man sich darauf einläßt, unerwartete Perspektiven offenbaren.

Zur Vernissage am 27. Januar um 19.00 Uhr sind alle Kunstinteressierten recht herzlich eingeladen, sofern die Corona-Bestimmungen es zulassen. Zusätzlich gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage www.vhs-vaterstetten.de abrufbar ist. Gleich auf der 1. Seite!

3910 Do, 27.01.22
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer | Elke Lorenz 19.00–22.00 Uhr



Natur pur? – Kunstausstellung der Kirchturm-künstlerin Sabine Deicke (30.3. – 3.6.2022)



It's Time III von Sabine Deicke

Die Arbeiten von Sabine Deicke zeigen Situationen aus unserer gegenwärtigen Natur, z. B. „aquanautic“, eine Unterwasserwelt in 100 Meter Tiefe, die noch intakt ist. Ferner Werke, die Landschaften aufgrund emotionaler Empfindungen beschreiben, wie z. B. „Murnauer Sommer“, so wie ihn die Künstlerin erlebt hat, abstrakt und expressionistisch. „Die Krillfischer“, ein Doppelwesen, Wal wie Wasservogel, im Kampf oder Spiel, um die gleiche Nahrungsquelle... Die wunderbaren Farben, die die Flora bereithält, finden wir in „rich magenta“, „silky“, „sweet flowers“.

All diese Naturschätze und damit verbundene Empfindungen gilt es zu schützen, als Lebenselixier bzw. Lebensgrundlage und nicht zuletzt zu unserer psychischen Gesundheit. Was wäre, wenn das ein oder andere verschwinden würde oder schon verschwunden ist?

Zur Vernissage am 30.3.2022 um 19.00 Uhr sind alle Kunstinteressierten recht herzlich eingeladen, sofern die Corona-Bestimmungen es zulassen. Zusätzlich gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage www.vhs-vaterstetten.de abrufbar ist. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs (Mo-Do von 9.00–12.00 Uhr und 16.00–19.00 Uhr sowie Fr. von 9.00–12.00 Uhr) geöffnet.

Sabine Deicke, November 2021
(Atelier: Kirchturm der Himmelfahrtskirche München-Sending)

3920 Mi, 30.03.22
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer | Sabine Deicke 19.00–22.00 Uhr



GEMEINDEBÜCHEREI VATERSTETTEN JUBILÄUMSPROGRAMM

JAN Aktion #LieblingsleseplatzVat

Ausstellung zu Ihren Lieblingsleseplätzen
Machen Sie mit und schicken Sie uns
ein Foto von Ihrem persönlichen
Lieblingsleseplatz.

FEB Die lebhaften 70er

Mittwoch, den 9. Februar 2022 um 19.30 Uhr
Musikalische Lesung (Kooperation mit der VHS).
70er-Jahre-Motto-Woche
Montag, 21. bis Freitag, 25. Februar 2022

MRZ Krimilesung mit Nicola Förg

Freitag, den 25. März 2022 um 19 Uhr
Die Autorin liest aus ihrem neuen Roman
„Hohe Wogen“ vor; ein neuer Fall
mit Irmis Mangold.

APR Infoabend „Nachhaltig Reisen“

Donnerstag, den 7. April 2022 ab 17 Uhr
Vortrag um 19 Uhr.
Upcycling Workshop mit Jule
Samstag, den 30. April 2022 um 14 Uhr, ab 16 J.

MAI Bücher-Flohmarkt

Samstag, den 21. Mai 2022 ab 10 Uhr
Sie haben Lust Ihre Bücher zu verkaufen?
Reservieren Sie Ihre Laufmeter bei uns
gegen eine Gebühr.

JUN Familienveranstaltung mit Ralph Caspers

Freitag, den 24. Juni 2022 um 17 Uhr, ab 6 J.
Der Autor liest aus seinem Buch
„Wenn Riesen reisen“ vor.

JUL „Sizilianische Gepflogenheiten“

Samstag, den 2. Juli 2022 um 18 Uhr, ab 18 J.
Krimiparty mit Fingerfood.
Schnitzeljagd beim Straßenfest
Samstag, den 23. Juli 2022

AUG Komplimente vom Glücksbaum

Aufheiternde Worte in der Bücherei
Sommerclub in der Bücherei
Montag, 1. August bis Freitag, 9. September 2022
Bewerten Sie unseren Bestand!

SEP Jubiläumsfeier mit

Thomas Maria Peters
Freitag, den 30. September 2022 um 19 Uhr
Feiern Sie mit uns das 50-jährige
Jubiläum der Gemeindebücherei!

OKT Ausstellung im Rathaus

„Gestern, Heute, Morgen“
Dienstag, 4. bis Freitag, 28. Oktober 2022
Besuchen Sie unsere Ausstellung
im Lichthof des Rathauses.

NOV Herbstnovitäten mit Ulrike Wolz

Mittwoch, den 9. November 2022 um 19.30 Uhr
Die Lange Nacht der Bücherei
Freitag, den 18. November 2022 um 19 Uhr
Eine Kooperation mit der VHS und Musikschule.

DEZ Adventsbasteln mit Jule

Montag, den 5. Dezember 2022 um 15 Uhr, ab 6J.
Weihnachtslesung
Mittwoch, den 7. Dezember 2022 um 19.30 Uhr
Ulrike Wolz stellt Weihnachtslektüren vor.

Johann-Strauß-Straße 37

85598 Baldham

Tel.: 08106/383-290

eMail: buecherei@vaterstetten.de

www.buecherei-vaterstetten.de

www.biblioload.de

facebook.com/GemeindebuechereiVaterstetten

instagram.com/gemeindebuecherei_vaterstetten



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Camba Bavaria – Bier und Brot in Seon am Chiemsee

Als „Camba“ bezeichnete man früher den Raum in Klöstern, in dem gebacken und gebraut wurde. Und genau den gilt es auch zu besichtigen. Denn Camba Bavaria ist nicht nur eine Brauerei, sondern gleichzeitig auch eine Bäckerei – eine spannende kulinarische Kombination.

Die Veranstaltung beinhaltet eine Brauereiführung von gut einer Stunde und erklärt Ihnen, was echte bayerische Braukunst bedeutet. Danach gibt es ein original bayerisches Weißwurstfrühstück vor Ort. Beginn und Ende der Veranstaltung ist am Treffpunkt.

Treffpunkt: Vor dem Sudhaus, Gewerbering 3, 83370 Seon

4210 Sa, 14.05.22
10.00-12.30 Uhr € 26,00
Seon

Radl-Tour durch München

München mit seiner Geschichte, Kultur und Gastronomie kennen lernen, und sich dabei noch sportlich betätigen!

Bei dieser Radl-Tour können Sie das alles bestens verbinden. Die Tour beginnt bei der Frauenkirche und führt zunächst durch die Altstadt. Nach einem Abstecher über die Theresienwiese geht es weiter durch das Glockenbachviertel und durch Haidhausen. Vorbei am Maximilianeum und dem Nationaltheater führt die Tour dann über die Residenz,



Volkshaus. Foto Kurt Heier

den Hofgarten und Englischen Garten nach Schwabing. Durch Altschwabing geht es hinaus zum Olympiazentrum. Der Weg zurück führt über die Leopold- und Ludwigstraße durch die Maxvorstadt, u. a. den Königsplatz, zurück in die Altstadt, wo die Tour wieder an der Frauenkirche endet. An den verschiedenen Orten erfahren Sie einiges über die Geschichte Münchens, untermauert mit der einen oder anderen Geschichte bzw. Legende. Natürlich kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz, da einige Pausen in gemütlich bayerischer Gastronomie vorgesehen sind.

Das Tragen eines Fahrradhelmes ist dringend erforderlich, eine Warnweste wird empfohlen.

Treffpunkt: Gasthof „Andechser am Dom“ zum Weißwurstfrühstück um 10:00 Uhr
Die Tour endet um ca. 17:00 Uhr
Handy für Notfälle: 0171/4857148

4211 So, 15.05.22
10.00-17.00 Uhr € 25,00
München | Kurt Heier

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 Teilnehmer*innenmaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innengröße 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.

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.

Imposantester 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 Str. 40 (S-Bahn Haltestelle „Berg am Laim“, dann ca. 7 Minuten zu Fuß oder ab U-Bahn-Haltestelle „Max-Weber-Platz“, von dort mit der Straßenbahn Linie 25 Haltestelle „Berg am Laim“, dann 5 Minuten zu Fuß).

Führung aus dem Hause.

Bitte beachten: Zum Zeitpunkt der Drucklegung gilt die 2G-Regelung. Bitte entsprechende Nachweise und den Personalausweis mitbringen! Außerdem das Ihnen per Email zugeschickte Formular der Kontakterhebung. Es gilt Maskenpflicht. Die Anreise wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen, aufgrund des generell hohen Verkehrsaufkommens.

4212 Fr, 20.05.22
17.45-19.15 Uhr € 4,00
Steinhausen | Zamdorfer Straße 40



V **O** **Online – Der Wiederaufbau von München. Reparatur oder zweite Zerstörung?**

Vortrag über Zoom

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges entschied man sich in München für die Rekonstruktion des historischen Stadtbildes. Es war die Idee von Stadtbaurat Meitinger, das Erscheinungsbild der Altstadt zu bewahren und Neubauten diesem Bild anzupassen. Viele dieser Bauten von damals stehen heute unter Denkmalschutz und es ist lohnenswert, sie kennenzulernen. Die Qualität der Bauten von Sep Ruf, Theo Papst und anderer Architekten der Fünfziger Jahre zeigen sich erst bei genauem Betrachten – und genau das wollen wir bei diesem virtuellen Rundgang tun. Anmeldung unbedingt erforderlich. Sie bekommen dann von uns einen entsprechenden Link zugeschickt, den Sie anklicken müssen. Sie brauchen ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit integrierter Kamera und Mikrofon. Bitte beachten Sie, dass wir Ihr Einverständnis zur Verwendung der gewählten Software Zoom voraussetzen und für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen keine Gewähr übernehmen.

4213V So, 20.03.22
11.00-13.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anneliese Döhring

Keferloh – St. Ägidius

Der Weiler Keferloh gehörte einst zum Kloster Schäftlarn, das die Kirche St. Ägidius im 12. Jahrhundert im romanischen Stil erbauen ließ. Nach Gothisierung- und Barockisierungsarbeiten zeigt sie heute wieder ihre ursprüngliche Form, einschließlich der bei Restaurierungsarbeiten entdeckten, romanischen Innenbemalung der Apsis. St. Ägidius in Keferloh – ein in Bayern nicht häufig anzutreffendes, romanisches Kleinod. Treffpunkt: Keferloh vor dem Kircheneingang. Handy Anne Döhring: 0172/448082

4214 Fr, 25.03.22
15.00-16.00 Uhr € 11,00
Poing | Anneliese Döhring

Münchner Kaffeehausgeschichten



Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgeschenkt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés, heute gibt es Espressobars 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

4215 Fr, 06.05.22
14.00-16.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse

03.04.2022: 0140 Heimat entdecken – von Aßling zur Kapelle St. Georg

15.05.2022: 0140A Heimat entdecken – vom Klostersee zum Egglburger See

25.06.2022: 0140B Heimat entdecken: Wasserburg: die Stadt die beinahe auf einer Insel liegt

25.03.2022: 0140C Heimat entdecken: Die Freitagsradler

21.05.2022: 0140E Heimat entdecken – Historische Führung durch Vaterstetten

15.05.2022: 0140F Heimat entdecken – Familientour zum Speichersee

17.07.2022: 0140G Heimat entdecken – Familientour nach Falkenberg

30.06.2022: 0140I Heimat entdecken – Dem Zauber der Bäume auf der Spur

08.05.2022: 0140K Heimat entdecken – Natur, Kultur und Energie – Erlebnistour

10.07.2022: 0140L Heimat entdecken – musikalische Familienwanderung zur Lindsee Kapelle

24.02.2022: 1000 Vortrag: Mit dem Ballon unterwegs

25.03.2022: 1060 Mit den Passatwinden unterwegs

11.02.2022: 1062 Küste, Flüsse und Lagunen der nördliche Adria

Altmünchner Gastlichkeit. Münchens schönste Wirtshäuser

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu eigen machen und nun bei diesem virtuellen Rundgang durch die Münchener Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Wir besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten. Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4216 Fr, 11.03.22
15.00-17.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Stadtbummel einmal anders

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgenen 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

4217 Do, 28.04.22
14.00-16.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Berühmte Münchner und Münchnerinnen

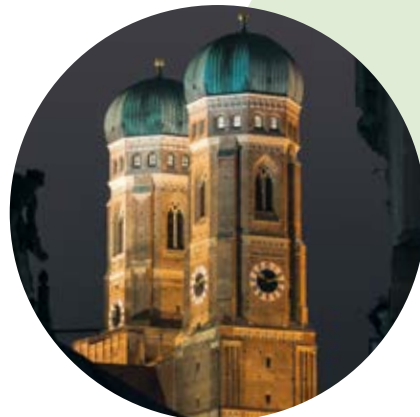
„Sie haben in München gelebt“, so lautet der Titel eines Buches, das an viele berühmte Persönlichkeiten erinnert. An einige erinnern Denkmäler oder Gedenktafeln, viele sind jedoch im Stadtbild unsichtbar. Wir wollen uns auf Spurensuche begeben. Treffpunkt Stachus/Karlsplatz unterm Karlstor Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4218 So, 15.05.22
11.00-13.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Von Toren, Fassaden und anderen Monumenten

An Toren und Monumenten geht man oft achtlos vorbei. Wir nicht! Wir fragen: Wer war denn das? Warum steht die Kugel in dem einsamen Tor? Wohin führte dieses Tor überhaupt? Natürlich gibt es noch eine Menge andere Fragen, die wir beantworten wollen. Vielleicht werden Sie nach diesem Rundgang manches Denkmal und Bauwerk mit anderen Augen betrachten. Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

4219 Mo, 23.05.22
14.30-16.30 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring



FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN



Ferienkurs

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 21 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4220 So, 24.04.22
11.00-13.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Abendliches München

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und – ganz nebenbei – allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Danach bleibt Zeit für einen Biergartenbesuch auf eigene Faust.

Treffpunkt: Am Karlstor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4221 Do, 23.06.22
18.00-20.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Das Schlachthofviertel

Dieser Stadtteil hat einiges zu bieten. Bekannt geworden durch die Veranstaltungen im Wirtshaus zum Schlachthof, lockt nun auch das Volkstheater mit seinem Angebot die Münchner ins Viertel. Entdecken Sie in den Straßen die Geschichte des Viertels.

Treffpunkt: Ecke Kapuziner/Lindwurmstr.. (U3/6 Haltestelle Goetheplatz, Ausgang Kapuzinerstraße)
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4222 Mi, 01.06.22
11.00-13.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Zwischen Volksbad und Prater – Entdeckungen an den Ufern der Isar

Am Ufer der Isar und auf ihren Inseln entstanden im 19. Jahrhundert viele bemerkenswerte Bauten. Das Deutsche Museum ist allgemein bekannt, wer aber weiß, dass dort ein Planetenweg beginnt und gleich gegenüber ein großartiges Jugendstilbad steht? Noch vieles andere gibt es bei diesem Spaziergang zu entdecken: Museen, Brunnen und Denkmäler, Geschichte und Geschichten der Isar.
Treffpunkt: auf der Ludwigsbrücke, Nähe Müllersches Volksbad
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4223 Fr, 01.07.22
15.00-17.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring



Die Dreifaltigkeitskirche – der Herrgott hat geholfen

Wenig beachtet ist die Dreifaltigkeitskirche in der Münchner Pacellistraße, dennoch ein wertvolles barockes Kunstwerk von europäischem Rang. Die Entstehungsgeschichte der Kirche ist außergewöhnlich wie der Kirchenbau selbst und gibt tiefe Einblicke in bayerisches Selbstverständnis. In den Nöten des Spanischen Erbfolgekrieges gelobten die Vertreter der bayerischen Gesellschaft den Bau dieser Kirche, um sich und die Residenzstadt München vor Kriegsschäden zu bewahren. „Die Stadt läg in dem Grund, wann diese Kirch nit stund“, so erklärt eine Tafel den Anlass.

So entstanden aus dem Gelübde die Kirche und ein Karmeliterinnenkloster in nächster Nähe zur alten Maxburg. Beauftragt wurden die besten Künstler ihrer Zeit. Viscardi, J: B: Straub und C. D. Asam schufen ab 1711 dieses Kleinod der Kirchenkunst.
Treffpunkt: Pacellistraße, vor der Kirche
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4224 Di, 05.04.22
14.00-16.00 Uhr € 11,00
München | Anneliese Döhring

Von Viehhändlern zum alten Landtag: unbekannte Kostbarkeiten der südlichen Altstadt

Unbekannte Kostbarkeiten der südlichen Altstadt!
Der Spaziergang führt durch die Innere Sendlinger Gasse, wie sie früher hieß, mit Abstechern zu einem Repräsentationsbau, der als Landtag erbaut wurde, zu Künstler-Wohnsitzen und verborgenen Innenhöfen und weniger bekannten Kirchen und endet schließlich in malerischen Wandelgängen des Rathauses. Der Spaziergang macht die Lebensfülle der weniger bekannten südlichen Altstadt Hälfte, der „Pfarrei Petri“, der Altstadt der Bürger und Künstler, deutlich und zeigt so, was es hier alles zu entdecken gibt.
Treffpunkt: Rindermarkt

4227 Do, 23.06.22
14.30-16.30 Uhr € 12,00
München | Stefan Ellenrieder



Der Justizpalast in München

Achtung: Seien Sie pünktlich! Bitte unbedingt kurz vor 13.00 Uhr da sein. Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt. Der Justizpalast wurde von 1890–1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandsgruppe.

Handy für Notfälle: 0176/76067097
Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

4230 Fr, 01.07.22
13.30-15.30 Uhr € 12,00
München | Renate Gassenmeier

Jugendstil in Schwabing

Im Jahre 782 haben die Benediktinermönche von Kloster Schäftlarn Schwabing zum ersten Mal urkundlich erwähnt. 1887 erhielt Schwabing ein eigenes Stadtrecht und schon 1890 wurde es nach München eingemeindet.

Um 1900 erlebten Schwabing und die Maxvorstadt eine Blütezeit in der Kunst und Architektur. Die unterschiedlichsten Künstler lebten und arbeiteten in München, wie z.B. Kandinsky, Paul Klee und Franz Marc oder Schriftstellern*innen wie Stefan George, Rainer Maria Rilke, die Gebrüder Mann und Franziska von Reventlow, die die Zustandsbeschreibung „Wahnmoching“ prägte. Die von 1896–1940 in München erschienene Zeitschrift „Jugend“ diente als Namensgeber für den Jugendstil in Deutschland. Der Rundgang führt Sie an wunderschönen Jugendstil- und Historismus Fassaden vorbei.

Treffpunkt: Café an der Münchner Freiheit
Handy für Notfälle: 0176/76067097

4232 Sa, 26.03.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Renate Gassenmeier





Prachtstraßen in München

Schon König Max I. Joseph (1756–1825) ließ den Fürstenweg (Brienerstraße) 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 Feldherrenhalle 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
Handy für Notfälle: 0176/76067097

4234 Sa, 09.07.22
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Renate Gassenmeier

Unbekannte Isarvorstadt

Auf einem Spaziergang durch die Isarvorstadt lernen wir einen der interessantesten Stadtteile Münchens kennen. Ursprünglich ein Glasscherbenviertel entwickelte es sich zum Szeneort der 70er Jahre. Glockenbach- und Schlachthofviertel laden ein zu spannenden Erkundungen.
Handy für Notfälle: 0176/20517811.
Treffpunkt Tumbinger Straße 45

4248 Di, 10.05.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Catrin Morschek

Bummeln im westlichen Schwabing: Das Kasernenviertel

Das frühere Kasernenviertel ist ein Ort voller Gegensätze und ein Ort des Umbruchs: Ehrwürdige alte Kasernenbauten stehen noch da, neue schicke Wohngegenden entstehen, Forschung und Wissenschaft haben längst ihren Platz gefunden, alte Hallen werden für Kunst und Kultur genutzt. Eine romantische alte Wohnanlage liegt daneben wie im Dornröschenschlaf. Uns erwartet ein eher unbekanntes, aber sehr schönes Stück Schwabing.
Treffpunkt: Vor dem Nordbad,
Haupteingang Schleißheimer Straße 142

4250 Di, 09.08.22
14.45-16.15 Uhr € 14,00
München | Petra Rhinow

Von Kleinvenedig und der Lohe – Idyllischer Spaziergang durch Untergiesing

Unterhalb des Giesinger Bergs forschen wir nach Spuren der früheren Bewohner: Tagelöhner, Kleingewerbetreibende und Hofbedienstete. Wir finden zwischen großen Mietshäusern noch vereinzelt Herbergshäusl, alte Mühlen, frühere Manufakturen und zahlreiche romantische Ecken.
Treffpunkt „Am Marianum“ Humboldtstraße 2

4251 Do, 21.07.22
18.00-20.15 Uhr € 16,00
München | Petra Rhinow

Bar-Legenden – Berühmte Münchner Bars und ihre Spezialitäten

Von außen kennen wir sie bestimmt alle: Die berühmten und alteingesessenen Münchner Bars der Innenstadt. Aber haben Sie sich schon mit ihren Spezialitäten beschäftigt? Kennen Sie die Geschichten, die hinter den verschlossenen Türen passiert sind und die besten Drinks, die Sie unbedingt einmal probieren sollten? Bei unserem Spaziergang genießen wir Ausgehluft, schwelgen in Erinnerungen und holen uns viele Inspirationen für einen nächtlichen Bummel.

Treffpunkt: Odeonsplatz, Am Hofgartentor, Innenseite (Führung an der frischen Luft, wir sehen die Bars von außen, gehen nicht gemeinsam hinein – das machen Sie nach der Führung auf eigene Faust und lassen den Abend bei einem Drink ausklingen).

4252 Do, 28.07.22
19.00-20.30 Uhr € 14,00
München | Petra Rhinow

Rund um den Stachus – Mundart-Tour

Bei dieser neuen Mundartführung schauen wir den Münchnern auf den Mund: Woher kommen altmünchenerische Sprichwörter, Schimpfwörter und Eigennamen? Unsere versteckten Fleckerl und Gschichten stehen nicht im Reiseführer. Wir strawanzeln durch die kleinen Nebengassen und schauen in die kleinen Kirchen um den Stachus herum. Achtung: Reine Mundart-Tour!

Treffpunkt: Unterm Neuhauser Tor (auch Karlstor genannt)
Veranstalter: vhs Grafing

4253 Do, 07.07.22
16.00-17.30 Uhr € 12,00
München | Petra Rhinow



Fit in Bayerischer Geschichte – Ein Crash-Kurs in der Residenz

Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in Bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen.

Bitte beachten Sie die Pandemiebestimmungen der Residenz. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: im Innenhof des Residenzmuseums, am Eingang vor dem Foyer des Residenzmuseums
Veranstalter: vhs Grafing

4254 Do, 12.05.22
14.45-16.15 Uhr € 12,00
München | Petra Rhinow

Pocken, Pest und Cholera – Ein medizingeschichtlicher Spaziergang durch den alten Südfriedhof und das Klinikviertel

Bei unserem Spaziergang lernen wir neben den Grundzügen der Medizin-Geschichte Münchens auch idyllische Orte kennen: Versteckt in Parks und Grünanlagen, an Hausfassaden und schließlich im romantischen Alten Südfriedhof weisen uns Denkmäler auf mutige Forscher sowie Ärzte und Politiker mit Pioniergeist hin.

Reine Freiluft-Veranstaltung.
Treffpunkt: München, Ziemssenstraße 1
Veranstalter: vhs Grafing

4255 Di, 26.07.22
14.45-16.15 Uhr € 12,00
München | Petra Rhinow

Glücksmomente

Ein Stadtspaziergang, bei dem positive erheiternde Geschehnisse in München im Vordergrund stehen. Hier sind Glücksfälle und glückliche Fügungen für die Stadt und ihre Bewohner das Thema. Von den großen Glücksmomenten der Liebe bis hin zum Massl, vom hart erarbeiteten Erfolg und zunächst negativen Geschehnissen, die sich in der Folge dann als riesige Glücksfälle erweisen, wird die Rede sein. Natürlich gehören dazu auch die vielen und gern besuchten Glücksbringer in der Altstadt.
Treffpunkt: Neuhauser Straße 2 vor dem Jagd- und Fischereimuseum

Voraussichtliches Ende: Odeonsplatz
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4270 So, 13.03.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pabli





Rund um den Viktualienmarkt

Münchner Flair und Lebenskultur erleben wir bei dem täglichen Markttreiben auf dem Viktualienmarkt. Dabei zieht sich das Marktgeschehen bereits seit der Stadtgründung wie ein roter Faden durch den Zeitenlauf der Landeshauptstadt. Noch bis ins beginnende 19. Jahrhundert fanden an festgelegten Tagen die verschiedenen Märkte auf dem Marienplatz statt. Erst ab 1807 erfolgte die Verlegung auf das Gelände des heutigen Viktualienmarkts. Wir erleben Einblicke in spannende Hintergründe und Besonderheiten des größten Freiluftmarktes Deutschlands. Ebenso wird Kulturgeschichtliches zum Münchner Alltag der letzten Jahrhunderte Thema bei dieser Führung sein.
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz
Ende: auf dem Areal der Viktualienmarktes
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4271 Do, 05.05.22
10.00-12.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

Mozart, Strauss, Kunz und Co. – Ein Streifzug durch die Münchner Musikgeschichte

München hat eine bewegte Musikgeschichte, die bereits im 15. Jahrhundert mit einem blinden, zum Ritter geschlagenen Musiker und Organisten ihre frühesten Wurzeln hat. Das Münchner Musikgeschehen war meist eng mit den Wittelsbachern verbunden und in der Renaissance wurde die weltliche Musik hoffähig. Bei der Altstadtführung folgen wir den Spuren berühmter Musiker und Komponisten durch die Jahrhunderte und gehen zu einigen ihrer Wirkungsstätten, wie zum Beispiel dem Nationaltheater und dem Cuvillies-Theater. Im Laufe der Zeit gab es so manche glückliche Fügung und große Erfolge aber auch Enttäuschungen und verpasste Chancen, welche die Musikgeschichte und ihre Schicksale bis heute immer wieder beeindruckend und spannend machen.
Treffpunkt: Neuhauser Straße 8, am Richard-Strauss-Brunnen
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4272 So, 22.05.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Die wilden 60er Jahre in München – Eine Zeit der prägenden Umbrüche

Während die 50er Jahre meist mit der Wirtschaftswunderzeit verbunden werden, stehen die 60er Jahre vor allem für die Protestbewegungen der Studenten und die damit verbundenen Umbrüche in der Gesellschaft. Durch den Wiederaufbau der vergangenen Dekade war das Münchner Stadtbild vielerorts wieder hergestellt. Ein besonderer Tag für das musikliebende Publikum war 1963, als das Nationaltheater seinen Spielbetrieb wieder aufnahm. Eng verbunden sind die 60er Jahre auch mit der Ära des Münchner Oberbürgermeisters Hans Jochen Vogel. In seiner Regierungszeit bekam München den Zuschlag für die XX. Olympischen Sommerspiele 1972. Dies gab dem Stadtentwicklungsplan einen enormen Vorschub. Ganz München entwickelte sich erneut, wurde aber zunächst zur Großbaustelle.

Treffpunkt: Karlstor am Stachus
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4273 Sa, 30.04.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

Die 70er Jahre in München – der Olympiapark und das BMW-Verwaltungszentrum

Markantestes Ereignis der 70er Jahre in München waren sicherlich die XX. Olympischen Sommerspiele. Eng damit verbunden ist die geniale Architekturlandschaft des Olympiaparks. In seiner direkten Nachbarschaft entstand in den frühen 70ern das Ensemble des BMW-Verwaltungsbaus, vielen bekannt als „Vierzylinderbau“, und dem dazugehörigem BMW-Museum. Heute sind diese herausragenden Architekturschöpfungen bedeutende Wahrzeichen Münchens. Bei dieser Führung werden neben diesen beiden bedeutenden Architekturensembles auch das Lebensgefühl der 70er Jahre sowie bedeutende Ereignisse dieser Dekade ein Thema sein.

Treffpunkt: am Willi-Daume-Platz vor dem Olympia-Eissportzentrum
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4274 Sa, 26.03.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli



Olympiapark

Dackelhund, Dampferschiff und Damenstrumpf – Durchs Olympische Dorf und den Olympiapark

Geradezu legendär ist der Fallwind, der vom Hochhaus durch die Ladenstraße im Olympischen Dorf bläst – schon früher blieben auf dem ehemaligen Oberwiesenfeld kräftige Winde. Von außen trutzige Betonburg, von innen eine der begehrtesten Lebenswelten Münchens: Das Olympische Dorf ist heute eine Insel mitten in der Großstadt. Lange als Betonwüste geschmäht, gilt das „Dorf“ mittlerweile als eines der lebenswertesten Viertel Münchens. 1972 entstanden hier auf einem ehemaligen Exerzierplatz innerhalb kürzester Zeit das Dorf und der olympische Park. Cornelia Ziegler, selbst jahrelang begeisterte Olympiadorflerin, führt durch versteckte Winkel des Dorfes und zeigt es aus einer überraschenden Perspektive, wie man sie so kaum kennt. Sie erzählt von Esperanto, kalten Winden und einer Schokolade, die eine vergessene historische Tatsache erzählt. Eine Führung voller ungewöhnlicher Einsichten und Aussichten. Versprochen!
Treffpunkt: An der Infotafel, U-Bahn-Olympiazentrum, Ausgang BMW-Welt

4280 So, 27.03.22
10.00-13.00 Uhr € 17,00
München | Cornelia Ziegler



Schuhführung von C. Ziegler

Ferienkurs

Königsfetisch, Kuhmaulschuh, Kirchenfenster – Geschichten und Geschichte rund um den Schuh

Wir gehen in den Untergrund und ergründen königliche Leidenschaften und erfahren, warum manche Männer so gerne Frauenschuhe mögen und warum Kaiserin Sisi so oft neue Schuhe tragen musste. Wir folgen der Spur des Puma und der Siegesgöttin, flanieren auf der Maximilianstraße und gehen dort in schicke Schuhgeschäfte. Dann fragen wir uns, was uns ein Gully zum Thema Schuhe sagen kann. Wir prüfen des Teufels Schuhgröße und erfahren, welche weltbekannte Marke durch ein Kloster inspiriert wurde. Und wer war der Picasso der Schuhwelt? Nie war das Thema Schuhe spannender als heute.

Treffpunkt: Ludwigstr. 13, vor der Bundesbank-Bayern

4281 Do, 14.04.22
10.00-12.30 Uhr € 15,00
München | Cornelia Ziegler



Alter Botanischer Garten

Frühlingsmorgen, Fleischextrakt und Feuersbrunst – Alter Botanischer Garten und Effner-Park

Mitten in München liegen drei Gärten, alle drei bekannt und doch kaum besucht: Die Lenbachgärten, ein neues abgeschottetes Luxusviertel, erbaut in „immer wiederkehrenden Grundformen der Architektur und des Städtebaus“. Daneben der Alte Botanische Garten mit seinen Baumexoten wie Taschentuch- oder Lederhülsenbaum und anderen „über den Erdkreis zerstreute Gattungen“. Beim Brunnen geht es darum, was Pferdeherden mit Wassermassen zu tun haben. Nach einem Besuch des einzigartigen Kunstpavillons geht es in den Effnerpark, geschaffen von König Ludwigs II. Hofgärtner. In dieser geheimnisvollen Grünanlage versuchen wir zu ergründen, warum des Königs Statue einst eingeschmolzen wurde, warum der Monarch eine Goethestatue hatte aufstellen lassen. Es geht um Eschenbäume und um Effners Parkbank, einen „Schafskopf“ und einen Scheißhausapostel, der München von der Cholera befreit hatte. Und – natürlich! – um Münchens prachtvollsten Brunnen. Auch um Nebensächliches wie Seifen, Senf, Saucen, Parfüms und Zwiebelstränge. Eine duftige Führung über das 19. Jahrhundert, in der sich Mitteleuropa im Aufwind sah.
Treffpunkt: Am Staccioli-Ring auf der Kunstplattform, Ecke Luisen-/Elisenstraße

4282 Do, 28.04.22
16.00-18.30 Uhr € 15,00
München | Cornelia Ziegler



Senfeis

Ferienkurs

Jessas! Beim König, ein Meer von Eis! – Eine außerordentlich kühle Stadtführung

Was gibt es Schöneres, als mit Kind und ohne Kegel, mit Freunden, alleine, mit oder ohne Hund am Sonntagnachmittag von Eisdiele zu Eisdiele zu schlendern. Die ausgefallensten, die besten, die göttlichsten Eiskreationen zu probieren. Verborgene Winkel in München entdecken. Mal anstehen, mal einkehren. Geschichte und Geschichten rund um das Speiseeis zu hören – von Dielenbrettern, König Ludwig, Maggy Thatcher, Marco Polo, indischem Hitlerleis, Revolverhelden und schwarzer Kohle. Geklärt wird auch die Frage, was Sophia Lorens Hinterteil und ein Vanilleeis gemeinsam haben. Eisiger Wind ist Schicht für Schicht für Schicht – ein eisiger Creme-Traum. Der Spaziergang führt durch Schwabing und endet bei der Granate und dem Stenz am „Katerplatz“. Es lebe die Freiheit, die Münchner! ein Nachmittag, der alles, nur nicht in Windeseile von einer Eisdiele zur anderen führt.
Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz

4283 So, 17.04.22
14.00-17.00 Uhr € 17,00
München | Cornelia Ziegler

Die Chiemseemaler – Spaziergang auf der Fraueninsel in den Ferien

Als Max Haushofer (1811–1866) als Student mit seinen Freunden zum ersten Mal auf die Fraueninsel kam, lag diese noch im Dornröschenschlaf. Die jungen Leute waren so begeistert, dass sie sich öfter im Gasthaus zur Linde einmieteten, um dort zu malen. Im Laufe der Zeit kamen immer mehr Künstler hinzu, die die wunderbare, ruhige Atmosphäre der Insel ausnutzten, um dort zu malen. Es entstanden 3 Künstlerkolonien, die sehr erfolgreich wurden und auch in München im Glaspalast ausstellten. Im Laufe der Zeit kamen auch Künstlerinnen auf die Insel. Marie Haushofer malte; Emma Haushofer schrieb Romane, Carry Brachvogel und Eva, Gräfin von Baudissin. Alle Damen hatten in München einen Salon, wo auch Heinrich Heine verkehrte. Es gibt viel über das Kloster, die Fischer und die ansässigen Familien zu berichten. Ein Spaziergang auf der wunderschönen Insel lohnt sich auf jeden Fall.

Treffpunkt: am Steg an der Anlegestelle auf der Fraueninsel. (Ticket für die Schifffahrt nicht im Preis enthalten). Beginn und Ende der Veranstaltung auf der Fraueninsel.

4320 Sa, 11.06.22
14.30-16.30 Uhr € 15,00
Fraueninsel | Marlies Lämmle

Herzogstadt Straubing – Kunstfahrt

Straubing, im Herzen Altbayerns am Ufer der Donau gelegen, kann auf eine mehr als tausendjährige Geschichte zurückblicken. Die Stadt entstand im 9. Jahrhundert um den Königshof Strupinga herum. 1218 gründeten die Wittelsbacher etwas entfernt von diesem alten Kern ihre „Neustadt“, die später auch Residenzstadt des Herzogtums Straubing-Holland wurde. Nach dem Ende dieses Herzogtums blieb die Stadt jedoch fürstliches Verwaltungszentrum, was sich heute noch in der prachtvollen barocken Ausgestaltung der Kirchen und den repräsentativen Hausfassaden widerspiegelt. St. Jakob ist eine der größten gotischen Kirchen Altbayerns und birgt Kunstwerke von gotischen Wandmalereien und Altären bis zu prunkvollen Rokokokanzeln eines Münchner Hofkünstlers.

Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung. (Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayernticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Die Fahrkarten hält die Dozentin bereit. Sie sind im Zug zu zahlen.

Treffpunkt: 10 Minuten vorher auf dem Bahngleis
Abfahrt S-Bahn Vaterstetten: 8.08 Uhr
Abfahrt Hbf. München: 8.43 Uhr
Rückkunft Hbf. München: 18.16 Uhr
Ankunft S-Bahn Vaterstetten: 18:52

Mind.: 14 Teilnehmer

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4330 Sa, 14.05.22
8.08-18.52 Uhr € 32,00
Straubing | Anneliese Döhring



Fraueninsel

www.vhs-vaterstetten.de

FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN



Mit der S-Bahn die Isar entlang

Entlang der S-Bahn nach Wolfratshausen gibt es bekannte und unbekannt Kunstschätze zu bestaunen. Die Pfarrkirche in Pullach besitzt eine reiche Ausstattung verschiedener Kunstepochen. Die barocke Klosterkirche in Schäftlarn erstrahlt nach ihrer Renovierung im neuen Glanz. Doch nicht nur die Kirche lohnt die kleine Wanderung, auch der Prälategarten ist sehr sehenswert. Die S-Bahnkarte ist nicht im Preis enthalten.

Treffpunkt: 10 Minuten vorher auf dem Bahngleis
Abfahrt S-Bahn Vaterstetten: 9:00 Uhr
Rückkunft: S-Bahn Vaterstetten ca. 18.00 Uhr

Mind.: 14 Teilnehmer

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4332 Sa, 09.07.22
9.00-18.00 Uhr € 25,00
Pullach | Anneliese Döhring

Ein fürstlicher Tag in Schleißheim

Die drei Schlösser in Schleißheim stehen völlig zu Unrecht ein wenig im Schatten der Münchner Touristenattraktionen Residenz und Nymphenburg, ein Schicksal das sie nicht verdienen! Während eines Tages werden wir das Neue Schloss besichtigen und nach dem Mittagessen durch den barocken Park zu Schloss Lustheim spazieren. Das Alte Schloss wurde 1598 von Herzog Wilhelm V. als Eremitage erbaut, die von seinem Sohn Maximilian I. zu einer Sommerresidenz umgebaut wurde. Max Emanuel beauftragte dann 1684 Henrico Zuccalli mit dem Bau eines Jagdschlösschen. Hier malten italienische Künstler gemeinsam mit J.A.

Gump den ersten profanen Freskenzyklus in Deutschland. Heute beherbergt Schloss Lustheim eine Sammlung Meißner Porzellane.

Das Neue Schloss, das Kurfürst Max Emanuel ab 1701 erbauen ließ, sollte durch seine Größe und Pracht seinen Machtanspruch demonstrieren. Die großartige Treppenanlage war Vorbild für viele spätere Schlosstreppen. Prunkvolle Festsäle und die Staatsappartements wurden von bedeutenden Künstlern wie Amigioni, Zimmermann und Asam geschaffen.

Zwischen dem Neuen Schloss und Schloss Lustheim erstreckt sich einer der wenigen erhaltenen Barockgärten Deutschlands.

Treffpunkt: 10.00 Uhr in der Kassenhalle vom Neuen Schloss Schleißheim
Ende: ca. 16.00 Uhr am Schloss Lustheim
Beginn und Ende der Veranstaltung ebendort.
Im Preis sind keine Eintrittsgelder enthalten.

Handynummer Anne Döhring: 0172 4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4334 Sa, 21.05.22
10.00-16.00 Uhr € 25,00
Schleißheim | Anneliese Döhring

Moderne und Wessobrunner Stuck

Tagesfahrt nach Polling zur Stoà 169 und der ehemaligen Stiftskirche

Mit Bahn und Bus fahren wir nach Polling. Ein Fußweg von 30 Minuten entlang der Ammer führt uns zu der 2020 eröffneten Halle mit über einhundert verschiedenen Säulen von zeitgenössischen Künstlern aus aller Welt. Wir betrachten herausragende Werke. Nach einem Fußweg von 30 Minuten zurück in den Ort und einer Mittagspause besichtigen wir die ehemalige Stiftskirche Heilig Kreuz in Polling mit Wessobrunner Stuck und dem

Pollinger Kreuz. Wir unterbrechen die Heimfahrt in Weilheim um die Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt vergleichend zu betrachten.

Treffpunkt Hauptbahnhof München:
9:40 am Beginn des Gleises
(Starnberger Flügelbahnhof)
Abfahrt 9:59 Uhr mit RB 65
(Achtung! Starnberger Flügelbahnhof)
Ankunft Weilheim: 10:39 Uhr
Abfahrt mit dem Bus 9601 ab Weilheim:
10:59 Uhr
Ankunft Polling, Haltestelle „Gasthof Neuwirt“:
11:08 Uhr
Zurück: Bus 9651 Polling, Haltestelle „Gasthof Neuwirt“: 15:50 Uhr
Ankunft in Weilheim: 16:00 Uhr
Abfahrt in Weilheim: 17:49 Uhr
Ankunft in München: 18:26 Uhr
Beginn und Ende der Veranstaltung am Münchner Hauptbahnhof.

Anmeldeschluss: 28.06.22

Im Preis enthalten: Reiseleitung, Führungen. Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit. Die Fahrtkosten werden je nach Teilnehmerzahl umgelegt. Bei Unklarheiten: 0157/32 29 24 52.
Veranstalter: vhs Grafing

4340 Do, 07.07.22
9.40-18.30 Uhr € 25,00
Polling | Dr. Beatrice Trost

Tagesfahrt zur Bayerischen Landesausstellung „Typisch Franken?“ in Ansbach

Die Ausstellung im barocken Orangeriegebäude aus dem 18. Jahrhundert im markgräflichen Hofgarten spürt Aspekten nach, die seit dem Mittelalter die verschiedenen fränkischen Herrschaften und Territorien charakterisierten und die teils bis in die Gegenwart nachwirken. Die sehr unterschiedlichen Themen schaffen ein Abbild der Vielfalt Frankens. Ein Stadtrundgang in der ehemaligen Residenzstadt des Markgraftums Brandenburg-Ansbach mit Besuch der Residenz rundet den Tag ab.

Treffpunkt HBF: am Beginn des Gleises 7.15 Uhr
Abfahrt München: 7.35 Uhr (RE 8)
(Umstieg Treuchtlingen an 9.20 ab 9.25)
Ansbach an 9.59 Uhr
Ansbach ab 16.54 Uhr (RB 80)
(Umstieg Treuchtlingen an 17.30 ab 17.35)
München an 19.36 Uhr
Beginn und Ende der Veranstaltung:
München Hauptbahnhof

Anmeldeschluss: 7.7.2022

Fahrt mit dem Bayernticket, Achtung Preiserhöhung im Dezember 2021! Neuer Preis: 25 € für die erste Person, jede weitere Person 8 €. Eintritt Landesausstellung 12 €, ermäßigt 10 €, Residenz Ansbach 5 €, ermäßigt 4 €. Im Preis enthalten: Reiseleitung, Führungen, Eintrittsgelder. Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit. Die Fahrtkosten werden je nach Teilnehmerzahl umgelegt. Bei Unklarheiten: 0157/32 29 24 52.
Veranstalter: vhs Grafing

4342 So, 17.07.22
7.15-19.36 Uhr € 38,00
Ansbach | Dr. Beatrice Trost



Schloß Schleißheim



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.

 **Technik,**
 **Touren,**
 **Verkehrspolitik**
 **und mehr...**

**Dein Fahrradverein
im Landkreis Ebersberg**

www.adfc-ebersberg.de  @ADFCEbersberg



Dinkelsbühl



Schloss Ambras in Tirol

Von der Pracht fränkischer Reichsstädte

... – Geborgen von der heute so malerisch wirkenden Stadtbefestigung mit ihren Türmen liegt Dinkelsbühl. Die kostbarsten Schätze der Stadt sind das majestätische Fachwerk-Haus des Deutschen Ordens und eine der bedeutendsten Pfarrkirchen der süddeutschen Gotik. – ... – Als bis heute schönste fränkische Reichsstadt darf Rothenburg ob der Tauber gelten. Ein bunter Strauß von Faktoren begründet dessen einzigartige Schönheit: die malerische Lage auf dem Tauber-Hochufer (Ausblick vom Kaiserburg-Gelände), die Größe und Vielgestaltigkeit der mittelalterlichen Reichsstadt sowie der künstlerische und historische Rang der bedeutendsten Kostbarkeiten (die heute einzigartige Stadtbefestigung, sehr schönes Rathaus mit Tanzhaus, erhabene Pfarrkirche mit Riemenschneiders faszinierendem Heiligblut-Wallfahrtsaltar etc.) und einige bezaubernde Details.

Abfahrt: 8.15 Uhr, Eisenstraße, gegenüber vom Justizpalast auf der Höhe des Neptunbrunnens
Rückkehr: ca. 21.00 Uhr
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen, Reiseleitung. Keine Gebührenermäßigung.
Es fährt das Busunternehmen Steinbrecher, Brannenburg.
Handynummer (nur am Veranstaltungstag eingeschaltet): 0175/9629485

4360 So, 03.07.22
8.15-21.00 Uhr € 61,00
Dinkelsbühl | Stefan Ellenrieder

Reichtum und Glanz des mittelalterlichen Tirol

Als sich die Kultur des Mittelalters vollendete, war Tirol dank seiner Bodenschätze eine der reichsten Regionen des deutschen Reiches. Bei diesem Ausflug sehen wir das Erbe dieses Reichtums: auf Schloss Tratzberg ist bis heute eine prächtige Dekoration und Ausstattung erhalten, die vorstellbar macht, wie vornehme Burgen in der Zeit der Vollendung mittelalterlicher Kultur ausschauten. – In Hall wurden aus dem Silber die Taler geprägt. Ein malerisches Stadtbild mit dem schönsten Rathaus Tirols, malerischen Bürgerhaus-Gassen u. a. ist bis heute erhalten. – Das mächtige Burg-Schloss Ambras, Sitz der habsburgischen Erzherzöge von Tirol, ist u. a. durch seinen prächtigen Renaissance-Saal und seine Kunst- und Wunderkammer berühmt. – Mittagessen in der Schlosswirtschaft Tratzberg.

Abfahrt: 8.00 Uhr, Eisenstraße, gegenüber vom Justizpalast auf der Höhe des Neptunbrunnens
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen, Reiseleitung. Eintrittsgelder für Tratzberg und Ambras. Keine Gebührenermäßigung.
Es fährt das Busunternehmen Steinbrecher, Brannenburg.
Handynummer (nur am Veranstaltungstag eingeschaltet): 0175/9629485

4362 Sa, 18.06.22
8.00-20.30 Uhr € 66,00
Tirol | Stefan Ellenrieder

Kunstfahrt zur documenta 15 (01.07. – 03.07.22)

2022 schaut die internationale Öffentlichkeit erneut auf Kassel. Von Juni bis September findet die documenta fifteen statt – die fünfzehnte Ausgabe der documenta, die als weltweit bedeutendste Ausstellung zeitgenössischer Kunst gilt und 1955 von Arnold Bode und seinem Team ins Leben gerufen wurde. Oft wird die documenta auch als Museum der 100 Tage bezeichnet, wobei Teile der Documenta an lokal unterschiedlichen Plätzen gezeigt werden. (Diese Fahrt beinhaltet den Besuch des Fridericianums, der Documenta-Halle und der Neuen Galerie). Als Ausklang wird am Sonntag Vormittag noch eine Führung durch den Bergpark Wilhelmshöhe unternommen, der zu den UNESCO-Welterbestätten gehört.

Die künstlerische Leitung hat diesmal das indonesische Künstlerkollektiv ruangrupa, das sich die Themen Nachhaltigkeit, neue Ökonomien, Solidarität, gemeinschaftliche Praxis und Stadtentwicklung auf die Fahne geschrieben hat. Änderungen vorbehalten.

Anmeldeschluss: 31.03.2022
Bei Stornierung nach Anmeldeschluss werden die bereits entstandenen Kosten in Rechnung gestellt.
Preis: ab 390,00 €. Der Preis richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und der Zimmerwahl (Standard, Comfort bzw. EZ).
Min. 15 Teilnehmer
Max. 24 Teilnehmer

Im Preis enthalten: Reiseleitung, Zugfahrt 2. Klasse mit Sitzplatzreservierung, 2 Übernachtungen mit Frühstück im 3-Sterne Stadthotel Kassel im DZ Standard (EZ Mehrpreis), 2-Tagesticket für die Documenta, 3 Führungen über die Documenta, Bergparkführung Wilhelmshöhe.

Reiseveranstalter: DERPART TRAVEL SERVICE
NettReisen GmbH, Orleansstraße 4a/III, München

Nach der unverbindlichen Voranmeldung geht Ihnen Ende Januar ein ausführlicher Flyer zu.

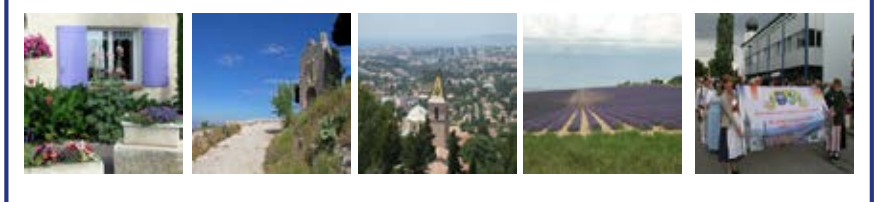
4370 € 390,00
01.-03.07.22
Kassel | Catrin Morschek

FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN



Neue Freunde finden, Sprachkenntnisse erwerben oder vertiefen, fremde Traditionen und Kultur kennenlernen, Eintauchen in das Familienleben und gemeinsam Sport, Spiel und kulinarische Spezialitäten genießen – klingt das nicht verlockend? Seit 1982 ist dies möglich durch unserer Städtepartnerschaft mit Allauch: Jedes Jahr reist eine Gruppe Vaterstettener Bürger in die Provence nach Allauch und eine französische Gruppe zu uns. Kenntnisse der jeweiligen Sprache sind zwar günstig, jedoch keine Bedingung. Interessiert?

Wir informieren Sie gern:
Ursel.Franz@Vaterstetten-Allauch.de, Tel. 08106-7080
Gaby.Eichner@Vaterstetten-Allauch.de, Tel. 08106-246913
www.vaterstetten-allauch.de



Onlinekurse

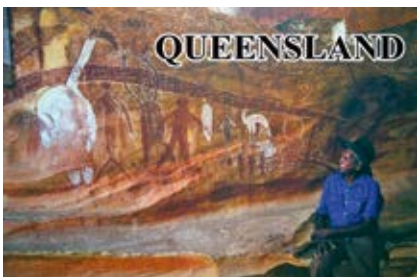
Kurs	Programmtitel	Termin
1030V	Online Vorbereitung zum Praxistörn SKS/sbf-See	01.02.22
1552V	Online Zumba	15.02.22
7015V	Englisch B2/C1 Online	21.02.22
7038V	Italienisch B2 Online	21.02.22
7036V	Italienisch B1 Online	21.02.22
7029V	Italienisch A1 Online	22.02.22
7033V	Italienisch A2 Online	22.02.22
7062V	Tschechisch A1 Online	22.02.22
7017V	Business English B1/2 Online	22.02.22
7006V	Englisch A2 Online	22.02.22
7034V	Italienisch A2 Online	22.02.22
7014V	Englisch B1/2 Online	23.02.22
7055V	Latein A1 Online	23.02.22
7074V	Japanisch A1 Online	23.02.22
7028V	Italienisch A1 Online	24.02.22
7065V	Ungarisch A1 Online	24.02.22
7030V	Italienisch A1 Online	24.02.22
7005V	Englisch A1 Online	07.03.22
7018V	Lunch Break with English B1/B2 Online	07.03.22
1142V	Online Yoga – ein Weg zur Entspannung	07.03.22
7044V	Spanisch A1 Online	07.03.22
7046V	Spanisch A1 Online	07.03.22
7420	Spanisch A2.2 Präsenz + Online	07.03.22
7011V	Englisch B1 Online	07.03.22
1290	Online Meditation Basiskurs	07.03.22
1143V	Online Yoga – ein Weg zur Entspannung	07.03.22
7426	Spanisch B1 Präsenz + Online	07.03.22
7233	Französisch Mittelstufe Präsenz + Online	07.03.22
7016V	Business Breakfast B2 Online	08.03.22
1257V	Online Qi Gong am Morgen: Fit in den Tag!	08.03.22
7045V	Spanisch A1 Online	08.03.22
7019V	Business News & Trends B2/C1 Online	08.03.22
7071V	Japanisch A1 Online	08.03.22
7070V	Japanisch A1 ab L. 1 Online	09.03.22
6732V	Online Websites erstellen – schnell und einfach mit Websitebaker für Anwender	09.03.22
7024V	Französisch A1/A2 Online – Wiedereinstieg	09.03.22
7260	Französisch Konversation B2/C1 Präsenz + Online	10.03.22
7020V	Französisch A1 ab L. 1 Online	10.03.22
7022V	Französisch A1 Online	10.03.22
2055V	Online Schulter-Nacken-Spezial	10.03.22
1422V	Online Wirbelsäulengymnastik	11.03.22
7043V	Spanisch A1 ab L. 1 Online	11.03.22

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Kurs	Programmtitlel	Termin
8104V	Online – Farbe! Eine Farbtheorie für die Praxis	12.03.22
0141	Essen für das Klima – online	14.03.22
7007V	Englisch A2 Online – Remember your English!	16.03.22
7084V	Arabisch B1 Online	16.03.22
4213V	Online – Der Wiederaufbau von München. Reparatur oder zweite Zerstörung?	20.03.22
0141A	Die Vernachlässigten – online	21.03.22
7090V	Hindi Online	21.03.22
7031V	Italienisch A1 Online – Wiedereinstieg	23.03.22
7035V	Italienisch A2 Online – Wiedereinstieg	23.03.22
7047V	Spanisch A2 Online	24.03.22
7040V	Italienisch A2-B2 Online: Kulturhäppchen am Feierabend	24.03.22
7049V	Spanisch B1 Online	24.03.22
1301	Gesundheitsapps – was macht Sinn?	24.03.22
1552VV	Online Zumba	29.03.22
6572V	Online Zoom für Neugierige	01.04.22
5151	Strom erzeugen in der Nacht – Installation und Betrieb einer Lunaranlage	01.04.22
7008V	Englisch A2/B1 Online – Workshop „Vocabulary“ (Teil 1)	02.04.22
1275V	Online-Angebot: Feldenkrais – Nacken und Schultern befreien	02.04.22
8103V	Online – Urban Sketching. Zeichnen Sie die Stadt	11.04.22
1291	Online Meditation Basiskurs	25.04.22
7041V	Italienisch A2-B2 Online: Kulturhäppchen am Feierabend	28.04.22
6733V	Online Websites erstellen – schnell und einfach mit Websitebaker für Admins	04.05.22
7009V	Englisch A2/B1 Online – Workshop „Vocabulary“ (Teil 2)	07.05.22
1552VVV	Online Zumba	17.05.22
8189V	Online – Risographie – eine ganz besondere Drucktechnik	19.05.22
5150	Vortrag: Die Auswirkungen des Klimawandels in Bayern	20.06.22
7072V	Japanisch A1 Online	21.06.22
6573V	Online Zoom für Neugierige – follow up	01.07.22

www.vhs-vaterstetten.de





V Queensland – Australien im Kleinformat

Trauminseln, Regenwald, Outback, Aborigines und das Great Barrier Reef: Australiens Bundesstaat Queensland bietet unzählige Attraktionen und Freizeitmöglichkeiten. Überzeugen Sie sich selbst, besuchen Sie die neueste Live Dia Show des Reisejournalisten Harald Mielke! Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend mit spannenden Erzählungen und wunderschönen Bildern, an dem Sie auch wertvolle Preise wie Reiseführer und Postkartenbücher gewinnen können. Höhepunkte der abwechslungsreichen Tour sind die Inseln der Whitsundays, die farbenfrohe Unterwasserwelt am Great Barrier Reef sowie der Süden Queenslands mit der weltgrößten Sandinsel Fraser Island und der angesagten Sunshine Coast. Am Ende unserer Reise geht es in den tropischen Norden rund um Cairns – hier gibt es Regenwald und viel unberührte Natur zu entdecken. Besuchen Sie mit Harald Mielke das Land der Kängurus, Salzwasserkrokodile und Riesenmantarochen! Und erfahren Sie alle aktuellen Neuigkeiten, wie und ab wann das Land nach der Pandemie wieder unbeschwert bereist werden kann. *Anmeldung erforderlich.*

5806 Di, 22.03.22
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke

www.vhs-vaterstetten.de

V Madeira – Insel des ewigen Frühlings

Die Blumeninsel Madeira bietet jedem Pflanzen- und Gartenliebhaber einzigartige Eindrücke – Eindrücke die uns und unseren Seelen gerade jetzt nach der Pandemie so gut tun! Die Jahrhunderte alten Bewässerungskanäle – Levadas – erschließen heute als Wanderwege die ansonsten unzugänglichen Regionen der Insel. Die üppige Vegetation, prächtige Villen, artenreiche Gärten, wildromantische Küsten, das malerische Funchal – Madeira ist für jeden Naturliebhaber ein Muss! 1000 km vom portugiesischen Festland entfernt und 500 km von der afrikanischen Küste – auf dem selben Breitengrad liegend wie Casablanca – ist Madeira in nur 4 Flugstunden zu erreichen. Aufgrund der günstigen geographischen Lage und der gebirgigen Oberfläche verfügt Madeira über ein äußerst angenehmes Klima, mit einer Durchschnittstemperatur von 22° C im Sommer und 16° C im Winter. Dabei ist es der Golfstrom, der Madeira die milden Temperaturen und die mäßige Luftfeuchtigkeit – kurz ein gut bekömmliches subtropisches Klima beschert. Den ganzen Juni über steht die Insel beim Festival do Atlântico im Zeichen eines an den 4 Samstagen präsentierten Feuerwerkswettbewerbs. Dann verzaubern die Pyrotechniker die Bucht von Funchal im Rhythmus der Musik mit ihren Feuerwerkskörpern. Zur gleichen Jahreszeit erlebt Madeira auch Unterwasser sein blaues Wunder: Unzählige große Stachelrochen nähern sich ohne Scheu der Küste, um dort ihre Jungen zu gebären – ein sensationelles Highlight für jeden Taucher und Schnorchler. Wieder einmal lädt der Reisejournalist Harald Mielke ein zu einer nicht alltäglichen Dia-Reise, die mit außergewöhnlichen Bildern, einem angenehmen Sprachtempo vor allem informativ-unterhaltsamen Kommentaren in ihren Bann zieht.

Wie bei allen seinen Vorträgen üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost. *Anmeldung erforderlich.*

5807 Di, 03.05.22
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke



Via Liguria

In einem Bildervortrag stellt Jochen Ebenhoch einen neuen, erlebnisreichen Fernwanderweg vor, welcher über eine Strecke von etwa 750 Kilometern vom Bodensee über den Splügenpass an das Ligurische Meer führt. Die gesamte Strecke ist in fünf jahreszeitliche Etappen aufgeteilt, die jeweils innerhalb von zwei Jahren erwandert werden. Das neue Wanderkonzept der VIA LIGURIA begeistert seit einigen Jahren insbesondere abenteuerlustige Wanderfreunde, da mit diesem Weg die erste durchgängige Verbindung zwischen Süddeutschland und dem Ligurischen Mittelmeer mit anspruchsvollen Wegpassagen und vielen kulturellen Höhepunkten entstanden ist. Aufgrund der hohen Nachfrage hat Herr Ebenhoch geplant, jedes Jahr mit einer Kleingruppe erneut zu starten, um nach 5 Etappen im darauffolgenden Jahr an der Cinque Terre anzukommen. Das vierte Wanderteam hat dieses Jahr nach der Überquerung der Alpen im Sommer und nach einer herbstlichen Etappe auf kaum begangenen Wegen am Comersee und in den wildromantischen Orobischen Alpen die lombardische Stadt Bergamo am Nordrand der Poebene erreicht, wo die Wanderung im Frühjahr fortgesetzt werden soll. Als erfahrener Wanderleiter ist Herr Ebenhoch übrigens auch im DAV aktiv und tüftelt bereits an einer Fortsetzung der Wanderroute auf den wilden Mittelmeerinseln Korsika, Sardinien und Sizilien. *Anmeldung erforderlich.*

5810 Fr, 18.03.22
19.30-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jochen Ebenhoch





V Island im Winter

Island im Winter – wer macht denn so was?

Es ist kalt, es ist dunkel, und Ski fahren kann man anderswo besser.

Trotzdem kommen Hunderttausende her. Die Insel boomt als Reiseziel, gerade in ihrer extremsten Jahreszeit. Keine große Überraschung: Island im Winter ist kalt und es fällt oft Schnee, aber es gibt auch Sonnentage mit strahlend blauen Himmel.

In meinem Video-Vortrag zeige ich einige der schönsten Plätze, die man im Winter besuchen kann: Vereiste Wasserfälle, Gletscher, Gletscherhöhle, Gletscherlagune, schneebedeckte Berge und Lavafelder, wilde Küsten und einsame schwarze Strände.

Anmeldung erforderlich.

5815 Mo, 23.05.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

V Island im Sommer

Nach meiner Island-Reise im Winter (siehe vorherigen Kurs) zog es mich erneut in den Norden – diesmal allerdings zur wärmeren Jahreszeit.

Die beste Reisezeit für Island im Sommer sind die Monate Juni bis August. Es ist noch relativ warm und man hat wenige Regentage. Begleiten Sie mich auf einer 21 tägigen Rundreise entlang der Straße 1, die uns einmal um die Insel führt. Erleben sie die grüne Natur, schöne Wasserfälle und sprudelnde Geysire. Als Fotograf und Mitglied im Vaterstettener Fotoclub habe ich versucht, die schönsten Momente zu dokumentieren und in einem Video zusammen gestellt.

Anmeldung erforderlich.

5816 Fr, 24.06.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch



Foto: Matthias Greska

„Das Wasser der Isar“

Eine Film-Dokumentation von Dr. Günther Haass

Wenn die Isar ihre Kinderstube im oberen Hinterautal im Karwendel verlässt, weiß sie noch nicht, was mit ihrem Wasser unterwegs alles geschehen wird.

- Warum fließt es über 40 Kilometer unter falschem Namen?
- Warum fließt es ein Stück unter dem Wasser der Isar?
- Warum nimmt es seinen Weg in einem künstlichen Kanal bis zu 20 Kilometer entfernt vom Flussbett?
- Was hat ihr Wasser mit dem Achensee zu tun? Und was mit dem Sachensee?
- Was macht das Wasser, wenn es im Überfluss da ist, und als Hochwasser sein Bett ungestüm verlassen will?

Die filmische Dokumentation folgt in 75 Minuten den vielen Wegen des Wassers.

Den Widerspruch zwischen ökologisch erzeugtem Strom und gestörter Ökologie einer Flusslandschaft kann sie nur zeigen, aber nicht lösen.

5100 Mo, 30.05.22
19.00-21.00 Uhr € 5,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr.-Ing. Günther Haass



Den Pilgerweg nach Santiago in mehreren Teilen

In drei Jahresetappen lief Matthias Greska mehr als 700 km von Pamplona nach Santiago de Compostela. Dabei lernte er Menschen aus vielen Ländern kennen, sah schöne Landschaften und beeindruckende Architektur. Die Etappen waren stets selbst organisiert, von der Anreise bis zu den Übernachtungen.

Der passionierte Fotograf erzählt mit einem umfangreichen Bildvortrag von Rebstocken in der Weinbauregion Rioja, den schier unendlichen Pisten der spanischen Hochebene Meseta und der Durchquerung der kantabrischen Berge bei dichtem Nebel und Kälte. Die kunsthistorischen Höhepunkte am Camino werden ebenso gezeigt wie das Alltagsleben der Pilger mit Geschichten am Weg und in den Herbergen.

Interessierte können im Anschluss Fragen stellen.
Anmeldung erforderlich.

M5804 Mi, 26.01.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Matthias Greska

Fotosafari in Botswana

Botswana gehört zu den am dünnsten besiedelten Ländern der Erde und ist bekannt für seine üppige Flora und Fauna – ein Paradies für eindrucksvolle Tieraufnahmen. Im Chobe Nationalpark und im Okavango Delta leben Löwen, Leoparden, Giraffen, Paviane, Flusspferde, Krokodile, Hyänen, Wildhunde, Antilopen, große Elefantenherden, viele Vogelarten und wenig Menschen.

In meinem Reisebericht nehme ich Sie mit nach Simbabwe zu den Victoriafällen und dann nach Botswana in den Chobe NP und ins Okavango Delta. Zu Wasser und zu Land erkundigen wir die Tier- und Pflanzenwelt. Sie sind auf Augenhöhe mit Krokodilen, Löwen, afrikanischen Wildhunden, Flusspferden und Giraffen. Sie beobachten Elefan-

ten wenn sie zum Trinken ans Wasser kommen, Störche und Marabus beim Fischen in trüben Gewässern und andere bunte Vögel.

Anmeldung erforderlich.

M5816 Mi, 16.02.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Kirgistan – Land zwischen Steppe und Hochgebirge

Seit über zehn Jahren sind die Referenten unterwegs auf Ihrem abenteuerlichen Weg zu Fuß nach Kirgistan. Dieses ambitionierte Projekt, das den Namen „Via Kirgisita“ bekommen hat, ist noch nicht abgeschlossen und die lange Wanderung führte das Abenteuer-Ehepaar in den letzten Monaten in einzelnen Etappen durch den Kaukasus. Das zentralasiatische Land liegt an der legendären, alten Seidenstraße und wird vom Tien-Shan-Gebirge beherrscht, das mit seinen schneebedeckten Gipfeln, Bergsteppen, einsamen Tälern und malerischen Seen von besonderer landschaftlicher Schönheit ist. Im Vortrag stellen sie das hierzulande noch relativ unbekannt Land von verschiedenen Seiten vor.

Aufgrund begrenzter Platzzahl Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung wird zeitgleich live im Internet übertragen. Eine interaktive Teilnahme per Chat ist möglich. Den Zugang erhalten Sie bei der Anmeldung. Für die Online-Teilnahme gilt der ermäßigte Preis.

Veranstalter: vhs Grafing
Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Grafing
(Tel. 08092 8195-0 / info@vhs-grafing.de)

M5820 Mi, 26.01.22
19.30-21.30 Uhr € 8,00

Ebersberg, Im Klosterbauhof 1,
Saal „Unterm First“, 202 |
Dr. Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch



Exkursion ins Murnauer Moos

von Bulten, Drischen und Köcheln
 Vorbei am Ramsachkircherl, dem „Ähndl“, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, führt unsere 5-stündige Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.

„Eilige“ Teilnehmer können die Tour durch Weglassen des attraktiven Hochmoortells auf 3 Stunden verkürzen.

Themen:

- Geologische Entstehung und Eiszeiten
- Geschichte des Moores
- Traditionelle Nutzung von Streuwiesen
- Erhaltung der Artenvielfalt
- Ökologie von Hoch- und Niedermoores
- Botanische Besonderheiten
- Aspekte des Naturschutzes.

Treffpunkt: Murnau, großer Wanderparkplatz, Murnauer Moos, Ramsachstraße.

Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen.

5140 Do, 02.06.22
 9.30-14.45 Uhr € 16,00
Murnau | Hermann Helmut

Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

Endmoränenwälle bei Leutstetten
 Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmseegletscher vor rund 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.

Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröll

Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

5141 Fr, 08.07.22
 14.00-17.00 Uhr € 12,00
Leutstetten | Hermann Helmut



Paterzeller Eibenwald

... über eine geheimnisvolle Baumart

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

Themen: Alles über die Eibe. Natürliche Waldverjüngung – wie man den Wald für die nächsten Generationen erhält. Pflanzen und Tiere des Waldes. Tuffstein – der ‚wachsende‘ Stein.

Treffpunkt vor dem Gasthof ‚Zum Eibenwald‘ in Paterzell (10 km westlich von Weilheim)

5142 Fr, 13.05.22
 14.00-16.30 Uhr € 12,00
Paterzell | Hermann Helmut

Erlebnis-Wanderung im Hochmoor am Kesselsee

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Sie lassen Ihr Alltagsleben hinter sich, schärfen Ihre Sinne und gewinnen neue Sichtweisen. Wir wandern an diesem Tag durch eine wildromantische Landschaft. Das achtsame Gehen auf ungewohnten und erlebnisreichen Wegen alleine bewirkt schon eine Entschleunigung und erhöht dadurch die Aufnahmebereitschaft für Neues. Durch verschiedene, sorgfältig abgewogene Übungen, Aufgaben und kleine Abenteuersequenzen kommen wir allmählich zu uns selbst und nehmen neue Impulse mit. Wanderung auf eigene Gefahr; ca. 10–12 Kilometer.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach. Kontaktaufnahme erwünscht:

Jochen Ebenhoch, Tel.: 0162-7275369,
 E-Mail: ebenhoch1@yahoo.de.

Veranstalter: vhs Grafing

M5153 So, 27.02.22
 9.00-16.00 Uhr € 55,00
Wasserburg, Bahnhof | Dr. Jochen Ebenhoch

Naturkundliche Wanderung im Kirchseeoner Moos

Birkensaft, Pfaffenkääppchen, Judasöhrchen und Biberburge ... Wir wandern mit allen Sinnen und erfahren viel Wissenswertes über die Pflanzen- und Tierwelt eines Moors und der angrenzenden Waldgebiete. Der erfahrene Wanderleiter und Naturexperte Dr. Jochen Ebenhoch führt Sie durch eine winterliche Märchenlandschaft und lädt Sie ein, die Natur vor dem Winter noch einmal mit vollen Zügen zu genießen. Etwa 6–7 Kilometer insgesamt.

Wanderung auf eigene Gefahr; bitte nur mit festem Schuhwerk und evtl. mit kleinem Vesper und Getränk für unterwegs.

Treffpunkt vor der S-Bahn in Kirchseeon, 9:00 Uhr (wir starten pünktlich); insg. etwa 3 Stunden

5155 So, 03.04.22
 9.00-12.00 Uhr € 20,00
Kirchseeon, S-Bahnhof | Dr. Jochen Ebenhoch

Single-Wanderung

Rund um den Riederstein am Tegernsee

Keine Lust mehr auf Wanderungen alleine? Lust auf Geselligkeit in netter Runde unter Gleichgesinnten? Dann seid ihr hier richtig. Wir wandern gemeinsam ca. 10 km und erleben die Herausforderungen von 560 Höhenmetern in der Natur. Eine niveauvolle Tour für Singles und Sologänger. Einkehr während der Tour ist geplant. Feste Schuhe und Bekleidung nach Wetter sind Voraussetzung. Eigene Anreise auch per Zug möglich. Treffpunkt am Bahnhof Tegernsee. Die Kursleiterin ist zertifizierte DWV-Wanderführerin (R) und schickt vorab ausführliche Informationen per Mail.

Veranstalter: vhs Grafing

5157 So, 15.05.22
 9.30-15.30 Uhr € 35,00
Riederstein | Gitte Halbeck

Führung im Vaterstettener Stadtwald

Der Wald im urbanen Raum

Kennen Sie den Wald von Vaterstetten? Mittendrin liegt er, eingerahmt von Brunnen-, Garten-, Hochwald- und Wallbergstraße, meist unbeachtet von Autofahrern und Fußgängern.

Zugegeben – groß ist er nicht, der Vaterstettener Wald ... aber Sie werden sich wundern, welche Wirkung ein Wald dieser Größe mitten in der Gemeinde auf den Naturhaushalt, die Biodiversität und die Gemeindegestalt hat.

Urbane Wälder stellen einen vielversprechenden Ansatz in der Gemeindeentwicklung dar, der maßgeblich zu einer attraktiven Lebens- und Umweltqualität beitragen kann!

Lassen Sie sich von Kirsten Joas, Revierleiterin des Forstreviers Niederseeon durch Ihren Stadtwald führen – Sie werden garantiert viel Neues erfahren. **Treffpunkt:** Fußweg hinter dem Caritas-Altenheim St. Korbinian, Brunnenstr. 28, Vaterstetten

5158 Do, 30.06.22
 17.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Stadtwald Vaterstetten | Kirsten Joas

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!**



Der Klimapfad Parsdorfer Hart

Das Parsdorfer Hart – gelegen zwischen Parsdorf, Hergolding und Purfing – ist ein treffendes Beispiel dafür, dass der Klimawandel näher rückt: trockene Sommer verbunden mit einer geringen Wasserhaltekapazität des Bodens und zunehmende Stürme bringen waldbauliche Gefahren mit sich, von denen die dominierende Fichte besonders betroffen ist. Es gilt daher den Wald fit für die Zukunft zu machen. Das heißt, einen Waldbau zu betreiben, der dem Klimawandel standhalten kann.

Auf dem Walderlebnispfad erfährt der Besucher von Kirsten Joas, Revierleiterin des Forstreviers Niederseeon, welche Bedeutung der Wald für das Klima hat, wie es dem Wald im Klimawandel geht und wie er fit für die Zukunft gemacht wird.

Der Weg ist komplett ebenerdig, Kinderwagen-geeignet und etwa 3 Kilometer lang.

Sie finden den Eingang des Klimaerlebnispfades auf der Straße von Baldham-Dorf Richtung Purfing. Am Eingang begrüßt Sie der Wetterfrosch (Treffpunkt).

Für Besucher ohne eigenen Pkw steht die Buslinie 465 (Poing S-Bahn – Baldham S-Bahn) werktags zur Verfügung. Von der Haltestelle „Reiterhof“ sind es noch ein paar Meter Richtung Purfing.

5159 Di, 21.06.22
17.00-19.30 Uhr
gebührenfrei
Parsdorfer Hart | Kirsten Joas



Kräuter(s)pass für Einsteiger

Wilde Kräuter vor der Haustür – gefahrlos, lecker und gesund im Alltag verwenden

Wildkräuter erleben derzeit eine Renaissance. Aber wer sich nicht regelmäßig damit befasst, ist schnell verunsichert. Was fang ich damit an? Wie wirkt das? Gibt es Risiken oder gar giftige Doppelgänger? Auf diesem kleinen Kräuterstreifzug erfahren Sie, dass Sie schon direkt vor Ihrer Haustür ein Füllhorn an hochwirksamen Powerpflanzen vorfinden, wie Sie sie richtig, risikolos und nachhaltig ernten und was Sie einfach und mit wenig Aufwand daraus zaubern können.

Ganz natürlich – ohne künstliche Beigaben.

Holen Sie sich Ihr Starterkit für Kräutereinsteiger:

- Kleine Kräuterführung
- Grundregeln für sicheres Sammeln und Verarbeiten
- Pflanzenporträts für Einsteiger
- Erste Rezepte

Treffpunkt: Ammer Entsorgungs GmbH (gegenüber Gewerbegebiet Zorneding/Pöring).

Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß

Der Workshop ist auch für Kinder geeignet.

Die Referentin ist zertifizierte Kräuterpädagogin (BNE).

5164 Sa, 14.05.22
10.00-12.30 Uhr
€ 15,00
Zorneding | Susanne Forster

Kräutertour mit dem Fahrrad

Wir fahren mit dem Fahrrad in die heimische Kräuterwelt und probieren die Kräuter direkt dort, wo sie wachsen. Die verschiedensten Geschmacksnoten sind dabei zu entdecken, sie reichen von Mais, über Pilze bis hin zu Schnittlauch. Und natürlich erfahren Sie auch, welche gesundheitlichen Wirkungen die einzelnen Kräuter haben und vor welchen Krankheiten sie schützen könnten. Um den Ausflug abzurunden, machen wir außerdem ein kleines Picknick mit einem veganen Lavendelzitronekuchen ...

Die Dozentin ist ausgebildete Kräuterpädagogin Ihr Fahrrad sollte „waldtauglich“ sein (ein Trekking- oder Mountainbike)

Treffpunkt: Ammer-Entsorgungs GmbH, Baldhamer Str. 33, 85604 Zorneding (am Kreisel gegenüber dem Gewerbegebiet Zorneding/Pöring), Parkplätze sind vorhanden.

5166 Sa, 21.05.22
11.00-14.00 Uhr
€ 17,00
Zorneding | Simona Kruse

Kräuterwanderung

Wir wandern in die heimische Kräuterwelt und probieren die Kräuter direkt dort, wo sie wachsen. Die verschiedensten Geschmacksnoten sind dabei zu entdecken, sie reichen von Mais, über Pilze bis hin zu Schnittlauch. Und natürlich erfahren Sie auch, welche gesundheitlichen Wirkungen die einzelnen Kräuter haben und vor welchen Krankheiten sie schützen könnten. Um den Ausflug abzurunden, machen wir außerdem ein kleines Picknick mit einem veganen Lavendelzitronekuchen ...

Die Dozentin ist ausgebildete Kräuterpädagogin Treffpunkt: Ammer-Entsorgungs GmbH, Baldhamer Str. 33, 85604 Zorneding (am Kreisel gegenüber dem Gewerbegebiet Zorneding/Pöring), Parkplätze sind vorhanden.

5167 Fr, 20.05.22
14.00-18.00 Uhr
€ 21,00
Zorneding | Simona Kruse

Kräutertour für Kinder mit dem Fahrrad

Wir machen eine Tour mit dem Fahrrad und entdecken gemeinsam, wie man sich direkt von der Natur gut und günstig ernähren kann, wir machen aus dem, was wir finden, Kräuterbutter und können uns davon überzeugen, wie toll das schmeckt... Aber nicht nur zum Essen kann man Kräuter gut brauchen, auch wenn uns mal eine Biene oder ein anderes Insekt gestochen hat, können sie uns helfen ... lässt Euch überraschen.

Die Dozentin ist ausgebildete Kräuterpädagogin Für Kinder ab 8 Jahren mit „waldtauglichem“ Fahrrad (am besten Trekking- oder Mountainbike)

Treffpunkt: Ammer-Entsorgungs GmbH, Baldhamer Str. 33, 85604 Zorneding (am Kreisel gegenüber dem Gewerbegebiet Zorneding/Pöring), Parkplätze sind vorhanden.

5168 Sa, 28.05.22
11.00-14.00 Uhr
€ 17,00
Zorneding | Simona Kruse

Kräuterwanderung für Kinder

Wir machen eine Wanderung und entdecken gemeinsam, wie man sich direkt von der Natur gut und günstig ernähren kann, wir machen aus dem, was wir finden, Kräuterbutter und können uns davon überzeugen, wie toll das schmeckt... Aber nicht nur zum Essen kann man Kräuter gut brauchen, auch wenn uns mal eine Biene oder ein anderes Insekt gestochen hat, können sie uns helfen ... lässt Euch überraschen.

Die Dozentin ist ausgebildete Kräuterpädagogin Für Kinder ab 8 Jahren

Treffpunkt: Ammer-Entsorgungs GmbH, Baldhamer Str. 33, 85604 Zorneding (am Kreisel gegenüber dem Gewerbegebiet Zorneding/Pöring), Parkplätze sind vorhanden.

5169 So, 29.05.22
11.00-15.00 Uhr
€ 21,00
Zorneding | Simona Kruse

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen:

0140K Heimat entdecken – Natur, Kultur und Energie – Erlebnisradtour

0140L Heimat entdecken – musikalische Familienwanderung zur Lindsee-Kapelle

0102B Wissen am Abend: Wie kam die Tomate auf die Pizza?

Gartenräume – Gartenräume

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. Bei der kleinen Gruppengröße kann auf individuelle Gartenräume eingegangen werden.

Veranstalter: vhs Grafing

5170 € 70,00
Do, 28.04.22 19.00-21.30 Uhr
Do, 12.05.22 19.00-21.30 Uhr
Do, 19.05.22 19.00-21.30 Uhr

Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer | Elke Kressirer

Anmeldungen unter
08106 359035



V O Vaterstettens Fernwärme – bringt die Energiewende voran

In Kooperation mit der Energiewende Vaterstetten
Die Technik der Fernwärmeversorgung wird kurz beschrieben, und ihr Potenzial für einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz wird aufgezeigt. Ganz konkret wird auf die Situation in Vaterstetten eingegangen: Energieerzeugung, aktueller Stand und Ausbaupläne des Verteilernetzes, Kostenstruktur für den Kunden, praktisches Vorgehen beim Anschluss an das Netz, zukünftige Strategie zur weiteren CO₂-Reduzierung bei der Wärmeerzeugung, mögliche Erschließung der Geothermie. Die Biogasanlage als wichtiger Lieferant für Wärme aus erneuerbaren Quellen wird vorgestellt: Wirkungsprinzip, Erfahrungen mit der Vaterstettener Anlage, Zukunftsstrategie für die energetische Biomasse-Nutzung. Es ist ausreichend Zeit für die Diskussion vorgesehen.



Vortragende:
Tobias Aschwer, Techn. Vorstand der Gemeindewerke Vaterstetten
Johann Böhm, Betreiber der Biogasanlage Vaterstetten

Anmeldung erforderlich.

5176 Mi, 13.07.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Energiewende Vaterstetten



Mehr Solarstrom in unseren Gemeinden

In Kooperation mit der „Energiewende Vaterstetten“
Obwohl es immer mehr Möglichkeiten gibt, selbst Strom zu erzeugen, sind ein Großteil der Dächer und Fassaden in unserer Gemeinde noch nicht „blau“. Anhand von mehreren Beispielen zeigt der Vortrag, dass dies aber oft problemlos und profitabel möglich ist. Jeder, der noch überlegt, ob und wie er seinen Beitrag zur Gewinnung regenerativer Energie leisten kann, ist eingeladen, von den Erfahrungen lokaler „PV-Einsteiger“ zu profitieren. Insbesondere wird auf die Notwendigkeit und Bedeutung von Strom-Speichern für den Eigenverbrauch eingegangen, sowohl in Neu- als auch Bestandsanlagen. Der Vortragende, Wolfgang Lehbrink, Dipl.-Ing. Elektrotechnik, betreibt seit 2018 eine PV-Anlage mit Speicher in einem Bestandshaus (BJ.1992). Er versteht sich als Motivator bzw. lokaler Diskussionspartner in Sachen Erneuerbare Energien und interessiert sich für die Besonderheiten unterschiedlicher Anlagenkonfigurationen. *Anmeldung erforderlich.*

M5180 Mi, 09.02.22
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Wolfgang Lehbrink



Vortrag: Die Auswirkungen des Klimawandels in Bayern

Selten gab es in den letzten Jahren ein Thema, das die Menschheit so beschäftigt und gespalten hat. Die Auswirkungen eines sich verändernden Klimas sind auch hier bei uns in Bayern zu spüren:
– das Auftauen der Permafrostböden in den Alpen
– die Zunahme von Extremwetterereignissen
– die Veränderung des Jahresniederschlags. Dies und andere sichtbare Veränderungen nehmen Einfluss nicht nur auf die Lebensweise der Menschen, sondern auch auf Fauna und Flora. Dieser Vortrag zeigt den zukünftigen Wandel unserer Natur als Folge des sich wechselnden Klimas in Bayern auf.
Veranstalter: vhs Grafting

5150 Mo, 20.06.22
19.00-20.00 Uhr € 8,00
Markt Schwaben, Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg | Dr. Susanne Richardson

V O Strom erzeugen in der Nacht – Installation und Betrieb einer Lunaranlage

Die Effizienz von Solarpanelen hat sich mit der Technikentwicklung stark verbessert. Lange unter Verschluss gehalten, ist nun die letzte Neuentwicklung geleakt worden. Es handelt sich um HELPs (hyper-effective-lunar-panels). Aufgrund des Klimawandels kommt neben der Sonnenenergie das feinere Mondlicht immer stärker durch die Wolkendecke. Das verhalf zuletzt der neuen HELP-Technologie zum Durchbruch. Nach einer groß angelegten Testphase ist bereits die 2. Generation von Lunarpanelen (HELP2) auf dem Markt, die mit einer 2,8-fachen Effizienz eine Anschaffung und den Betrieb rentabel machen. In dem aktuell aufgelegten staatlichen Förderprogramm werden sowohl die HELP2 Technologie wie auch die neuen Hybrid-Help-Panels (Solar/Lunar) bis zu 70% gefördert. Die Inhalte des Vortrags umfassen:
– Einführung in die Lunartechnik
– Installation und Kombination mit einer vorhandenen Solaranlage
– Regelung und Speichertechnik
– aktuelle Förderprogramme und Antragsstellung

5151 Fr, 01.04.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Prof. Dr. Lucien Ferrus Lune

Leben ohne Plastik? Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Müllberge aus Plastik. Riesige Plastikstrudel im Meer. Mikroplastik in der Antarktis. Plastikfreies Leben?! Die Problematik von Plastik ist inzwischen stark in unser Bewusstsein gerückt. Aber worum geht es genau? Was ist Plastik? Wofür wird es produziert? Wie viel Plastik gibt es eigentlich und was geschieht mit dem Plastikmüll? Was sind die größten Plastik-Probleme für Umwelt und Mensch? Und was wird unternommen, um das Plastikproblem zu minimieren? In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik, und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar, eine Änderung unseres Lebensstils ist.

5178 Mi, 11.05.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Maiken Winter

Homo consumens – ich bin, was ich kaufe?!

Was mein Konsum mit dem Klimawandel zu tun hat
Eigentlich wissen wir es: Konsum und Klima gehören zusammen. Egal ob wir Kleidung, Elektronik, Möbel, Bücher, Nahrungsmittel, Theater, Sauna konsumieren – wir beeinflussen das Klima. Doch wie stark sind eigentlich meine Auswirkungen auf Natur und Klima – was ist mein ökologischer Fußabdruck? Welche Dinge verursachen besonders viele Klimagase? Was ist zum Beispiel der CO₂-Fußabdruck eines Buches? Wie viel Treibhausgas verursacht mein Lieblingsessen? Welche Spur hinterlässt ein Smartphone? Da wird es schon schwierig. In unserem Vortrag greifen wir alltägliche Beispiele des Konsums auf: Fakten, Hintergründe, ein wenig Konsum-Psychologie, aber auch Tipps für einen verantwortlichen Konsum – der sogar Spaß macht, Geld spart und das Leben oft einfacher und schöner machen kann.

5179 Di, 15.03.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Maiken Winter

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!**



Einstieg in den 3D-Druck für den privaten Bereich

Im privatem Umfeld werden zunehmend 3D-Druckverfahren eingesetzt. Es sind kostengünstige 3D-Drucker (Bausätze), die Kunststoffe durch eine Schmelzschichtung im FDM-Verfahren zu 3D-Objekten aufbauen.

Kursinhalt:

- Überblick über 3D-Druckverfahren
- Geräteklassen im Schmelzschichtungs-Segment (FDM) für Privatanwender
- übliche Druckmaterialien
- von der Idee zum Objekt
- Softwareüberblick (vom CAD-Modell zum druckbaren Code)
- 3D-Objektbibliotheken
- Demodruck

Alles Wichtige, was Sie über 3D-Druck wissen sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie können danach entscheiden, ob Sie dies effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können.

5190 Sa, 30.07.22
10.00-14.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen:

6774 FRITZ! Box & WLAN

6776 Einführung in den Raspberry Pi

Führung durch die Flugwerft Oberschleißheim

Willkommen in der Flugwerft Schleißheim – erleben Sie die Geschichte der Luftfahrt.

Am Rande des alten Flugplatzes, nahe der Schleißheimer Schlösser, blickt das Museum auf über 125 Jahre Luftfahrtgeschichte zurück. Rund 8.000 Quadratmeter stehen den Besucher*innen offen und erzählen die Geschichte des Fliegens. Das Deutsche Museum zeigt hier einen wichtigen Teil seiner Luftfahrtsammlung und ergänzt damit die großen Luftfahrtausstellungen auf der Museumsinsel in München.

Der Flugplatz und seine historische Bauten wurden zwischen 1912 und 1919 für die Königlich-Bayerischen Fliegertruppen errichtet.

Der Rundgang startet in der historischen Werfthalle aus dem Jahr 1918. Die Halle, in der einst Flugzeuge repariert und gewartet wurden, dient heute als Eingangs- und Einführungshalle in die Ausstellung. In einer kurzweiligen, zweistündigen Führung

werden Sie durch das Museum geleitet, durch die vielen Exponate lässt sich die Entwicklung der Luftfahrt hautnah erleben.

Treffpunkt: An der Kasse
Gebühr nur für die Führung, der Eintritt ist gesondert zu entrichten.
Anmeldung erforderlich.

Anfahrt:
Adresse (Navi): Ferdinand-Schulz-Allee,
85764 Oberschleißheim
S-Bahn:
S1 Richtung Freising/Flughafen, Haltestelle
Oberschleißheim
Von dort 15 Minuten Fußweg entlang der
Mittenheimer Straße.
Bus:
Linie 292 (täglich), Haltestelle Mittenheimerstraße
Linie 295 (Mo–Fr), Haltestelle Mittenheimerstraße

5200 So, 08.05.22
14.00-16.00 Uhr € 13,00
Oberschleißheim



Einführung in die Welt der Drohnen

Das Thema Drohnen ist Reizthema und Faszination der Technik gleichermaßen.

In dem Kurzseminar erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Welt der Drohnen.

Seminarinhalte:

- Drohnengesetze und Drohnenführerscheine
- Drohnen leichter und schwerer als 250g
- privater und professioneller Einsatz
- kleine Einführung in die Technik und Bedienung
- kleiner Einblick in die Features bei Consumer-Drohnen
- Nutzung der Kamerafunktionen (Foto und Film)
- praktische Vorführung von zwei Drohnen:
1 x < 250 Gramm (DJI Mini2) und
1 x > 250 Gramm (DJI Air2S).

5210 Mo, 28.03.22
19.00-21.00 Uhr € 6,00

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

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

FahrSicherheitsTraining – Sicher unterwegs mit Fahrrad und Pedelec

Fast ein Drittel aller Fahrradunfälle ereignen sich ohne fremde Beteiligung und sind somit vermeidbar. Meist handelt es sich dabei um Stürze, die durch Fahrfehler und Unsicherheit im Straßenverkehr ausgelöst werden. Wer aber sein Fahrrad beherrscht, ist auch in kritischen Situationen in der Lage, auf Gefahren einzugehen und Unfälle zu vermeiden. Durch das FahrSicherheits-Training sind Sie nicht nur sicherer unterwegs sondern steigern auch ihre Freude am Fahrradfahren.

- Die Teilnahme für ein FahrSicherheits-Training bietet sich an, wenn Sie
- nach einer längeren Pause wieder loslegen wollen oder sich einfach nur unsicher fühlen
 - auf ein Pedelec umgestiegen sind und noch Berührungängste haben
 - nach einem Sturz wieder Vertrauen für das Fahrradfahren gewinnen wollen

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themenbereiche:

- Den Fahrradhelm richtig einstellen
- Kennenlernen der für die FahrSicherheit wichtigen Elemente des Fahrrads:
 - Bremsen, Reifen und Lenkung,
 - die Schaltung und ihre optimale Verwendung,
 - die perfekte Sitzposition auf dem Fahrrad,
 - sicheres Aufsteigen, Gleichgewichtsübungen, Losfahren und Absteigen,
 - stabiles und effektives Bremsen, Notbremsung,
- Kurvenfahren, vorausschauend Handeln, Fahren auf unebenem Untergrund und in engen Kurven
- Besonderheiten beim Pedelec und E-Bike

Für eine erfolgreiche Teilnahme benötigen Sie folgende Ausrüstung:

- Ein verkehrstüchtiges Fahrrad oder Pedelec,
- einen gut sitzenden Fahrradhelm,
- dem Wetter angepasste Kleidung,
- feste fahrradgeeignete Schuhe,
- eventuell Handschuhe und Sonnenbrille

In der Regel machen wir keine längeren Pausen. Trotzdem sollten alle Teilnehmer*innen ein Getränk und etwas Proviant mitbringen.

Der Leiter des Trainings ist ADFC FahrSicherheitstrainer.

5220 ab Sa, 30.04.22
2 x 14.00-18.00 Uhr € 50,00

Parkplatz vor Turnhalle in Zorneding,
Am Sportpark | Karl-Heinz Schmeling

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, 26.03.22
10.00-16.00 Uhr € 46,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz



Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen:

- 1061** Laptop-Navigation auf dem Wasser
- 1063** Wetter auf See – Meteorologie
- 1086** Vorbereitung auf die U.S. Amateur-funk-Prüfung
- 6531** Navigation
- 6532** GPS Outdoorvorbereitung mit LAND



Fotografie

Solarboote

Wolltest du schon immer mal ein Solarboot bauen? Gemeinsam werden wir aus Tetrapacks, Plastikflaschen und weiteren Recycling-Materialien ein Flitzer bauen. Es wird mit einem Technik-Bausatz bestehend aus einer Solarzelle, einem Motor und Propeller Solarflitzer angetrieben. Können die Boote nur mit der Kraft der Sonne fahren? Warum sind neue Arten von Antrieben so wichtig und wie funktioniert eigentlich eine Solarzelle? Du lernst im Kurs all das nötige Wissen zum Thema Solarenergie und Klimaschutz. Im Kurs werden wir die Boote testen. Selbstverständlich darfst du dein Solarboot mit nach Hause nehmen.

Der Materialpreis ist im Kurspreis enthalten.

Zum Bauen benötigst du (leere Flaschen aus Plastik, Tetrapacks etc.) und für das Design: Korke, Federn, Zahnstocher oder Schaschlickspieße. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

5520K Fr, 25.03.22
15.00-16.30 Uhr € 24,00
für Kinder von 8 – 10 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

5521K Fr, 25.03.22
16.45-18.15 Uhr € 24,00
für Kinder von 11 – 13 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Waibel

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen:

- 1000** Mit dem Ballon unterwegs
- 0100** Semesterauftakt: Aufwind?
– Zukunft der Energieversorgung
- 0100F** Pioniere des 20. Jahrhunderts
– Technik zwischen Mobilität und Macht
- 0100G** Pioniere des 20. Jahrhunderts
– Atomtheorie und Kosmologie
- 0100H** Pioniere des 20. Jahrhunderts
– Der Wettlauf ins All im Kontext des Kalten Krieges
- 0100H1** Der Wettlauf ins All
– aktuelle Forschungen

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekannt einsetzen

Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine digitale Spiegelreflexkamera und haben Schwierigkeiten bei der Bedienung und/oder möchten mehr aus Ihren Fotos machen? Sie möchten mehr der vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen und nicht der Vollautomatik die Gestaltung Ihrer Fotos überlassen? Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden und umzusetzen. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:
– Grundlegende Bauteile einer Kamera
– Blende und Verschluss
– Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit
– Motivprogramme und Kreativprogramme
– Zeit- und Blendenselbsttaste
– Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten
– was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen
– Tages- und Kunstlicht
– Weissabgleich
– ISO-Einstellung
– Belichtungsmessung
– Blitzlicht
– Speicherformate
– sinnvolles Zubehör und vieles mehr.
Bitte mitbringen: die eigene Kamera, aufgeladener Akku, Speicherkarte und die Gebrauchsanweisung Ihrer Kamera.

5720 Sa, 28.05.22
10.00-17.00 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer

Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie

Für Jugendliche im Alter von 12 – 17 Jahren

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das Smartphone rauszuholen und abzurufen. In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfährt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv- und Kreativprogramme, ISO-



Werte und Bildgestaltung – genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom „Knipsen“ unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen – vorausgesetzt, man weiß, wie...

Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.

Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit – Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

M5722 Sa, 15.01.22
10.00-15.00 Uhr € 22,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer

5722 Sa, 02.07.22
10.00-15.00 Uhr € 22,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer



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.

M5741 € 42,00
Sa, 05.02.22 9.30-15.30 Uhr
So, 06.02.22 11.00-15.00 Uhr
Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

5741 € 42,00
Sa, 12.03.22 9.30-15.30 Uhr
So, 13.03.22 11.00-15.00 Uhr
Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

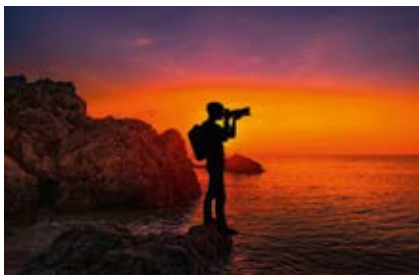


Foto-Exkursion – Rund um den Hackensee

Sie sind Neueinsteiger oder begeisterter Fotograf und möchten gerne neue „Fotolocations“ im bayrischen Voralpenland kennenlernen. In der Nähe von Holzkirchen liegt der idyllische Hackensee, welcher bereits als Drehort für einzelne Szenen des Films „Wer früher stirbt, ist länger tot“ diente. Durch die optimale Lage ergeben sich für uns leicht erreichbare und sehr gut geeignete Spots für interessante und stimmungsvolle Landschaftsfotos. Beim Fotokurs lernen Sie, welche Einstellungen für die richtige Belichtung wichtig sind, welchen Filter man einsetzen kann sowie weitere hilfreiche Tipps für die Natur- und Landschaftsfotografie.

Treffpunkt: Samstag, 02.07.2022 um 07.00 Uhr am Parkplatz Hackensee, Hackenseestraße, 83607 Holzkirchen (Kleinhartpenning) + Online-Nachbesprechung am Mittwoch, 06.07.2022, 18.30 bis 20.30 Uhr

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.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5770 € 49,00
 Sa, 02.07.22 7.00-13.00 Uhr
 Mi, 06.07.22 18.30-20.30 Uhr
Hackensee | Bettina Haas



Foto-Exkursion – Spaziergang Graffiti & Co.

Sie haben die Fotografie gerade für sich entdeckt und möchten Ihre fotografischen Kenntnisse vertiefen? Sie sind für verschiedenste Motive offen oder interessieren sich für Reportage- oder Streetart-Fotografie? Beim fotografischen Rundgang an verschiedenen Locations in München lernen Sie unterschiedlichste, bunte, skurrile und zeitgenössische Graffiti und andere Kunstwerke kennen. Wir erkunden – mit Hilfe der öffentlichen Verkehrsmittel – verschiedene Standorte, z. B. bei der Donnersbergerbrücke, entlang der Isar und olympischen Dorf. Während dem Fotospaziergang steht Ihnen die erfahrene Fotografin mit Tipps und Tricks zur Seite und zeigt Ihnen kreative sowie ungewöhnliche Motivmöglichkeiten.

Anmeldungen unter www.vhs-vaterstetten.de

Treffpunkt: Samstag, 23.07.2022 um 9.00 Uhr im Zwischengeschoss U-Bahnstation Max-Weber-Platz + Online-Nachbesprechung am Dienstag, 26.07.2022, 18.30 bis 20.30 Uhr
 Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera (vom der Kompaktkamera bis zur Spiegelreflexkamera), Objektiv von Weitwinkel- bis zum leichten Tele, Stativ (falls vorhanden) und bequemes Schuhwerk.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5771 € 49,00
 Sa, 23.07.22 9.00-14.00 Uhr
 Di, 26.07.22 18.30-20.30 Uhr
München, Max-Weber-Platz | Bettina Haas

Foto-Exkursion – Spaziergang Lainbachfall + Kochelsee

Sie sind Neueinsteiger oder bereits begeisterter Fotograf und möchten gerne neue „Fotolocations“ im bayrischen Voralpenland kennenlernen. Gehen Sie mit einer ortskundigen Fotografin auf fotografische Entdeckungsreise entlang des malerischen Kochelsees und weiter zum etwas versteckt liegenden Lainbachwasserfall. Die Wanderung führt zuerst am Seeufer entlang, weiter durch den Ortskern und dann auf einem leichten Wanderweg mit mehreren Treppen (Anstieg ca. 200 Höhenmeter) hinauf zum Wasserfall. Während der Fotowanderung bekommen Sie Tipps zum optimalen Bildaufbau, dem kreativen Einsatz verschiedener Objektive – von Weitwinkel- bis Teleobjektiv – und zur richtigen Belichtung.

Treffpunkt: Samstag, 14.05.2022 um 7.00 Uhr am Parkplatz der Kristalltherme am Kochelsee

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 (evtl. Mittagspause).

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet. Grundkenntnisse in der Fotografie und Kamerabedienung sind gewünscht.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5772 Sa, 14.05.22 € 42,00
 7.00-14.00 Uhr
Kochelsee, Kristalltherme | Bettina Haas

Online: Grundlagen der Naturfotografie

Alle Fotografen, die in der Natur unterwegs sind, werden oft vor verschiedenste fotografische Herausforderungen gestellt. Für die unterschiedlichen Spielarten wie z.B. Wildlife-, Makro-, Natur- und Landschaftsfotografie sollte man neben breiten fotografischen Grundwissen auch verschiedenste Herangehensweisen beherrschen. Im ersten Teil des Fotokurses lernen Sie die Grundlagen der Naturfotografie und der Bildgestaltung kennen. Im zweiten Teil werden verschiedenste Tipps und Tricks für die Praxis beim draußen fotografieren (anhand von Bildbeispielen) und das passende Equipment besprochen. Der Kurs ist nicht für Interessierte mit ersten fotografischen Kenntnissen, sondern auch für Fotografen geeignet, welche sich im Bereich der Naturfotografie weiter verbessern möchten, um noch außergewöhnlichere Fotos zu bekommen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie.

Homepage der Dozentin: www.gratschnecke.de

5773V Do, 07.04.22 € 18,00
 18.30-21.30 Uhr
Online | Bettina Haas



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, 03.07.22 € 59,00
 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Bildung für Ältere

Kurs	Programmtitel	Termin
1468	Fit und beweglich auch im Alter!	21.01.22
6501	iPhone – Erste Schritte	28.01.22
1464	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren	07.02.22
1464A	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren	07.02.22
1464V	Online Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren	21.02.22
1560	Zumba – Gold	21.02.22
1539	Zumba-Fitness	21.02.22
1467	Rückenfit im Alter	22.02.22
1469	Wer rastet, der rostet	22.02.22
1466	Alltagsfit für Senioren	22.02.22
1469A	Wer rastet, der rostet	22.02.22
1473	XXL-Gymnastik für Menschen mit Übergewicht	23.02.22
1475	Lungensport macht fit zum Atmen	23.02.22
1420	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung	24.02.22
1421V	Online Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung	24.02.22
1463	Gymnastik 60 plus	07.03.22
6552	Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren	07.03.22
6511	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	07.03.22
1462	Gymnastik 60 plus	07.03.22
6503	iPhone – Erste Schritte	08.03.22
6510	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Neukeferloh	10.03.22
6720	Familie finden mit digitaler Ahnenforschung – Wo sind meine Wurzeln?	18.03.22
2010	Gesunder Darm – gesunder Mensch	21.03.22
5806	Queensland – Australien im Kleinformat	22.03.22
1301	Gesundheitsapps – was macht Sinn?	24.03.22
6561	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	28.03.22
6511A	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	28.03.22
0140	Heimat entdecken – von Aßling zur Kapelle St. Georg	03.04.22
0398	Senioren Computer-Club	06.04.22
2053	Wenn die Augen schlechter werden ...	08.04.22
6564	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	25.04.22
6511B	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	25.04.22
2011	Arzneimittel besser vertragen!	26.04.22
6510A	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Neukeferloh	28.04.22
0417	Mein Haus, mein Auto, mein Erbe – und nun?	02.05.22
5807	Madeira – Insel des ewigen Frühlings	03.05.22
6511C	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	09.05.22
0507	Die Erbschaft	09.05.22
0140F	Heimat entdecken – Familienradltour zum Speichersee	15.05.22
0140A	Heimat entdecken – vom Klostersee zum Egglburger See	15.05.22
0425	Früher in Rente	18.05.22
0582	Schenken statt vererben	19.05.22

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
6505	iPhone – Zweite Schritte	20.05.22
0140E	Heimat entdecken – Historische Führung durch Vaterstetten	21.05.22
0140H	Heimat entdecken – Die Geschichte der Amischen Mennoniten in Bayern	25.05.22
5720	Fotografie-Grundseminar	28.05.22
6511D	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	20.06.22
0592	Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...	23.06.22
0140B	Heimat entdecken – Wasserburg: die Stadt die beinahe auf einer Insel liegt	25.06.22
5781	Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Programm Irfan Viewer	03.07.22
6511E	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	04.07.22
0140L	Heimat entdecken – musikalische Familienwanderung zur Lindsee-Kapelle	10.07.22
0140G	Heimat entdecken – Familienradtour nach Falkenberg	17.07.22
6511F	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	18.07.22

Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs ...

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.



... oder die Vortragskarte!

Mehr als 50 Vorträge für 20,- €?

Wo gibt's denn so was?

Die einfache Antwort – bei Ihrer vhs.

Verschenken Sie die Vortragskarte!!!





Seniorenbeirat
Gemeinde Vaterstetten
www.seniorenbeirat-vaterstetten.de

Der Seniorenbeirat stellt sich vor:

**Wir sind für Sie da! Wir kümmern uns um Ihre Anliegen!
Wir beraten die Gemeinde in Seniorenangelegenheiten.
Arbeiten Sie mit uns zusammen!**

Wir geben Hinweise zu Beratungsangeboten:

- die besondere Themen der Senioren betreffen (z.B. Öffentlicher Verkehr/Senioren-Stützpunkt/Seniorenfreundlicher Service)
- zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- zur altersgerechten Wohnraumgestaltung
- zum geselligen Miteinander in unserer Gemeinde

Unser Fahrdienst - Förderverein Senioren Vaterstetten e.V. – bringt Sie kostenlos zu Ihren wichtigen Terminen – Tel 0151-56322515

Die Broschüre „Auf einen Blick“ enthält alle wesentlichen Informationen. Besuchen Sie unsere Internetseite www.seniorenbeirat-vaterstetten.de

Der Beirat möchte helfen, in der Gemeinde Vaterstetten ein gesellschaftliches Umfeld zu schaffen, in dem Senioren ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten können. Wir arbeiten ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig.

Seniorenbeirat 2021: Hans-Günter Kempf – 1. Vorsitzender - Herma Schlömer von Düsterho - Wilhelm Koch - Helmut Schlund - Marie Luise Bömerl - Angela Gäbel - Günter Lölkes - Beate Milde-Schmitz
Kontakt über: Katrin Kunze – 08106 / 383 52Koordinationsstelle Gemeinde Vaterstetten



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. Zahlreiche Studien der Stiftung Warentest und anderer Institute bescheinigen den Volkshochschulen einen hohen Qualitätsanspruch. Die vhs Vaterstetten ist nach EFQM zertifiziert, 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



iPhone – Erste Schritte

Das Apple iPhone ist ein sehr beliebtes Smartphone. Wir zeigen Ihnen an zwei Abenden die Grundlagen. Anschließend

können Sie mehr als nur telefonieren.

Inhalte: Grundlegende Apps (Telefon, Nachrichten, Kamera) • Wichtige Systemeinstellungen • Kleine Tipps und Tricks

Bringen Sie Ihr geladenes iPhone sowie das Ladegerät mit. Pins und Passwörter müssen bekannt sein.

6501 € 65,00
Fr, 28.01.22 14.30-17.30 Uhr
Fr, 04.02.22 14.30-17.30 Uhr

FÜR SENIOREN

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Mayer

6502 € 65,00
Fr, 28.01.22 18.00-21.00 Uhr
Fr, 04.02.22 18.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Mayer



6503 € 65,00
Di, 08.03.22 14.30-17.30 Uhr
Di, 15.03.22 14.30-17.30 Uhr

FÜR SENIOREN

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Mayer

6504 € 65,00
Di, 08.03.22 18.00-21.00 Uhr
Di, 15.03.22 18.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Mayer

iPhone – Zweite Schritte

Nach den ersten Schritten bringen wir noch mehr Schwung in die iPhone-Nutzung. Neben den erweiterten Bordmitteln geht es vor allem um sinnvolle Erweiterungen und vertiefende Einstellungen. Bringen Sie Ihr geladenes iPhone sowie das Ladegerät mit. Pins und Passwörter müssen bekannt sein.

6505 € 65,00
Fr, 20.05.22 14.30-17.30 Uhr
Fr, 27.05.22 14.30-17.30 Uhr

FÜR SENIOREN

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Mayer

6506 € 65,00
Fr, 20.05.22 18.00-21.00 Uhr
Fr, 27.05.22 18.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Mayer

Handy-, iPhone-, Tablet-Treff für Senioren – Neukeferloh

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. Der Kurs findet in Kooperation mit der Mittelschule Vaterstetten statt.

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.

Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

6510 Do, 10.03.22
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510A Do, 28.04.22
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel



Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding

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.

Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

6511 Mo, 07.03.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511A Mo, 28.03.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511B Mo, 25.04.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 1 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511C Mo, 09.05.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511D Mo, 20.06.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511E Mo, 04.07.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511F Mo, 18.07.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen aus dem Wintersemester!

M6510A
Handy, iPhone, Tablettreff für Senioren – Neukeferloh 27.01.2022

M6511D
Handy, iPhone, Tablettreff für Senioren – Zorneding 17.01.2022

M6511E
Handy, iPhone, Tablettreff für Senioren – Zorneding 31.01.2022

M6511F
Handy, iPhone, Tablettreff für Senioren – Zorneding 21.01.2022

Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme

Unser Service für Ihre Fragen!

Sie haben einen PC, Laptop, Tablet oder ein Handy und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an eine/n Fachmann/Fachfrau richten, der Sie dann 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 welche Angelegenheit es sich handelt 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 € für den Officebereich. Für tiefergehende Beratung (Programmierung, Daten-

banken, Excel-VBA, Projektmanagement) berechnen wir ab 45,00 €/45 Min. nach Vereinbarung. Das Mitbringen des eigenen Gerätes 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
Ihr Ansprechpartner und Berater:
Hubert Schierl

6500 € 35,00
Termin nach Vereinbarung je 45 Min.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39



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 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 und 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 Teilnehmende

6531 € 69,00
Di, 18.01.22 18.30-22.00 Uhr
Di, 25.01.22 18.30-22.00 Uhr

Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herbert Winkler

6532 € 69,00
Di, 01.02.22 18.30-22.00 Uhr
Di, 08.02.22 18.30-22.00 Uhr

Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich.

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 • Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc) • 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. 8 GB frei). Aufbauend kann ein Praxisseminar auf einer Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.

Teilnehmende an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,- €.

6538 Sa, 22.01.22
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Hubert Schierl



Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.



Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben, mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe.

An vielen praktischen Übungen und bei intensiver Betreuung lernen sie Ihre Berührungsängste mit dem Computer abzubauen.

Die **Kleingruppe** findet bereits ab 3 Teilnehmenden statt.

6552 ab Mo, 07.03.22
4 x 14.00-17.00 Uhr € 169,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags 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 Teilnehmenden statt.

6561 ab Mo, 28.03.22
4 x 14.00-17.00 Uhr € 169,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags 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 Teilnehmenden statt.

6564 € 76,00
Mo, 25.04.22 14.00-17.00 Uhr
Do, 28.04.22 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

Anmeldungen unter
08106 359035

www.vhs-vaterstetten.de



Online Zoom für Neugierige

In dieser Schulung zeigen wir Ihnen, wie Sie die verschiedenen Möglichkeiten in Zoom einrichten und für ihr Angebot nutzen können. Neben den grundsätzlichen Dingen wie Video und Ton geht es ebenso um Bildschirmfreigaben, Breakout-Räume, den Originalton sowie die Aufzeichnung des Meetings für eine spätere Verwendung.

Zielsetzung ist es, Hürden zu minimieren und Sicherheit im Umgang mit der Software zu schaffen. Gleichzeitig erhalten Sie Hinweise, welche Hardware sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden kann.

Der Kurs wird online durchgeführt. Sie erhalten die Zugangsdaten per Mail ca. 4 Tage vor Kursbeginn mit einer kleinen Anleitung. Sie können das Programm: „Zoom-Client für Meetings“ vorab (kostenlos) herunterladen und installieren.

Download-Link: <https://zoom.us/download>.

6572V Fr, 01.04.22
15.00-18.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Andreas Mayer

Online Zoom für Neugierige – follow up

Zoom ist sehr hilfreich und flexibel.

Nichtsdestotrotz entstehen immer wieder Fragen und Themen, die geklärt werden möchten. In dieser Schulung gehen wir explizit auf ihre Fragen und Themen ein, klären Probleme und tauschen Erfahrungen aus. Nutzen Sie die Möglichkeit ihre Kenntnisse in Zoom zu vertiefen und sich Anregungen für ihre weitere Arbeit mit Zoom zu holen.

Diese Schulung ist als Fortführung von „Zoom für Neugierige“ gedacht.

6573V Fr, 01.07.22
16.30-18.00 Uhr
gebührenfrei
Online | Andreas Mayer

Microsoft-Teams – Grundlagen

TEAMS kennenlernen und einfach mal ausprobieren ist im stillen Kämmerlein nicht ganz so einfach. Im Kurs mit anderen aber doch! Sie lernen TEAMS problemlos kennen, verstehen die verschiedenen Funktionen im Handumdrehen, üben die Zusammenarbeit mit anderen und bereiten sich so auf den Büroalltag mit dieser Kommunikation und Kollaborationsanwendung vor.

Inhalte: • TEAMS Basiswissen • eigene Teams erstellen • mit Kanälen arbeiten • Messaging, Chats und Besprechungen • Dateien gemeinsam nutzen • Apps und Dateien einbinden

6574 Sa, 26.03.22
9.00-12.00 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger



TEAMS und PLANNER – das Dreamteam der Microsoft 365-Familie

TEAMS ist stark für die Zusammenarbeit in verschiedenen Teams und in Projekten. Im Doppelpack mit der PLANNER-App wird daraus ein Dreamteam für Projektplanung und Projektmanagement, aber auch für die tägliche Routine in jedem Arbeitsteam.

Inhalte: • TEAMS Basiswissen • eigene Teams erstellen • mit Kanälen arbeiten • Messaging, Chats und Besprechungen • Apps und Dateien einbinden • Planner in Teams integrieren • Plan erstellen • Aufgaben erstellen und zuweisen • Pläne verfolgen und bearbeiten • Ansichten und Darstellung der Aufgaben

6575 Sa, 09.04.22
9.00-12.00 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

Microsoft Office 365, Word und TEAMS – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud

Sie lernen TEAMS und Office 365 problemlos kennen und üben die virtuelle Zusammenarbeit einschließlich der Durchführung von Videomeetings per TEAMS. Auch der Umgang mit online erstellten Word-Dokumenten und deren Verarbeitung im bekannten Desktop Word wird geübt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage sich in TEAMS und Office 365 souverän zu bewegen, Dokumente abzulegen und für die Zusammenarbeit bereit zu stellen.

Inhalte: • Basiswissen OneDrive • Word-Dokumente online erstellen, offline weiterarbeiten • TEAMS Basiswissen • Messaging, Chats und Besprechungen • Dateien gemeinsam nutzen, Basiswissen Sharepoint • Weitere Office-Online-Apps

6576 € 54,00
Fr, 06.05.22 16.00-19.00 Uhr
Fr, 13.05.22 16.00-19.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

OneNote und Teams

OneNote, das digitale Notizbuch der Office-Familie, ist praktisch immer und überall zur Hand. Seine Stärken entfaltet OneNote auch durch die Verzahnung mit Outlook und anderen Office-Anwendungen. Besonders die Integration in Teams bietet effektive Möglichkeiten zur persönlichen Nutzung und zur Zusammenarbeit. Der Kurs vermittelt neben den Grundfunktionen von OneNote, die Verzahnung mit Teams und im Office 365-Umfeld. Damit können Sie OneNote effektiv nutzen und behalten den Überblick.

Inhalt: • OneNote – Versionen und Grundlagen • Notizbücher erstellen und organisieren • OneNote im Office 365 Umfeld • OneNote in Teams • Notizen jeder Art erstellen und organisieren • Gemeinsame Notizbücher

Voraussetzungen: Teams Grundlagen

6577 Sa, 02.07.22
9.00-12.00 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger



Microsoft 365: Sharepoint Online – Schaltzentrale im Hintergrund

Sharepoint Online lässt sich nur schwer als isolierte Anwendung verstehen, sondern spielt seine Funktion und Stärken erst im Zusammenspiel mit anderen Microsoft 365-/Office 365-Anwendungen aus. Oft wirkt Sharepoint mehr im Hintergrund und sorgt fast unauffällig für die Dateiverwaltung und -versionierung. Es lohnt sich dennoch, einen intensiven Blick auf Sharepoint Online zu werfen und die Stärken und Möglichkeiten in der Dokumentenverwaltung, dem Einsatz von Listen und den Intranet-Funktionen kennenzulernen.

Inhalt: • Basiswissen SharePoint Online • Aufbau und Struktur • Zusammenspiel mit Teams und Microsoft-365 Gruppen • Websites und Hub-websites • Dokumente verwalten • Versionierung • Listen in Sharepoint

6578 Sa, 02.07.22
13.00-16.00 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

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.

6585 ab Di, 08.03.22
8 x 10.00-12.00 Uhr € 245,00

Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmende).

Professionelles Lernbuch inklusive.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

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 Exceldatenbank-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.

6586 ab Di, 26.04.22
4 x 10.00-12.00 Uhr € 119,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmende).
Professionelles Lernbuch inklusive.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

Word Kompakt

Word für fortgeschrittene Anwender

Neben den drei verschiedenen Formatierungsarten werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt.

Weitere Themen: Serienbrief/Seriendruck • Erzeugen eines Inhaltsverzeichnisses bei längeren Dokumenten • Tipps & Tricks • Ihre eigenen Wünsche

6607 ab Mo, 21.03.22
2 x 18.00-21.00 Uhr € 63,00
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 € 54,00
Mo, 04.04.22 18.00-20.30 Uhr
Di, 05.04.22 18.00-20.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | N.N.

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!

6632 ab Mo, 07.03.22
2 x 18.00-21.00 Uhr € 95,00
Excel Kompakt mit weitergehenden Inhalten
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Wittmann

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 Herdtverlag) kann im Seminar erworben werden.

6634 Fr, 29.04.22
15.00-21.00 Uhr € 92,00
Workshop max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Werner Weickert

Excel Spezial – Teil 1

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse

Inhalte des Workshops: • Relative & absolute Zelladressen • Namensvergabe von Zellen • Tabellen gliedern • Datenbankmanagement • der Spezialfilter (in Abgrenzung zum Autofilter) • Pivot-Tabellen erstellen, bearbeiten, erweitern und gestalten • Erstellen und Einsatz von Matrizen • Funktionen: sVerweis, Wenn, Datum & Zeit, dbsumme • Tabellen & Arbeitsmappen verknüpfen • Tabellen Konsolidieren • Tricks & Tipps.

Eine Kursunterlage (Herdtverlag) ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse.

6635 Fr, 11.03.22
14.00-20.00 Uhr € 114,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Wittmann

Excel Spezial – Teil 2

Weiterführung und Vertiefung zu Excel Spezial 2

Für Excel-Anwender, die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen, ist dieser Workshop eingerichtet. Seminar-Themen: Zielwertsuche • Szenario-Manager • Mehrfachoperatoren • Trendanalysen • Tipps & Tricks • Ihre Fragen

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs Excel-Spezial oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das entsprechende Skript zum Seminar mitbringen.

6636 Fr, 01.04.22
14.00-20.00 Uhr € 97,00
Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Wittmann

Excel Spezial – Makros mit VBA

Selbständige Tabellenfunktionen entwickeln mit Excel-Makros

Einfaches Aufzeichnen von Excel-Makros • absoluter und relativer Modus • Aufruf der Makros • Einblick in den aufgezeichneten Programmcode • Einblick in die Programmierumgebung • Struktur und Format von VBA-Programmen • schrittweise Ausführung zur Fehlersuche

Anhand kleiner Programmierprojekte werden die Teilnehmenden an die Programmiersprache VBA herangeführt

Im Vorfeld werden eigene Wünsche abgefragt. Im Nachgang kann ein individuelles Coaching mit der Kursleitung vereinbart werden, um eigene Projekte zu erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel.

6637 € 139,00
Sa, 29.01.22 10.00-17.00 Uhr
So, 30.01.22 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppe max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Wittmann

Access Grundkurs / Access zum Kennenlernen

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen an berufspraktische Beispiele einen Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.

Kursinhalte: • Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau • Neuanlegen der Datenbank • Entwurf und Erstellung der erforderlich Tabellen (inkl. Beziehungen) • Verwendung von Abfragen (offene und integrierte) • Aufbau von Formularen und Berichten • Bedeutung von Front- und Backend etc.

Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob ACCESS die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.

In der Gebühr ist eine professionelle Schulungsunterlage enthalten.

Auf Nachfrage, kann der Kurs mit einem Access-Aufbau- sowie einem Access-Programmierkurs fortgesetzt werden.

6650 € 205,00
Sa, 19.03.22 10.00-16.00 Uhr
So, 20.03.22 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Wittmann





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 Lernbuch des Herdt-Verlages kann im Kurs erworben werden.

6655 € 63,00
Mo, 25.04.22 18.00-21.00 Uhr
Mo, 02.05.22 18.00-21.00 Uhr

Kleingruppenseminar

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

Adobe Photoshop für Einsteiger

Kompakter Schnelleinstieg in die digitale Bildbearbeitung

Bring your own device – Kleingruppenkurs

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 Macerfahrung.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Laptop mit der installierten Software mit (Version Photoshop CS 4 bis Photoshop CC 2020). Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an die Dozentin wenden unter rueber@lachenmann-design.de

6660 € 155,00
Sa, 07.05.22 10.00-17.00 Uhr
So, 08.05.22 10.00-17.00 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Susanne Rüber

Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.

Inhalte: • GIMP-Grundlagen • Tools kennenlernen • Fotos nachbearbeiten • mit Filtern arbeiten
PC-Grundkenntnisse sowie einfache PC-Grafikkenntnisse sind erforderlich

Die Teilnahme ist zeitgleich auch von zu Hause aus per Videokonferenz möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie per Videokonferenz teilnehmen möchten.

Veranstalter: vhs Grafing

6661 € 55,00
Mi, 11.05.22 18.45-21.45 Uhr
Mi, 18.05.22 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Thomas Hümmeler

Outlook

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

6662 € 93,00
Mo, 09.05.22 18.00-21.00 Uhr
Mo, 16.05.22 18.00-21.00 Uhr

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

Fotos bearbeiten und verwalten mit Darktable

Darktable ist wie Adobe Lightroom ein Tool für Fotografen. Im Gegensatz zu Lightroom läuft es nicht nur auf Windows und Mac, sondern auch unter Linux. Und das Beste: Darktable ist Open Source und damit kostenlos. Mittlerweile ist das Programm erwachsen und kann Lightroom ersetzen. Im Kurs lernen Sie die Arbeitsweise kennen und bearbeiten Ihre Fotos.

Das eigene Notebook kann gerne mitgebracht werden (Wir installieren Darktable gemeinsam).

6664 € 55,00
Mi, 25.05.22 18.45-21.45 Uhr
Mi, 01.06.22 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Thomas Hümmeler



Flyer und Prospekte erstellen leichtgemacht

Scribus-Einstiegskurs

Scribus ist ein freies und kostenloses DTP-Programm für Linux, Mac und Windows. Damit gestalten Sie Drucksachen vom Briefpapier über Prospekte bis zu Büchern und Zeitungen. Im Scribus-Einstiegskurs lernen Sie den Umgang mit dem Programm und erstellen kleinere Dokumente wie Prospekte oder Plakate.

Inhalte: • Einleitung, Installation und Konfiguration • Grundlagen • DTP-Grundlagen • Unterschiede zur Textverarbeitung • Vertrautmachen mit der Oberfläche • Theorie: Schriften • Erstes Dokument anlegen: Texte und Bilder importieren • Weg in die Druckerei: Exportieren als PDF • Theorie: Farbmanagement • Abschlussarbeit: Ein eigenes Prospekt • Restarbeiten und Resümee • Fragen und Antworten. Gern kann das eigene Notebook mitgebracht werden, um eigene Daten zu bearbeiten.

Die Teilnahme ist zeitgleich auch von zu Hause aus per Videokonferenz möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie per Videokonferenz teilnehmen möchten.

6665 € 55,00
Mi, 13.07.22 18.45-21.45 Uhr
Mi, 20.07.22 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Thomas Hümmeler

Familie finden mit digitaler Ahnenforschung – Wo sind meine Wurzeln?

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 Fr, 18.03.22
14.00-20.00 Uhr € 35,00

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





Homepage mit WordPress

WordPress ist ein klassisches Homepage-Werkzeug. Im privaten sowie kommerziellen Umfeld wird WordPress genutzt, um Inhalte im Web zu publizieren – als Blog oder als klassische Homepage. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit WordPress und das Einrichten einer Testversion auf Ihrem eigenen Computer – egal, ob Mac oder Windows. Die Teilnahme ist zeitgleich auch von zu Hause aus per Videokonferenz möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie per Videokonferenz teilnehmen möchten.

6730 € 55,00
Mi, 27.04.22 18.45-21.45 Uhr
Mi, 04.05.22 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Thomas Hümmeler

Online Websites erstellen – schnell und einfach mit Websitebaker für Anwender

Ein ansprechender Internetauftritt muss nicht mit einem hohen Aufwand an Zeit, Geld und Know-How einhergehen.

Leicht zu erlernende Content-Management-Systeme machen das Erstellen einer Website zum Kinderspiel.

Lassen Sie sich in diesem Webinar anhand von Websitebaker CE folgend Kursinhalte vermitteln:

- Seiteninhalte erstellen • Auswahl und Einsatz einer Standard-Layoutvorlage • Einsatz von Medien und deren Verwaltung • Module (Bildergalerien, Eventkalendern, Webshop ...) und deren Installation • Nutzung von Droplets • Einrichten von Benutzergruppen und Rechtevergabe • Tipps und Tricks

Jedem Teilnehmenden steht ein Übungs-Web-space zur Verfügung. Bitte beachten Sie auch den Anschlusskurs M6733V.

Tech-Check jeweils 15 Minuten vorher.

Vorkenntnisse: Windows- und Internetgrundlagen.

6732V ab Mi, 09.03.22
4 x 19.00-20.30 Uhr € 120,00

Jeweils 15 Min. vor der Videokonferenz ist ein Tech-Check möglich.

Online | Stefan Troll

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!

Online Websites erstellen – schnell und einfach mit Websitebaker für Admins

Websitebaker CE installieren und konfigurieren für Administratoren

In diesem Webinar geht es vorrangig darum, auf einem vorhandenen Webspaces das Content-Management-System Websitebaker CE zu installieren und ggf. zu tunen: • Anforderungen an den Webspaces • Websitebaker CE installieren • Layoutvorlagen verstehen, anpassen oder selbst erstellen • Einsatz von Admin-Tools (z.B. User-Statistik, Datensicherung ...) • Erweiterung von WBCE mit eigenem Code • Erstellung von eigenen Modulen (Ausblick)

Jedem Teilnehmenden steht ein Übungs-Web-space zur Verfügung.

Vorkenntnisse: Anwenderkenntnisse WBCE, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung

6733V ab Mi, 04.05.22
3 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00

Jeweils 15 Min vor der Videokonferenz

ist ein Tech-Check möglich.

Online | Stefan Troll

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit

Die Zeit des unbeschwertes 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, 03.04.22
10.00-15.00 Uhr € 63,00

Kleingruppenseminar

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

FRITZ! Box & WLAN

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 • Gastnetz • Repeater • Tipps & Tricks mit der FritzBox

6774 Sa, 02.04.22
10.00-17.00 Uhr € 82,00

Kleingruppenseminar

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

Einführung in den Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein günstiger Einplatinencomputer, welcher sich hervorragend zum Experimentieren und Programmieren eignet.

Verbreitet sind beispielsweise auch Anwendungen als Mediacenter, zur LED-Steuerung, Roboterbau usw. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Was wird für den Einsatz eines Raspberry Pi benötigt?

Die Hardware kostet ca. 50 €, dazu braucht man noch einen PC-Monitor, Tastatur und Maus. Als Software kann Freeware/Open Source eingesetzt werden.

Weitere Ausstattungen und Ergänzungen sind dann je nach Einsatzzweck möglich.

In diesem Kurs werden die Grundlagen und Möglichkeiten zum Raspberry Pi aufgezeigt. Weiterhin bekommen Sie einen Überblick über die Hard- und Software. Auch wird die Grundinstallation behandelt, so dass Sie dann gleich loslegen können.

Einführung in Python um die GPIO Ports anzusprechen, ansteuern von LEDs, auslesen von Sensoren, z.B. Wetterstation.

Jeweils 2 Teilnehmende arbeiten im Team an einem Raspberry Pi. Ein eigener kann selbstverständlich mitgebracht werden :-).

6776 Sa, 15.01.22
10.00-16.00 Uhr € 89,00

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





Schnupperkurs Programmieren

Sie erhalten eine erste Einführung in zwei aktuelle Programmiersprachen: „C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen, ursprünglich für Betriebssysteme entwickelt und inzwischen verwendet für Software jeder Art. „VBA“, die Programmiersprache, die alle beherrschen müssen, die mit den MS Office-Programmen arbeiten. Mit ihr können Sie beliebig komplexe Arbeitsabläufe, auch sonst nicht mögliche, in einem Bruchteil der Zeit und völlig fehlerfrei durchführen!

Veranstalter: vhs Grafing

6777 € 75,00
 Mo, 09.05.22 18.00-21.15 Uhr
 Mo, 16.05.22 18.00-21.15 Uhr
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
 Erich Niering



Konflikte erfolgreich lösen – Training

Das Training richtet sich an Teilnehmer, die ihren Umgang mit Konflikten und Konfliktsituationen verbessern möchten. Sie lernen Ihr Verhalten in Konfliktsituationen effektiver und zielgerichteter zu steuern, um persönliche Vorstellungen in schwierigen Situationen zu erzielen.

In diesem Training richten Sie Ihren Fokus u. a. auf die Chancen die Konflikte in sich tragen. Sie lernen, Ihr eigenes Konfliktprofil zu verstehen und Auseinandersetzungen mit anderen zu analysieren. Darauf aufbauend entwickeln Sie Interventionsstrategien, um Spannungen frühzeitig zu entschärfen oder einen eskalierten Streit nachhaltig zu befrieden. Wirksame Techniken helfen Ihnen, angriffsfrei und konstruktiv auch schwierigen Gesprächspartnern zu begegnen. So legen Sie die Grundlagen für eine offene Dialog- und Konfliktkultur.

Die Schwerpunkte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Konfliktdynamik und Eskalation
- Persönliche Kommunikationsmuster und Wahrnehmungsfiler
- Die neun Stufen der Konflikt-Eskalation und wie Sie entgegenwirken können



- Positiver und negativer Konfliktzyklus
- Wege konfliktarmer Kommunikation: Praxiselemente aus Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“
- Konkrete Fallbearbeitung: Methoden zielgerichteter Konfliktlösung

6870 Sa, 26.03.22
 10.00-17.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 |
 Susanne Doser



TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
 LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!
WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE



Gespräche führen und überzeugen – Training

Die richtigen Worte und der richtigen Ton im richtigen Kontext – Entwicklung von Kommunikationskompetenzen

Die richtige Wortwahl und Ausdrucksweise zu finden, um die gesteckten Ziele zu erreichen, eine Situation akkurat einzuschätzen bis hin zu der passenden Reaktion bzw. einen angemessenen Kommunikationsstil und Argumente anzuwenden, erfordert eine hohe Sensibilisierung für die unterschiedlichen Herangehensweisen der Gesprächspartner.

Das Training richtet sich an Teilnehmer, die ihre Gesprächsführungskompetenzen und Überzeugungskraft verbessern möchten. Mit einem starken Fokus auf verschiedene Gesprächssituationen ist dieses Training geeignet für alle, die einen sicheren und souveränen Auftritt erreichen und zielführende Gespräche führen möchten.

Die Themen:

- Individuelle Kommunikationsstile erkennen und verbessern
- Grundlagen der Kommunikation: Ebenen der Kommunikation
- Äußere Haltung und innere Einstellung in Einklang bringen
- Punkte präsentieren und überzeugend argumentieren
- Gesprächsteuerung
- Techniken, um potenzielle Missverständnisse erkennen und entschärfen zu können
- Deeskalation von Konfliktsituationen
- Praktische Übungen zur Behandlung von Einwänden

6872 Sa, 02.04.22
10.00–17.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Susanne Doser

Auflösung von Ärger und Frustration – Training

Laut neuesten Gehirnforschungen ist es besser, Ärger und Frustration schnellstens aufzulösen, indem man sich davon löst. Andernfalls bilden sich Schaltungen im Gehirn, die die negativen Gefühle verlängern und verstärken, so dass es immer schwerer fällt, sich zu beruhigen und den klaren Blick auf die Realität zurück zu gewinnen. In der Veranstaltung werden Sie lernen, nicht überwiegend auf das zu reagieren, was von außen passiert, sondern auf die Vorstellungen, die wir in unserem Kopf haben.

Denn schon der griechische Philosoph Epiktet sagt in seinem „Handbüchlein der Moral“: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.“

Das Training richtet sich an Teilnehmer, die besser mit Ärger und Frustration umgehen möchten bzw. negative Emotionen in einem entspannten, freundlichen Zustand umkehren möchten. Die klingt unglaublich, ist aber erreichbar. Wenn Sie fähig sein möchten, Situationen, über die Sie sich früher geärgert haben, zu Ihrem persönlichen Vorteil zu nutzen, dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig. Mit einfachen Fragetechniken führen wir Sie durch Prozesse, die auf altes Wissen zurück gehen und durch die moderne Psychologie verfeinert wurden. Die Methoden sind in jedem Lebensbereich anwendbar und einfach zu erlernen. Die Anwendung der Methoden setzt ungeahnte Kräfte frei. Denn: Wenn man Ärger rauslässt, gießt man für gewöhnlich Öl ins Feuer. Anstatt das schlechte Gefühl zu beherrschen, werden wir in Zukunft noch mehr ausgeliefert sein.

Die Schwerpunkte:

- Frustration in positive Energie verwandeln
- Aus „Fehlern“ Vorteile gewinnen und an „Problemen“ wachsen
- Unangenehme Situationen vorteilhaft nutzen
- Feindlich gesinnte Zeitgenossen in Freunde verwandeln
- Krisen in Chancen ummünzen
- Herausforderungen humorvoll annehmen

6873 Sa, 09.04.22
10.00–17.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Susanne Doser

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen:

- 2236** Meine Mitmenschen besser einschätzen können
- 2237** Mit geht es nicht gut, ich möchte was ändern ...
- 2238** Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?
- 2239** Der Motor des Lebens – was ich über Emotionen wissen sollte



Einführung in die App-Entwicklung mit 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. Alles wird praktisch geübt. Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV. Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden.

Veranstalter: vhs Grafing

6778 € 145,00
Mo, 20.06.22 18.00-21.15 Uhr
Di, 21.06.22 18.00-21.15 Uhr
Mi, 22.06.22 18.00-21.15 Uhr
Einführung in C Teil 1
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Erich Niering

6779 € 145,00
Mo, 04.07.22 18.00-21.15 Uhr
Di, 05.07.22 18.00-21.15 Uhr
Mi, 06.07.22 18.00-21.15 Uhr
Einführung in C Teil 2
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Erich Niering

VIRTUAL REALITY!

Meeting-Raum oder Lounge bauen, um Freunde, Kollegen und Familie zu treffen! Im Browser, in einer voll funktionsfähigen WEB-APP, bauen wir einen virtuellen Raum, teils mit vorhandenen 3D-Szenen als Basis, mit 3D Elementen, die man online direkt importieren kann oder mit (ggfs. vorher) selber erstellten oder mitgebrachten 3D Elementen. Am Ende kann man das Ergebnis mit VR-Brille oder „Cardboard“ oder per Computer, Tablet oder Handy ansehen. Auch ortsunabhängige Verabredungen mit Freunden oder Kolleg*innen sind möglich, um zu reden, zu chatten oder gemeinsam Videos oder weitere Daten anzusehen. Gerne mitbringen, wenn vorhanden: Eigene Fotos als JPGs, die wir im Raum „aufhängen“ und zeigen können. Wenn Sie Elemente (Flächen, Quader etc.) oder Möbel mitbringen möchten, dann bitte im GLB-Format und mit möglichst wenig Polygonen und möglichst geringer Datei-Größe.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computer und Maus, E-Mail-Adresse, die Sie im Kurs abrufen können

Veranstalter: vhs Grafing

6780 € 96,00
Fr, 24.06.22 18.00-21.00 Uhr
Fr, 01.07.22 18.00-21.00 Uhr
Fr, 08.07.22 18.00-21.00 Uhr
Fr, 15.07.22 18.00-21.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Silvia Rhea

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



Ich spreche mit der Welt

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Beratung und Einstufung, moderne Lehrmittel, überwiegend kleine Gruppen, variable Kurszeiten, Zusatzangebote online oder gemischt mit Präsenz- und Online-Terminen, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegsmöglichkeiten. Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.

In den „großen“ Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch ist unser Angebot so breit gefächert, dass Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, also bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz einen geeigneten Kurs auswählen können.

Unsere Kursformen

Standardkurs:	1 x wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich oder mehrstündig
Online-Kurs:	per Videokonferenz
Präsenz + Online:	nach Absprache beide Formen möglich
Workshop:	1–3 Termine mit thematischem Schwerpunkt

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgende Angebote:

- progressive Standardkurse auf den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (s. u.)
- Konversationskurse mit verschiedenen Lehrmaterialien und Medien (B1-C1)
- Online-Kurse
- Literaturkurse, Gesprächskreise, thematische Workshops
- Fremdsprachenkino

Bei Fortsetzungskursen ist die **Lektion** angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Sollten Sie beim ersten Unterrichtstermin feststellen, dass der Kurs nicht Ihrem Niveau oder Ihren Erwartungen entspricht, lassen Sie sich bitte von der Fachbereichsleitung beraten. Voraussetzung für eine Umbuchung ist, dass Sie sich noch in der ersten Kurswoche bei uns melden.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei unseren Sprachkursen gehen wir von **mindestens sieben Teilnehmenden** aus. Wird diese Zahl unterschritten, kann der Unterricht trotzdem stattfinden, wenn sich die Gruppe auf eine **Aufzahlung und/oder Verkürzung** der Kursdauer einigt.

Mitunter sind von vornherein **Kleingruppen** mit max. 6 Teilnehmenden geplant. Hier liegt die Gebühr entsprechend höher, zugleich ist der Unterricht intensiver. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmerzahl erfolgt eine Erstattung.

Da bis Kursbeginn Anmeldungen eingehen, werden Sie meist am ersten Kurstag über die Gruppengröße und die fällige Kursgebühr informiert.

Unsere Sprachkursgebühren in der Übersicht:

ab 7 Teilnehmende	130 € für 15 x 90 min
5–6 Teilnehmende	160 € für 15 x 90 min
	145 € für 13 x 90 min
3–4 Teilnehmende	195 € für 12 x 90 min
	160 € für 10 x 90 min oder 15 x 60 min

Diese Tarifstaffelung gilt **nicht für Online-Kurse in Kooperation** mit anderen Volkshochschulen (s. u.). Hier wird unabhängig von der Gruppengröße ein Pauschalbetrag fällig.

Online à la carte

In Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie auf fast jedem Niveau auch einen Online-Kurs, darüber hinaus gibt es virtuelle Angebote in weiteren Fremdsprachen. Diese Sparte präsentieren wir **in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Norden des Landkreises München sowie Ebersberg/Grafring**. Um ein angenehmes und effizientes Lernen zu gewährleisten, liegt die Höchstzahl der Teilnehmenden meist bei acht.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt bei uns. Anschließend erhalten Sie einen Link, um sich in den Unterricht per **Videokonferenz** zuzuschalten. Zur Verwendung der Konferenzsoftware beachten Sie bitte die Ausführungen zu Online-Kursen in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Etliche Kursleitungen nutzen darüber hinaus die interaktive Plattform **vhs.cloud** für digitale Übungen und Lehrmaterialien. Die Teilnahme in diesem geschützten Arbeitsbereich ist nur nach vorheriger Registrierung über uns möglich.





Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

Die grundlegenden Level sind:

- A: Elementare Sprachverwendung**
- B: Selbstständige Sprachverwendung**
- C: Kompetente Sprachverwendung**

Jedes Level ist in zwei Stufen unterteilt:

A1 – Erste Kenntnisse

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen, Leuten Fragen zu ihrer Person stellen (z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was für Dinge sie haben) und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten

Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themen-

spektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken.

ONLINE

ENGLISCH



English A1

Für Teilnehmende mit ein paar Vorkenntnissen, die sich eine solide Grundlage und eine Basis für den aktiven Sprachgebrauch schaffen wollen.

7005V ab Mo, 07.03.22
12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
Lehrwerk: Let's enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9, ab L. 5.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

English A2

Zügiger Einstieg in den Kenntnisstand A2.

7006V ab Di, 22.02.22
12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00
Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 1.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

English A2 – Remember your English!

Webinar für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben und sich nun ihrer Kenntnisse vergewissern bzw. diese auffrischen und festigen möchten. Wortschatz und Grammatik werden systematisch wiederholt. Durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7007V ab Mi, 16.03.22
10 x 18.00-19.30 Uhr € 125,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

English A2/B1 – Workshop "Idioms and Phrases"

Erworbene Satzbausteine (Idiome und Wendungen) helfen uns, in der Kommunikation in einer fremden Sprache souveräner aufzutreten, nicht mehr im Kopf zu übersetzen, sondern flüssig zu sprechen. Gleichzeitig wird dem Gegenüber kulturelles Interesse vermittelt, und das Gespräch wird einfacher und entspannter.

M7010V Sa, 29.01.22
10.00-11.30 Uhr € 13,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

English A2/B1 – Workshop "Vocabulary"

Sie kommen nur wenig dazu, Ihre Englisch-Kenntnisse einzusetzen, daher scheinen Wortschatz und Sprachpraxis verschwunden? Hier bekommen Sie Tipps, wie Sie sich helfen können, indem Sie fehlende Vokabeln umschreiben, so dass die Lücken vom Gesprächspartner geschlossen werden können.

Dieses Webinar wird in zwei Teilen angeboten, die separat gebucht werden können. Es wird jedoch empfohlen, beide nacheinander zu belegen.

7008V Sa, 02.04.22
10.00-11.30 Uhr € 13,00
Teil 1
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

7009V Sa, 07.05.22
10.00-11.30 Uhr € 13,00
Teil 2
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring



Business Essentials A2/B1

This online course is an opportunity to learn and practice the most important communication skills in business, such as telephoning or writing mails, welcoming company visitors, presenting facts and discussing work related topics. Accounting and applying for a job can be additional subjects to speak about.

7010V ab Di, 08.03.22
10 x 18.30-20.00 Uhr € 125,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Zoe Ashton-Kostarev

Englisch B1

7011V ab Mo, 07.03.22
12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00
Lehrwerk: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6, ab L. 4/5.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

Englisch B1/B2

Machen Sie mit bei unserem abendlichen virtuellen „Stammtisch“! In lockerer Atmosphäre erzählen und besprechen wir, was in der Welt oder einfach nur bei uns passiert ist. Wir tauschen Erfahrungen und Meinungen aus und aktivieren in anregender Weise unsere Englischkenntnisse. Je nach Thema wird der Wortschatz erweitert, zugleich verbessern sich Ausdrucksfähigkeit und Stilsicherheit.

7013V ab Mi, 23.02.22
13 x 18.00-19.30 Uhr € 145,00
Konversationskurs.
Lehrmaterialien nach Absprache.
Online | Betsy Hollweck

Englisch B1/B2 – Lunch Break

This weekly online meeting for English Conversation offers short and exciting language lessons during your lunch hour. Use your lunch break to master your oral skills in English, enhance vocabulary and speak like English native speakers do.

7014V ab Mo, 07.03.22
10 x 12.30-13.30 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Zoe Ashton-Kostarev



Business English B1/B2

This course is designed for people who want to refresh and develop their Business English skills in order to become more effective and confident. We will cover interesting topics relevant to doing business in the global market such as telephoning and meetings, as well as emailing and reporting. The course is focused on improving speaking, writing, listening and reading in international working environments.

7017V ab Di, 08.03.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Englisch B2

Bauen Sie Ihre Englischkenntnisse auf Niveau B2 auf, ohne das eigene Wohnzimmer verlassen zu müssen! Wöchentliche Videokonferenzen bieten abwechslungsreiche Themen und Inhalte.

7018V ab Di, 08.03.22
12 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Englisch B2/C1

7019V ab Mo, 21.02.22
15 x 17.00-18.30 Uhr € 130,00
Konversationskurs.
Materialien nach Absprache.
Online | Maria Gordon

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!



FRANZÖSISCH



Französisch A1 ab L. 1

7020V ab Do, 24.02.22
12 x 11.00-12.30 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Isabelle Jensen-Thabuis

Französisch A1

7022V ab Do, 10.03.22
12 x 17.20-18.50 Uhr € 150,00
Für Teilnehmer mit ein paar Vorkenntnissen.
Lehrbuch: On y va A1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L.6.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Martine Worlitzer

Französisch A1/A2 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Wortschatz und Grammatik werden systematisch wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

M7023V ab Mi, 19.01.22
5 x 19.00-20.30 Uhr € 62,50
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Martine Worlitzer

7023V ab Mi, 04.05.22
5 x 19.00-20.30 Uhr € 62,50
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Martine Worlitzer

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.



○ Französisch B1

Vous possédez déjà les bases de la langue française, mais vous regrettez de ne pouvoir la pratiquer plus souvent ? Alors venez rafraîchir et entretenir vos connaissances ! C'est dans une ambiance décontractée que vous pourrez participer à des conversations usuelles, développées par quelques règles de grammaire et un enrichissement de votre vocabulaire.

7024V ab Mo, 21.02.22
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
 Konversationskurs.
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Isabelle Jensen-Thabuis

○ Französisch C1

Rejoignez notre cours de conversation. Nous travaillerons sur la France d'aujourd'hui dans une optique interculturelle. Articles de presse et vidéos fourniront les informations de base, littérature, poésie et chansons ne manqueront pas. Alors, à bientôt?
 Bonne à très bonne connaissance du français.

7025V ab Do, 24.02.22
 12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00
 Konversationskurs.
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Christine Allanig



ITALIENISCH



○ Italienisch A1 ab L. 1

7026V ab Do, 24.02.22
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Claudia Palumbo

○ Italienisch A1

7028V ab Do, 24.02.22
 12 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3/4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7029V ab Di, 22.02.22
 12 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.
 Die gemeinsamen Online-Kursstunden werden durch digitalen Unterricht mittels der interaktiven Plattform vhs.cloud ergänzt.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

○ Italienisch A1 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7030V ab Mi, 23.03.22
 5 x 18.00-18.55 Uhr € 37,50
 Die Lehrmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

M7032V ab Di, 11.01.22
 6 x 18.30-20.00 Uhr € 80,00
 Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6, ab L. 1.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Sabina La Scala

○ Italienisch A1/A2 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7031V ab Mi, 12.01.22
 5 x 19.00-19.55 Uhr € 37,50
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

○ Italienisch A2

7032V ab Do, 24.02.22 15 x
 20.00-21.30 Uhr € 145,00
 Die Kursstunden finden online statt, aber ca. einmal im Monat ist ein Präsenztermin vorgesehen, und zwar an folgenden Samstagen: 26. März, 7. Mai, 28. Mai, 9. Juli, jeweils 9.30 – 11 Uhr.
 Diese Präsenzstunden ersetzen in den betreffenden Kalenderwochen die Online-Stunden am vorherigen Donnerstag.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 2.
Online | Claudia Palumbo

7033V ab Di, 22.02.22
 12 x 10.40-12.10 Uhr € 150,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 6/7.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7034V ab Di, 22.02.22
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 8.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

○ Italienisch A2 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7035V ab Mi, 23.03.22
 5 x 19.00-19.55 Uhr € 37,50
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi





🕒 Italienisch B1

7036V ab Mo, 21.02.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-52512-7, ab L.3.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

🕒 Italienisch B2

7038V ab Mo, 21.02.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00
Die Kursinhalte werden von der Dozentin zur
Verfügung gestellt.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7039V ab Fr, 11.03.22
12 x 13.30-15.00 Uhr € 150,00
Freie Konversation, Materialien nach Absprache.
Max. 8 Teilnehmende.
Online | Serena D'Agostino



Comer See

🕒 Italienisch A2-B2: Kultur- häppchen am Feierabend

Ein Happen Italienisch vor oder nach dem Abendessen gefällig? Dieser lässt sich bequem an einem Feierabend zuhause oder unterwegs genießen: In Form eines Themen-Workshops online haben Sie Gelegenheit, Italienisch zu hören und zu sprechen und zugleich einen interessanten Aspekt der italienischen Kultur zu erfahren.

Für die Teilnahme sollten ausreichend Grundkenntnisse (Niveau A2) vorhanden sein, aber auch Fortgeschrittene können profitieren.

7040V € 30,00
Do, 24.03.22 19.00-20.30 Uhr
Do, 31.03.22 19.00-20.30 Uhr
Lago di Como

Andiamo sul Lago di Como a visitare le sue ville. Conosciamo la storia, i personaggi famosi, le leggende e gli aneddoti legati a queste meravigliose opere di architettura. (Wir besuchen virtuell die wunderschönen Villen am Comer See, erfahren die Geschichte ihrer Entstehung, lernen die Persönlichkeiten kennen, die sie geprägt haben, und hören so manche Anekdote.)

Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7041V € 30,00
Do, 28.04.22 19.00-20.30 Uhr
Do, 05.05.22 19.00-20.30 Uhr

Thema: Gli italiani parlano anche con le mani?

La comunicazione non verbale in Italia. La sua origine ed il significato dei gesti più comuni. Gesten sind die Stimme des Körpers, sie zeigen uns die Seele einer Kultur. Sie ergänzen die Sprache, manchmal können sie sie sogar ersetzen. Wir kommunizieren in diesem Workshop mit der „geheimen Sprache“ der Italiener, die für ihre Gesten berühmt sind.

Die Kursinhalte werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Online | Giancarla Taborelli-Ruther

SPANISCH



🕒 Spanisch A1 ab L. 1

7043V ab Fr, 11.03.22
12 x 15.30-17.00 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach
der 1. Stunde.
Online | Francisca Muñoz-Palacios

🕒 Spanisch A1

7044V ab Mo, 21.02.22
12 x 17.00-18.30 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 4.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.
Online | Lissy García

7045V ab Di, 22.02.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 7/8.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.
Online | Lissy García

🕒 Spanisch A1

7046V ab Mo, 07.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 10.
Online | Cristina Sanchez

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.



🕒 Spanisch A2

7047V ab Do, 10.03.22
12 x 17.45-19.15 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 1.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Jannet Weeber Brunal

🕒 Spanisch B1

7049V ab Do, 10.03.22
12 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 1.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Jannet Weeber Brunal

🕒 Spanisch B1

7050V ab Di, 22.02.22
12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
Konversationskurs.
Die Dozentin stellt eigene Materialien zur Verfügung.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.
Online | Lissy García

ANDERE SPRACHEN

🕒 Latein A1

„Salvete!“ – „Willkommen!“ In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie Latein wiederentdecken möchten. Die „tote Sprache“ ist nicht zuletzt an den Schulen immer noch gefragt – als Grundlage für andere Sprachen, Training für logisches Denken und Gedächtnis sowie als Schlüssel zu unserer Kultur. Erleben Sie, wie viel Spaß es machen kann, die Bedeutung von Zitaten und Texten auszuknobeln. Zugleich erwarten Sie zahlreiche Ausflüge in die faszinierende Welt der antiken Sagen und Mythen.

7055V ab Mi, 23.02.22
12 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Grundkenntnisse erforderlich (3. Semester).
Die Dozentin stellt eigene Materialien zur Verfügung.
Max. 8 Teilnehmende.
Online | Anne-Catherine Rude



Griechisch A1

7057V ab Mi, 09.03.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 3.

2. Semester

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.

Online | Ekaterini Fifa

7058V ab Di, 08.03.22
15 x 17.15-18.15 Uhr € 120,00

Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 6.

3. Semester

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.

Online | Brigitte Bräunlein-Schmid

Russisch A1 ab L. 1

7059 ab Do, 10.03.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 1.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.

Online | Marina Mashchenko

Russisch A1

7060 ab Fr, 25.02.22
10 x 10.00-12.30 Uhr € 185,00

Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 3.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.

Online | Marina Mashchenko

Tschechisch A1

7062V ab Di, 22.02.22
12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00

3. Semester

Die Materialien werden von der Kursleiterin
zur Verfügung gestellt.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Dr. Galina Vondrackova

Ungarisch A1

Ungarisch hat mit den anderen europäischen Spra-
chen nichts gemeinsam, von der Verwandtschaft
mit Finnisch abgesehen. Umso spannender ist
es, diesen besonderen „Ableger“ kennenzulernen
und sich dann in dem kleinen Land verständigen
zu können.

7065V ab Do, 24.02.22
12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00

2. Semester

Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien
der Dozentin. Ergänzend Lehrbuch: Szia!
Neu A1/A2, Klett Verlag.

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9;
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Timea Siman

Türkisch A1 ab L. 1

7068V ab Mi, 23.02.22
12 x 10.00-11.30 Uhr € 150,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2,
ISBN 978-3-12-528661-0;
Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528662-7, ab L. 1.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.

Online | Ipek Karacagil Kul

Japanisch A1 ab L. 1

Japanisch ist eine Inselform, die sich vollkom-
men unabhängig entwickelt hat. Sie kennt weder
Kasus noch Genus oder Numerus, dafür aber drei
Schriftsysteme! Wir wollen gemeinsam und oft
spielerisch den Besonderheiten des Japanischen
und den landeskundlichen Eigenheiten auf den
Grund gehen.

7070V ab Mi, 09.03.22
12 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 1.

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606972-4.

Bitte die Bücher erst nach der 1. Stunde kaufen.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Japanisch A1

7071V ab Di, 08.03.22
5 x 20.00-21.30 Uhr € 62,50

2. Semester

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 9.

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606972-4.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Yasuko Yoshiga

7072V ab Di, 21.06.22
5 x 20.00-21.30 Uhr € 62,50

2. Semester

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606971-7.

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606972-4.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Yasuko Yoshiga

7074V ab Mi, 23.02.22
12 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00

3. Semester

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 9.

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-606972-4.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Chinesisch A1 ab L. 1

7077 ab Do, 24.02.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kaishi! A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-528965-9, ab L.1.
Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des
Landkreises München.

Online | Hui Gao

Arabisch A1 ab L. 1

In diesem Online-Kurs finden Sie einen Einstieg in
Sprache und Schrift des Arabischen.

7080V ab Mo, 14.03.22
12 x 19.45-21.15 Uhr € 150,00

Unterrichtsmaterialien: Modernes Hocharabisch,
4. Auflage, ISBN 3-92-1598-26-5.

Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Maximal 8 Teilnehmende.

Online | Mohamed Ramadan

Arabisch B1

7084V ab Mi, 16.03.22
13 x 18.00-19.30 Uhr € 145,00

Für Fortgeschrittene (mehrjähriger Unterricht).

Lehrwerke:

1. Modernes Hocharabisch, Dt. Edition, Bd. 2/
Lehrbuch für Ausländer, von Tawfik Burg, ab L. 2

2. Arabisch Intensiv-Aufbaustufe B1/ B2,
Landesspracheninstitut (LSI) in der Ruhr-

Universität Bochum (RUB), ab L. 1.

Kleingruppenkurs.

Online | Mohamed Ramadan

Hindi

Hindi zählt zu den indo-germanischen Sprachen
und ist die wichtigste Amtssprache in Indien. Der
praxisorientierte Kurs führt in die spannende Welt
des Hindi und lädt ein, Indien ganz authentisch zu
begegnen.

7090V ab Mo, 21.03.22
8 x 19.30-21.00 Uhr € 100,00

Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung
zur Verfügung.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.

Online | Eva-Maria Glasbrenner

Anmeldungen unter
08106 359035
oder
www.vhs-vaterstetten.de

ENGLISCH



Englisch A1

7105 ab Mo, 07.03.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
Für Teilnehmende mit geringen oder sehr geringen Vorkenntnissen.
In diesem Kurs finden Sie einen Einstieg in die englische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse und lernen, einfache Situationen auf Englisch zu meistern.
Lehrbuch: Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Kleingruppenkurs.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

7107 ab Di, 08.03.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Headway English A1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474123-1, ab L. 11.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch A2 Refresher Course

7108 ab Di, 08.03.22
13 x 17.30-19.00 Uhr € 145,00
Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse der Niveaustufe A1 voraus und legt den Schwerpunkt auf den mündlichen Sprachgebrauch. In lockerer Atmosphäre lernen Sie, Ihr Englisch anzuwenden, den vorhandenen Wortschatz zu aktivieren und das Hörverständnis zu verbessern.
Unterrichtsmaterialien nach Bedarf und Absprache.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch A2 Kurzkurs:
How to survive in the real World

Koffer weg? Mit dem Auto angeeckt? Portemonnaie verloren? Im Ausland wiegt derlei Pech doppelt schwer, wenn für die Verständigung sowie Formulare oder Versicherungsunterlagen der Wortschatz fehlt. In diesem Englisch-Kurzkurs trainieren Sie das Hör- und Leseverständnis sowie genau die Vokabeln und Ausdrücke, die man braucht, um in diesen oder ähnlichen Situationen zurechtzukommen.

7109 ab Mo, 28.03.22
6 x 19.00-20.30 Uhr € 67,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Hinweise zum Einloggen
bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung.
Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Englisch A2+ / B1
Refresher Course

Für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau kurz und kompakt auffrischen wollen. In der ersten Kurshälfte gehen wir einen Schritt zurück und wiederholen zunächst Stoff aus A2+, in der zweiten Kurshälfte gehen wir die wichtigsten B1-Inhalte durch. Gestärkt werden die Kompetenzen Sprechen und Hörverständnis, aber auch Lesen und Schreiben. Dieses Format von 2 bis 6 Terminen (je nach Zeitraum) eignet sich auch gut als Anstoß nach einer längeren Pause.

M7111B € 62,00
Mo, 10.01.22 18.30-20.45 Uhr
Mo, 17.01.22 18.30-20.45 Uhr
Mo, 24.01.22 18.30-20.45 Uhr
Mo, 31.01.22 18.30-20.45 Uhr

Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Lehrmaterialien nach Absprache.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Betsy Hollweck



Von hier startete der Ketchup der Marke „Heinz“ seinen Siegeszug – die ursprüngliche Fabrik in Pittsburgh, gegründet 1869 und fotografiert von unserer Englischdozentin Betsy Hollweck

Englisch A2/B1

Leichte Konversation mit unterschiedlichen Themen und Materialien.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.

M7127B ab Di, 25.01.22
5 x 19.00-20.00 Uhr € 53,00
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7110A ab Di, 08.03.22
10 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7110B ab Di, 21.06.22
5 x 19.00-20.00 Uhr € 53,00
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch B1.1

7112 ab Di, 08.03.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Gabriela Cate

7114 ab Mo, 07.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Headway B1+, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7, ab L. 5.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Pönging, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

Englisch B1.2

7116 ab Do, 10.03.22
15 x 10.00-11.30 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, Headway B1, Part Two, Gesamtpaket mit Student's Book + CDs, Workbook + CD + CD-ROM, ISBN 978-3-06-804371-4, ab Unit 9.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Heidemarie Webinger

7118 ab Mi, 16.02.22
12 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Roadmap B1+, 'Students' Book, Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-22823-5, ab Unit 9.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Pönging, vhs, Friedensstr. 5 | Kate Courts

7120 ab Mo, 07.03.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab L. 7.
Kleingruppenkurs.
Pönging, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Heike Stephan-Koblizek

7122 ab Di, 08.03.22
13 x 11.00-12.30 Uhr € 145,00
Lehrbuch: Life Pre-Intermediate A2-B1, National Geographic Learning, ISBN-13: 978-1-337-28570-4.
Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Mary Merker

7125 ab Di, 08.03.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, Gesamtpaket mit Student's Book + CDs, Workbook + CD + CD-ROM, ISBN 978-3-06-804371-4, ab Unit 6.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Heidemarie Webinger



Englisch B1/B2

Ziel der Kurse ist es, beim Sprechen flüssiger zu werden und den Spaß am freien Reden zu entdecken. Relativ leicht verständliche Texte, Artikel zu aktuellen Themen, Short Stories und Videoclips regen uns zur Unterhaltung an. Dabei helfen Wortschatzübungen und kleine Grammatikeinheiten zur Wiederholung, die vorhandenen Kenntnisse zu aktivieren und zu vertiefen.

7130 ab Mo, 07.03.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00

Konversationskurs.
Materialien nach Absprache.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

7132 ab Mi, 09.03.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 160,00

Konversationskurs.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

7133 ab Do, 10.03.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00

Wir üben den mündlichen Ausdruck und sprechen über unterschiedliche Themen in entspannter Atmosphäre.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Gail Zelinski

7134 ab Di, 08.03.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00

Konversationskurs.
Wir erörtern Texte aus verschiedenen Medien und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Gabriela Cate

Englisch B2

7135 ab Mi, 09.03.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00

Lehrbuch: A New Start, Refresher B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20235-7, ab L. 6.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Heike Stephan-Koblizek

7136 ab Mo, 07.03.22
15 x 17.50-19.20 Uhr € 130,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

7138 ab Mo, 07.03.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.20-19.50 Uhr € 130,00

Konversation und Übungen zur Grammatik.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

7163 ab Do, 10.03.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.
Konversationskurs.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

Englisch B2/C1

7166 ab Do, 10.03.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00

Conversation course aiming at those who have a very good knowledge of English
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

ENGLISCH SPEZIAL

Englisch fürs Büro 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.

7180 ab Mo, 07.03.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00

Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

Fit for business A2

Business English step by step!
Sie haben Kenntnisse aus der Schulzeit oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen für das berufliche Umfeld. In einem Tagesseminar befassen Sie sich mit einem bestimmten Bereich der Kommunikation in der Arbeitswelt.

M7175 Di, 18.01.22
17.30-20.30 Uhr € 24,00

Thema: Telephoning
Der Kurs vermittelt Redewendungen, Tipps und Strategien für erfolgreiche Telefonate auf Englisch und macht es Ihnen mit Übungen und Rollenspielen möglich, sich am Telefon sicher zu fühlen.
Material bringt die Kursleiterin mit (Kosten in der Gebühr enthalten).
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Markt Schwaben, Unterbräu, Burgzimmer | Ulrike Segeth

M7177 Di, 01.02.22
17.30-20.30 Uhr € 24,00

Thema: E-Mails
Wie schreibt man eine professionelle E-Mail auf Englisch? Der Kurs bietet Muster-Mails, Sprach- und Sachinformationen, handlungsorientierte Aufgaben und Partnerübungen, um Ihnen für das Schreiben von E-Mails Sicherheit zu geben.
Material bringt die Kursleiterin mit (Kosten in der Gebühr enthalten).
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Markt Schwaben, Unterbräu, Burgzimmer | Ulrike Segeth





Crashkurs Speaking Test für die Mittlere Reife

Dieser Crashkurs für Absolvent*innen der Realschule (10. Klasse) bereitet an 2 Tagen gezielt und intensiv auf den „speaking test“ der mündlichen Abschlussprüfung in Englisch vor. Jeder Teilnehmer*in erhält genügend Raum und Zeit, alles für die Prüfung Wesentliche zu üben, um so mit einem guten Gefühl in die mündliche Prüfung zu gehen. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

7182 € 55,00
 Fr, 01.04.22 15.00-18.00 Uhr
 Sa, 02.04.22 11.00-14.00 Uhr
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

Crashkurs Englisch für die Mittlere Reife in den Pfingstferien

An 3 aufeinanderfolgenden Terminen bereitet dieser Kurs intensiv und gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch an der Realschule vor. Wir üben anhand von früheren Abschlussprüfungen, wiederholen wichtige, eventuell in Vergessenheit geratene Punkte der Grammatik und bauen unseren Wortschatz systematisch auf.

Veranstalter: vhs Grafing

7183 € 66,00
 Di, 07.06.22 9.00-11.30 Uhr
 Mi, 08.06.22 9.00-11.30 Uhr
 Do, 09.06.22 9.00-11.30 Uhr
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

Fit für das Englisch-Abitur

Intensivvorbereitung für Gymnasium & FOS/BOS

Einmal wöchentlich befassen wir uns mit gezieltem Wortschatzaufbau und Textbearbeitung anhand abiturrelevanter Themen, außerdem wiederholen wir wesentliche, vielleicht in Vergessenheit geratene Punkte der Grammatik und bereiten uns so intensiv auf die Abiturprüfung in Englisch vor. Mitzubringen sind: ‚Oxford, Advanced Dictionary‘ oder ein gleichwertiges, einsprachiges oder zweisprachiges Wörterbuch.

Veranstalter: vhs Grafing

7186 ab Di, 08.03.22 € 115,00
 6 x 16.00-17.30 Uhr
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel



Hinweise zum Einloggen bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Fit für das Englisch-Abitur (schriftlich)

Intensivvorbereitung für Gymnasiasten und Fachoberschüler

In diesem Kurs bereiten wir uns durch Vokabelerweiterung, Textbearbeitung und Grammatikwiederholung, sofern erforderlich, auf das schriftliche Abitur in Englisch vor. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Abiturienten des Gymnasiums als auch für Absolventen der letzten Klasse der FOS oder BOS. Mitzubringen sind ein einsprachiges Wörterbuch (Oxford, Advanced Learner's) sowie ein zweisprachiges Wörterbuch. Weiteres Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: vhs Grafing

7187 € 87,00
 Mo, 11.04.22 15.00-18.00 Uhr
 Di, 12.04.22 15.00-18.00 Uhr
 Mi, 13.04.22 15.00-18.00 Uhr
 Do, 14.04.22 15.00-18.00 Uhr
 Keine Ermäßigung möglich.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

7188 € 87,00
 Mo, 11.04.22 9.00-12.00 Uhr
 Di, 12.04.22 9.00-12.00 Uhr
 Mi, 13.04.22 9.00-12.00 Uhr
 Do, 14.04.22 9.00-12.00 Uhr
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

Fit für das Englisch-Abitur (mündlich)

An drei Tagen wird in diesem Crashkurs gezielt auf das Colloquium in Englisch durch Wortschatzaufbau und vor allem durch freies Sprechen über die jeweils gewählten Themen vorbereitet. Mitzubringen sind ein im Abitur zugelassenes Wörterbuch.

Veranstalter: vhs Grafing

7189 € 66,00
 Di, 19.04.22 10.00-13.00 Uhr
 Mi, 20.04.22 10.00-13.00 Uhr
 Do, 21.04.22 10.00-13.00 Uhr
 Keine Ermäßigung möglich.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

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:
 Tsitsi Dangarembga, "The Book of Not".

7193 ab Do, 10.03.22 € 55,00
 5 x 19.00-21.00 Uhr
 Termine einmal monatlich nach Absprache
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

7194 ab Do, 17.03.22 € 55,00
 5 x 19.00-21.00 Uhr
 Termine einmal monatlich nach Absprache
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

The Moviegoer

Gezeigt wird ein Film in englischer Originalsprache. 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.

Hinsichtlich des Filmtitels wenden Sie sich bitte kurz vor dem Termin an die Geschäftsstelle der vhs.

Anmeldung erforderlich!

7196 ab Do, 19.05.22 € gebührenfrei
 19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

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!



FRANZÖSISCH



Französisch A1 ab L. 1

7220 ab Mi, 09.03.22
 15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: On y va A1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L.1. Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
 Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Claudia Korhammer

7222 ab Mi, 23.02.22
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: On y va A1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L.1. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Pöing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | N.N.

Französisch A2

7225 ab Mo, 07.03.22
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 1. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
 Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Ausgang | N.N.

Französisch B1

7228 ab Mo, 07.03.22
 15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
 Lehrbuch: On y va B1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5, ab L. 1.
 Kleingruppenkurs.
 Der Kurs beginnt im März online per Zoom und wechselt im April in den Präsenzunterricht.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martine Worlitzer

7233 ab Mo, 07.03.22
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
 Gespräche über aktuelle Themen, Nachrichten und Zeitungsartikel, gelegentlich literarische Texte (kurze Geschichten, Gedichte) sowie Grammatikwiederholung.
 Der Kurs beginnt im März online per Zoom und wechselt im April in den Präsenzunterricht.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martine Worlitzer

Hinweise zum Einloggen bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Französisch B1/B2

Leichte Konversation.

7237 ab Do, 10.03.22
 15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00
 Unterrichtsmaterial wird im Kurs verteilt.
 Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Geneviève Paye

7242 ab Do, 10.03.22
 5 x 10.45-12.15 Uhr € 40,00
 Unterrichtsmaterial nach Absprache.
 Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Mühlbach-Pardo

7243 ab Do, 28.04.22
 10 x 10.45-12.15 Uhr € 90,00
 Unterrichtsmaterial nach Absprache.
 Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | N.N.

7259 ab Di, 08.03.22
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

Französisch B2/C1 Präsenz + Online

7260 ab Do, 10.03.22
 15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
 Freie Konversation.
 Kleingruppenkurs.
 Der Kurs beginnt im März online per Zoom und wechselt im April in den Präsenzunterricht.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martine Worlitzer

Französisch C1

7262 ab Do, 10.03.22
 15 x 10.45-12.15 Uhr € 130,00
 Konversationskurs.
 Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'événements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. À la demande, nous pourrions aborder quelques sujets de grammaire. Chansons et film sont aussi au programme.
 Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Geneviève Paye

7265 ab Do, 10.03.22
 13 x 18.00-19.30 Uhr € 113,00
 Konversationskurs.
 Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Jutta Haenisch

FRANZÖSISCH SPEZIAL

Workshop: Les élections présidentielles

Drei Tage vor den Präsidentschaftswahlen in Frankreich vergleichen wir die Positionen der Kandidaten und betrachten die Lage im Land. Dazu hören wir die Einschätzung eines französischen Wissenschaftler, den wir live per Zoom zuschalten. Gemeinsam mit ihm und der Dozentin ziehen wir eine kurze Bilanz der Jahre unter Emmanuel Macron und wagen gemeinsam eine Hypothese, wie die Wahl ausgehen wird. Am zweiten Kursabend diskutieren wir dann, warum es so gekommen ist wie erwartet oder nicht, und was die Wahl für Europa bedeutet.

7267 € 26,00
 Do, 07.04.22 19.30-21.30 Uhr
 Do, 28.04.22 20.00-21.30 Uhr
 Thematischer Workshop, Niveau B1-C1.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martine Worlitzer



Entspannen in einem südfranzösischen Café avec terrasse



Typische Marktszene in Südfrankreich

Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife (mündlich)

An 2 aufeinanderfolgenden Terminen kurz vor der mündlichen Abschlussprüfung in Französisch üben wir intensiv alle prüfungsrelevanten Teile, um mit einem guten und sicheren Gefühl in die Prüfung zu gehen.

Veranstalter: vhs Grafing

7284	€ 53,00
Mi, 01.06.22	15.00-18.00 Uhr
Do, 02.06.22	14.30-17.00 Uhr
Markt Schwaben , Atelier, Bahnhofstr. 5 Doris Reichel	



Provenzalische Santon-Figuren. Foto: Partnerschaft mit Allauch e.V.

Workshop: Parler en jouant – Soirée de pétanque

Die Informationen zu diesem Kurs finden Sie im Sonderkasten auf Seite 118.

7270	Fr, 15.07.22
18.00-20.15 Uhr	€ 14,00
Grundkenntnisse erforderlich (ab A2).	
Vaterstetten , Boule-Platz, Ecke Fasanenstraße/ Dohlenweg Martine Worlitzer	

Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife (schriftlich)

An 2 aufeinanderfolgenden Terminen bereitet dieser Kurs intensiv und gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Französisch an der Realschule vor. Wir üben in den Pfingstferien anhand von früheren Abschlussprüfungen, wiederholen wichtige, eventuell in Vergessenheit geratene Punkte der Grammatik und bauen unseren Wortschatz systematisch auf.

Veranstalter: vhs Grafing

7285	€ 45,00
Di, 07.06.22	12.00-14.30 Uhr
Mi, 08.06.22	12.00-14.30 Uhr
Markt Schwaben , Atelier, Bahnhofstr. 5 Doris Reichel	

Partnerschaft Vaterstetten Allauch

Neue Freunde finden, Sprachkenntnisse erwerben oder vertiefen, fremde Traditionen und Kultur kennenlernen, Eintauchen in das französische Familienleben und kulinarische Spezialitäten genießen – klingt das nicht verlockend? Seit 1982 ist dies möglich durch unsere Städtepartnerschaft mit Allauch: Jedes Jahr reist eine Gruppe aus Vaterstetten in die Provence nach Allauch und eine französische Gruppe zu uns. Kenntnisse der jeweiligen Sprache sind zwar günstig, jedoch keine Bedingung. Interessiert?

Wir informieren Sie gern:
 ursel.franz@Vaterstetten-Allauch.de,
 Tel. 08106-7080
 inge.mayer-simon@Vaterstetten-Allauch.de
 Vereinshomepage:
 www.vaterstetten-allauch.de

Cinema français

Ein Film in französischer Originalsprache. 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 und für die erforderliche Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der vhs Grafing/Ebersberg (Tel.: 08092-8195-0).

7272	Fr, 29.04.22
19.00-22.00 Uhr	gebührenfrei
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg	
Ebersberg , Im Klosterbauhof 1, Saal „Unterm First“, 202 Madeleine Oelmann	

40 Jahre Partnerschaft mit Allauch – Soirée franco-allemande



Blick auf Allauch

Mit der Stadt Allauch in der französischen Provence verbindet Vaterstetten ein enges Band, wozu das Komitee der Partnerschaft mit Allauch, das 2010 zum Verein wurde, in vier Jahrzehnten maßgeblich beigetragen hat.

Im Jubiläumsjahr 2022 stellen Aktive an diesem Abend die Höhepunkte dieser deutsch-französischen Verbindung und zugleich die provenzalische Kultur vor. Unterstützt werden sie von Gästen des dortigen Partnerschaftsvereins, sofern ein Besuch nach coronabedingter Pause endlich wieder möglich sein wird.

Wortbeiträge, Musikstücke und kulinarische Spezialitäten sorgen für einen heiteren Abend, bei dem teilweise Französisch gesprochen wird, aber auch Interessierte ohne Sprachkenntnisse willkommen sind.

7268	ab Fr, 29.04.22
19.00-21.00 Uhr	gebührenfrei
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Partnerschaft mit Allauch e.V.	



Provenzalisches Buffet



ITALIENISCH



Italienisch A1 ab L. 1

7301 ab Di, 08.03.22
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

7302 ab Fr, 01.04.22
6 x 10.00-11.30 Uhr € 69,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Serena D'Agostino

7303 ab Di, 08.03.22
15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Nicola Salerno

Italienisch A1.1

7305 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Intermezzo 1.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel linker Aufgang | Michela Barthelmeus

7306 ab Di, 08.03.22
15 x 9.15-10.45 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 4.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

Italienisch A1.1 Intensiv am Freitag

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die in zügigem Tempo Italienisch lernen möchten und auf Vorkenntnisse in anderen Fremdsprachen zurückgreifen können.
Bei Besuch dieses Kurses (5 Nachmittage) absolvieren Sie das Programm eines Semesterkurses.

7307 € 130,00
Fr, 25.03.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 08.04.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 06.05.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 20.05.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 24.06.22 14.00-19.00 Uhr

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3.
Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Merklingshaus

Italienisch A1.2

7308 ab Do, 24.02.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 7.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7309 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Nuovo espresso A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9, ab L. 8.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Giulia Tomini



Feinkostladen in Padua, gesehen von unserer Italienischdozentin Claudia Palumbo

Italienisch A2.1 Intensiv am Freitag

Der Kurs wendet sich an geübte Lernerinnen und Lerner, die in zügigem Tempo Inhalte, Vokabular und Grammatik wiederholen und ihre Fertigkeiten festigen möchten. Bei Besuch dieses Kurses (5 Nachmittage) absolvieren Sie das Programm eines Semesterkurses.

7311 € 130,00
Fr, 18.03.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 01.04.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 29.04.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 13.05.22 14.00-19.00 Uhr
Fr, 03.06.22 14.00-19.00 Uhr

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.
Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Merklingshaus

Hinweise zum Einloggen bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

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





Italienisch A2.1

7313 ab Do, 10.03.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Daniele Pigato

7315 ab Do, 24.02.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Intermezzo 1.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

Italienisch A2.2

7317 ab Do, 24.02.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 6.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7319 ab Di, 08.03.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 8.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

7321 ab Di, 08.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
Sechstes Semester
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Nicola Salerno

7323 ab Mo, 07.03.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
Viertes Kursjahr.
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Egle Salerno

7325 ab Di, 08.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 9.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christina Bäuml-Nicolardi

Italienisch B1.1

7327 ab Mo, 07.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Verwendet wird das Buch „Italienisch für Büffelmuffel“ mit dem Ziel, Grammatik zu wiederholen anhand der im Buch vorliegenden Aufgaben und Texte. Die letzte halbe Stunde gilt dem freien Reden.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Egle Salerno

7338 ab Di, 08.03.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00
Wir lesen aktuelle Artikel aus der Sprachzeitung „Adesso“, wiederholen Grammatik und legen großen Wert auf freies Sprechen.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

Italienisch B1.2

7339 ab Mi, 09.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1, ab L. 5. Ergänzende Materialien aus der Sprachzeitung „Adesso“.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Dagmar Jung

7342 ab Do, 10.03.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6, ab L. 1.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Daniele Pigato

7344 ab Mi, 09.03.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6, ab L. 3.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Michela Barthelmeus

H Aufwind: Auf nach Italien mit Mitzi Irsaj und Donato Miroballi



Mitzi Irsaj



Donato Miroballi

Der Liebe wegen nach Italien – was sich wunderbar romantisch anhört, entpuppt sich für die junge Mitzi Irsaj als ein ziemlich harter Fall auf den Boden der Realität, zumal schnell klar wird: „Nix mit Amore!“ In dem gleichnamigen Buch hat die Münchner Autorin niedergeschrieben, wie sie – zunächst ohne Sprachkenntnisse! – in dem Mittelmeerland trotzdem Fuß fassen und das Leben genießen konnte. In unterhaltsam-leichter Erzählweise und mit einer Prise Humor präsentiert sie in dieser Lesung auf Deutsch Auszüge und Anekdoten, die von Donato Miroballi mit

Eigenkompositionen auf Italienisch an der Gitarre musikalisch begleitet werden. Dazwischen wird er italienische Lieder aus seiner CD „Cose senza tempo“ singen und darin von Alltag, Abenteuer und Liebe erzählen. Gemeinsam entführen die beiden so ihr Publikum in den Süden – eine schöne Einstimmung auf den Sommerurlaub, ein literarischer Beitrag zu unserem Semesterthema „Aufwind“ und eine besondere Gelegenheit für Italien-Fans!
Mehr Informationen zu Mitzi Irsaj und Donato Miroballi finden Sie unter der Kursnummer 3128 in der Sparte Literatur.

H Es besteht die Möglichkeit, die Lesung über Zoom zu verfolgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online dabei sein möchten. Im zweiten Fall erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung einen Link, mit dem Sie sich zuschalten können.

3128 Do, 14.07.22
19.30-21.00 Uhr € 15,00
In der Kursgebühr ist ein Glas Prosecco (oder ein alkoholfreies Getränk) enthalten.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Mitzi Irsaj und Donato Miroballi





Italienisch B1/B2

Konversationskurs.

„Weekend italiano“: ci incontriamo due volte al semestre il venerdì pomeriggio e il sabato mattina per leggere testi italiani, guardare dei brevi video, fare qualche gioco o rebus e soprattutto parlare italiano. Ogni week-end è all'insegna di un argomento tipicamente italiano o di un tema di attualità. Il venerdì sera alle 19:00 di questi due week-end ci godiamo poi insieme un film italiano, magari assieme a corsisti di altri corsi. Il tema del film fa possibilmente riferimento all'argomento che abbiamo trattato durante il pomeriggio. Corsisti di ogni livello a partire dal B1 sono benvenuti.

7350	€ 69,00
Fr, 20.05.22	15.00-18.00 Uhr
Sa, 21.05.22	9.00-12.00 Uhr
Fr, 01.07.22	15.00-18.00 Uhr
Sa, 02.07.22	9.00-12.00 Uhr

Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Italienisch B2

7352	ab Di, 08.03.22
15 x 9.00-10.30 Uhr	€ 130,00

Lehrbuch: Italiano: pronti, via! B1-B2/C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525612-5, ab L. 45. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

7353	ab Di, 08.03.22
13 x 8.45-10.15 Uhr	€ 145,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

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

7354	ab Mo, 07.03.22
15 x 8.45-10.15 Uhr	€ 160,00

Wir lesen aktuelle Texte und sprechen über politische und gesellschaftliche Themen Italiens. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden. Kleingruppenkurs.

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

Italienisch B2/C1

7356	ab Mo, 07.03.22
15 x 10.30-12.00 Uhr	€ 160,00

Wir arbeiten mit aktuellen Artikeln. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem freien Sprechen.

Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Kleingruppenkurs

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

7357	ab Mo, 07.03.22
13 x 9.00-10.30 Uhr	€ 145,00

Konversationskurs. Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.

Kleingruppenkurs.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Maria Poggi-Reber

7358	ab Di, 08.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr	€ 130,00

Konversationskurs.

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Rita Lick

7361	ab Mi, 09.03.22
13 x 10.00-11.30 Uhr	€ 145,00

Konversationskurs.

Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Rita Lick

Thema „Aufwind“: Spielend sprechen



Workshop: Parler en jouant – Soirée de pétanque

Pétanque, die beliebteste Variante des Kugelsports, stammt aus der Provence und hat sich von dort in die ganze Welt verbreitet. In Frankreich gehört es besonders im Süden gemeinhin zum Stadtbild – gespielt wird auf Plätzen, in Parks oder unter Platanen. Aber auch Vaterstetten hat einen Boule-Platz, wo wir Pétanque an diesem Kursabend ausprobieren wollen. Martine Worlitzer, selbst aus Lyon, erklärt – natürlich auf Französisch – zunächst, worum es bei dem Spiel geht. Da die Regeln einfach sind und keine besondere Fitness erforderlich ist, kann es dann auch sofort losgehen. Dabei bietet dieser Workshop zugleich Gelegenheit, untereinander und mit der Dozentin Französisch zu sprechen – eine vergnügliche Unterrichtsstunde in lauer Sommerluft und mediterraner Atmosphäre!

7270	€ 14,00
Fr, 15.07.22	18.00-20.15 Uhr

Grundkenntnisse erforderlich (ab A2), aber auch für höhere Niveaustufen geeignet.

Vaterstetten, Boule-Platz, Ecke Fasanenstraße/ Dohlenweg | Martine Worlitzer

In diesem Semester bieten wir drei Kurse an, die Ihnen „Aufwind“ bei der Sprachanwendung geben sollen – ganz im Sinn unseres Semesterthemas! Dazu treffen wir uns draußen oder in unserem Kochstudio zum Spielen: Pétanque, Boccia, Domino und Kartenspiele machen Spaß, und wenn es ums Gewinnen geht, löst sich die Zunge von ganz allein. Probieren Sie es aus!

Workshop: Parliamo italiano giocando

Boccia gehört zu den ältesten Spielen der Welt – davon zeugen Grabzeichnungen aus dem alten Ägypten ebenso wie Zeugnisse der Antike. Heute versteht man unter dem Begriff die italienische Variante des Boule-Spiels, die in Deutschland durch den ehemaligen Bundeskanzler Konrad Adenauer populär wurde, als er in Wochenschauen beim Boccia-Spiel im Urlaub gezeigt wurde. Ziel ist, die eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Kugel (Pallino) zu setzen bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschießen. Bei diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in diese beliebte Tradition, und nebenbei bietet sich Gelegenheit, auf Italienisch zu plaudern. Ein kurzweiliges Feierabendvergnügen, bei dem Urlaubsstimmung aufkommt!

7370	€ 25,00
Fr, 13.05.22	17.30-19.00 Uhr
Fr, 20.05.22	17.30-19.00 Uhr

Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse auf A2-Niveau, ist aber auch für höhere Niveaustufen geeignet.

Vaterstetten, Boule-Platz, Ecke Fasanenstraße/ Dohlenweg | Giulia Tomini



Workshop: Hablar jugando

Kartenspiele sind in Spanien ausgesprochen beliebt: Sie heißen Cinquillo oder Siete y medio und werden überall gespielt, wo die Menschen etwas Zeit und einen quadratischen Tisch haben. In diesem Workshop können Sie sie selbst ausprobieren und gleichzeitig Ihre Spanischkenntnisse aktivieren. Die Regeln sind einfach und schnell gelernt, und Ihre Dozentin bringt die landestypischen Kartensets mit, außerdem Domino-Steine, die mindestens genauso populär sind. Dazu gibt es spanisches Bier, Oliven, Knabberien und so manche sprachliche Wendung – ein Feierabendvergnügen, bei dem Spanischsprechen gleich viel leichter geht!

7470	€ 35,00
Mi, 11.05.22	19.30-21.45 Uhr
Mi, 18.05.22	19.30-21.45 Uhr

Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse auf A2-Niveau, ist aber auch für höhere Niveaustufen geeignet.

In der Kursgebühr sind die Kosten für den Verzehr bereits enthalten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Delfina Miranda Belenguer



Italienisch C1

7364 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Konversationskurs.
Lehrbuch: Nuovissimo progetto italiano 3 (C1), Paulsen/Edilingua Verlag; ISBN 978-88-99358-98-3, ab L. 11; dazu Nuovissimo progetto italiano 3, eserciziaro, ISBN 978-88-31496-00-1.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

7366 ab Mi, 09.03.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 130,00
Konversationskurs.
Parliamo dell'Italia di oggi, leggiamo libri di autori contemporanei e ripetiamo le parti più importanti della grammatica.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
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 handeln kann. 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 Filmtitels wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.
Anmeldung erforderlich!

7396A Fr, 20.05.22
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

7396B Fr, 01.07.22
19.00-21.30 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 Schlagern 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.

M7397 Fr, 21.01.22
18.00-21.00 Uhr € 20,40
Veranstalter: vhs Grafing / Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Wilhelm Straub

7397 Fr, 06.05.22
18.00-21.00 Uhr € 20,40
Veranstalter: vhs Grafing / Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Wilhelm Straub

SPANISCH



Spanisch A1 ab L. 1

7405 ab Mo, 07.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7407 ab Mo, 07.03.22
15 x 9.15-10.45 Uhr € 130,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Patricia Mühlbach-Pardo

Spanisch A1

7408 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00
2. Semester
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 4.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

7410 ab Mo, 07.03.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 11.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7413 ab Mi, 09.03.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 11.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Spanisch A2

7416 ab Di, 08.03.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 2.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios

7417 ab Mo, 07.03.22
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 4.
Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Patricia Mühlbach-Pardo

7418 ab Di, 08.03.22
15 x 19.45-20.45 Uhr € 160,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 7.
Je nach Bedarf und Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stella Carta-Schumann



Eine Ladentür in Artà auf Mallorca, der zweiten Heimat der Spanischdozentin Carolin Wagner

Hinweise zum Einloggen bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.



Spanisch A2 Präsenz + Online

7420 ab Mo, 07.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab L. 9.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt. Ab Mitte Mai wechselt der Kurs voraussichtlich in den Online-Unterricht.

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internetverbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Carolin Wagner

Spanisch B1 Präsenz + Online

7426 ab Mo, 07.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 1.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt. Ab Mitte Mai wechselt der Kurs voraussichtlich in den Online-Unterricht.

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internetverbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Carolin Wagner

Spanisch B1/B2 Wiedereinstieg

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über gute Grundkenntnisse verfügen und – evt. nach längerer Pause – wieder in das Sprechen hineinkommen möchten. Zugleich werden das Hör- und Leseverständnis geschult und der Wortschatz erweitert. Kursschwerpunkt: Leichte Konversation, Lehrmaterialien nach Vereinbarung. Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.

M7432 ab Mo, 10.01.22
6 x 20.00-21.30 Uhr € 66,00

Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria-Desamparados Martinez-Esquerdo

7429 ab Mo, 07.03.22
5 x 20.00-21.30 Uhr € 55,00

Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria-Desamparados Martinez-Esquerdo

7430 ab Mo, 25.04.22
5 x 20.00-21.30 Uhr € 55,00

Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria-Desamparados Martinez-Esquerdo

Spanisch B2

7431 ab Di, 08.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Materialien nach Absprache. Je nach Bedarf und Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden. Kleingruppenkurs

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stella Carta-Schumann

7434 ab Do, 10.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache. Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden. Kleingruppenkurs.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7439 ab Mo, 07.03.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00

En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Francisca Muñoz-Palacios

7460 ab Di, 08.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Spanisch C1

7461 ab Di, 08.03.22
15 x 17.45-19.15 Uhr € 160,00

Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftsrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert.

Lehrbuch: Vitamina C1, Hueber Verlag, ISBN 9783192045028, ab L. 7..

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

Bei Bedarf und nach Absprache kann der Unterricht auch online stattfinden. Kleingruppenkurs.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Workshop: Conocer la España de Goya



Ein Meisterwerk des spanischen Malers Francisco de Goya.

Acompañanos a conocer la España de Goya a través de sus pinturas. Una España de toros, brujas, superstición, pasiones y de una guerra contra el ejército más poderoso del mundo.

7465 € 22,00
Mo, 27.06.22 19.00-20.30 Uhr
Mo, 04.07.22 19.00-20.30 Uhr
Niveau B1-C1.

Im Anschluss an den Workshop ist ein gemeinsamer Museumsbesuch vorgesehen. Dieser wird zeitnah auf unserer Website als separat buchbarer Kurs ausgeschrieben.

Workshop: Hablar jugando

Die Informationen zu diesem Kurs finden Sie im Sonderkasten auf Seite 118.

7470 € 35,00
Mi, 11.05.22 19.30-21.45 Uhr
Mi, 18.05.22 19.30-21.45 Uhr

Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse auf A2-Niveau, ist aber auch für höhere Niveaustufen geeignet.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Delfina Miranda Belenguer

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





PORTUGIESISCH / BRASILIANISCH



Portugiesisch – Sprache und Kultur entdecken

Sie interessieren sich für die portugiesische Sprache und Kultur? Sie würden gerne einmal einen Versuch starten, Portugiesisch zu lernen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den ersten Redewendungen, der Begrüßung und der Vorstellung, und behandeln Themen wie Einkaufen, Besuch im Restaurant, Aufenthalt im Hotel und dem Erfragen nach Wegen oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Neben einem kleinen Einblick in die Grammatik erfahren Sie auch einiges über landestypische Besonderheiten.

7520 ab Mi, 30.03.22
5 x 17.45-19.15 Uhr € 58,00
Das Material stellt die Kursleitung zur Verfügung.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 | Bruno Garcia

GRIECHISCH



Griechisch für den Urlaub

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Griechischen vermitteln wird, das Startkapital für Ihren Griechenland-Urlaub liefert und Sie auf typische Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Griechisch „durchzufragen“, und bekommen Handreichungen für alle möglichen Reise-Situationen.

7540 € 69,00
Fr, 06.05.22 18.00-21.00 Uhr
Sa, 07.05.22 10.00-17.00 Uhr
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Kleo Skordou-Zehentleitner



KROATISCH



Kroatisch A1 Präsenz + Online

7560 ab Sa, 12.03.22
10 x 9.30-11.00 Uhr € 140,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1, Hubig-Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8, ab L. 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde.
Der Unterricht wird durch zusätzliche Materialien ergänzt, die die Dozentin zur Verfügung stellen wird. Bei Bedarf und nach Absprache finden die Kursstunden auch online statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Josipa Zeko

7561 ab Sa, 12.03.22
10 x 11.15-12.45 Uhr € 140,00

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1, Hubig-Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8, ab L. 9/10.
Der Unterricht wird durch zusätzliche Materialien ergänzt, die die Dozentin zur Verfügung stellen wird.
Bei Bedarf und nach Absprache finden die Kursstunden auch online statt.
Baldhamer Str. 39 | Josipa Zeko

RUSSISCH



Russisch für die Reise

Ein Kurs, der Ihnen erste Kenntnisse des Russischen vermitteln wird, das sprachliche Startkapital für eine Reise nach Russland liefert und Sie auf typische Situationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Russisch „durchzufragen“, und bekommen Handreichungen für alle möglichen Reise-Situationen.

7661 ab Mi, 04.05.22
4 x 19.30-21.00 Uhr € 47,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Materialien bringt die Kursleitung mit.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 | Alla Eschbaumer

Russisch A1

7663 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 160,00

2. Semester. Auch für den Wiedereinstieg bei geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Fit in 30 Tagen – Russisch, mit MP3-CD inklusive Audio-Wortschatztrainer, Langenscheidt, ISBN 978-3-12-563039-0, ab „Tag 7“.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova

⊙ Russisch A1 Präsenz + Online

7665 ab Mo, 07.03.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00

Je nach Bedarf und Absprache finden die Kursstermine abwechselnd online und in Präsenz statt.
Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527591-4.
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 7.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova

Hinweise zum Einloggen bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

UNGARISCH



Ungarisch A1 Intensiv

7672 € 195,00
Fr, 29.04.22 18.00-21.00 Uhr
Sa, 30.04.22 10.00-16.00 Uhr
Fr, 06.05.22 18.00-21.00 Uhr
Sa, 07.05.22 10.00-16.00 Uhr

Mit ersten Grundkenntnissen.
Der Unterricht wird überwiegend mit Materialien der Dozentin gestaltet. Ergänzend kann folgendes Buch verwendet werden: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9; Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6. Bitte mitbringen, wenn vorhanden.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

CHINESISCH



Chinesisch A1 ab L. 1

7713 ab Mi, 09.03.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch, Bd. 1, Chinabooks E. Wolf, ISBN 978-3-905816-00-8, ab L. 1.
Kleingruppenkurs (2. Semester).
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Hong Brückner

Chinesisch – Sprache und Kultur entdecken

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Chinesischen vermittelt. Er bietet „Erste Hilfe“ für Fragen zu einer China-Reise und soll Sie mit Handreichungen für alle möglichen Reise-Situationen ausrüsten.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Die Kosten dafür sind in der Gebühr enthalten.

M7717 ab Di, 25.01.22
4 x 19.00-20.30 Uhr € 47,00

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Kirchseon, Grund- und Mittelschule, Münchner Str. 19 | Qingying Vogt

7717 ab Di, 10.05.22
4 x 19.00-20.30 Uhr € 47,00

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Kirchseon, Grund- und Mittelschule, Münchner Str. 19 | Qingying Vogt

www.vhs-vaterstetten.de



JAPANISCH



Japanisch A1 Schnupperkurs

Japanisch ist nicht grundlos unter den TOP 10 der beliebtesten Sprachen: von Manga und Anime über Sushi und Sake bis hin zu Technik und einer atemberaubenden Landschaft hat Japan sehr viel zu bieten. Bei aller Begeisterung für das Land schreckt aber das komplizierte Schriftsystem so manchen ab, die Sprache zu lernen. Bei diesem Angebot handelt es sich daher um einen (fast) reinen Konversationsblockkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Ziel ist, die Aussprache zu üben und zunächst nur zu lernen, etwas über sich und seine Heimatstadt erzählen und leichte Fragen stellen bzw. beantworten zu können. Es gibt kein Kursbuch, aber bei jeder Einheit ein Skript, das wir gemeinsam bearbeiten werden. Hajimemasho!

7723 ab Sa, 30.04.22
4 x 14.00-17.00 Uhr € 89,00
Die Unterrichtsmaterialien stellt die Kursleitung zur Verfügung.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Japanisch A1

7724 ab Di, 08.03.22
5 x 17.45-19.15 Uhr € 55,00

2. Semester

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 9.
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.

Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Kleingruppenkurs.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Yasuko Yoshiga

7725 ab Di, 21.06.22
5 x 17.45-19.15 Uhr € 55,00

Fortsetzung von Kurs Nr. 7724.

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7.

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.

Kleingruppenkurs.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Yasuko Yoshiga

Hinweise zum Einloggen bei Online-Unterricht

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

Japanisch A1/A2

7728 ab Di, 08.03.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00

4. Semester

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 13.

Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Pöing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Japanisch A2

7730 ab Di, 08.03.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00

6. Semester

Lehrwerke:

Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo; L01, ISBN 978-3875487138. Marugoto Elementary 1 A2 Rikai; L01, ISBN 978-3875487145

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Pöing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Takako Tsukamoto-Sögtrop



7808 ab Mi, 09.03.22
30 x 9.00-10.30 Uhr € 230,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 1.
Der Kurs findet zweimal wöchentlich (mittwochs und donnerstags) statt.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Annette Lölkes

Deutsch A1.1

7809 ab Mo, 07.03.22
30 x 17.45-19.15 Uhr € 230,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 4.
Der Kurs findet zweimal wöchentlich (montags und mittwochs) statt.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Brigitte Wever

Deutsch A1.2

7811 ab Di, 08.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 12.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

Deutsch A2.1

7814 ab Mo, 07.03.22
15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301083-9, ab L. 5.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

Deutsch B1.1

7816 ab Mo, 07.03.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 (B1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301085-8, ab L. 2.
Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

ARABISCH



Arabisch A1

7773 ab Mi, 16.03.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00

2. Semester

Unterrichtsmaterialien: Arabisch ganz leicht, Lern- und Arbeitsbuch von Khaled Abdelatif, ISBN 979-8569137022, ab L. 4.

Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.

Kleingruppenkurs

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Mohamed Ramadan

DEUTSCH



Deutsch A1 ab L. 1

7806 ab Do, 10.03.22
15 x 18.00-21.00 Uhr € 230,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Intensivkurs: einmal wöchentlich drei Stunden. Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 1.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Mechthild Weiß-Lechleitner

Deutsch B1.2

7818 ab Di, 08.03.22
 15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 6 (B1.2), ISBN 978-3-19-601085-5, ab L. 10.
 Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

Deutsch B2 Online

7820V ab Do, 24.02.22
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-121209-4, ab L. 1.
Online | Ute Lantelme

Deutsch B2/C1

7830 ab Di, 08.03.22
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
 Niveau B2/C1.
 In diesem Kurs geht es um das Üben freier Konversation über aktuelles Zeitgeschehen. Der Kurs bereitet nicht auf Deutsch-Prüfungen vor. Bei Bedarf und nach Absprache können die Kursstunden auch online stattfinden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Sabine Theurich-Reger

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeisterinnen und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!



◆ A PASSION FOR PRINT

REGIONAL STARK UND ÜBERREGIONAL AKTIV ++ EINE GEWACHSENE STRUKTUR IM STÄNDIGEN WANDEL ++ PESCHKE DRUCK – IHR PARTNER IN SACHEN DRUCK UND VEREDELUNG

Hohe Investitionsbereitschaft hat Peschke Druck seit 1963 zum Technologieführer und zur größten Druckerei in München gemacht. Dieser Effizienzvorsprung und die klare Positionierung kommen den Kunden unmittelbar zugute – in Form besonders hochwertiger Print-Produkte und individueller Beratung aus erster Hand.

PESCHKEDRUCK.de

> G. PESCHKE DRUCKEREI GMBH

Taxetstraße 4
 85599 Parsdorf b. München
 T +49 89 42770-0 | F -200



GUTSCHEIN

für eine Veranstaltung in Ihrer Volkshochschule

Kinderkurse

Kurs	Programmtitel	Termin
9283	Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten	
8500K	Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten	
1934	AbenteuerKinderWelt	21.02.22
1948	AbenteuerKinderWelt	21.02.22
1180	Kinderyoga für kleine Yogis im Grundschulalter	24.02.22
1942	AbenteuerKinderWelt	25.02.22
1933	AbenteuerKinderWelt	25.02.22
1605	Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder	25.02.22
8501K	Kinderbetreuung – Happy Hours in den Faschingsferien	03.03.22
8502K	Kinderbetreuung – Happy Hours in den Faschingsferien	04.03.22
1091	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Faschingsferien)	04.03.22
1606	Kenjutsu und Jiu-Jitsu – Japanische Schwertkampfkunst & realistische Selbstverte	08.03.22
2140AK	Frühes Forschen – Forscherkurs	09.03.22
1181	Kinderyoga für kleine Yogis im Grundschulalter	10.03.22
8230K	Freies Töpfern für Kinder	12.03.22
8231K	Freies Töpfern für Kinder	12.03.22
1182	Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis das verbindet	17.03.22
8380K	Schicker Perlenschmuck für Kids	18.03.22
1183	Family Yoga Class – Yoga-Class in English	24.03.22
5520K	Solarboote	25.03.22
5521K	Solarboote	25.03.22
8240K	Wir töpfeln ein Giraffenpflanzgefäß	26.03.22
8232K	Unsere kleine Töpferwerkstatt – Schönes zu Ostern	26.03.22
5510K	Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)	26.03.22
3341KE	Echt oder gefälscht? Familienführung	26.03.22
8233K	Unsere kleine Töpferwerkstatt – Schönes zu Ostern	26.03.22
9284KE1	Ich koche mit Papa vegetarische Gerichte	27.03.22
8710K	Zaubern mit dem Osterhasen	29.03.22
9288KO	Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12	02.04.22
8194K	Kinder kreieren kreative Collagen	10.04.22
9249F	Familienkochkurs: Burgers and Sammies	10.04.22
8199K	Zeichne deinen eigenen Comic-Held	13.04.22
8510K	Frühling im Schuhkarton	13.04.22
9288K	Küchen Camp Osterferien: Kuchen und Cupcakes für Kids 8–14 Jahre	19.04.22
9288K1	Küchen Camp Osterferien: Tortillas und Fladenbrot für Kids 8–14 Jahre	20.04.22
8560K	Schöne Windlichter für den Sommer – Ferienkurs	20.04.22
9288K2	Küchen Camp Osterferien: Brownies und Cookies für Kids 8–14 Jahre	21.04.22
9288KK3	Küchen Camp Osterferien: Nudeln und Joghurt-Eis für Kids 8–14 Jahre	22.04.22
1607	Kenjutsu und Jiu-Jitsu – Japanische Schwertkampfkunst & realistische Selbstverte	26.04.22
2145K	Frühes Forschen: Ab in die Luft	30.04.22
8234K	Freies Töpfern für Kinder	30.04.22
2146K	Frühes Forschen: Ab in die Luft	30.04.22
8235K	Freies Töpfern für Kinder	30.04.22
8712KE	Komm, wir zaubern zusammen!	02.05.22

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
9290K	Backkurs zum Muttertag für Kids ab 8 Jahren	06.05.22
8191K	Malen für Kinder	07.05.22
9284KE	Ich koche mit Papa italienische Gerichte	07.05.22
9249F1	Familienkochkurs: Pizza international	08.05.22
2150K	Frühes Forschen: Vulkane, Tornados und weitere Naturgewalten	13.05.22
2151K	Frühes Forschen: Vulkane, Tornados und weitere Naturgewalten	13.05.22
8241K	Wir töpfeln Windlichter für den Sommer	14.05.22
9281FAM	Familienkochkurs Nudeln selbstgemacht	14.05.22
0140F	Heimat entdecken – Familienradltour zum Speichersee	15.05.22
8192K	Malen für Kinder	21.05.22
9286K	Kinder backen! (8–12 Jahre)	21.05.22
1187	Indianer-Yoga für Kinder	21.05.22
8197K	Zeichnen für Kinder – 8–12 Jahre	22.05.22
8196K	Malen für Kinder – 8–12 Jahre	22.05.22
5168	Kräutertour für Kinder mit dem Fahrrad	28.05.22
5169	Kräuterwanderung für Kinder	29.05.22
2140BK	Frühes Forschen – Forscherkurs	22.06.22
2154K	Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion	24.06.22
2155K	Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion	24.06.22
8193K	Malen vor der Natur – wie die echten Maler!	25.06.22
9286KE	Ich backe mit Papa Brot und Brötchen – neue Rezepte	25.06.22
1184	Kinderyoga für kleine Yogis im Grundschulalter	25.06.22
9245F	Familienkochkurs Indisch für Einsteiger	01.07.22
0140L	Heimat entdecken – musikalische Familienwanderung zur Lindsee-Kapelle	10.07.22
9286KE1	Ich backe mit Papa Kuchen und Cupcakes	16.07.22
0140G	Heimat entdecken – Familienradltour nach Falkenberg	17.07.22
9285K	Kinder kochen! (8–12 Jahre)	31.07.22
2136	Kanadierkurs auf der Amper 1	07.08.22



8191K Malen für Kinder



9284KE Ich koche mit Papa italienische Gerichte



8380K Perlenschmuck für Kids



9249F1 Familienkochkurs: Pizza international

Anmeldungen unter
08106 359035



Kreativ-manuelles Gestalten

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmende*innenzahl von 12 Personen. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere Teilnehmende*innenzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmende*innen. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmer*innengebühr abgebucht oder im Kurs erhoben. In Corona-Zeiten wird die Kursteilnehmerzahl allerdings der jeweiligen Raumgröße angepasst.

Portrait expressiv – Acrylfarbe auf Papier und Leinwand



Portrait expressiv von Gerhard Marquard

Mit schnellen, kräftigen Pinselstrichen das Abbild eines Menschen auf Papier oder Leinwand bannen. Sich nicht lange in Details verlieren, sondern schnell und wuchtig ein Portrait malen. Die Kunst dabei ist, eher viel zu malen und daraus das finale Bild zu entwickeln. Der Spaß und Schwung beim Malen spielt dabei die größere Rolle als das verbissene Ringen um Ähnlichkeit. Mitbringen: Acrylfarben, min. 1 Pinsel mit ca. 3 Zoll, Leinwand oder Papier 200 g/qm ca. DIN A2 und Unterlage, Klebeband, Pastellkreiden – falls vorhanden, Maler-Ausrüstung

8102 Sa, 09.07.22
10.00-16.00 Uhr € 55,00
Max. 8 Teilnehmende.
Eine Stunde Mittagspause
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gerhard Marquard

VIELLEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Online – Urban Sketching. Zeichnen Sie die Stadt

Die „Sketcher“ zeichnen und malen Szenen aus der Stadt oder anderen bebauten Orten. Sind die Skizzen fertig, werden sie meistens auf entsprechenden Internetforen gepostet. Urban Sketching ist damit ein weltweiter Bildjournalismus – und jeder kann mitmachen! Wie also zeichnet man eine Stadtsicht und was belebt eine Straße? Wie aus Gesehenem eine inszenierte Szene wird und welche Materialien gut zu verwenden sind, erfahren Sie in diesem Kurs, eine tolle Vorbereitung für das selbständige Zeichnen und Aquarellieren auf der Straße.

Bitte bereithalten: Füller mit schwarzer Tinte oder Fineliner – wasservermalbar, Aquarell- oder Schulpinsel, Skizzenpapier, Skizzenbuch (A5, Querformat), einfaches Aquarellpapier, Bleistifte, Aquarell- oder Deckfarben Gelb, Krapplack, Schwarz. Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8103V € 37,00
Mo, 11.04.22 18.00-19.30 Uhr
Di, 12.04.22 18.00-19.30 Uhr
Di, 19.04.22 18.00-19.30 Uhr
Do, 21.04.22 18.00-19.30 Uhr
Online | Gerhard Marquard

Online – Farbe! Eine Farbtheorie für die Praxis

Wozu braucht man überhaupt Farbenlehre? Um in den Momenten, in denen man sich ratlos vor seinem Bild findet, einen Weg aus der Sackgasse zu finden! In diesem Kurs geht es aber auch darum, ein Bewusstsein für Farbe zu entwickeln und wie man deren Ausdruck im Bild steigern kann. Da die Farbenlehre sonst üblicherweise mit der Praxis wenig gemeinsam hat, wird im Rahmen der zwei kompakten Termine vor allem der Nutzen für die eigene Malerei thematisiert.

Bitte bereithalten: Zeichenblock A3/A4, einfaches Farbsortiment Gelb, Rot, Magentarot, Blau, Weiß, Grün.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8104V € 22,00
Sa, 12.03.22 10.00-11.30 Uhr
Sa, 19.03.22 10.00-11.30 Uhr
Online | Gerhard Marquard

Gemeinsam Zeichnen – auch für Anfänger!

Hast du Lust mit professioneller Begleitung im Kreis kreativer Menschen deine Zeichenfertigkeiten zu verbessern oder auch einfach gemeinsam zu zeichnen?

In diesem Kurs stehen deine Wunschmotive im Vordergrund. Du bringst eine Idee oder Vorlage mit und bekommst Unterstützung bei der Umsetzung deines zeichnerischen Vorhabens.?

Empfehlung: Mache es dir nicht zu schwer und beginne mit einem Motiv, das du dir mit Hilfe zutrauen würdest.

Für die erste Stunde brauchst du: Bleistift HB, Papier 120 Gr, Radiergummi

Kleingruppe: 5–8 Teilnehmende

8107 ab Mo, 07.03.22
5 x 19.45-21.15 Uhr € 50,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt





Malen wie Gerhard Richter

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Einen Teil seines großen Werkes machen seine „Abziehbilder“ aus, Bilder, die wie aus dem Nichts entstehen durch Abtragen der Farbe. Wie die Wachskratzbilder, die wir als Kind liebten, weil wir nicht genau wussten, wie das Ergebnis aussehen würde, entsteht das Werk durch das Auftragen mehrerer Schichten. Die letzte wird mit sogenannten Rakeln wieder abgezogen, mit mehr oder weniger Druck, die Farbe sucht sich ihren Weg. Lassen Sie überraschen!

Bitte mitbringen: Leinwand nach Belieben, auch dicke Pappe oder Hartfaserplatte möglich, Acrylfarben, Pinsel, Palette, Arbeitskittel, Lappen, Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten

8110 So, 20.03.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende.

Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

Malen wie Georgia O'Keeffe – Großformatige Blumenbilder

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir holen uns Inspiration bei der großen amerikanischen Künstlerin Georgia O'Keeffe. Ihre Art, ganz nah an die Pflanzen heran zu zoomen und somit zu abstrahieren soll uns Vorbild sein. Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit der Form und der Farbe, lassen das Detail beiseite, das uns nur ablenkt vom Wesentlichen.

Bitte mitbringen: Leinwand in gewünschter Größe (aber nicht über 100 x 100 cm), nach Belieben auch dicke Pappe oder Hartfaserplatte möglich, Acrylfarben, Pinsel, Palette, Arbeitskittel, Lappen. Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8111 So, 22.05.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende.

Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

Kreatives Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen oder sich mit Basisübungen beschäftigen möchten. Und an alle, die sich aufschwingen und (wieder) regelmäßig üben wollen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, je weniger Sie zeichnen können, desto besser.

Holen Sie sich jede Woche eine Anregung, die wir während der Stunde gemeinsam angehen. Daheim können Sie die Übung dann gerne fortsetzen und munter weiter zeichnen.

Jede Woche haben wir auch Zeit, die Ergebnisse zu besprechen. Es ist motivierend, die anderen Herangehensweisen zu sehen und auf das Gelingen in der eigenen Zeichnung hingewiesen zu werden, das wir vorher vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Siehe auch www.sonntagskarten.de.

Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

8112 ab Mi, 09.03.22
5 x 9.00-11.15 Uhr € 65,00

Max. 9 Teilnehmende.

Entfällt am 23.3.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel

8113 ab Mi, 22.06.22
5 x 9.00-11.15 Uhr € 65,00

Max. 9 Teilnehmende.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel

Aquarell – Blumen und Landschaften

„Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!“

In diesem Kurs sollen Kenntnisse aufgefrischt werden und Begeisterung für das Aquarellieren entfacht werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt. Natürlich besprechen wir die Bilder ausführlich. Auch schon zuhause gemalte Bilder können für die Besprechung mitgebracht werden.

Bitte ebenfalls mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Fragen: Tel. 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DinA5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8115 Sa, 19.03.22
10.00-16.00 Uhr € 40,00

Max. 9 Teilnehmende.

Mittagspause 90 Minuten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

8116 Sa, 21.05.22
10.00-16.00 Uhr € 40,00

Max. 9 Teilnehmende.

Mittagspause 90 Minuten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase



Workshop Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren

Lieben Sie die Aquarellmalerei oder hegen Sie schon lang den Wunsch, Ihre Ideen in Farbe auf Papier zu bannen? In lockerer Runde arbeiten wir an gemeinsamen Themen, gerne aber auch an individuellen Wünschen. Botanisches oder Architektonisches, Realistisches oder Freieres Malen – alles ist möglich!

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, Radiergummi und Bleistift.

Bei Bedarf können auch Leihkästen zur Verfügung gestellt werden. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

8118 ab Mo, 07.03.22
5 x 15.15-18.15 Uhr € 80,00

Kleinkurs. Max. 7 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Scharfen

8119 ab Mo, 09.05.22
4 x 15.15-18.15 Uhr € 64,00

Kleinkurs. Max. 7 Teilnehmende.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Scharfen

Die Reiseskizze – die schönsten Reise- und Urlaubserinnerungen festgehalten in einem personalisierten „Bilderbuch“

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen für das Sehen und das Wahrnehmen des jeweiligen Motives, das Erfassen von Richtungslinien, Perspektiven und freies Skizzieren vermittelt. Unter Anleitung des Kursleiters werden einfache Übungen zu einer lockeren Strichführung und einer schnellen Skizzentechnik verfolgt. Kurze Fünf-Minuten-Skizzen werden in unterschiedlichen Techniken demonstriert und ausprobiert. Anhand von verschiedenen Mal- und Zeichenmaterialien wie Aquarellfarben/Pinsel, Buntstiften, Finelinern, Tuschestifte etc. wird experimentiert, um die persönliche Note und Materialvorliebe zu finden, sodass die Kursteilnehmer in der Lage sein werden, die erlernten Grundkenntnisse im Alleingang ein- und umsetzen zu können. Mit wenig Mal-/Zeichenmaterial und geringem Aufwand gestalten Sie entweder gleich vor Ort oder nachträglich im heimischen Umfeld anhand von Fotomaterial Ihr individuelles „Bilderbuch“. Vorkenntnisse im Zeichnen sind von Vorteil, Anfänger ohne Vorkenntnisse werden individuell angeleitet und begleitet.

Bitte mitbringen: Urlaubs-/Reisefotos, vorhandenes Material wie weiche Bleistifte, Aquarellstifte und -farben, Fineliner oder Tusche sowie festen Aquarellblock (ab 200 g) oder entsprechendes Skizzenbuch mit Spiralbindung DIN A3 oder 20 x 30 cm Querformat. Bei Bedarf und auf Wunsch können die entsprechenden Malmaterialien beim Kursleiter (nach der Kursanmeldung) bestellt werden.

8120 ab Do, 10.03.22
5 x 18.30-20.45 Uhr € 64,25

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sime Vlahov



Flaschen abstrahiert – Sime Vlahov

Abstraktion im Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Aquarellmalerei wird häufig die naturgemäße realistische Darstellung einer Landschaft, eines Stilllebens oder die Darstellung von Mensch und Natur in Verbindung gebracht.

Die Aquarelltechnik bietet aber auch viele ungeahnte Möglichkeiten zur Abstraktion eines jeweiligen Motivs. Anhand von verschiedenen Beispielen werden verschiedene Techniken und Schritte zur individuellen Ausdrucksweise und endgültigen Form erprobt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, einzige Voraussetzungen hierfür sind Fantasie und Experimentierfreudigkeit.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasser-glas und festes Aquarellpapier (lose Blätter) oder Block mind. DIN A3 oder größer

8121 ab Do, 28.04.22
4 x 18.30-20.45 Uhr € 51,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Balldamer Str. 39 | Sime Vlahov

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 Kurs-leiterinnen, 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 neh-men Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**



Karin Bales-Pfrang – Ein Abend nach René Magritte

Kreatives Austoben – Experimentelle Acrylmalerei und Mixed Media

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, Klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig.

Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8131 Sa, 14.05.22
9.30-17.45 Uhr € 50,00

Max. 9 Teilnehmende
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |
Monika Reisser

Zeichnen und Malen in Mischtechniken

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, 26.04.22
8 x 19.15-21.45 Uhr € 108,00
entfällt am 3.5.

Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |
Monika Reisser

Fahrt ins Blaue – Skizzen und Aquarell im Landkreis Ebersberg

Wir nutzen den Sommer und die Möglichkeit, einen Tag lang im Freien zu zeichnen und zu malen. Wir fahren in den Süden des Landkreises, zu schönen Dörfern, alten Stadl'n und Kirchen und beschäftigen uns mit dem, was sich um uns herum befindet, auch mit Feldern, Bäumen oder dem Wald-rand. Es können entweder mehrere kleine Skizzen oder auch Zeichnungen und Aquarelle produziert werden. Die Kursleiterin bietet Unterstützung für die Komposition, Farbgebung und Perspektive. Zu Mittag kehren wir in einen Biergarten ein.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malmaterial, Klappstühlchen, Wasserflasche und Becher. Eintritte und Verpflegung sind nicht inklusive – bitte bringen Sie ausreichend Bargeld mit.

Treffpunkt: Parkplatz der vhs Ebersberg (Dr.-Win-trich-Str. 3). Dort werden Mitfahrgelegenheiten organisiert. Die genaue Durchführung hängt vom Wetter ab.

Bitte die Kursleiterin am Samstag zwischen 8:30 und 9:00 Uhr anrufen: Tel. 08091 6883.

Veranstalter: vhs Grafing

8134 Sa, 25.06.22
9.30-17.45 Uhr € 54,00

Kleingruppe
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Monika Reisser

Skizzieren und Aquarellieren in der alten Reichsstadt Augsburg

Wir fahren mit dem Gruppen-Bayernticket vom Münchner Hauptbahnhof in ca. 45 min. nach Augsburg. Dort werden wir den Platz vor dem Rat-haus ansehen und zeichnen, eine Runde zu den Kirchen machen und in die Fuggerei gehen. Der Tag wird ausgefüllt sein mit schauen, interessante Objekte entdecken, Perspektive erlernen oder nur kleine Details skizzieren oder flott aquarellieren.

Um ca. 17.30 fahren wir wieder zurück. Bitte un-bedingt die Kursleiterin am Vorabend wegen des Treffpunkts S-Bhf. Kirchseon oder Münchner Hbf anrufen. Bitte kleinen Klappstuhl und Mal- und Zei-chenmaterial, Wasser und Wasserbecher mitbrin-gen! Das Gruppenticket ist nicht im Preis enthal-ten. Monika Reisser Tel. 08091/6883

Veranstalter: vhs Grafing

8135 Do 09.06.22
09.00-18.00 Uhr € 54,00

Kleingruppe
Augsburg | Monika Reisser



Portrait- und figürliches Zeichnen

14-tägig

In diesem Kurs geht es um uns, den Menschen und um das zeichnerische und malerische Umsetzen des Portraits und des Körpers. Wir lernen die Grundlagen der Darstellung des Portraits und der Figur kennen und schärfen unsere Wahrnehmung in Detailstudien.

Wir werden fast immer unsere eigenen Modelle sein oder nach fotografischen Vorlagen zeichnen oder malen. Auf Wunsch werden auch Modelle einbestellt. (Ca. 10 €/Person, die vor Ort zu zahlen sind).

Dabei werden wir feststellen, wie sich unsere Zeichnungen oder Malereien verändern, wenn sich unsere Perspektive ändert. Wir werden experimentieren und unsere gewohnten Vorgehensweisen verlassen. Einzelkorrekturen und gemeinsame Besprechungen sind Bestandteil des Kurses.

Bitte vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial mitbringen.

Fehlendes kann im Kurs erworben werden.

8138 ab Fr, 25.03.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 64,00

Weitere Termine: 8.4., 29.4., 13.5.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann



Malerin im Kirchturm – Sabine Deicke

Natur pur?

Dieser Malkurs ist für Einsteiger wie für Fortgeschrittene geeignet, die sich einfach von der Natur inspirieren lassen und sich trauen, Gesehenes bzw. Erlebtes über Farbe und Form wiederzugeben, und sich dabei über Stimmungen, Fantasie und Emotionen leiten zu lassen – weg vom konkreten, realistischen Motiv zum abstrakten Expressionismus. Als Vorlage können Fotos aus der Natur dienen, Motive mit denen man sich gerne beschäftigt, die einen gar berühren und erfreuen.

Die Künstlerin ist bekannt als Sendlinger Kirchturmkünstlerin und durch zahlreiche Ausstellungen in und um München. Ihre Acrylarbeiten sind durch außergewöhnliche Farbgebungen, positive Anmutungen und Lebendigkeit geprägt und dem abstrakten Expressionismus zuzuordnen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Leinwände (Mittelformat bis ca. max. 80/100 x 100 cm, Mallappen, Wasserbehälter, Zeitungen zum Abdecken.

8140 ab Sa, 14.05.22
2 x 10.00-16.00 Uhr € 68,00
Max. 9 Teilnehmende.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Deicke

Arbeiten mit Acryl auf Leinwand

Einladung zur Vernissage unserer Ausstellung im Poinger vhs-Haus!

Diesmal zeigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses von Christiane Meier ihre Arbeiten und verwandeln unser Haus in eine Galerie.

Mit dabei sind Wiltrud Astner, Gisela Böckly, Gisela Hirschmann, Christa Müller, Werner Rattensberger, Gerda Straßer, Domenica Trifari-Fellmann und Renate Wack.

Seien Sie gespannt auf einen schönen und interessanten Abend, der Einblick in die Arbeit unserer Kurse gibt.

Die Ausstellung ist bis Ende Mai zu besichtigen.

8161V Fr, 01.04.22
19.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5



Arbeit von Renate Wack

Natur pur? – Kunstaussstellung der Kirchturmkünstlerin Sabine Deicke (30.3. – 3.6.2022)



It's Time III von Sabine Deicke

Die Arbeiten von Sabine Deicke zeigen Situationen aus unserer gegenwärtigen Natur, z. B. „aquanautic“, eine Unterwasserwelt in 100 Meter Tiefe, die noch intakt ist. Ferner Werke, die Landschaften aufgrund emotionaler Empfindungen beschreiben, wie z. B. „Murnauer Sommer“, so wie ihn die Künstlerin erlebt hat, abstrakt und expressionistisch. „Die Krillfischer“, ein Doppelwesen, Wal wie Wasservogel, im Kampf oder Spiel, um die gleiche Nahrungsquelle... Die wunderbaren Farben, die die Flora bereithält, finden wir in „rich magenta“, „silky“, „sweet flowers“.

All diese Naturschätze und damit verbundene Empfindungen gilt es zu schützen, als Lebenselixier bzw. Lebensgrundlage und nicht zuletzt zu unserer psychischen Gesundheit. Was wäre, wenn das ein oder andere verschwinden würde oder schon verschwunden ist?

Zur Vernissage am 30.3.2022 um 19.00 Uhr sind alle Kunstinteressierten recht herzlich eingeladen, sofern die Corona-Bestimmungen es zulassen. Zusätzlich gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage www.vhs-vaterstetten.de abrufbar ist. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs (Mo-Do von 9.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr sowie Fr. von 9.00 – 12.00 Uhr) geöffnet.

Sabine Deicke, November 2021
(Atelier: Kirchturm der Himmelfahrtskirche München-Sendling)

3920 Mi, 30.03.22
19.00 – 22.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer | Sabine Deicke



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 (mit-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: 5–7 Teilnehmende

8145 ab Do, 10.03.22
5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

8145F ab Do, 28.04.22
5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

Freie Malerei mit Acrylfarben für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Malerei als facettenreichen Prozess der Freien Gestaltung betrachten. Das Verknüpfen von Formen und Farben zu spannenden Elementen kann sowohl gegenständlich als auch abstrahierend erfolgen. Verschiedene malerische Techniken sowie grundlegende gestalterisches Wissen werden dabei angewandt und erlernt. Eigene Konzepte und eine authentische Entwicklung zum persönlichen künstlerischen Ausdruck sind das Ziel. Dabei soll die Freude am Entstehen eines Bildes maßgeblich beitragen.

Auch Einsteiger ohne jede Erfahrung sind willkommen.

Bitte mitbringen: Leinwände in gewünschter Größe, Acrylfarben, Pinsel in unterschiedlichen Größen und Formen, Spachtel, Zeichenkohle, Bleistift, Abreißpalette oder Alufolie, Einweghandschuhe (wer möchte), Küchenrolle

8152 ab Di, 15.03.22
4 x 19.00-21.30 Uhr € 54,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt-Osterkamp

8152F ab Di, 03.05.22
4 x 19.00-21.30 Uhr € 54,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt-Osterkamp

8153 ab Do, 17.03.22
4 x 19.00-21.30 Uhr € 54,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt-Osterkamp

8153F ab Do, 05.05.22
3 x 19.00-21.30 Uhr € 40,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt-Osterkamp

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, 08.03.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende.

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

8156 ab Di, 26.04.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende.

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

Arbeiten mit Acryl auf Leinwand

Ein Kurs für alle, die schon Erfahrung mit der Malerei haben und offen dafür sind, weitere Techniken und neue Ideen auszuprobieren.

Ausgang ist das Malen mit Acryl auf Leinwand. Staffeleien stehen im Kurs zur Verfügung.

Bitte vorhandenes Material mitbringen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

Wir freuen uns über „Neuzugänge“!

8161 ab Do, 17.03.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8161F ab Do, 28.04.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Malen für echte Anfänger!

Wollten Sie schon immer mal ausprobieren, ob das Malen mit Acrylfarben etwas für Sie ist?

Haben Sie endlich Zeit dafür?

Hier kommt ein Angebot für echte Anfänger: Wir wollen starten mit einigen Malübungen, uns mit dem Farbkreis beschäftigen und uns dann an unser erstes eigene Werk machen.

Nur Mut!

Folgende Ausrüstung reicht für einen guten Start:

- Acrylfarben, vor allem Rot, Blau, Gelb, Schwarz und Weiß, Grundierweiß
- Leinwände oder Acrylblock in gewünschter Größe
- Pinsel in verschiedenen Größen und Formen
- Skizzenblock und Stifte nach Bedarf wie z. B. Zeichenkohle, Bleistifte, wasserlösliche Stifte...
- Palettenblock oder Pappteller
- Mallappen oder Küchenrolle

8164 ab Fr, 18.03.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8164F ab Fr, 29.04.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
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. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

Kleingruppe: 6–8 Teilnehmende

8165 ab Mi, 16.03.22
4 x 19.30-22.00 Uhr € 55,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8165F ab Mi, 27.04.22
4 x 19.30-22.00 Uhr € 55,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier



Mixed Media Schmetterlinge von Patricia Leisinger

Experiment Mixed Media Collage

Mixed Media ist ein faszinierender Prozess. Es ist das Kombinieren von unterschiedlichen Materialien und Farben, welche zusammen eine spannende Komposition ergeben. Die Möglichkeiten in dieser freien Kunstform sind zahlreich und es gibt praktisch keine Regeln. Jedoch gibt es verschiedene Vorgehensweisen, wie eine Mixed Media Collage aufgebaut werden kann. Je vielschichtiger, desto interessanter. Welche Techniken und Möglichkeiten es hierzu gibt, möchte ich in diesem Kurs gerne zeigen. Und dann geht es ans Experimentieren. Alles ist erlaubt, im Vordergrund steht die Freude am Tun!

Bitte mitbringen: Materialien aus Ihrem Fundus (schöne Papierreste, Pappe, Wellpappe, Servietten, Zeitungen, alte Schriftstücke etc.), Schablonen und Stempel, Schwämmchen Wasserbehälter, Lappen, Pinsel verschiedene Größen, Strukturpasten und Tinten falls vorhanden.

Außerdem benötigen wir: Acrylfarben z. B. von Amsterdam, Schmincke oder Boesner, Ölpastellkreiden von Sennelier oder Faber-Castell, Bleistift möglichst B, Gesso weiß, z. B. von Guardi, Mattmedium pastos, z. B. von Guardi, Acrylbinder matt von Boesner, ein bis zwei Schablonen, Malspachtel.

Keilrahmen nach Wahl (zwei bis drei kleinere ca. 30 x 30 cm oder einen größeren ca. 50 x 50 cm oder 60 x 60 cm oder ein anderes Format).

8167 ab Sa, 02.04.22
2 x 10.00-14.30 Uhr € 60,00
Max. 8 Teilnehmende.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Patricia Leisinger

Schnupperkurs Ölmalerei

Da Vinci, Rembrandt, Caspar David Friedrich, Monet, alle sind sie uns durch ihre wunderbaren Werke im Gedächtnis. Lassen auch Sie sich von der Leuchtkraft der Farben verzaubern. An einem Wochenende können Sie ohne Vorkenntnisse die Grundlagen der Ölmalerei erlernen und wichtige Kenntnisse zu diesem Thema sammeln. Bis auf die Leinwände kann das notwendige Material für Sie gegen geringe Gebühr bereitgestellt werden. (ca. € 10,00).
Leinwände (max. 50 x 60 cm oder mehrere kleinere) bitte mitbringen.

8169 € 50,00
Sa, 30.04.22 10.00-13.45 Uhr
So, 01.05.22 10.00-13.45 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Scharfen

Kalligraphie für Einsteiger – Schreiben und Gestalten von Großbuchstaben

In diesem Kurs soll es um Großbuchstaben gehen, die sogenannten Versalien. Dabei orientieren wir uns an der Unziale, der römischen Schreibweise mit Großbuchstaben.

Die Unziale ist eine zeitlose, edle Schrift, die schnell zu erlernen ist. Einmal das Alphabet damit geschrieben, können einzelne Buchstaben herausgepickt und besonders gestaltet werden. So lassen sich einfache Kartengrüße, Lesezeichen oder kleine Texte oft schon mit einem einzigen schön gestalteten Buchstaben aufwerten. Auch für das Gestalten von Initialen, den Anfangsbuchstaben eines Namens, lassen sich diese Unzialen sehr gut verwenden. Noch etwas Farbe dazu, vielleicht auch etwas Gold – schon ist ein kleines Schriftstück entstanden, das einen ganz besonderen Charakter hat.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schreib- bzw. Kalligraphiematerial, Skizzenblock, verschiedene Papiere (mind. 160 gr), schwarzer Fineliner wasserfest, Aquarellfarben, Tinten, Gouache weiß, Gelstifte – alles falls vorhanden, zusätzlich Schreibunterlage, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter, Küchenrolle, evtl. Transparentpapier, Schere, Cutter, Lieblingstexte.

Ansonsten hält die Kursleitung einige Materialien bereit, die zum Selbstkostenpreis erworben werden können.

Kleingruppe: max. 6 Teilnehmende

8180 € 56,00
Fr, 29.04.22 18.30-21.30 Uhr
Sa, 30.04.22 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser

Kalligraphie kreativ: Komposition und Spannung in der Kalligraphie

Auch kalligraphische Arbeiten leben von der Komposition. Wir lernen Grundsätze kennen und wenden sie für kalligraphische Bilder an. Dabei steht nicht die Lesbarkeit im Vordergrund, sondern eine spannende Gestaltung.

Bitte mitbringen: Alle vorhandenen Schreib- und Hilfswerkzeuge, schwarze und weiße Gouache, Papier DIN A4 und A3 (wird auch zur Verfügung gestellt), einige kurze Texte
Nur für Fortgeschrittene!

8182 € 56,00
Fr, 18.03.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 19.03.22 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Experimentelle Kalligraphie von Erika Lohr

Experimentelle Kalligraphie – Schrift und Farbe in vierundzwanzig Quadraten

In diesem Kurs werden 24 Quadrate collagiert mit einem Buchstaben, Wort und/oder einem Zitat in der Antiquaschrift beschrieben und anschließend zu einem großen Ganzen zusammengefügt.

Material: Skizzenpapier, Papier/Block ca. 160 g Größe egal; Bleistift, Radiergummi, Federhalter, Bandzugfedern 1-3 schwarze Filzstifte/Fineliner, schwarze, weiße und farbige Gouachen in der Tube, Pinsel und Palette zum Anmischen der Farben, Wassergefäß, Stahllineal, Klebestift und! Kleberoller, einen Spitzpinsel Nr. 2 bis 4, Schere, Cutter, Schreibunterlage, Schneidematte, wenn vorhanden, Rolle Küchenpapier, dünnes Collagematerial z.B. eigene kalligraphische alte Skizzen, Entwürfe ...

Collagematerial wird aber auch im Kurs zur Verfügung gestellt.

Den Passepartoutkarton (13,50 €) bringt die Dozentin mit und ist im Kurspreis enthalten.

Dieser Kurs ist für jede/n Interessierte/n geeignet.

8184 € 93,50
Sa, 12.03.22 9.30-16.30 Uhr
So, 13.03.22 9.00-15.00 Uhr

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende.
1 Stunde Mittagspause am Samstag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Erika Lohr

8185 € 93,50
Sa, 02.07.22 9.30-16.30 Uhr
So, 03.07.22 9.00-15.00 Uhr

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende.
1 Stunde Mittagspause am Samstag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Erika Lohr



Beispielarbeit von Heike Wildmoser



Haiku gestaltet von Martha Schmitt

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Handlettering für Einsteiger

Kleingruppe

Handlettering/Brushlettering ist das handgeschriebene, kunstvolle Schreiben mit Filzstiften, Fineliner oder Pinsel. Im Anfängerkurs erarbeiten wir mit verschiedenen Stiften zunächst ein Alphabet. Hierzu helfen uns das Übungsheft und fertige Vorlagen. Ebenso gibt es Infos zu den verschiedenen Schreibwerkzeugen und Papieren. Ziel ist es, schöne Buchstaben und Wortkombinationen zu kreieren, um zuhause weiterschreiben zu können. Ein Starterset mit Alphabet/Übungsheft, Papier, Brushpen, Fineliner, Pinselstift u. a. in Höhe von 18,00 € ist in der Gebühr enthalten. Es wird auch einen Testtisch zum Ausprobieren verschiedener Stifte/Pinsel geben.

Veranstalter: vhs Grafing

8186 Sa, 26.03.22
10.00-16.00 Uhr € 79,00

Kleingruppe

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Karin Reichert

8187 Sa, 28.05.22
10.00-16.00 Uhr € 79,00

Kleingruppe

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Karin Reichert

Online – Risographie – eine ganz besondere Drucktechnik

Die Risographie ist eine nachhaltige Drucktechnik, bei der farbenfrohe Kunstwerke im Retrostil entstehen. Egal ob Graphikdesign, Typographie, Illustrationen oder Foto- und Kunstdrucke – Risographie ist vielfältig. Der Workshop beinhaltet ein Einführungs-Zoom-Meeting, danach werden Sie zu Hause kreativ und erstellen Ihr Kunstwerk, das von der Kursleiterin gedruckt und Ihnen zugeschickt wird. So halten Sie am Ende Ihren ersten Riso-Ausdruck in den Händen.

Materialkosten sind inklusive. Da das Material vorab versendet wird, wird um Anmeldung bis 1 Woche vor dem Workshop gebeten.

Veranstalter: vhs Grafing.

8189V Do, 19.05.22
18.30-20.00 Uhr € 53,80

Online | Christine Kopplin

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.

Wir malen zu musikalischen Klängen und lassen uns inspirieren.

Max. 8 Teilnehmende

Materialgeld: 10,00 € 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, 07.05.22
10.00-12.00 Uhr € 23,00

Thema: **Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt!**

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

8192K Sa, 21.05.22
10.00-12.00 Uhr € 23,00

Thema: **Die Schätze in mir**

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

Malen vor der Natur – wie die echten Maler!

Ein Angebot für Kinder ab 6 Jahren

Wir wandern durch die Natur und lassen uns nieder, wo es schön ist. Dort malen wir alles, was wir vor uns sehen und was uns gefällt. Bäume, Blumen, Gräser, Tiere... Dabei achten wir besonders auf die Farben und das Licht. Bei schlechtem Wetter dürfen wir auf dem Reitsberger Hof malen. Am Ende schauen wir uns alle gemeinsam unsere Bilder an.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Brotzeit und Getränk. Wetterfeste Kleidung. Hocker (wer will – ihr müsst alles tragen können! Ansonsten sitzen wir auf dem Boden oder was wir sonst noch finden), feste Malunterlage, Wasserfarben oder andere Farben, die euch gefallen (z.B. Holzbuntstifte), Wasserbecher, kleine Wasserflasche mit Wasser zum Malen, Schulmalpinsel, gutes Papier.

Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Restaurant

8193K Sa, 25.06.22
10.00-13.00 Uhr € 17,00

Max. 8 . Pausen individuell.

Vaterstetten, Reitsbergerhof, Baldhamer Str. 1 | Elisabeth Stadler



Kinder kreieren kreative Collagen – Werk von P. Leisinger

Kinder kreieren kreative Collagen

Für Grundschul Kinder

Eine Collage wird zusammengesetzt aus verschiedenen Materialien, z.B. arbeitet man mit verschiedenen Papieren, wie Zeitungspapier, bunten Servietten, Pappe, oder Resten von schönem Geschenkpapier. Man kann aber auch andere Materialien verwenden, vielleicht hast du ja aus deinem letzten Urlaub schöne Muscheln mitgebracht oder ganz kleine Steinchen? Die kannst du auch sehr gut in dein Kunstwerk integrieren. Oder vielleicht hast du noch andere Schätze zu Hause, die du gerne in einem schönen Gesamtwerk zusammenstellen möchtest?

In diesem Kurs darfst du einfach drauf los experimentieren, deiner Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Du kannst dabei nichts falsch machen. Ich zeige dir, wie es funktioniert und du gestaltest deine ganz persönliche und einzigartige Collage.

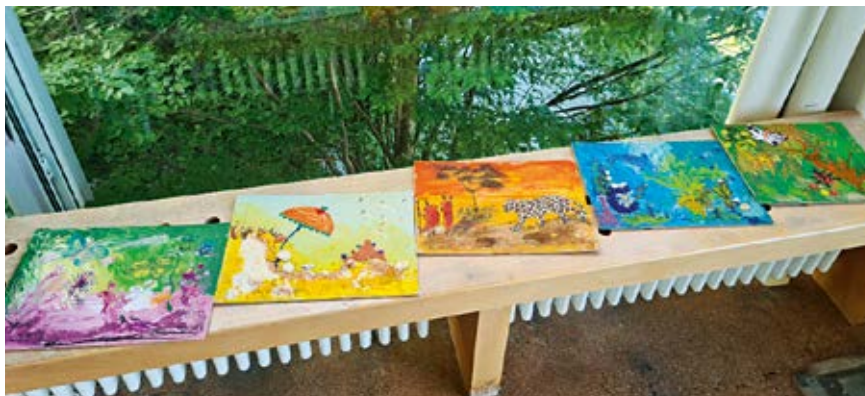
Bitte mitbringen: kleinen Keilrahmen (40 x 40 cm oder 30 x 40 cm), Fön zum schnelleren Trocknen der Farben, Pappkarton Reste, Acrylfarben (können im Kurs gestellt werden – je nach Verbrauch 5–10 €, die im Kurs zu zahlen sind), Ölpastellkreiden, Aquarellfarben falls vorhanden, Pinsel in verschiedenen Stärken, ein Schwämmchen, Lappen, Wasserglas, Bleistift (B), Bunt- und Filzstifte, verschiedene Papiere und Servietten (falls vorhanden). Es wird aber auch eine kleine Auswahl an Papieren mitgebracht.

Wenn du Stempel, Schablonen oder Strukturpasten zuhause hast, dann bringe sie bitte mit. Brotzeit und Getränk.

8194K So, 10.04.22
11.00-14.00 Uhr € 32,00

Max. 9 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Leisinger



Beispielbilder von Elisabeth Stadler für ihre Kinderkurse

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Malen 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, 22.05.22
16.00–18.30 Uhr € 17,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreifig



Zeichnen für Kinder

von 8–12 Jahren

Die Zeit zum (Malen und) 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, 22.05.22
13.15–15.45 Uhr € 17,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreifig

Zeichne deinen eigenen Comic-Held

Für Kinder ab 8 Jahren

Zeichnest du gerne? Möchtest du Profitricks kennenlernen? Wie erfindest du eine Figur? Welchen Charakter hat sie? Wie zeichnest du Gefühle? Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären und mit viel Fantasie neue Gestalten und Geschichten entstehen lassen. Materialgeld (€ 3,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z. B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte und Buntstifte, Schere, Lieblingscomic und – eine kleine Geschichte für euren Comic!

8199K ab Mi, 13.04.22
2 x 9.00–12.00 Uhr € 39,00
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, 09.03.22
8 x 19.00–21.15 Uhr € 96,00
auch an Buß- und Bettag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmenden der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.

Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

8223 Fr, 18.03.22
19.00–21.15 Uhr € 12,50
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 € 54,00
Fr, 22.04.22 19.00–22.00 Uhr
Sa, 23.04.22 9.30–16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl



Freies Töpfern für Kinder

5–7 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs 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, 12.03.22
10.00–11.30 Uhr € 12,00
Max. 7 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

8231K Sa, 12.03.22
14.00–16.15 Uhr € 16,00
Max. 7 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

8234K Sa, 30.04.22
10.00–11.30 Uhr € 12,00
Max. 7 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

8235K Sa, 30.04.22
14.00–16.15 Uhr € 23,00
Max. 7 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

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



Unsere kleine Töpferwerkstatt – Schönes zu Ostern

Für Kinder von 5–7 Jahren

Wir arbeiten hübsche Osteranhänger, Osternester oder Osterhasen oder was dir sonst noch gefällt. Die Kursleiterin unterstützt dich und gibt dir gerne Tipps.

Die Gegenstände werden gebrannt aber nicht glasiert. Die Gegenstände müssen 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. Brotzeit und etwas zum Trinken.

8232K Sa, 26.03.22
10.00-11.30 Uhr € 12,00
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

8233K Sa, 26.03.22
14.00-16.15 Uhr € 18,00
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann



Giraffepflanzgefäß von A. Frommel

Wir töpfern ein Giraffenpflanzgefäß

Für Kinder im Grundschulalter

Töpfern macht Spaß! Unter fachkundiger Anleitung töpfern wir ein Giraffepflanzgefäß mit dem ihr dann euer Zuhause dekorieren könnt. Ihr dürft aber auch gerne eigene Ideen verwirklichen. Die Materialgebühr (4,00 €) ist in der Gebühr inbegriffen. Die Werkstücke werden gebrannt aber nicht glasiert. Man kann sie aber gut daheim mit Acrylfarben anmalen.

Sie können nach dem Brand 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 Sa, 26.03.22
10.00-12.15 Uhr € 13,00
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmende

Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Angelika Frommel

Wir töpfern Windlichter für den Sommer

Für Kinder im Grundschulalter

Ein Windlicht aus Ton ist dekorativ und jeder kann es gebrauchen, auf Balkon oder Terrasse, an lauen Sommerabenden. Es ist nicht schwierig, herzustellen. Unter fachkundiger Anleitung darf es jeder nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Selbstverständlich sind eigene Ideen für andere Objekte willkommen. Das Windlicht wird einmal gebrannt und dann je nach Wunsch (zu Hause) bemalt oder in der Farbe des Tons belassen.

Die Gegenstände können nach dem Brand in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.



Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8241K Sa, 14.05.22
10.00-12.15 Uhr € 13,00

Pausen individuell, maximal 7 Teilnehmende
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 Deko-Gegenstände 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.

8243 € 60,00
Fr, 18.03.22 19.00-22.00 Uhr
Sa, 19.03.22 10.00-16.00 Uhr

Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmende
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Margot Stefaniak

Andrea Wolbring GmbH & Co.KG
www.keramikbedarf-online.de

Wir lieben Töpfern

seit 1981

Über 3.000 Artikel für Ihr kreatives Arbeiten mit Ton und Porzellan

Neben 100 verschiedener Tonmassen führen wir alle gängigen Brennofen-Hersteller

Sicheres und bequemes Einkaufen auch auf Rechnung in unserem Online-Shop

Gutenbergstr. 9 | 85646 Anzing

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.



Anmeldungen unter
08106 359035
oder
www.vhs-vaterstetten.de

Silberschmieden – Einfache Ringe und Anhänger selbst gestalten

Dieser Silberschmiedeworkshop ist für alle Anfänger/innen geeignet, die ohne handwerkliche Vorkenntnisse ein schlichtes, aber schönes Schmuckstück anfertigen wollen, sich bisher aber nicht trauten. Wir fertigen einfache/schlichte Ringe oder Anhänger aus Silberblech – oder auch Messing – die durch ihre schöne Form und besondere Oberflächengestaltung „glänzen“. Gerade für Anhänger finden sich viele Motive aus der Natur wie Blätter, Blüten oder Tiere wie Vögel etc. Anregungen/Beispiele stellt die Kursleiterin zur Verfügung, aber es dürfen natürlich auch eigene Ideen, Beispiele oder Motive mitgebracht werden. Bleche in Silber oder Messing sowie Schmucksteine können bei der Kursleitung erworben werden und sind im Kurs zu zahlen. Materialkosten ab 20,00 € aufwärts.

8327 ab Di, 10.05.22
4 x 9.30-12.30 Uhr € 76,00
Max. 6 Plätze. **Kleinstkurs**
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden – Spielringe aus Silber und anderem Metall

Ein Silberschmiedeworkshop, der gerade für Anfänger gut geeignet ist. Am ersten Abend arbeiten wir unter fachkundiger Anleitung an dem großen Ring. Hier verwenden wir am besten 925er Silber. Jeder kann sein Ring-Mo-



Spielring von Elke Herrmann

dell nach seinen Vorstellungen bzgl. Breite, Höhe und Oberfläche gestalten. Am zweiten Abend widmen wir uns dann dem kleinen „Spiel“-Ring. Auch hier kann jeder nach eigenem Belieben den Ring bearbeiten und gestalten. Auch das Material, ob Silber, Gold, Kupfer oder Messing, kann von jedem frei gewählt werden. Am Ende des Abends werden die beiden Ringe zusammengesetzt und Sie können Ihren eigenen Ring mit nach Hause nehmen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet (ab 20,00 € aufwärts).

8328 ab Di, 26.04.22
2 x 9.30-12.30 Uhr € 38,00
Max. 6 Plätze. **Kleinstkurs**
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden-Wochenendworkshop für Anfänger

Hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshops sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein. Dabei wollen wir uns auf Anhänger konzentrieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele. Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden. **Kleingruppe**, max. 6 Teilnehmende!

8329 € 71,00
Fr, 11.03.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 12.03.22 10.00-16.00 Uhr
Pöing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8330 € 71,00
Fr, 29.04.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 30.04.22 10.00-16.00 Uhr
Fortsetzung nur für diejenigen
des Anfängerkurses!
Pöing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

Antiklastisches Formen und mehr – ein Sonntagsvergnügen

Auf speziellen Stahl- und Kunststoff-Formen wird Silberblech gehämmert und geschmiedet bis ein kurviger Hohlkörper entstanden ist. Daraus kreieren wir kleine Kostbarkeiten, wie Ohrringe, Finger- ringe, Armreifen oder auch Löffelstiele oder andere kleine Gerätschaften. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 15,00 €. (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792). Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8332 So, 27.03.22
9.00-18.00 Uhr € 66,00
Max. 7 Teilnehmende. Pause individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frances D'Aintree-Gierl



Antiklastisches Formen mit Frances D'Aintree-Gierl



Engelsrufer mit Windharfe.
Entwurf von Frances D'Aintree-Gierl

Gold- und Silberschmied mit Frances: Ein Engelsrufer mit Windharfe

Wir schmieden einen Engelsrufer mit einer kleinen Windharfe im Hohlkörper und erhalten so ein attraktives und individuelles Schmuckstück. Bei Bewegung ertönt ein zartes Klängen. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 25,00 €. Ketten und unterschiedliche Bänder sind ebenfalls im Kurs erhältlich. Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden, eigenes Material oder Werkzeug. (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792).

8333 So, 03.07.22
9.00-18.00 Uhr € 66,00
Max. 7 Teilnehmende. 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 Ohrhinge 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

8334 Sa, 19.03.22
9.30-16.15 Uhr € 58,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Max. 7 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8336 € 71,00
Fr, 13.05.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 14.05.22 10.00-16.15 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

Gold- und Silberschmied für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs „Silberschmied“ 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. 6 Teilnehmende

8340 ab Mo, 07.03.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8341 ab Mo, 25.04.22
6 x 19.00-22.00 Uhr € 114,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer



Arbeit von Felizitas Frohnhöfer – konkaver Ring mit Hammerschlag



Arbeit von Felizitas Frohnhöfer – Ringpaar

8343 ab Di, 08.03.22
10 x 9.00-12.00 Uhr € 170,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 10.03.22
10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00
Max. 9 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 21.06.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 68,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer



Arbeit von Felizitas Frohnhöfer – Linsen mit Hammerschlag

8347 ab Do, 23.06.22
4 x 18.30-21.30 Uhr € 68,00
Max. 8 Teilnehmende.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 08.03.22
10 x 18.30-21.30 Uhr € 156,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 21.06.22
5 x 18.30-21.30 Uhr € 81,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8352 ab Do, 10.03.22
5 x 16.30-19.00 Uhr € 76,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8352F ab Do, 02.06.22
5 x 16.30-19.00 Uhr € 76,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8353 ab Do, 10.03.22
5 x 19.15-22.00 Uhr € 85,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8353F ab Do, 02.06.22
5 x 19.15-22.00 Uhr € 85,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl



Perlenschmuck für Kids mit Anja Krebs

Schicker Perlenschmuck für Kids

Für Kinder im Grundschulalter

In diesem Workshop kannst du deinen kreativen Ideen freien Lauf lassen und nach Herzenslust wunderschöne Ketten, Armbänder, Ohrhinge 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 8,00 € ist im Kurspreis inbegriffen. Nimm Dir etwas zu trinken mit. Zwischendurch machen wir eine kleine Pause.

8380K Fr, 18.03.22
16.00-18.15 Uhr € 19,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs

Textiles Gestalten

Haben Sie Freude daran, mit Stoffen und Farbe zu arbeiten? Lernen Sie interessante, vielfältige Möglichkeiten kennen, um Textilien individuell zu gestalten.

Sie können Woll-, Baumwoll-, Leinen- oder Seidenstoffe färben, bedrucken, schablonieren oder bemalen. Auch für das Abbinden und Falten einer Shibori-Färbung erhalten Sie Anregungen. Experimentieren Sie mit den verschiedensten Farben und Textilien.

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.

Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmende

8413 Mo, 04.04.22
10.00-14.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix



Frühling im Schuhkarton. Foto Didi Richter

Frühling im Schuhkarton

Für Kinder ab 6 Jahren

wir wollen den Frühling begrüßen und vielleicht auch den Osterhasen? Mit Farbe, Papier und vielen anderen Materialien zaubern wir in einen simplen Schuhkarton ein dreidimensionales Kunstwerk! Sogar eine kleine Geschichte lässt sich erzählen ... vielleicht wird es ja ein tolles Ostergeschenk für deine Eltern oder Großeltern?

Bitte mitbringen: einen leeren Schuhkarton, Federmäppchen mit Schere und Kleber, Malkittel und eine kleine Brotzeit. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

8510K € 37,00
Mi, 13.04.22 13.00-16.00 Uhr
Do, 14.04.22 13.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

www.vhs-vaterstetten.de



Action Origami von Th. Feßler

Tierischer Origami-Spaß für Kinder und Kindsköpfe

ab 8 Jahren, aber auch für Erwachsene

Ein flatternder Vogel, eine sprechende Krähe, ein bellender Hund ...

In diesem Kurs falten wir verschiedene Tiere und Objekte, die uns zeigen, was Papier alles kann, wenn man es entsprechend faltet.

Die einfachen Modelle machen die Teilnehmenden auf spielerische Art und Weise mit wichtigen, immer wiederkehrenden Basisfaltungen vertraut. Alle Modelle sind für Anfänger geeignet. Materialkosten (3,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Eine Faltunterlage mit glatter Oberfläche (z. B. Holzbrett oder Schneideunterlage in DIN A4 oder größer)
- Einen Karton, um die gefalteten Modelle sicher mit nach Hause zu nehmen.

8515K So, 27.03.22
10.00-12.15 Uhr € 16,00
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Theresa Feßler



Portemonnaie im Springblumenfeld von Th. Feßler

Origami – Edles Portemonnaie im Springblumenfeld

ab 10 Jahren, aber auch für Erwachsene

In diesem Kurs lernst du/lernen Sie ein edles Portemonnaie mit mehreren Fächern aus einem einzelnen Bogen Papier zu falten. Genauigkeit und konzentriertes Arbeiten sind hier unverzichtbar, doch das Ergebnis ist die Mühe wert. Fast schon ausgelassen wirkt dagegen die Springblume mit ihren runden Blättern, die sich schließen lässt und beim Herunterfallen von alleine wieder aufspringt. Materialkosten (5 €) sind in der Kursgebühr enthalten).

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Eine Faltunterlage mit glatter Oberfläche (z. B. Holzbrett oder Schneideunterlage in DIN A4 oder größer)
- Schreibzeug für Notizen
- Evtl. Smartphone oder Fotoapparat, um Faltschritte bildlich festzuhalten
- Ein Karton, um die gefalteten Modelle sicher mit nach Hause zu nehmen.

8516K So, 27.03.22
13.00-16.00 Uhr € 21,00
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Theresa Feßler

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab 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 bis 6,00 € pro Kind).

8500 € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs und Bettina Vogel





Rose in der Dose von Th. Feßler

Origami – Die Rose in der Dose

In diesem Kurs lernen Sie, ein einziges Blatt Papier allein durch Falten in eine wunderschöne Rosenblüte zu verwandeln. Um das kleine Kunstwerk anschließend gebührend zu verpacken, falten Sie außerdem eine passende Schachtel aus edlem Papier. Während die Rose kleine Ungenauigkeiten beim Falten verzeiht, erfordert die Schachtel ein sehr genaues Arbeiten. Beide Modelle sind auch für Teilnehmende ohne Falterfahrung geeignet. Materialkosten (4,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte zum Kurs mitbringen:

- Eine Faltunterlage mit glatter Oberfläche (z. B. Holzbrett oder Schneideunterlage in DIN A4 oder größer)
- Ein Karton, um die gefalteten Modelle sicher mit nach Hause zu nehmen.

Falls vorhanden:

- Prägestift / leerer Kugelschreiber
- kleines Lineal
- Ein Sprühfläschchen mit Wasser

8518 So, 22.05.22
10.00-13.00 Uhr € 20,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Theresa Feßler

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 € ist im Kurs zu zahlen).

8520 Sa, 05.03.22
10.00-16.00 Uhr € 36,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Stadler



Schönes aus alten Büchern von E. Stadler



Tortenheber aus Holz von Melanie Kirchlechner

Schönes aus edlen Hölzern

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß am Arbeiten mit schönem Holz und gutem Werkzeug haben! Mit Hilfe von diversen Sägen (Japan-, Schweiß-, Dekupiersäge), Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir besonders feine Gebrauchsgegenstände aus einheimischen Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) bringt Vorlagen für elegante Tortenheber, feine Kämmen und raffinierte Puzzles mit.

Eigene Ideen der Kursteilnehmer bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen (Tel. 08106/32210) oder unter www.holz-sinn.de.

Materialkosten von € 5–10,00 werden im Kurs abgerechnet.

Bitte Brotzeit mitbringen.

8540 Sa, 19.03.22
10.00-16.00 Uhr € 120,00

Max. 4 Teilnehmende. Gebühr nicht ermäßigbar

Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte Kirchlechner, Baldhamer Str. 30 | Melanie Kirchlechner

Führung durch das Glasfusing-Studio Blue Interieur

Willkommen im Glasfusing-Studio „Blue Interieur Fine Glas Art“ von Heike Antkowiak!

Bei einem Rundgang durch das Atelier erhalten Sie Einblick in die Welt des Glases und des Konzepts der Herstellung von Glasobjekten mit Hilfe eines Fusing-Brennofens. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Glasarten, Werkzeugen, warmen und kalten Verarbeitungstechniken, Design und

Farblehre sowie Absenkformen. Wer dann Lust bekommt, sich selbst kreativ zu betätigen, darf sich gerne für die Kurse 8545 und 8546 anmelden!

8544 Fr, 18.03.22
19.00-20.30 Uhr € 9,00

Pausen individuell. Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, Marderstraße 5, Glasfusing-Studio Heike Antkowiak | Heike Antkowiak

Einführung in das Glasfusing – Tagesseminar

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusingofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben zugeschnitten, zusammengefügt und mit Designelementen versehen und dann gebrannt. Glaskunstobjekte können in diesem Kurs z. B. sein: Schmuck, Schalen, Untersetzer, Fensterbilder, Gartenobjekte. Sie erhalten Einblick in die Welt des Glases und des Konzepts der Herstellung von Glasobjekten mit Hilfe eines Fusing-Brennofens. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Glasarten, Werkzeugen, warmen und kalten Verarbeitungstechniken, Design und Farblehre sowie Absenkformen.

Sie werden kleine Objekte selbst herstellen. Dabei haben Sie Übungsmöglichkeiten im Glasschneiden bevor Sie mit den Fusing-Gläsern arbeiten werden. Sie haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Glas-Materialien Ihre individuellen Stücke zu kreieren.

Finden Sie Interesse an der Arbeit mit Glas, dann berechtigt die Teilnahme an diesem Kurs Sie zukünftig an der Teilnahme an regelmäßigen Terminen der offenen Arbeits-Werkstatt.

Zu Ihrer Sicherheit werden Ihnen Arbeitshandschuhe, Atemschutzmaske und Schutzbrille gestellt, sollten Sie Vorgenanntes selbst besitzen dürfen Sie es gerne mitbringen.

Materialgeld (40 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

8545 Sa, 26.03.22
10.00-16.00 Uhr € 90,00

Pausen individuell. Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, Marderstraße 5, Glasfusing-Studio Heike Antkowiak | Heike Antkowiak

Kinderbetreuung – Happy Hours in den Faschingsferien

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Wir spielen, quatschen, basteln und lesen uns gegenseitig vor. Unter anderem basteln wir Untersetzer aus Bügelperlen, Vogelfutterstationen und Inchies aus Naturmaterialien. Materialkosten (insgesamt 4,00 €) sind im Preis inklusiv. Es wird deutsch oder englisch gesprochen.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Malerkitel. Eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Anmeldung angeben.

8501K Do, 03.03.22
9.00-12.00 Uhr € 16,00

Max. 8 Kinder

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck



8502K Fr, 04.03.22
9.00-12.00 Uhr € 16,00

Max. 8 Kinder

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck



Glasfusing. Foto und Werk H. Antkowiak

Einführung in das Glasfusing – Tagesseminar an Himmelfahrt

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusingofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben zugeschnitten, zusammengefügt und mit Designelementen versehen und dann gebrannt. Glaskunstobjekte können in diesem Kurs z. B. sein: Schmuck, Schalen, Untersetzer, Fensterbilder, Gartenobjekte. Sie erhalten Einblick in die Welt des Glases und des Konzepts der Herstellung von Glasobjekten mit Hilfe eines Fusing-Brennofens. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Glasarten, Werkzeugen, warmen und kalten Verarbeitungstechniken, Design und Farblehre sowie Absenkformen. Sie werden kleine Objekte selbst herstellen. Dabei haben Sie Übungsmöglichkeiten im Glasschneiden bevor Sie mit den Fusing-Gläsern arbeiten werden. Sie haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Glasmaterialien Ihre individuellen Stücke zu kreieren. Finden Sie Interesse an der Arbeit mit Glas, dann berechtigt die Teilnahme an diesem Kurs Sie zukünftig an der Teilnahme an regelmäßigen Terminen der offenen Arbeits-Werkstatt. Zu Ihrer Sicherheit werden Ihnen Arbeitshandschuhe, Atemschutzmaske und Schutzbrille gestellt, sollten Sie Vorgenanntes selbst besitzen dürfen Sie es gerne mitbringen. Materialgeld (40 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

8546 Do, 26.05.22
10.00-16.00 Uhr € 90,00

Pausen individuell. Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, Marderstraße 5, Glasfusing-Studio
Heike Antkowiak | Heike Antkowiak

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, Teppichmesser und Handtuch. Getränke, Snacks. Materialgeld (€ 20,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

M8550 € 93,00
Sa, 05.02.22 13.00-19.00 Uhr
So, 06.02.22 10.00-16.00 Uhr

Max. 9 Teilnehmende. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Seehawer

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, Teppichmesser und Handtuch. Getränke, Snacks. Materialgeld (€ 20,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8550 € 93,00
Sa, 16.07.22 13.00-19.00 Uhr
So, 17.07.22 10.00-16.00 Uhr

Max. 9 Teilnehmende. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Seehawer

Makramée – Comeback einer Jahrtausende alten Knotenkunst

Wir erlernen am ersten Abend die grundlegenden Knoten und stellen dann nach eigenen Wünschen die unterschiedlichsten Gegenstände her. Es entstehen Kleinigkeiten wie Schlüsselanhänger, Lesezeichen, Untersetzer. Aber auch größere Projekte wie Wandbehänge, orientalisches anmutende Windlichter, Traumfänger, Taschen und vieles mehr lassen sich verwirklichen. Die Materialien können Sie im Kurs erwerben, sie sind nicht im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Klemmbrett, Schere, Maßband
Veranstalter: vhs Grafing

8555 € 35,00
Mi, 27.04.22 19.30-21.30 Uhr
Mi, 04.05.22 19.30-21.30 Uhr
Mi, 11.05.22 19.30-21.30 Uhr

Max. 9 Teilnehmende. Pausen individuell
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Gabriela Berger

Schöne Windlichter für den Sommer – Ferienkurs

Für Kinder ab 10 Jahren

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 Wunschknoten mitgebracht werden. Eventuell auch Snacks und Getränke. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

8560K Mi, 20.04.22
9.30-11.45 Uhr € 19,00

Max. 8 Kinder
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs

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.

Ikebana für Anfänger



Ingrid Eichinger bei einer Vorführung in Raisting

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Wenn man in Japan vom geistigen Gehalt einer Kunstform spricht, so denkt man gleichzeitig an DO-WEG. Sie gehen an diesem Samstag die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen und durch die geistige Konzentration die vielen kleinen Alltagssorgen vergessen.

Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine Einführung in die Geschichte des Ikebana und eine Vorführung zum jeweils zu erlernenden Stil.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden 1–3 Schalen mind. ca. 25 cm Durchmesser, Schalen können auch eckig oder oval sein, 1–3 japanische Blumenigel 8–10 cm Durchmesser, 1 Ikebana-Schere oder 1 Gartenschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igel und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Für die Arbeit im Studio können diese Gegenstände auch ausgeliehen werden.

Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.

(Inklusive Mittagsimbiss, Snacks und Getränken). Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung. Max. 10 Teilnehmende.

8608 Sa, 12.03.22
10.00-18.00 Uhr € 115,00

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmende der vorangegangenen Kurse. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo 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 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de.

8611 ab Di, 08.03.22
8 x 19.30-22.00 Uhr € 142,00

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

8612 ab Di, 17.05.22
7 x 19.30-22.00 Uhr € 124,00

Kein Unterricht am 21. und 28.6.,
statt Di. 5.7. findet der Kurs am 6.7. statt.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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 Maximal 10 Teilnehmende. Keine Ermäßigung.

8615 ab Mi, 09.03.22
8 x 19.30-22.00 Uhr € 142,00

Der Kurs beginnt am Mi. 9.3..

Alle weiteren Termine donnerstags.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

8616 ab Mo, 16.05.22
7 x 19.30-22.00 Uhr € 124,00

Der Kurs beginnt am Mo 16.5.

Es folgt Mi 25.5. Alle weiteren Termine donnerstags. 2.6., 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



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 8,50 € werden im Kurs abgerechnet; bitte passend im Umschlag mitbringen)

8710K Di, 29.03.22
15.30-17.45 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Rhinow

Komm, wir zaubern zusammen!

Für Mama, Papa, Oma, Opa und Patentante/Patenonkel mit kleinen Zauberkünstlern ab 5 Jahren

Sie möchten Ihre Kinder in ihrer Kreativität fördern? Sie möchten gemeinsam etwas Schönes und Spannendes erleben? Wir lernen in diesem Zauberkurs für Kinder und Erwachsene verblüffende und lustige Zaubertricks und üben eine kleine Show ein, die sicher beim nächsten Familienfest Künstler und Zuschauer fesselt! So ganz nebenbei und spielerisch üben wir, uns zu konzentrieren und verbessern die motorischen Fertigkeiten und die intellektuelle Entwicklung Ihres Kindes.

Bitte 11,00 € als Beitrag für Materialauslagen und etwas zu trinken mitbringen (Die Zaubersachen dürfen natürlich mitgenommen werden!)

Die Gebühr versteht sich pro Person. Bitte jede Person anmelden. Eine Anmeldung „Kind allein“ ist nicht möglich, aber 1 Erwachsener kann mehrere Kinder anmelden. Nur die Kinder zahlen Materialgeld.

8712KE Mo, 02.05.22
15.30-17.45 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Rhinow



Billard für Anfänger*innen

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 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: www.billard-cafe-college.de
Veranstalter: vhs Grafing

8730 ab Do, 10.03.22
9 x 19.00-20.30 Uhr € 97,00

Poolbillard – Sport für jedes Alter

Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8731 ab So, 13.03.22
9 x 17.00-18.30 Uhr € 97,00

Poolbillard – Sport für jeder Alter

Markt Schwaben, Billard-Café College,
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 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: www.billard-cafe-college.de
Veranstalter: vhs Grafing

8732 ab Do, 10.03.22
9 x 20.45-22.15 Uhr € 97,00

Poolbillard – Sport für jedes Alter

Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8733 ab So, 13.03.22
9 x 19.00-20.30 Uhr € 97,00

Poolbillard – Sport für jedes Alter

Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

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!



VI E L E N D A N K

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Schafkopfen für Anfänger*innen

Erlernen der Spieltechniken und Grundregeln

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.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafting

8736 ab Mi, 09.03.22
5 x 19.00-20.30 Uhr € 41,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Einführung in Sonderrunden und Verbesserung der Spielpraxis

Der Kurs ist geeignet für Spieler*innen, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner*in sind. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Sonderrunden, wie z. B. Schieber, Ramsch oder Strixner. Diese werden ausführlich besprochen. Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafting

8737 ab Mi, 09.03.22
5 x 20.45-22.15 Uhr € 41,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger*innen

Erklärung und Anwendung speziellerer Regeln

In diesem Kurs erhalten Anfänger*innen mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger*innen 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.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafting

8738 ab Mi, 27.04.22
5 x 19.00-20.30 Uhr € 41,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger und Fortgeschrittene

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! Und wer Lust hat, nimmt am anschließenden Schafkopfturnier teil. (KN 8751).

8750 ab Fr, 11.03.22
5 x 16.00-17.30 Uhr € 55,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende.

Entfällt am 8.4. Letzter Termin: 29.4.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf



Schafkopfturnier mit Preisverleihung

Für Teilnehmende unserer Schafkopfkurse und alle, die Lust am Spielen und Gewinnen haben! Den drei Besten winken vhs-Gutscheine.

8751 Fr, 29.04.22
18.00–21.00 Uhr € 7,00

Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf

Kosmetik ohne Mikroplastik – selbst gemacht

In diesem Kurs stellen wir eine komplette Gesichtspflegeserie selbst her:

- einen Reinigungspuder mit Kamille
- ein klärendes und erfrischendes Gesichtswasser mit Grünteeextrakt
- ein feuchtigkeitsspendendes Rosen-Aloe-Vera-Serum
- eine pflegende, reichhaltige Gesichtsschme als Tages- und Nachtcreme für trockene oder als Nachtcreme für normale Haut und
- eine wirklich „gut funktionierende“ Deo-Creme.

Freuen Sie sich auf ein samtweiches und gepflegtes Hautbild!

Bitte mitbringen: Kleine Gefäße, z. B. Probiergrößen von Honig oder Marmeladengläschen, Augencremes, oder Kosmetikproben etc. Auch kleine Minifläschchen, z. B. von Nasentropfen oder Schnapsfläschchen. Die Gläser und Fläschchen sollten ausgekocht sein!

Kleinen Trichter und Plastiklöffel, ebenfalls ausgekocht!

Ein gutes ätherisches Öl nach Belieben (z. B. von Primavera) für das Gesicht geeignet, z. B. Lavendel-Rose oder Rosengeranie und evtl. ein zweites für das Deo als Duft (hier können auch Mischungen verwendet werden), Pürierstab/Rührgerät.

Materialgeld (ca. 13,00–15,00 €) ist im Kurs zu zahlen.

8792 Sa, 12.03.22
10.00-13.00 Uhr € 20,00

Pausen individuell. Kleinkurs max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Patricia Leisinger



Beauty Queen – Naturkosmetik für Teenies selbst gemacht

Wir stellen in diesem Kurs Kosmetik aus Naturprodukten her und probieren sie anschließend gleich aus.

1. ein Körperpeeling mit erfrischendem Pfefferminzduft
2. eine Gesichtereinigung mit Milch
3. ein Gesichtspeeling
4. eine Gesichtsmaske
5. ein feuchtigkeitsspendendes Gesichtswasser
6. Aloe Vera Pflege

Ich zeige euch, wie ihr euer Gesicht zuerst sanft mit Milch und Zitrone reinigt. Nach der Reinigung bekommt euer Gesicht ein leichtes Peeling, um die anschließenden Pflegeprodukte mit Aloe Vera und Honig besser aufnehmen zu können.

Aloe Vera ist sehr pflegend und feuchtigkeitsspendend und ihr lernt, wie ihr aus einer Aloe Vera Pflanze ganz einfach eure Gesichtspflege macht.

Honig und Zimt in der Maske wirken antibakteriell, daher haben Pickel in eurem Gesicht keine Chance, wenn ihr diese Kosmetik auch zu Hause weiterverwendet.

Das Körperpeeling könnt ihr im Kurs als Handpeeling ausprobieren.

Alle Rezepte könnt ihr leicht zu Hause nachmachen.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Gästehandtuch (wenn nicht vorhanden, geht auch ein Waschlappen), 1 Stirnband, um die Haare aus dem Gesicht zu halten (alternativ Haargummi). Kleine Gläser oder Behälter für die Kosmetik. Material bzw. Lebensmittelkosten (ca. 6,00 – 7,00 €) sind im Kurs zu zahlen.

8794K Sa, 05.03.22
10.00-13.00 Uhr € 20,00

Pausen individuell. Kleinkurs max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Patricia Leisinger



Wasserpark in Vaterstetten



Ernährung, Mode

+++ Barbecue + Weinkurs „Pfalz“ + Orientalische Küche und Native American Cooking + Tee und Backen kombiniert + Kochkurs U30 + Teigtaschen aus aller Welt + TexMex and California Cooking + Indisches Streetfood + Steaks und Saucen + neue Familienkochkurse: Pizza und Burger/Sammies + Ich koche mit Papa vegetarisch + vegetarische Mittelmeerküche + Frühlingsküche +++

Kochkurs auf Bestellung

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,- € 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.

9200

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | EB

Aserbaidshän – Spezialitäten aus dem Land der Feuer

Hätte sich der Bote vom Kaspischen Meer mit der Nachricht der Wahl Aserbaidshans zur besten Küche der Welt nicht verspätet, wäre letztendlich nicht Frankreich als Sieger gekürt worden – so die Legende. Der Bote konnte sich angeblich nicht von einer Festtafel mit leckeren aserbaidshänischen Gerichten wegreißen ...

Wir kochen zusammen schmackhafte Suppen, Plov mit Aprikosen, Kutaby (Gefüllte Teigtaschen, in der Pfanne gebraten), Täbriz Köfte (Fleischklöße mit Eierfüllung) und Hingal (Nudelstreifen mit Zwiebeln und Kräutern) sowie ein Sherbet zum Nachtisch.

Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

Nus olsun!

9213

11.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch

So, 03.04.22

€ 59,00

Georgische Küche

Kulinarische Reise durch den Kaukasus

Die georgische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Bei uns so gut wie unbekannt, bietet diese gebirgige Region eine überraschende Vielzahl an kulinarischen Eigenheiten, die man so nirgendwo anders auf der Welt findet. Traditionell wird hier sehr viel mit Gemüse und Fleisch gekocht und mit frischen Kräutern wie Estragon, Dill und Koriander verfeinert. Es gibt sogar eine dunkelgrüne Estragon-Limonade! Wir werden einige der beliebtesten und kreativsten georgischen Gerichte zubereiten, u. a. Auberginen mit Walnüssen, Chartsho- und Bosbashi-Suppe, Chatschapuri (Käsefladen), Chringali (gefüllte Teigtaschen) und als Dessert eine georgische Baklava. Dazu probieren wir wieder einige Leckerbissen, die wir von unseren abenteuerlichen Wanderungen in Georgien zum Probieren mitbringen werden. K'argi mada! (Guten Appetit)

Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9213A

11.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch

So, 22.05.22

€ 59,00



Schulküche der vhs Vaterstetten

www.vhs-vaterstetten.de



Kirgisische Küche: Kulinarisches von der Seidenstraße

Kirgistan ist ein eher unbekanntes Land zwischen Steppe und Bergen, das nicht nur freundliche Menschen und abenteuerliche Landschaften aufweist, sondern eine faszinierende Küche. Wir kochen Samsa (Teigtaschen), Plov (Reispfanne mit Fleisch) und das kirgisische Nudelgericht Lagman (selbstgemachte Nudeln mit Gewürzen der Seidenstraße).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer und verschließbare Gefäße. Lebensmittelgebühr und Materialkosten von 22,- € sind inklusive.

Veranstalter: vhs Grafing

9213A1 So, 08.05.22
11.00-16.00 Uhr € 52,00

Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Gulaim Ebenhoch

Teigtaschen aus aller Welt

Teigtaschen sind in der ganzen Welt verbreitet und werden vielseitig zubereitet. Ob gekocht, frittiert oder gedämpft, mit Gemüse oder Fleisch – da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ob Mantaschen, Ravioli, Tortellini, sardische Seadas, Culurgiones, kirgisische Manti mit Fleisch oder vegetarisch und georgisches Khikali ... jedes Land und jede Region hat hier Spezialitäten zu bieten.

Jochen und Gulaim Ebenhoch sind in viele dieser Länder und Regionen gereist und haben dort gelernt, wie man diese Leckereien zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!!!

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9213B So, 20.03.22
11.00-16.00 Uhr € 59,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch

Was der Kühlschrank hergibt – intuitives Kochen

Kennen Sie das: der Kühlschrank ist zwar voll, aber sie haben keine Idee was kochen und schon gar kein Rezept in der Nähe? Oder auch das: Es ist fast nichts mehr im Kühlschrank und in der Speis nur Sachen, die eigentlich nicht zusammen passen? Nur mit Phantasie und Bauchgefühl etwas ganz Raffiniertes und Leckerer zubereiten, das will gelernt sein. Schwierig ist es dennoch nicht – es braucht nur ein paar wichtige Dinge und Regeln dazu.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Zutaten grundsätzlich wichtig sind, damit etwas gelingt. Es geht um Grundformen der Gerichte, alles um das Thema Fleisch, vegetarisches Essen, Abschmecken, einfache Regeln für die Optik und spontane Improvisation.

Bitte mitbringen: Appetit, Schürze, Getränk, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von 20,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9213C Fr, 29.04.22
17.00-22.00 Uhr € 57,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jochen Ebenhoch



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,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9215 Do, 07.07.22
18.00-22.00 Uhr € 42,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Sabina De Calheiros-Veloso

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 einen Spitzenwein. Der Porto darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu werden gereicht: Baguette sowie portugiesische Oliven und Olivenöl von höchster Qualität.

Lebensmittelgeld von 27,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9215A Fr, 15.07.22
18.00-22.00 Uhr € 49,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Sabina De Calheiros-Veloso

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 spanischen 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 mit Fisch und Meeresfrüchten 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,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9217 So, 15.05.22
16.00-20.00 Uhr € 52,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maria Motilla

DON – Japanische Alltagsküche

Was isst man in Japan außer Sushi? In diesem Kurs wird ein japanisches Alltagsgericht vorgestellt, das schnell und einfach zuzubereiten ist. DON – eine Schale Reis, bedeckt mit einer Kombination verschiedener Zutaten ist eine gute Lösung, wenn man etwa nach einem langen Arbeitstag oder am Wochenende mittags in kurzer Zeit ein ansprechendes Gericht auf den Tisch bringen möchte. Diesmal kochen wir DON mit Rührei und Hackfleisch (optional mit Soja-Hack für Vegetarier), die beliebte Variante, die auch Kindern besonders gut schmeckt. Dazu werden einige typische Beilagen vorbereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk nach Belieben.

Lebensmittelgeld von 15,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9226 Fr, 18.03.22
18.00-21.00 Uhr € 39,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maiko Hayashi

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,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9227 Fr, 24.06.22
18.00-22.00 Uhr € 44,00

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



Kochen wie in Alem Katema: Äthiopische Küche

Alem Katema ist eine der Partnerstädte von Vaterstetten. Wir möchten Ihnen an diesem Abend zeigen, wie in Alem Katema gekocht und gegessen wird. Die äthiopische Küche unterscheidet sich sehr 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. In dem Kurs bereiten wir Gerichte mit und ohne Fleisch zu und würzen so, dass es für uns passt. Zum Schluss gibt es den typischen äthiopischen Kaffee.

Lassen Sie sich ein auf eine exotische Küche! Neben den Köstlichkeiten haben Sie im Kurs auch die Gelegenheit, mehr über den Verein „Partnerschaft mit Alem Katema“ zu erfahren. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 20,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9228 Fr, 13.05.22
17.00-21.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sara Bekele

Griechische Vorspeisen und Salate

Im Urlaub in Griechenland haben die Vorspeisen alle so gut geschmeckt, aber zu Hause nachgekocht fehlt ihnen der griechische Touch? Ich zeige euch, wie wir Griechen kochen. Mit jeder Menge Spass und der mediterranen Leichtigkeit gelingt uns zusammen alles. Wir bereiten eine schöne Auswahl an bekanntesten und weniger bekannten Vorspeisen und Salaten zu und genießen das anschließende Essen mit gutem griechischen Wein und einem Ouzo. Wer möchte, bekommt danach noch einen Mokka. Elate na fame. (Kommt alle zum Essen) Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 21,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229 Mo, 07.03.22
18.00-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Die Küche Kretas

Die kretische Küche ist legendär, nicht nur wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile, sondern auch wegen ihrer Einfachheit und der Verwendung ursprünglicher, heimischer Zutaten. Würzige Kräuter, zartes Lamm, selbstgemachter Käse und Mengen an Olivenöl dürfen da nicht fehlen. Ich stelle einige typische Gerichte der wunderbaren Insel vor und zusammen bereiten wir verschiedene Vorspeisen, einige Hauptspeisen und ein Dessert zu. Beim gemeinsamen Essen gibt es einen Wein aus Kreta und einen Raki. Ein griechischer Mokka zum Abschluss darf nicht fehlen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 21,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229A Mo, 21.03.22
18.00-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Griechische Fischgerichte

Griechenland, das Land der mehr als 3000 Inseln, ist von Wasser umgeben. Ich selbst bin auf einer Insel groß geworden und da meine Eltern ein Fischrestaurant besaßen, kam bei uns jeden Tag Fisch auf den Tisch. Dieser kann auf vielfältigste Weise zubereitet werden und ist das „Sensibelchen“ unter allen Lebensmitteln, denn die Grenze vom saftigen, glasigen Fisch hin zur vertrockneten Schuhsohle ist wahrhaftig schnell überschritten. Ich zeige anhand meiner Gerichte, dass man kein Profi sein muss, um eine schmackhafte Delikatesse auf den Tisch zu bringen.

Wir bereiten unter anderem zu: Lachs mit Orangen und Olivenöl, gefüllte Baby Calamari mit Spinat, Loup de Meer Filets mit Thymian Kruste, Doradenfilets mit Knoblauch-Zwiebel Essigsauce, Schwertfisch mit einer Tomaten-Paprikasauce und kleine Langustinschwänze in Tomaten-Schafskäsesauce. Dazu gibt es natürlich einen Salat und Kartoffeln/Gemüse. Zum Essen stoßen wir an mit weißem, griechischen Wein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 35,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229B Di, 05.04.22
18.00-22.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Orientalische vegetarische Küche

Charakteristisch für die orientalische Küche sind vielfältige kleine Gerichte, sogenannte Mezze, die herrlich duften und mit prächtigen Farben beeindruckend. Unser levantinisches (Region des östlichen Mittelmeers) Buffet besteht aus Abwandlungen von Hummus und Falafeln, Pfannbröten, Salaten mit CousCous und Granatapfel, Auberginengerichten und einem typischen Dessert. Dazu gibt es erfrischenden Pfefferminz- und selbstgemachten Eistee.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 25,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229C Di, 26.04.22
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis



Vegetarische Mittelmeerküche

Hier ein bisschen Italien, da ein bisschen Griechenland und darf es auch noch etwas Frankreich sein? Alle Mittelmeerländer haben phantastische, vegetarische Gerichte, die einfach und doch sehr schmackhaft sind. Hier kommt es auch auf die Zutaten an: bestes Olivenöl, frische Kräuter, knackiges Gemüse, reife, süsse Tomaten, guten Käse. Wir bereiten ein Risotto, mit Gemüse gefüllten Blätterteig, ein Pastagericht, bunte Sommersalate und Dips zu. Dazu gibt es einen leckeren Weißwein und einen Mokka.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 21,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229D Mo, 09.05.22
18.00-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Italienischer Abend

In Italien kann man fast nicht schlecht essen, deshalb werden auch wir heute abend mit einfachen Mitteln kulinarisch begeistern. In den Hauptrollen sehen wir natürlich Tomaten, Calamari, Reis, Pasta, verschiedene Kräuter, ein bisschen Fleisch und jede Menge saisonales Gemüse. Als Dessert bereiten wir ein Prosecco-Orangen Tiramisu. Zum Trinken gibt es einen italienischen Roséwein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 27,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229F So, 17.07.22
18.00-22.00 Uhr € 51,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Steaks und Saucen

Verschiedene Fleischsorten vom Schwein, Kalb, Rind und Lamm werden von uns mariniert und auf unterschiedliche Art zubereitet. Dazu stellen wir unter anderem eine Cognac-Pfeffersauce, eine Senf-Hollandaise und Kräuterbutter her. Angeordnet wird das alles mit einem leckeren Brot und einem Sommersalat. Achtung Fleischesser, hier kommt ihr garantiert auf eure Kosten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 37,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9229G Mo, 30.05.22
18.00-22.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Richtig Barbecue Teil 1

Drei verschiedene Rinderfilets bester Qualität aus Argentinien, Australien und Kanada warten auf euch und werden unter Anleitung des Chefs eines bekannten Steak Restaurants geschnitten, zubereitet und gegrillt (verschieden Garstufen). Dazu gibt es 2 verschiedene Soßen und 3 verschiedene Beilagen, ebenfalls vom Grill. Auch der Nachtisch, wie kann es anders sein, kommt heute mal vom Grill. Dazu passende Getränke. Diese müssen vor Ort direkt bezahlt werden und sind nicht im Preis inbegriffen. Im Preis einkalkuliert ist die Nutzung der Grillhütte und des Zirkuswagens. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von 35,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

Anmeldeschluss 01.06.2022

9229H Mo, 20.06.22
18.00-22.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, Grillhütte Reitsberger Hof |
Konstantinos Katsikogiannis

Richtig Barbecue Teil 2

Heute wieder der Grill angeworfen und was legen wir drauf? Dry Aged Rind aus Bayern, Lammcarré und selbstgemachte Burger Patties. Außerdem zaubern wir 4 verschiedene, kalte Dips und 3 verschiedene Beilagen. Dazu ein kühles Helles. Auf Los geht's los ... Dazu passende Getränke. Diese müssen vor Ort direkt bezahlt werden und sind nicht im Preis inbegriffen. Im Preis einkalkuliert ist die Nutzung der Grillhütte und des Zirkuswagens. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von 35,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

Anmeldeschluss: 10.06.2022

9229I Mo, 27.06.22
18.00-22.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, Grillhütte Reitsberger Hof |
Konstantinos Katsikogiannis

Waldküche: Wild in verschiedenen Variationen

Stefan Etterer ist leidenschaftlicher Koch, stellvertretender Küchenchef in der „Landlust“ in Vaterstetten und Ausbilder. Er zeigt Ihnen Alles rund um die Zubereitung von Reh in verschiedenen Variationen. Freuen Sie sich auf Reh-Tatar, Rehrückenfilet, Ragout und ein tolles Dessert. Einzelheiten und die Geheimnisse der Zubereitung erfahren Sie im Kurs! Dazu gibt es leckeren Wein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für Kostproben. Zusätzliches Getränk nach Belieben. Lebensmittelgeld von 65,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9230 Mi, 13.07.22
18.00-22.00 Uhr € 89,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Etterer

Wild Cooking. Grüne Tapas aus der Natur

Von der Wiese auf den Teller – das ist das Motto unseres kleinen Wildkräuter-Workshops. Wir unternehmen einen kleinen Streifzug durch die Natur und verarbeiten anschließend unser Sammelgut in kleine, feine Köstlichkeiten. Ob Blüten, Samen oder Blätter – aus allem lassen sich süße und deftige Gaumenkitzler zaubern. Unkraut gibt es nicht – schulen Sie Ihren Blick und entdecken Sie die Delikatessen am Wegesrand. Im Workshop-Paket enthalten: Kräuterführung, Grundregeln für sicheres Sammeln und Verarbeiten, ausgewählte Pflanzenporträts sowie Rezepte, gemeinsames Kochevent inkl. Verkostung. Hinweis: Die zubereiteten Speisen sind teils vegetarisch oder vegetarisch abwandbar, aber nicht vegan.

Treffpunkt: Ammer Entsorgungs GmbH (gegenüber Gewerbegebiet Zorneding/Pöding). Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß. Anschließend Fahrt zur vhs Studioküche, Baldhamer Str. 39, 85591 Vaterstetten für den Kocheil des Kurses.

Für die Kräutersammlung mitbringen: geschlossenes Schuhwerk und Socken und/oder lange Hose (Brennnesseln, Zecken), Schere oder kleine Pflanzenzwicke, Körbchen oder Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss zum Sammeln, Getränk (v. a. wenn es heiß ist).

Bitte zum Kochen mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, und verschließbare Gefäße für Kostproben. Zusätzliches Getränk nach Belieben. Lebensmittelgeld von 10,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9231 Sa, 23.07.22
10.00-15.30 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susanne Forster



Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen aus dem Wintersemester!

M9218D	Vegetarische mexikanische Küche	14.01.2022
M9245D	Indische Küche Vegetarisch	14.01.2022
M9214	Italienische Pasta – selbstgemacht	15.01.2022
M9262	Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei	17.01.2022
M9263A	Die Welt der Desserts – Fokus auf Rosenwasser	18.01.2022
M9281C	Knödel aus dem Alpenraum	19.01.2022
M9295C	Bierreisen – Belgische Bierstile	20.01.2022
M9232	Die Ayurveda-Küche gesund genießen	23.01.2022
M9252	Gravlax selbst zubereiten	24.01.2022
M9215	Portugiesische Küche	26.01.2022
M9260	Lecker und gesund kochen – Ernährungswissenschaftlich optimierter Kochkurs	27.01.2022
M9294	Das Einmaleins des Weins	28.01.2022
M9214A	Italienische Pastasaucen	29.01.2022
M9295D	Bierreisen – Die Entwicklung der Trendbiere	03.02.2022
M9281B	Leckere Partyküche	04.02.2022
M9245E	Familienkochkurs Indisch für Einsteiger	06.02.2022
M9229B	Griechische Fischgerichte	07.02.2022
M9267	Suppenfasten	09.02.2022
M9292	Scotch Whisky	10.02.2022
M9282KE	Ich backe mit Papa Brot und Brötchen	13.02.2022
M9233	Hausgemachte Frühlingsrollen mit verschiedenen Füllungen	15.02.2022
M9232B	Kulinarische Reise von Nord- nach Südindien	16.02.2022
M9295E	Bierreisen – Alkoholfreie Biere	17.02.2022
M9281	Kartoffel und Co	18.02.2022
M9283KE	Ich koche mit Papa italienische Gerichte	19.02.2022



Schulküche der vhs Vaterstetten

Frühlingsküche

Stefan Etterer ist leidenschaftlicher Koch, stellvertretender Küchenchef in der „Landlust“ in Vaterstetten und Ausbilder. Er zeigt Ihnen alles rund um die Zubereitung von frischen Zutaten, der Frühlingsküche. Endlich gibt es wieder Lauch, Spargel, Frühlingszwiebeln, Radieserl, vielleicht auch schon Mangold und vieles mehr. Dazu leckeren einheimischen Fisch oder auch ein zartes Fleisch aus der Region? Lassen Sie sich überraschen. Nicht fehlen dürfen hier auserlesene Weine aus Franken und anderen deutschen Weinanbaugebieten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße für Kostproben. Zusätzliches Getränk nach Belieben.

Lebensmittelgeld von 40,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9230A Mi, 06.04.22
18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Etterer

Kochkurs U30 – Kochtipps vom Profi

Stefan Etterer ist leidenschaftlicher Koch, stellvertretender Küchenchef in der „Landlust“ in Vaterstetten und Ausbilder. In diesem Kurs zeigt er jungen Leuten unter 30 Jahren, die vielleicht schon Kocherfahrung haben oder aber auch totale Einsteiger sind, auf was es in der Küche ankommt. Er kocht ein 4-Gänge Menü mit möglichst unterschiedlichen und vielfältigen Speisen und gibt so einen Einblick in die Zubereitung verschiedener Gerichte. Dazu gibt es den passenden Wein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße für Kostproben. Zusätzliches Getränk nach Belieben.

Lebensmittelgeld von 40,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9230B Mi, 25.05.22
18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Etterer



Abenteuer-Kochkurs – Das perfekte Picknick

Wir kochen zuerst einige feine Dips und Cremes, leckere und pikante Salate, sowie Fingerfood für ein rustikales Picknick. Dann spazieren wir an den Waldrand des nahegelegenen Ebersberger Forstes und probieren alles bei einem abenteuerlichen Picknick im Wald aus. Optionell je nach Witterung auch mit Stockbrot und Feuer!

Auf unserem Plan stehen z. B. Obatzta, korsische Ziegenkäse-Creme, Zaziki, Hummus, schwäbischer Kartoffelsalat, pikante Fleischpflanzerl und Couscous-Salat.

Gäste sind beim Picknick unbedingt erwünscht und willkommen, ggf. für einen kleinen Lebensmittelbeitrag. Kinder bis 12 Jahre dürfen als Gäste beim Picknick natürlich gratis teilnehmen!

Veranstalter: vhs Grafing

9231A Do, 25.08.22
14.00-19.00 Uhr € 59,00
Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche |
Dr. Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch



Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüesfans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen auch für Veganfans gerade genial. Die Besonderheit der Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Shahi Daal (Kaiserliche Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse – ggf. Tofu), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka. Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel, möglichst bio.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Lebensmittelgeld von 19,00 € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9232 Do, 12.05.22
17.30-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer

Indisches Streetfood – für zuhause und unterwegs

Schnell auftischen? Warum nicht mit kleinen Köstlichkeiten der indischen Küche mit Fleisch und Gemüse? Egal ob warm oder kalt, es ist exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Wir bereiten indische Streetfood-Gerichte, die sich auch ideal zum Mitnehmen für unterwegs eignen, zu. Leckeres Dip, Brot und Mango Lassi dürfen dabei auch nicht fehlen. Wir verwenden weitestgehend regional ökologisch erzeugte frische Zutaten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Lebensmittelgeld von 20,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9232A Mi, 01.06.22
17.30-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer

Indisch kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund.

An diesem Abend kochen wir neue Gerichte mit Fleisch, Fisch und vegetarisch.

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9245 Fr, 25.03.22
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

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 24,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9245A Fr, 20.05.22
18.00-22.30 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Nordindische Küche Vegetarisch

An diesem Abend zeigt Ihnen Smita Bell die gesamte Bandbreite der indischen vegetarischen Küche von Nord nach Süd und Ost nach West. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgebühr von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9245B Fr, 03.06.22
18.00-22.00 Uhr € 49,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Mughlai Küche

Gewürze, Masalas sind der Schlüssel zur indischen Küche. In Nordindien trifft man auf die Mughlai Küche, die an den kaiserlichen Höfen in Delhi und Agra entwickelt wurde. Masalas, eine Mischung aus gemahlener oder ganzen Gewürzen, sind das Herz der indischen Kochkunst. Das Verhältnis und die Ausgewogenheit der Gewürze zueinander sind von großer Wichtigkeit.

An diesem Abend kochen wir: Korma (Hähnchen in Cashew-Nuss-Paste), Mughlai Hähnchen, Murg Tikka Masala, Lamb Kofta Kebab, Roghani Naan, Darbart Dal (Linsen).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgebühr von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9245D Fr, 08.04.22
18.00-22.00 Uhr € 49,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Familienkochkurs Indisch für Einsteiger

An diesem Abend zeigt Ihnen Smita Bell eine große Bandbreite an einfachen, würzigen und phantasievollen indischen Gerichten für Groß und Klein. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk nach Belieben.

Lebensmittelgebühr von 22,- € pro Teilnehmer und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

ACHTUNG: Kinder unter 15 Jahren zahlen nur 15,- € Lebensmittelgebühren pro Person.

Die Reduktion wird nach Anmeldung durchgeführt.

9245F Fr, 01.07.22
16.00-20.00 Uhr € 49,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Traditional American Kitchen – California Kitchen

Die kalifornische Küche ist ein wahrer Schmelztiegel verschiedener Ethnien mit lokalen Zutaten – spanisch, chinesisch, italienisch und russisch, um nur einige zu nennen! Bereiten Sie mit uns Gerichte wie Cobb-Salat, Lachs in Pistazienkruste, die obligatorische California Pizza, ein Mandeldessert und vieles mehr zu.

Bitte mitbringen: eine Schürze, leere Behälter mit Deckel für Proben, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, Getränk. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 22,- € sowie

2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249 Mo, 23.05.22
18.00-22.00 Uhr € 46,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Traditional American Kitchen – Tex Mex

Flauta! Chili con oder sin Carne! Nachos! Churros con Chocolate Caliente! Die Tex-Mex-Küche ist heute auch schon in Deutschland so bekannt, dass sie eigentlich gar nicht mehr vorgestellt werden müssen. Wir werden einige der besten Fusionsgerichte zubereiten, die die Tejano-Texas-Fusion zu bieten hat.

Bitte mitbringen: eine Schürze, leere Behälter mit Deckel für Proben, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, Getränk. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 20,- € sowie

2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249A Mo, 04.07.22
18.00-22.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Volle Möhre! – Karotten mal anders

Möhren haben Saison! Wir bereiten zu: Klare Möhrensuppe mit Basilikum, gefüllte Ravioli mit Zitronen-Wermut-Sauce und Gremolata, Asopao (herzhafter Eintopf aus Puerto-Rico), Möhren-Brioche, Haferflocken-Karotten Whoopie Pies mit Frischkäsefüllung.

Bitte mitbringen: eine Schürze, leere Behälter mit Deckel für Proben, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, Getränk. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 22,- € sowie

2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249B Do, 02.06.22
18.00-22.00 Uhr € 46,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Osterküche aus aller Welt

An Ostern gibt es klassischerweise Hasen, Lämmer, Küken. Doch wie ist das in anderen Ländern der Welt. Betsy Hollweck zeigt Ihnen internationale Alternativen zur traditionellen deutschen Osterküche, z.B. Torta pasqualina, Simnel cake und Pacoca.

Bitte mitbringen: eine Schürze, leere Behälter mit Deckel für Proben, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, Getränk. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten Sie: In diesem Kurs wird mit Erdnüssen gekocht!

Lebensmittelgeld von 22,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249C Do, 31.03.22
18.00-22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Familienkochkurs Pizza international

Alle lieben Pizza, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem drum und dran. Lecker! Melden Sie sich hierzu als Familienteam an. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund! Ideal ist es, wenn eine Person das Team anmeldet.

Bitte mitbringen: eine Schürze, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, leere Behälter mit Deckel für Proben, Getränke. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 30,- € pro Team (max. 4 Personen) sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249F1 So, 08.05.22
14.00-18.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



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 und Männer!

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,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9252 Sa, 09.04.22
13.30-17.30 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele

Lecker und gesund kochen – Ernährungswissenschaftlich optimierter Kochkurs

Es kursieren viele Mythen und Halbwahrheiten zum Thema Ernährung. Damit will dieser Kurs aufräumen und Ihnen in einem kurzen Seminarteil die Grundlagen gesunder Ernährung anhand wissenschaftlicher Daten näherbringen. Im anschließenden praktischen Teil wollen wir uns ansehen wie wir diese Erkenntnisse in leckere und alltagstaugliche Gerichte verwandeln können. Es handelt sich um einen vegetarischen Kochkurs ergänzt mit etwas Fisch. Die Rezepte könnten aber auch einfach mit Fleisch ergänzt werden. Der Kurs besteht aus einer Einführung in die Ernährungswissenschaft (ca. 1 Stunde) sowie einem praktischen Teil, in dem viele leckere Rezepte gekocht werden. Es gibt ein Skript mit der Theorie und den Rezepten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von 22,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

Rafael Waibel arbeitet seit 2014 als Dipl.-Ing (FH). Seit vielen Jahren interessiert er sich sehr für das Thema Ernährung, sowie im allgemeinen die Möglichkeiten die jeder Einzelne hat um gesund und fit zu bleiben.

Seine Ausbildung in der Ernährungsberatung hat er, 2021, bei der Studiengemeinschaft Darmstadt (SGD) abgeschlossen.

9260 Mo, 25.04.22
18.00-22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Rafael Waibel



Familienkochkurs Burgers and Sammies



Burger und Sandwiches isst jeder gerne, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem drum und dran. Lecker! Melden Sie sich hierzu als Familienteam an. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund! Ideal ist es, wenn eine Person das Team anmeldet. Bitte mitbringen: eine Schürze, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, leere Behälter mit Deckel für Proben, Getränke. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 30,- € pro Team (max. 4 Personen) sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249F So, 10.04.22
14.00-18.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Native American Cooking – Speisen der indigenen Völker



Auf der Suche nach den eigenen Wurzeln wird die Küche der amerikanischen Ureinwohner immer beliebter. Dieser Kurs enthält Rezepte aus fünf der sechs Regionen der indigenen Völker mit Gerichten wie Algonquin-Nussuppe, Truthahnbraten mit Beeren-Minz-Sauce und Walnüssen, Succotash, Fry-Bread-Tacos und einem Beeren-Dessert. Bitte mitbringen: eine Schürze, leere Behälter mit Deckel für Proben, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, Getränk. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 22,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9249H Mo, 02.05.22
18.00-22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Functional Food – Die Extraportion Gesundheit?!

Fischöl in Eiern, Bakterien im Joghurt, Vitamine im Bonbon – Functional Food liegt voll im Trend. Gesundheitskost, Arzneimittel oder doch nur eine Mode? Mit Exkurs zu aktuellen Themen wie Analoglebensmitteln oder dem Nutri Score.

Jutta Löbert ist Ökotrophologin und arbeitet unter anderem als Ernährungsexpertin für den BR.

Veranstalter: vhs Grafing

9261 Do, 10.03.22
19.00-20.30 Uhr € 8,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Jutta Löbert

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 12,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9262 Do, 07.04.22
18.00-22.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer



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!**



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 15,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9262A Do, 19.05.22
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Vegan für Einsteiger – Es muss nicht immer Fleisch sein

Was genau bedeutet vegane Ernährung eigentlich? Ist das gesund? Und wie setzt man sie im Alltag um? Dieser Workshop kombiniert theoretisches Ernährungswissen mit praktischen Tipps und zeigt wie sich mehr pflanzliche Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Eine Verkostung der Lebensmittel erfolgt im Praxisteil.

Alle Teilnehmenden erhalten ein Kursskript.
Andrea Kemmeter ist zertifizierte Ernährungsberaterin für vegane Ernährung.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von 12,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9262C Di, 05.07.22
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Kemmeter

VIELEN DANK

Das Team der vhs Vaterstetten bedankt sich bei seinen Teilnehmenden und Dozenten, dem Vorstand und den Gemeinden, den Bürgermeistern und den Anzeigenkunden für ihre Treue und großartige Unterstützung während der Coronakrise!!!

Moderne Motivtorten

In diesem Kurs kreieren Sie unter fachmännischer Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihre eigene Motivtorte. Zu Beginn stellen wir selbst die Überzugsmasse (Rollfondant) her. Sie erlernen das Einstreichen der Torte mit Canache sowie das Eindecken mit Fondant. Wir werden färben, marmorieren, modellieren ..., hier erleben Sie, wie aus Ihrem selbst gebackenen Tortenboden ein wunderschönes Torten-Kunstwerk entsteht. Selbstverständlich nimmt jeder seine selbst dekorierte Torte am Kursende mit nach Hause, ebenso wie die Rezepte. Dazu zeigt Ihnen die Konditormeisterin noch viele Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: Schürze, Schwamm- und Geschirrtuch, Verpackungsbox für die Torte, Nudelholz, einen fertigen Tortenboden; Getränk.

Lebensmittelgeld von 20,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9268 So, 27.02.22
11.00-15.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Vivien Müller

9268A So, 24.07.22
11.00-15.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Vivien Müller



Osterpralinen

Der Jahreszeit entsprechend stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen und Schokoladenostereiern her – mit feinsten Füllungen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kuvertüre, das Formen und Überziehen der Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es eine kleine Mittagsuppe. Sie nehmen ca. 1000 g selbst gemachte Pralinen aus diesem Kurs mit nach Hause.

Bitte bringen Sie Schürze, verschließbare Behälter und – falls vorhanden – Pralinenbesteck mit.
Lebensmittelgebühr von 20,- € ist inklusive.

Veranstalter: vhs Grafing

9269 € 53,00
Fr, 01.04.22 19.00-21.30 Uhr
Sa, 02.04.22 10.00-14.00 Uhr
Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Gabriela Berger



Kochen macht Spaß



Osterpralinen 2

Der Jahreszeit entsprechend stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen und Schokoladenostereiern her – mit feinsten Füllungen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kuvertüre, das Formen und Überziehen der Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es eine kleine Mittagsuppe. Sie nehmen ca. 1000 g selbst gemachte Pralinen aus diesem Kurs mit nach Hause. Bitte bringen Sie Schürze, verschließbare Behälter und – falls vorhanden – Pralinenbesteck mit. Lebensmittelgebühr von 20,- € ist inklusive.

Veranstalter: vhs Grafing

9269A € 53,00
Sa, 02.04.22 16.00-18.30 Uhr
So, 03.04.22 10.00-14.00 Uhr

Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Gabriela Berger

Schrot & Korn: die perfekte Semmel

Sei es zum Frühstück, zur Pause oder Brotzeit: jeder liebt frische Semmeln. In diesem Kurs erlernen Sie den richtigen Umgang mit verschiedenen Getreidesorten, aus denen wir frische knusprige Semmeln zaubern.

Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet in München.

Bitte mitbringen: Schürze, nach Wahl kleine Brotzeit, Getränk, Dose für Kostproben.

Lebensmittelgeld von 2,- € sowie der Corona-Soli von 2,- € sind inklusive.

9270 Do, 24.03.22
18.00-22.00 Uhr € 31,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Georg Piechatschek

Vollkornbäckerei

Vollkornprodukte sind sehr beliebt. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Vollkorngetreide arbeitet und leckere Brote, Brötchen und weitere Backwaren herstellt.

Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet in München.

Bitte mitbringen: Schürze, nach Wahl kleine Brotzeit, Getränk, Dose für Kostproben.

Lebensmittelgeld von 12,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9270A Mo, 04.04.22
18.00-22.00 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Georg Piechatschek



Fonds und Saucen – Grundlage der guten Küche

Fond und Saucen sind die Grundlage jeder guten Küche. In diesem Kurs werden Sie eine kleine Auswahl kennenlernen und beim Probieren feststellen, welches geschmackliche Potenzial sie haben. Salatdressing mit verschiedenen Essigen und Ölen, Braune Grundsauce, Aioli, Fischfond und Fischsauce. Mit folgenden Fonds/Saucen werden wir Gerichte kochen, damit Sie sich vom Unterschied überzeugen können: Gemischter Blattsalat, gebratene Garnelen mit Aioli, gebraten Lachs mit Fischsauce und als süßer Abschluss: marinierte Erdbeeren mit Cognacsahne. Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von 18,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9271 Mo, 14.03.22
18.00-22.00 Uhr € 42,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Vegetarische Köstlichkeiten

Vegetarisches Essen steht zu Unrecht im Ruf bad und eintönig zu sein. Die nachfolgenden Gerichte werden Sie vom Gegenteil überzeugen.

– Ratatouille: ein Essen, bei dem Sie die Sonne und die Kräuter der Provence schmecken

– Tarte aus Fenchel, Pastinaken und Birnen, eine Mischung von herzhaftem Gemüse und süßen Birnen

– Pochiertes Ei mit Beurre blanc und Blumenkohl-Curry, ein Gericht mit Raffinesse

– Ziegenkäsegnocchi mit Honig und Erdbeeren, der pure Genuss

– Als süßer Abschluss: Grießschnitte mit Erdbeer-ragout

Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von 17,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9271A Mo, 28.03.22
18.00-22.00 Uhr € 41,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Fisch richtig zubereiten – die Tricks der Spitzengastronomie

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Fisch 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 von 45,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9274 Mi, 23.03.22
18.00-22.00 Uhr € 69,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner

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 von 40,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fleischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9274A Mi, 29.06.22
18.00-22.00 Uhr € 64,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner

Schnitzel & Co

Wir bereiten verschiedene Schnitzel vom Strohschwein, Kalb oder Pute mit verschiedenen Füllungen und Panaden zu, z.B. Andreas-Hofer-Schnitzel, Räuber-Kneisl-Schnitzel, Steirisches Cordon bleu, Schnitzel Athen und Münchner Schnitzel. Dazu gibt es hausgemachten Kartoffel-Vogerl-Salat, Bratkartoffeln und Marktsalate mit Johannisbeerdressing. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von 22,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9281D Do, 17.03.22
18.00-22.00 Uhr € 46,00

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

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



vhs-Angrillen in der Landlust 2022



Günter Pfeiffer hat sich für unser Angrillen besondere Schmankerl ausgedacht, die jeder und jede auch zu Hause auf dem heimischen Grill zubereiten kann. Es sind aber auch ausgefallene Zutaten und Rezepte dabei.

Wir grillen in der Kota der „Landlust“ in Vaterstetten. Die Vorbereitungen treffen wir in dem dort stehenden und ausgebauten Zirkuswagen. Lassen Sie sich überraschen!

Dazu passende Getränke. Diese müssen vor Ort direkt bezahlt werden und sind nicht im Preis inbegriffen. Im Preis einkalkuliert ist die Nutzung der Grillhütte und des Zirkuswagens.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von 35,- € ist inklusive.

Anmeldeschluss: 21.03.2022

9281 Fr, 01.04.22
16.00-20.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, Grillhütte Reitsberger Hof |
Günter Pfeiffer



Strudel, Knödel & Co – VEGETARISCH

Wir bereiten Knödel und Strudel aus dem Alpenraum zu, alles vegetarisch – Kaspressknödel, Spinatknödel und je 1 Strudel würzig und süß – Apfelstrudel mit Vanillesoße sowie einen Strudel gefüllt mit Spitzkohl, Kürbis, Süßkartoffel. Den Strudelteig machen wir selbst, dazu gibt es Marktsalat mit Johannesbeerdressing. Dazu gibt es regionales Bier.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk nach Wahl. Lebensmittelgeld von 20,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9281E Mi, 04.05.22
18.00-22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Kartoffel und Co

Wir machen Reiberdatschi, Rösti, Kartoffel-Gemüsepfanzerl, Kroketten, Pommes Maccaire, Kartoffel-Lauchgratin, dazu Schweinefilet im Speckmantel, Rahmsauce und Marktsalate kühles Augustiner Bier.

Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von 20,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9281F Di, 17.05.22
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer



Familienkochkurs Nudeln selbstgemacht

Nudeln essen alle gerne. Aber wie stellt man sie selbst her und was gibt es leckeres dazu? Günter Pfeiffer kocht mit euch leckere, einfache Gerichte zum nachkochen.

Eingeladen sind Familien, auch Opas, Omas, Tanten, Onkel und Bekannte dürfen gerne teilnehmen. Der Spaß und das Zusammensein steht im Vordergrund!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, weitere Getränke nach Wahl. Lebensmittelgeld von 18,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

ACHTUNG: die Lebensmittelgebühr wird für Kinder unter 15 Jahren auf 9,- € reduziert. Die Reduktion wird nach erfolgter Anmeldung vorgenommen.

9281FAM Sa, 14.05.22
15.00-19.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Topf sucht Deckel – der Kochkurs für Singles

Liebe geht durch den Magen, Kochen ist Leidenschaft, beim Kochen lernt man sich am besten kennen. Singles sollten diese Gelegenheit nutzen denn: es werden sicher interessante Menschen da sein, mit denen man beim Kochen locker ins Gespräch kommt. Und: Günter Pfeiffer wird ein tolles, leckeres und einfach nachzukochendes Menü mit Ihnen zaubern. Trauen Sie sich! Der Spaß und das Zusammensein stehen im Vordergrund!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, weitere Getränk nach Wahl. Lebensmittelgeld von 20,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9281H Sa, 04.06.22
18.00-22.00 Uhr € 44,00
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,- € pro Paar sowie 2,- € Corona-Soli inklusive. Zusätzliches Kind: 12,- € (inkl. LMG). Bitte mitbringen: Schürze, geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9284KE Sa, 07.05.22
10.00-13.30 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Ich koche mit Papa vegetarische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere vegetarische 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,- € pro Paar sowie 2,- € Corona-Soli inklusive. Zusätzliches Kind: 12,- € (inkl. LMG). Bitte mitbringen: Schürze, geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9284KE1 So, 27.03.22
11.00-14.30 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer



Kinder kochen! (8–12 Jahre)

Mailänder Schnitzel mit hausgemachten Nudeln, Tomatensoße, Apfelkücherl mit Vanilleeis.
So macht Kochen Spaß!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.
Lebensmittelgeld von 8,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9285K So, 31.07.22
10.00-13.00 Uhr € 26,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Kinder backen! (8–12 Jahre)

Spaß in der Küche! Heute wird gemischt, geknetet, ausgerollt, gebacken und dekoriert! Süße Sachen zum Verschenken, Frühstücken oder einfach zum Naschen!
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
Lebensmittelgeld von 8,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.
Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar, ein Getränk, leere Behälter mit Deckel.

9286K Sa, 21.05.22
10.00-13.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Ich backe mit Papa Brot und Brötchen – neue Rezepte

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 10,- € und der Corona-Soli von 2,- € sind inklusive. Zusätzliches Kind: 8,- €, inklusive Lebensmittelgeld.
Bitte mitbringen: Schürze, geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9286KE Sa, 25.06.22
10.00-13.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Küchen Camp Osterferien

Vier Tage voller spaßiger Aktivitäten, die Freude auf den Frühling machen!
Kinder können sich für die ganze Woche anmelden oder à la carte (einzelne Tage).
Neben der Herstellung von Leckereien lernen wir gute Küchen- und Hygienekenntnisse.
Am Ende des Kurses essen wir alle gemeinsam, was wir hergestellt haben.
Bitte einige Behälter für Kostproben mitbringen! Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt und sind altersgerecht. Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich.
Es geht um: Spaß in der Küche!



Kuchen und Cupcakes für Kids 8–14 Jahre

Heute machen wir Kuchen und Cupcakes! Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!
Lebensmittelgeld von 10,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.
Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar, ein Getränk, leere Behälter mit Deckel.

9288K Di, 19.04.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Brownies und Cookies für Kids 8–14 Jahre

Heute machen wir Brownies und Cookies! Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.
Lebensmittelgeld von 10,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.
Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar, ein Getränk, leere Behälter mit Deckel.

9288K2 Do, 21.04.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Tortillas und Fladenbrot für Kids 8–14 Jahre

Heute machen wir Tortillas und Fladenbrot! Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!
Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von 10,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.
Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar, ein Getränk, leere Behälter mit Deckel.

9288K1 Mi, 20.04.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Nudeln und Joghurt-Eis für Kids 8–14 Jahre

Heute machen wir Nudeln und Joghurt-Eis! Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!
Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von 10,- € sowie 2,- € Corona-Soli sind inklusive.
Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar, ein Getränk, leere Behälter mit Deckel.

9288KK3 Fr, 22.04.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



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

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. Knusprige Eier, Bunny Muffins und Osterkekse! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von 10,- € und 2,- € Coronaaufschlag sind inklusive.

9288KO Sa, 02.04.22
10.00-13.00 Uhr € 24,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Betsy Hollweck



Getränke

Meine Pfalz – mein Wein: Sekt und Weißwein

Der Kursleiter ist Pfälzer mit Leib und Seele und stellt Ihnen seinen Lieblingswein vor. An diesem Termin geht es um Weißweine und Sekt des Sonnenhofes in Bockenheim. Zur Verkostung gibt es neben passenden deftigen und süßen „Versucherles“ (Häppchen) viele Geschichten und Informationen zum Anbaugebiet im „Leininger Land“ und der Pfalz im Allgemeinen. Ausflüge in die Geschichte, Geografie und Kultur der Pfalz sind dabei ebenso möglich.

9290 ab Di, 29.03.22
18.00-20.00 Uhr € 28,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel



Weinberge über Bockenheim

Ich backe mit Papa Kuchen und Cupcakes

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Kuchen und Cupcakes mit einfachen Rezepten zu backen. Am Ende verkosten wir die Backwaren und verbringen noch Zeit miteinander. *Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)*

Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 10,- € und der Corona-Soli von 2,- € sind inklusive. Zusätzliches Kind: 8,- €, inklusive Lebensmittelgeld.

Bitte mitbringen: Schürze, geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9286KE1 Sa, 16.07.22
10.00-13.30 Uhr € 30,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Backkurs zum Muttertag für Kids 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 10,- € und 2,- € Corona-Soli sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Schürze und Gebäckdosen mitbringen.

9290K Fr, 06.05.22
15.00-18.00 Uhr € 27,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



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 8 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

Meine Pfalz – mein Wein: Rosé und Rotwein

Der Kursleiter ist Pfälzer mit Leib und Seele und stellt Ihnen seinen Lieblingswein vor. An diesem Termin geht es um Rosé und Rotweine des Sonnenhofes in Bockenheim. Zur Verkostung gibt es neben passenden „Versucherles“ (Häppchen) viele Geschichten und Informationen zum Anbaugebiet im „Leininger Land“ und der Pfalz im Allgemeinen. Ausflüge in die Geschichte, Geografie und Kultur der Pfalz sind dabei ebenso möglich.

9290A ab Di, 03.05.22
18.00-20.00 Uhr € 28,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel

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,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9292 Sa, 09.07.22
10.00-17.00 Uhr € 66,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Tea and more – Tee und Backen



In die Frühjahrszeit um Ostern und den Muttertag herum passt dieser neue Kurs prima hinein: Tee zelebrieren und leckere Sachen backen. Diese Kombination bieten Ihnen David Caspi, Teesommelier und Betsy Hollweck, leidenschaftliche Bäckerin und Köchin. Sie lernen viel über die Welt des Tees und verschiedene Zeremonien. Betsy zeigt Ihnen leckere Backrezepte und gibt Ihnen viele Tipps und tricks, wie diese gut gelingen. Die nachmittägliche Teetafel rundet den Kurs ab. Lebensmittelgeld von 15,- € und 2,- € Corona-Soli sind inklusive.

9293 Sa, 30.04.22
15.00-18.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39 | David Caspi und Betsy Hollweck

Weine aus Deutschland

Deutscher Wein ist wieder Weltspitze!

In den letzten 10 Jahren vollzog sich ein Generationswechsel bei vielen deutschen Winzern und damit gingen neue Ideen und neue Qualitätsansprüche einher. Deutscher Riesling zählt wieder zu den besten Weißweinen der Welt und auch der rote Blauburgunder nimmt es mit den feinen Pinot Noir aus dem Burgund auf. Neue Rebsorten erobern den Weinberg und viele Qualitätswinzer sind auf Ökoweinbau umgestiegen. Erleben Sie das Weinwunder Deutschland in einer Weinprobe mit 6 Weißweinen (nicht nur Riesling!) und 4 Rotweinen. Lernen Sie einige der neuen jungen Winzer kennen und erfahren Sie auch den ein oder anderen Weintipp. Bitte ein Probierglas mitbringen. Lebensmittelgeld von 10,- € inklusive.

9294 Di, 26.04.22
19.00-21.30 Uhr € 26,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler

Familienwohnen mit Feng Shui

Besserer Lernerfolg, freiere Entwicklungschancen für alle

Mit seinem ganzheitlichen Blick ist Feng Shui gerade für Familien mit Kindern hilfreich beim Einrichten und Gestalten des Familienwohnorts, weil dadurch jede/r den optimalen Platz findet, an dem sie/er sich am besten entfalten kann. Das wirkt gleichwohl förderlich auf das Lernen der Kinder und auf den Entwicklungsweg der Eltern. Mit Feng Shui erfahren wir, wie das Geburtsdatum Hinweise zu den Himmelsrichtungen gibt, in denen jede Person im Haushalt am Besten leben kann, und auch zu Farben, Formen und Materialien, der ganzen Einrichtung, die für jede/n individuell unterstützend wirken. Für mehr persönliches Wachstum und Gesundheit, für bessere Freundschaften und Lernerfolge. Am Ende des Vortrags wird ausreichend Zeit für Fragen sein. *Anmeldung erforderlich.*

M9300 Di, 01.02.22
18.00-21.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

⦿ Ausmisten – Entrümpeln – Frühjahrsputz mit Feng Shui

Wie und warum befreie ich mich von unnötigem Ballast?

Will Ihnen im Moment so Manches nicht gelingen, Sie können Zuhause nicht wirklich abschalten, geschweige denn gut schlafen? Oder Sie fühlen sich am Arbeitsplatz ausgelaugt und können nicht konzentriert arbeiten? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. Am Anfang bemerken wir noch Unstimmigkeiten. Nach kurzer Zeit jedoch haben wir uns an die Situation gewöhnt. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Räume unter diesen Gesichtspunkten einmal unter die Lupe zu nehmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann Frühjahrsputz Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit wieder Freude in Ihrem Leben Platz hat. *Anmeldung erforderlich.*

Sollte die aktuell gültigen Bestimmungen eine Durchführung als Präsenzveranstaltung nicht zulassen, wird der Kurs online durchgeführt.

9301 So, 20.03.22
10.00-13.00 Uhr € 21,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

⦿ Magie der Ordnung – Impulse zum Aufräumen und Ordnung schaffen

Keiner hat Zeit zum Aufräumen – aber jeder hat Zeit zum Suchen!

Sie träumen von mehr Ordnung und Struktur in Ihrem Leben, wissen aber nicht wo und wie Sie anfangen sollen? Sie wünschen sich unnötigen Ballast los zu werden? Sie wünschen sich nachhaltige und dauerhafte Leichtigkeit in Ihrem Leben? Dieser Vortrag gibt Ihnen erste Impulse für Ihr Vorhaben.

Anmeldung erforderlich.

M9305 Mo, 24.01.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Reibenweber

9305 Mo, 04.04.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Reibenweber

Magie der Ordnung – Ordnungsworkshop für ein Zuhause mit Ordnung & Struktur

Ordnung schaffen und Ordnung halten ist erlernbar. Menschen besitzen immer mehr Dinge und fast täglich erweitern sich die persönlichen Besitztümer in unserem Zuhause. Das Aufräumen und Ordnung halten fällt zunehmend schwerer. (Nachfolgender Satz kann bei Platznöten gerne „entsorgt“ werden: Sie fühlen sich überfordert, unglücklich und haben das Gefühl, die Unordnung hat Sie im Griff – und nicht umgekehrt.) Mit meinen praktischen Methoden und einer Step-by-Step-Anleitung erfahren Sie, wie Sie ein Zuhause mit nachhaltiger Ordnung und Struktur schaffen. So verwandeln wir Ihr Zuhause in eine Wohlfühl-oase. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie mit kleinen täglichen Handgriffen die magische Ordnung einfach erhalten bleibt.

M9306 Sa, 29.01.22
10.00-16.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Reibenweber

9306 Sa, 07.05.22
10.00-16.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Reibenweber



Ganzheitliche Farb- und Typberatung

Ganzheitliche Farbberatung nach der 12-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!

In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 12-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren.

Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht.

Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Ich freue mich sehr auf Sie!

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (45 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Maximal 6 Teilnehmerinnen

9311 Sa, 02.04.22
10.00-13.00 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer

Stilberatung online

Sie haben einen ganzen Kleiderschrank voll und doch „Nichts“ anzuziehen?

Ihnen steht ein neuer Job bevor oder ein besonderer Anlass?

Sie sind in einer Lebensphase, in der Sie neue Inspirationen brauchen?

Dann ist es an der Zeit zu erfahren, welcher Stil zu Ihnen passt, in welcher Kleidung Sie sich wohl fühlen, die auch Ihre Individualität unterstreicht.

In dieser Online-Stilberatung nehmen wir die von Ihnen zusammengestellten Outfits als Grundlage für:

- „Styling-Regeln“
- Wirkung von Materialien
- Kombinationsmöglichkeiten
- Umgang mit Accessoires, z. B. Schuhe, Taschen, Gürtel, Schmuck
- Brillenformen, Haarschnitt
- Ausschnitte, Krägen

Lassen Sie sich nicht von kurzzeitigen Trends beeinflussen. Gewinnen Sie Ihre eigene Sicherheit und sparen Sie sich langfristig viel Zeit und Geld.

Bitte bereiten Sie für den Kurs Folgendes vor:

3 verschiedene Outfits aus Ihrem Kleiderschrank und die dazu passenden Accessoires, Schuhe, Tücher usw.

Diese werden Sie während der Session anziehen.

9312V Fr, 18.02.22
16.00-18.00 Uhr € 87,00
Online | Annegret Prummer



Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

Ich freue mich auf Sie!

Maximal 6 Teilnehmerinnen

9313 Sa, 02.04.22
13.30-16.00 Uhr € 62,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer

www.vhs-vaterstetten.de



Modernes Poing, Foto: V. Baiertl



Modernes Poing, Evang. Kirche, Foto: V. Baiertl



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.

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.

9318 Sa, 19.03.22
10.00-17.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner



Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene
An diesen Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Nicht nur das ist möglich: Kleine Geschenke selbst gemacht, Teile, die noch fertig genäht werden müssen, Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie?, das erste selbst genähte Teil und vieles mehr. Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um. Maximal 6 Teilnehmer.

9319 € 62,00
Fr, 29.04.22 19.00-21.30 Uhr
Sa, 30.04.22 10.00-18.00 Uhr
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner



Straßenfest in Vaterstetten

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.

9323 ab Di, 08.03.22
5 x 19.30-22.00 Uhr € 119,00

Kleingruppenkurs (3–4 Teilnehmer)
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

9325 ab Do, 10.03.22
9 x 9.00-11.30 Uhr € 125,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

9326 Mo, 07.03.22
10 x 19.30-22.00 Uhr € 139,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

9327 ab Mo, 20.06.22
5 x 19.35-22.05 Uhr € 70,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9328 ab Mi, 22.06.22
5 x 9.00-11.30 Uhr € 70,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9329 ab Mi, 09.03.22
5 x 9.00-11.30 Uhr € 70,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9330 ab Mi, 27.04.22
5 x 9.00-11.30 Uhr € 70,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | 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

M9335 Sa, 22.01.22
10.00-15.00 Uhr € 24,00
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.

M9358 So, 23.01.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

M9359 So, 20.02.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9355 So, 27.03.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9356 So, 03.04.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9357 So, 08.05.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9358 So, 26.06.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.





TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!
WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Kinder Grasbrunn



Maibaum Grasbrunn



Harthausener Dorffest



Forstwirtmarterl Grasbrunn

Datenschutzerklärung

Die vhs Vaterstetten/Erwachsenenbildung e.V., nachfolgend vhs oder „wir“ genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzes.

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

Online-Seminare und Hybrid-Veranstaltungen

Bei der Durchführung von Online-Seminaren und Hybrid-Veranstaltungen greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen anbieten. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden.

Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o.g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

Insbesondere bei Hybrid-Veranstaltungen können Situationen entstehen, in denen audiovisuelle und personenbezogene Daten von Teilnehmern von anderen Teilnehmern – mit oder ohne Ihr aktives Zutun – gespeichert, verarbeitet oder weitergeleitet werden, auch in Länder außerhalb des Gültigkeitsbereichs der DSGVO. Mit der Anmeldung zu einem Hybrid-Kurs akzeptiert der Teilnehmer, dass dies geschehen kann, die vhs Vaterstetten haftet nicht für Schäden, die durch den Missbrauch dieser Daten entstehen.

AGB-Auszug (vollständige AGB unter www.vhs-vaterstetten.de)

Sehr geehrte Kunden,
bitte beachten Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

1. Allgemeines

Die vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V. ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung. Mitgliedsgemeinden der vhs sind Anzing, Grasbrunn, Pliening, Poing, Vaterstetten und Zorneding. Die vhs gibt mit ihren Bildungsangeboten allen interessierten Personen die Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern.

2. Teilnehmerkreis und Teilnahmebedingungen

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden (Kinderkurse). Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

3. Anmeldung

Persönlich: im vhs Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten oder in der vhs Außenstelle Poing in der Friedensstraße 5, 85586 Poing

Schriftlich: senden Sie die Anmeldung (siehe Vordruck Programmheft oder als Download auf der Internetseite) ausgefüllt und unterschrieben an das vhs Bildungszentrum oder die Außenstelle Poing. Dies kann auch per Fax 08106/35 90 16 erfolgen.

Per Internet: verwenden Sie das Anmeldeformular in den jeweiligen Kursen auf unserer Internetseite www.vhs-vaterstetten.de.

Telefonisch: vhs Bildungszentrum: 08106/35 90 35, Außenstelle Poing: 08106/359091

Bei telefonischer Anmeldung beachten Sie bitte die Öffnungszeiten.

Einzelne Veranstaltungen sind schnell ausgebucht. Es empfiehlt sich daher, die Anmeldung rechtzeitig vorzunehmen. Wenn der Kursplatz noch frei ist werden Sie verbindlich angemeldet. Nur bei Internetanmeldungen erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, sich Änderungen ergeben oder kein freier Kursplatz mehr zur Verfügung steht. Falls Sie also nach Anmeldung keine weitere Nachricht erhalten, findet der Kurs statt. Auch bei Vorträgen wird aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung gebeten. Kurzfristige Anmeldungen sind an der Abendkasse möglich (Barzahlung).

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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 in der 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.

8. 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.

9. Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktagen 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.

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 Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch 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. 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.

12. 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.

13. Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

14. Online-Seminare

Technische Durchführbarkeit - Die vhs Vaterstetten e.V. garantiert nicht dafür, dass Online-Seminare bzw. Hybrid-Kurse innerhalb der konkreten Hard- und Softwareumgebung des vom Teilnehmer verwendeten digitalen Mediums (PC, Tablet, Smartphone) wunschgemäß durchzuführen sind. Die Voraussetzungen für die Durchführbarkeit liegen im Verantwortungsbereich des Teilnehmers (z. B. ausreichende Internet-Bandbreite, aktuelle Software-Versionen, nötige Hardware wie Lautsprecher, Mikrofon, Kamera.) Haftung: Bei der Durchführung von Online-Seminaren greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen bereitstellen. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden. Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und haftet nicht für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o. g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

15. 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.



ANTONIUS-APOTHEKE

APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 / 1270 // kontakt@antonius-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.00 - 12.30 // 14.30 - 18.00

Sa 8.00 - 12.30

Gut beraten.
Natürlich gesund!



www.apotheke-vaterstetten.com

Atelier Weiss

Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten

Tel. 0 81 06 / 60 40 werkstatt-gold@outlook.de

www.goldweissshop.de

Schmuck - Unikate

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung



50 JAHRE
Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
LASSEN SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!

WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE



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

Münchener 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 · Öffnungszeiten -> www.reitsberger-hof.de
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · Wirtshaus 08106 3795917
Telefon: Erlebnisbauernhof 08106 9991812 · Reitschule 08106 7194