

„sinnvoll – sinnhaft – sinnlich“



Herbst/Winter
2018/19



Moderne exklusive Floristik

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



Ziegltrum

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

Der beste Moment,
etwas Neues zu wagen, ist
hier und jetzt.

Forstinning
Römerstr. 5 · 85661 Forstinning

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



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



ANTONIUS-APOTHEKE
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263

Gut beraten. Natürlich gesund!

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8:00-12:30 // 14:30-18:30
Sa 8:00-12:30

www.apotheke-vaterstetten.com



„Die Sinne sind unsere
Brücke vom Unfassbaren
zum Fassbaren.“

August Macke,
deutscher Maler und Expressionist,
Mitglied der Künstlergruppe
„Blauer Reiter“

Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

Sinnvoll – sinnhaft – sinnlich. Das Thema unseres Herbst-Wintersemesters 2018/2019 fordert uns heraus, einmal über diese Begriffe und ihre Bedeutung nachzudenken. Besonders im Bereich der Bildung wird oft von nützlichem, also sinnvollem und sinnhaftem Wissen gesprochen. Gemeint ist oft das verwertbare Wissen, also Fakten, die mir beim Bestehen einer Klausur helfen, Fertigkeiten, die mir unmittelbar im Beruf helfen, oder Fähigkeiten, die ich gezielt zur Bewältigung von Situationen und Szenarien wie Sprachurlauben oder Vorstellungsgesprächen erwerbe. Dieses eher im kognitiven Bereich angesiedelte Verständnis von Wissen zielt auf Handlungskompetenzen ab und hat vollauf seine Berechtigung. Es greift aber, wenn man Lernen und Bildung ganzheitlich versteht, viel zu kurz.

Lernen berührt eben alle Sinne, das Sehen, Fühlen, Tasten, Schmecken, also nicht „nur“ den Geist sondern allgemein das Körperliche. Was lernen wir, wenn wir uns bei Yoga oder einem anderen Gesundheitskurs bewegen? Was erfahren wir, wenn wir Ton, eine Leinwand oder eine Plastik bearbeiten? Welche Entdeckungen für alle Sinne bietet ein Kochkurs? Sicher erlernt man auch hier Techniken, man erfährt Fakten und die Handlungskompetenz wird gestärkt. Viel wichtiger ist doch das Lernen mit Materialien, Gegenständen und Dingen im Zusammensein mit anderen Menschen. Deswegen, wegen dieser sinnlichen Erfahrung, kommen Menschen zu den Volkshochschulen. Sie möchten mehr über Sachgebiete erfahren, sich austauschen und individuell und sozial erleben, sich selbst und Andere besser kennen lernen. Dadurch erweitern sie ihr Wissen und bilden sich, je nach Interesse oder Bedarf. Um die so verstandene „Sinnlichkeit“ zu unterstützen, möchten wir in diesem Heft besonders auf die neuen und vielleicht auch etwas ungewöhnlichen Angebote in den Bereichen Kunst, Kultur und Genuss fokussieren. Aber wir möchten auch Kurse und Veranstaltungen mit dem Semesterthema verbinden, die uns nicht sofort beim Begriff „sinnlich“ in den Kopf kommen. Einen Überblick hierzu finden Sie auf den Seiten 6 und 7. Passend dazu widmet sich die Semesterauftaktveranstaltung dem Thema „Geschmack und Wahrnehmung in unterschiedlichen Kulturen“. Näheres finden Sie unter Kursnummer G3300.

Neu ist unsere Vortragskarte. Wir möchten Sie einladen, hiervon regen Gebrauch zu machen. Ab diesem Semester können alle Vorträge, die mit „V“ gekennzeichnet sind, mit der Vortragskarte besucht werden. Wir garantieren, dass diese Vorträge stattfinden, eine Voranmeldung ist nicht nötig und die Karte kann auch an andere Personen weitergegeben werden. Nähere Infos finden Sie auf Seite 5, einen Überblick der Vortragskartenveranstaltungen finden Sie auf Seite 56.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre unseres Programmheftes. Ich hoffe, Sie finden für Sie sinnvolle Kurse und Veranstaltungen und erleben diese mit allen Sinnen positiv!



Bis bald in der vhs Vaterstetten,
Dr. Helmut Ertel



Foto: Dominik Münch

Zeit und Raum für Sinnerfahrung

Hektisch und ruhelos ist unsere Zeit geworden. Der moderne Mensch erkennt die Auswirkungen einer sich rasant verändernden, technisierten und digitalisierten Gesellschaft. Ständige Erreichbarkeit, maßlose Informationsflut und Reizüberflutung durch moderne Medien sind belastend.

In einem Land mit beispiellosem Wirtschaftsboom hat der Mensch zu funktionieren. Belastungen des Alltags sind nicht immer zu kompensieren. Wir sehen und spüren die Schattenseiten einer zunehmenden Globalisierung und die Auswüchse einer Überfluss- und Wegwerfgesellschaft. Themen, die auch unsere Gemeinde betreffen und mit denen wir uns alle befassen müssen.

Ich bin froh, dass die vhs Vaterstetten als gemeinsame Bildungseinrichtung unserer sechs Mitgliedsgemeinden mit ihrem Semesterthema die Sinnhaftigkeit und das Sinnliche unseres Schaffens und Tuns in den Fokus stellt, um dem Sinn des Lebens nachzuspüren.

Ein vielfältiges, ansprechendes Kursangebot ergänzt mit diesem Semesterthema kann Ansporn sein, neben persönlich ansprechenden Themen auch den Blick auf sein eigenes seelisches und körperliches Wohlbefinden zu lenken. So lernt man, mit allen Sinnen Anteil zu nehmen an der Vielfalt und Schönheit, die uns das Leben bieten kann.

Ich beglückwünsche unsere neu aufgestellte vhs zu ihrem neuen Semesterprogramm, das mit seiner Aufmachung mit Sicherheit auf großes Interesse stoßen wird. Erwachsenenbildung in dieser Form ist ein wichtiger und wertvoller Baustein unserer Gesellschaft geworden, die auch Zeit und Raum gibt für die Sinnerfahrung unseres Lebens.

Georg Reitsberger

Erster Bürgermeister der Gemeinde Vaterstetten

Impressum

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

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

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

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

Verteilung: Hallo-Verlag Ebersberg, Grafinger Anzeiger.

vhs-Info

Musikschule auf Seite 5

Datenschutzerklärung
auf Seite 135

AGB auf Seite 136

Geschäftsstelle vhs Vaterstetten e.V.

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

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

Außenstelle Poing – Pliening – Anzing

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

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



www.vhs-vaterstetten.de



Erste Reihe (v.l.n.r.): Daniela Gründl, Verena Puder, Holger Oesterling. Zweite Reihe: Hildegard Petschik, Bettina Nölle-Budka, Birgit Piprek, Ulrike Burggraf, Peter Lang, Ingrid Hantzsche, Gabi Koller. Stehend: Elisabeth von Fleissner, Hubert Schierl, Christine Sulzer, Catharina Henze, Shari Müller, Barbara Ehrenstorfer, Dr. Helmut Ertel, Lynn

Leitung

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

Pädagogische Mitarbeiter

Holger Oesterling Fachbereiche: Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, Fotografie, berufliche Bildung	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
Songart Oesterling Fachbereiche: Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung, Mode	s.oesterling@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-17
Peter Lang Fachbereiche: Sprachen, Literatur, Tanz	lang@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-22
Hildegard Petschik Außenstelle Poing, alle Fachbereiche	petschik@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-93

Anmeldung und Support

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

Buchhaltung / Personal

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

Vorwort	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten	2
Inhaltsverzeichnis	3
Allgemeines	4
Anmeldung Musikschule	5
Semesterthema „sinnvoll – sinnhaft – sinnlich“	6

Spezial

Junge vhs: Angebote für Jugendliche	22
Bildung für Ältere	14
vhs auf dem Wasser	16
Vortragskarte – Übersicht	56
Ferienkurse	67
Kinderkurse	76
Semesterthema	87



Politik, Wirtschaft, Recht

Politik	8
Geldanlage	10
Juristische Vorträge	12



Gesundheit

Segeln	16
Bogenschießen	21
Entspannungskurse	24
Bewegungskurse	31
Selbstverteidigung	41
TAM TAM	42
Tanz	43
AbenteuerKinderWelt, Babys	45



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin	46
Naturheilkunde	47
Ernährung und Gesundheit	49
Fasten	50
Lernhilfen	51
Frühes Forschen	52
Outdoor	54
Psychologie	55



Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literatur	58
Studium Generale	61
Kunstgeschichte	62
Ausstellungsbesuche	64
Musik	65
Ausstellungen der vhs	66



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Heimatkunde	68
München Spezial	69
Reisen	73



Natur, Technik, Fotografie

Landeskundliche Vorträge	78
Natur	80
Technik, Führungen	80
Tiere	82
Fotografie	83



Berufliche Bildung, Digitales

Tablet und Handy	88
Apple.	89
GPS	90
Senioren-Seminare	91
Office	91
Internet	96
Bildbearbeitung	94
Computer für Kids	96
Berufliche Bildung	97



Sprachen

Allgemeines	98
Englisch	99
Französisch	101
Italienisch	102
Spanisch	105
Griechisch	107
Chinesisch	107
Portugiesisch / Brasilianisch	107
Kroatisch.	107
Ungarisch	107
Tschechisch	107
Russisch	108
Arabisch	108
Niederländisch	108
Deutsch als Fremdsprache	108



Kreatives

Malen und Zeichnen	109
Plastisches Gestalten	117
Schmuckgestaltung, Silberschmieden	118
Textiles Gestalten	120
Kunsth Handwerk	121
Ikebana	123
Spiele, Zauberei	124



Ernährung, Mode

Internationale Küche	125
Einheimische Küche	128
Ernährung und Gesundheit	129
Kochen mit Kindern / Jugendlichen	131
Getränke.	131
Wohnen und Mode	132
Traumstücke	133

Datenschutzerklärung	135
AGB	136

Vorstand der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

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

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender

Helmut Wörner
Vaterstetten

2. Vorsitzender

Albert Hingerl (1. Bürgermeister)
Poing



Poing

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

Zorneding

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

Vaterstetten

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

Grasbrunn

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

Anzing

Herr Franz Finauer
(1. Bürgermeister)

Pliening

Herr Roland Frick
(1. Bürgermeister)

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

Unsere Nachbarvolkshochschulen

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

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

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

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

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

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

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

Ferienkalender

September 2018							Oktober 2018							November 2018							Dezember 2018												
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So						
35.	01	02	40.	01	02	03	04	05	06	07	44.	.	.	.	01	02	03	04	48.	01	02		
36.	03	04	05	06	07	08	09	41.	08	09	10	11	12	13	14	45.	05	06	07	08	09	10	11	49.	03	04	05	06	07	08	09		
37.	10	11	12	13	14	15	16	42.	15	16	17	18	19	20	21	46.	12	13	14	15	16	17	18	50.	10	11	12	13	14	15	16		
38.	17	18	19	20	21	22	23	43.	22	23	24	25	26	27	28	47.	19	20	21	22	23	24	25	51.	17	18	19	20	21	22	23		
39.	24	25	26	27	28	29	30	44.	29	30	31		48.	26	27	28	29	30	.	.		52.	24	25	26	27	28	29	30
.		1.	31		

Januar 2019							Februar 2019							März 2019							April 2019													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
01.	.	01	02	03	04	05	06	05.	01	02	03	09.	01	02	03	14.	01	02	03	04	05	06	07			
02.	07	08	09	10	11	12	13	06.	04	05	06	07	08	09	10	10.	04	05	06	07	08	09	10	15.	08	09	10	11	12	13	14			
03.	14	15	16	17	18	19	20	07.	11	12	13	14	15	16	17	11.	11	12	13	14	15	16	17	16.	15	16	17	18	19	20	21			
04.	21	22	23	24	25	26	27	08.	18	19	20	21	22	23	24	12.	18	19	20	21	22	23	24	17.	22	23	24	25	26	27	28			
05.	28	29	30	31	.	.	.		09.	25	26	27	28	.	.	.		13.	25	26	27	28	29	30	31	18.	29	30	
.			

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 Teilnehmenden die Möglichkeit, sich bereits am Ende des Semesters für einen Fortsetzungskurs im nächsten Semester einzuschreiben. Die Unterschrift zur Wiederanmeldung im Folgekurs ist verbindlich und kann nur persönlich erfolgen.

Bitte beachten Sie unsere neuen AGB.

Verabschiedung von Songart Oesterling



Songart Oesterling

Nach 21 Jahren Tätigkeit in der vhs Vaterstetten geht Songart Oesterling in diesem Jahr in den wohlverdienten Ruhestand. Sie kam als Praktikantin zu uns und betreute von Anfang an die Fachbereiche Pädagogik, Medizin, Psychologie, Ernährung und Mode und 20 Jahre lang den Hauswirtschaftslehrgang. Zwischenzeitlich hat sie auch den Kreativbereich verantwortet, da eine Kollegin im Mutterschutz war. Frau Oesterling hat durch ihre Kreativität und ihren Einfallsreichtum dafür gesorgt, dass wir ein umfangreiches und vielfältiges Kursangebot vorweisen können. Über die Jahre hat sie einen kompetenten Dozentenstamm aufgebaut. Zudem knüpfte sie enge Verbindungen zu anderen Volkshochschulen und Bildungsträgern und ermöglichte so die Durchführung zahlreicher Projekte. Mit dem Umzug in die Baldhamer Straße wurde ein vhs-Kochstudio mit moderner Küche und Speiseraum eingerichtet. Hier war Frau Oesterling federführend bei der Planung und Umsetzung des Konzepts. Dieses Kochstudio ist ein Schmuckstück unserer vhs und wird von Teilnehmenden und Kursleitern gelobt. *Liebe Soni, wir danken Dir für alles und wünschen Dir alles Gute!*

NEU: Die vhs-Vortragskarte

Mehr als 50 Vorträge für € 20,-? Wo gibt's denn so was? Die einfache Antwort – ab sofort bei Ihrer vhs. Ab dem Herbstsemester 2018 wird an der vhs Vaterstetten die Vortragskarte eingeführt, d.h. nach dem Erwerb kann der Inhaber der Karte an fast allen Vorträgen der vhs kostenfrei teilnehmen. Mehr als fünfzig Veranstaltungen sind es im Herbstsemester, die Vorträge finden garantiert statt, eine weitere Anmeldung ist nicht nötig. Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar). Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Herbst-Programmheft (mit  gekennzeichnet) und natürlich im Internet unter www.vortragskarte.de. Die Karte ist jeweils für ein Semester gültig. Sie erhalten die Karte bei verschiedenen Vorverkaufsstellen und in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in Vaterstetten und Poing. Außerdem wird die Karte bei den Vorträgen an der Abendkasse verkauft. Ein tolles Angebot? – Das finden wir auch! Eine Übersicht finden Sie auf Seite 56.



Semesterauftaktveranstaltung

Sinnvoll – sinnhaft – sinnlich: mit diesem Thema starten wir in das neue Semester. Wir möchten zeigen, dass Lernen nicht nur etwas mit „Kopf und Geist“, sondern ganz viel mit Fühlen, Empfinden, Riechen, Schmecken und allen weiteren menschlichen Sinnen zu tun hat. Es ist uns gelungen, Frau Professor Reisach für den Eröffnungsvortrag „Geschmack und Wahrnehmung in unterschiedlichen Kulturen“ zu gewinnen. Wir verknüpfen diese Veranstaltung mit unserem jährlich stattfindenden Kursleitertag und hoffen, dass das vhs-Haus gut frequentiert sein wird und es zu guten Gesprächen und intensivem Austausch kommt. Bei dem Thema gibt es natürlich nicht nur Geistiges, sondern auch eine Mitmachaktion, Tastings und vieles mehr. Weitere Infos auf Seite 62.

Neue Kursräume

Seit Juli diesen Jahres nutzen wir im Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten 3 neue Sprachräume und ein neues Studio für Bewegungs- und Gesundheitskurse. Diese Räume sind der Ersatz für die Kurslokale im Hypogebäude in der Zugspitzstraße. Die neuen Räume sind alle internetfähig und verfügen über W-Lan, Beamer, Laptop, Whiteboard und Flipchart und flexible Bestuhlung, so dass zeitgemäße Erwachsenenbildung problemlos möglich ist. Gerne zeigen wir Ihnen die Räume oder Sie schauen sich diese bei der Semesterauftaktveranstaltung am 27.9. an.

Was Sie über die Musikschule Vaterstetten e.V. wissen sollten

Die Musikschule Vaterstetten e.V. ist die Musikschule der Gemeinden Vaterstetten, Grasbrunn, Zorneding und Poing.



Als Mitglied im Verband bayerischer Sing- und Musikschulen VBSM sowie im Verband deutscher Musikschulen VdM ermöglicht sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine qualitativ hochwertige musikalische Ausbildung vom Einstieg in den musikalischen Grundfächern bis zur Förderung von Spitzenbegabungen in den Instrumentalfächern.

Ihr Angebot umfasst Vokal-, Instrumental- und Ensembleunterrichte in allen klassischen Instrumenten, Jazz, Rock und Pop sowie Volksmusik. In Elementar-, Orientierungs- und Instrumentalkursen arbeitet sie eng mit den öffentlichen Schulen und Kindergärten zusammen.

Ein engagierter und aktiver Förderverein unterstützt die Arbeit der Musikschule.

Gerne informieren wir Sie persönlich über unser Unterrichtsangebot. Sprechen Sie uns an.

Musikschule Vaterstetten e.V.
Baldhamer Straße 39
85591 Vaterstetten
Tel. 08106 9954930



sinnvoll – sinnhaft – sinnlich



Kurs
3111

Vorlesetag in der vhs Vaterstetten:

Peter Lang (Fachbereichsleiter für Literatur und Sprachen) liest selbstverfasste Kurzgeschichten im Bildungszentrum in der Baldhamer Straße in Vaterstetten, Dr. Helmut Ertel liest am Vormittag für Schüler der Grund- und Mittelschule. Weitere Infos [Seite 59](#)

Kurs
3118

Neues Angebot **Offener Lesekreis** und für alle, die den Mut haben, ihre Ideen, Texte, Textpassagen oder -fragmente aus der Schublade zu befreien und an die Luft zu lassen, die offen, tolerant und neugierig sind und Lust auf Kommunikation haben. Weitere Infos [Seite 59](#)

Kurs
7308

Italienisch lernen mit (fast) allen Sinnen: **Intensivkurs Italienisch für Anfänger mit Superlearning**. Erfahren Sie mehr auf [Seite 103](#)



Kurs
3300

Bei der **Semesterauftaktveranstaltung** erfahren Sie viel über Geschmack und Wahrnehmung in unterschiedlichen Kulturen. Neben Vortrag, Musik und Mitmachaktion gibt es viel Kulinarisches. Weiteres [Seite 62](#)

Kurs
4228

Bierfreunde aufgepasst. Biergeschichte und Brauen heute. [Seite 70](#)

Kurs
8101

Körperkunst: **Facepainting und Teil-Bodypainting**. [Seite 109](#)

Kurs
8502

Kinder-Kreativwerkstatt in Zorneding. [Seite 121](#)

Kurs
8600

Jubiläum: Ikenobo-**Ikebana**-Ausstellung. [Seite 123](#)



Kurs
9216

Bündner Spezialitätenküche. Erstaunliches bietet die Küche Graubündens, einer kleinen und feinen Region im Südosten der Schweiz. Gehen Sie auf Entdeckungsreise auf [Seite 126](#)

Kurs
9245

Noch mehr bayerische Tapas. Tapas ist Spanisch und bedeutet nichts anderes als Vorspeisen – und davon hat natürlich auch die bayerische Küche eine Menge zu bieten. Mehr erfahren Sie auf [Seite 129](#)

Kurs
9240

Brasilianisch kochen. Die brasilianische Küche vereint die Kochkunst von vier Kontinenten in sich: Europa, Afrika, Asien, Amerika. Siehe [Seite 128](#)



Segeln mit der vhs Vaterstetten.

Ob Technikurse, Segelschein oder Ausbildungstörn. Wir sind die vhs auf dem Wasser! Mehr ab [Seite 16](#)

Lernen mit allen Sinnen bei der vhs Vaterstetten

Kurs 1294 **Tibetanische Klangschalenmeditation und -massage.**

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. **Seite 32**

Kurs 8107 **Sehschule für Erwachsene – Zeichnen.** Bestens für Anfänger und Nicht-Zeichnen-Köner geeignet. **Seite 110**

Kurs 9304 **Entrümpeln – mit Freude und System.** Egal ob Schrank, Büro oder Keller – schaffen Sie Ihre persönlichen „Freiräume“ und Sie erleben mehr Leichtigkeit für Ihr Zuhause und Ihr Leben. **Seite 132**



Kurs 5715 **Herbstausstellung des Fotoclubs Vaterstetten** in Zorneding. **Seite 83**

Kurs 5810 **Zimbabwe.** Reisen und Leben in einem der schönsten Länder Afrikas. In einem bilderreichen Vortrag über die Entwicklung Zimbabwes. **Seite 79**

Kurs 5801 **Auf den Spuren der Goldgräber.** In seinem Multimedia-Vortrag führt uns Dr. Jürgen Bochynek nach Kalifornien. **Seite 78**

Kurs 9233 **Reisen und Speisen:** Fiji, Ceylon und Lissabon **Seite 127**

Kurs 9252 **Fleisch richtig zubereiten** – die Tricks der Spitzenköche. Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Fleisch behandelt, zubereitet und anrichtet. **Seite 129**

Kurs 9285K Mia and me präsentiert: **Kochen und Backen wie in Centopia für Kids.** Möchtest du die Lieblingsgerichte von Mia, Yuko und Mo kennenlernen? Die Küche Centopias wartet auf dich! **Seite 131**



Kurs 1195 **Wellness auf Bali – eine Yoga-Erlebnisreise.** 10 Tage Aufenthalt in einem traumhaften Resort am Meer in den Osterferien. Mehr ab **Seite 27**



Politik, Wirtschaft, Recht

V Die Vernichtung der Kultur: Bücherverbrennung 1933



Dr. Annemone Christians

Annemone Christians hat Neuere und Neueste Geschichte an der LMU München und in Barcelona studiert. Sie wurde mit einer Arbeit zur nationalsozialistischen Gesundheitspolitik in München promoviert. Anschließend erarbeitete sie eine Ausstellung zur NS-„Rassenhygiene“ für die Gedenkstätte Lindenstraße in Potsdam und war danach am Institut für Zeitgeschichte in München tätig. Sie unterstützte die Gemeinde Hohenbrunn bei der Aufarbeitung ihrer NS-Vergangenheit, woraus 2017 die Studie „Hohenbrunn im Nationalsozialismus“ entstand. Derzeit ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Neueste Geschichte an der LMU.

Eröffnungsvortrag und Ausstellung

Am 9. November 2018 jährt sich die Reichspogromnacht zum 80. Mal. Zwischen dem 7. und 13. November 1938 wurden etwa 400 Menschen ermordet oder in den Selbstmord getrieben. Über 1.400 Synagogen, Betstuben und sonstige Versammlungsräume sowie tausende Geschäfte, Wohnungen und jüdische Friedhöfe wurden zerstört. Ab dem 10. November wurden ungefähr 30.000 Juden in Konzentrationslagern inhaftiert, von denen Hunderte ermordet wurden oder an den Haftfolgen starben. Die Pogrome markieren den Übergang von der Diskriminierung der deutschen Juden zur systematischen Verfolgung. Die Bücherverbrennung 1933 war ein deutliches Warnsignal hinsichtlich der kommenden Gräueltaten. Sie markiert den zentralen Auftakt der öffentlichen Diskreditierung, Gängelung und Verfolgung der deutschen Juden. Zwar wurden auch Werke nicht-jüdischer Autoren verbrannt, doch bildeten jüdische Künstler und Wissenschaftler wie Sigmund Freud, Heinrich Heine, Kurt Tucholsky, die Brüder Heinrich und Thomas Mann die weitaus größte Gruppe der Opfer dieses Wahns. Die Ausstellung des Hauses der Bayerischen Ge-

schichte zeigt auf neun Plakaten anschaulich die Zusammenhänge rund um das Ereignis mit Fokus auf Bayern und den Münchner Raum. Sie ist sehr gut für Schulklassen geeignet, die das Thema im Unterricht bearbeiten.

Die Ausstellung ist Teil des Kooperationsprojektes „Monat der Toleranz“ der vhs Grafing, des Kreisbildungswerks Ebersberg, der vhs Vaterstetten, der Caritas und weiterer Einrichtungen und Gruppen. Den Eröffnungsvortrag hält Frau Dr. Annemone Christians am 6.11. um 19 Uhr im Bildungszentrum der vhs Vaterstetten in der Baldhamer Straße 39. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Historischen Seminar der LMU, Abteilung Neueste Geschichte und Zeitgeschichte.

Die Ausstellung ist vom 7.11. bis 30.11. zu den Öffnungszeiten der vhs zugänglich (Montag bis Donnerstag von 9.00–19.00 Uhr und Freitag 9–12 Uhr).

0100 Di, 06.11.18
19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Annemone Christians

Verfemt, verfolgt, vergessen: Die Bücherverbrennung 1933

Die vhs zeigt die Ausstellung des Hauses der Bayerischen Geschichte. Auf neun Plakaten werden anschaulich die Zusammenhänge rund um das Ereignis mit Perspektive auf Bayern und den Münchner Raum gezeigt. Die Ausstellung ist sehr gut für Schulklassen geeignet, die das Thema im Unterricht bearbeiten.

Die Ausstellung ist Teil des Kooperationsprojektes „Monat der Toleranz“ der vhs Grafing, des Kreisbildungswerks Ebersberg, der vhs Vaterstetten, der Caritas und weiterer Einrichtungen und Gruppen. Sie ist vom 7.11. bis 30.11. zu den Öffnungszeiten der vhs zugänglich. (Montag bis Donnerstag von 9.00–19.00 Uhr und Freitag 9.00–12.00 Uhr).

V Die Vernichtung der Kultur: „Verbrennt mich!“ – musikalische Lesung

„Verbrennt mich!“ Mit seiner Protestschrift forderte Oskar Maria Graf von den Nazis, ihn von der so genannten „weißen Autorenliste“ zu nehmen und seine Bücher wie die vieler anderer aus Nazisisch unliebsamer Autoren zu verbrennen. „Nach meinem ganzen Leben und nach meinem ganzen Schreiben habe ich das Recht, zu verlangen, dass meine Bücher der reinen Flamme des Scheiterhaufens überantwortet werden und nicht in die blutigen Hände und die verdorbenen Hirne der braunen Mordbande gelangen. Verbrennt die Werke des deutschen Geistes! Er selber wird unauslöschlich sein wie eure Schmach!“ Oskar Maria Graf (Quelle: <http://www.lettern.de/spbrenn1.htm>)

Begleitend zur Ausstellung „Die Vernichtung der Kultur – Die Bücherverbrennung von 1933“ veranstaltet die vhs Vaterstetten eine Lesung mit der Schauspielerin und Regisseurin Bina Schröer, musikalisch begleitet von Emanuel Dürr.

Sie liest Texte von Erich Kästner, Kurt Tucholsky, Albert Einstein, Erich Maria Remarque, Franz Kafka, Klaus Mann und anderen. Die Veranstaltung ist Teil des Kooperationsprojektes „Monat der Toleranz“ der vhs Grafing, des Kreisbildungswerks Ebersberg, der vhs Vaterstetten, der Caritas und weiterer Einrichtungen und Gruppen. Wir veranstalten den Abend zusammen mit der Gemeindebücherei Vaterstetten.

0100B Fr, 16.11.18
19.00–20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Bücherei, Johann-Strauß-Str. 37 |
Bina Schröer

Bina Schröer und Emanuel Dürr



Bina Schröer steht seit über 35 Jahren in den Bereichen Schauspiel, Tanz und Gesang auf der Bühne und vor der Kamera.

Auch ihre Arbeit als Coach/Trainerin, freie Regisseurin in (u. a. Theater Zwischenton) und Ausbildungslehrerin (u. a. an der ISSA, Internationale Schule für Schauspiel und Acting in München) macht ihr viel Spaß.

Unterstützt wird sie an diesem Abend von ihrem Mann, Emanuel Dürr, der als Musiker schon einiges an Theatermusik komponiert hat und u. a. mit seiner Band IS-BE Frameauf der Bühne steht.

www.binaschroer.com



V Landtagswahl – DIE THEMEN – Vortrag mit anschließender Podiumsdiskussion

Anhand des aktuellen Wahlprogramms von CSU, SPD, FDP, Freie Wähler, B'90 / Die Grünen und AfD werden Unterschiede und ggf. Gemeinsamkeiten der Parteien zu ausgesuchten (regionalen) Wahlthemen vorgestellt.

Im Anschluss erfolgt eine Podiumsdiskussion mit Vertretern der Landtagsfraktionen. Auch Vertreter der außerparlamentarischen Opposition sind eingeladen. Der Fokus liegt auf regionalen Themen zur Landtagswahl.

Die Veranstaltung wird moderiert von Frau Simone Wittmann, M.A., die in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Volkshochschulverband die Themenreihe Landtagswahl 2018 entwickelt hat.

Auf dem Podium sind vertreten:

- Thomas Huber, MDL, CSU
- Doris Rauscher, MDL, SPD
- Dr. Wilfried Seidelmann, Kreisvorsitzender, Freie Wähler
- Thomas von Sarnowski, Direktkandidat für den Stimmkreis Ebersberg, B'90/Die Grünen
- Alexander Müller, FDP, für den Landtagsabgeordneten Alexander Muthmann

Als Vertreter der außerparlamentarischen Opposition werden teilnehmen:

- Rainer Gross, AfD
- Dr. Heinz Fröhlich, Die Linke

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist gebührenfrei. Der Vortrag und die anschließende Diskussion werden live im Internet übertragen.

0102 Fr, 05.10.18
19.00–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Simone Wittmann

Simone Wittmann



Simone Wittmann, M. A., absolvierte ihr Studium der Politik- und Demokratiewissenschaft bevor sie ihre Lehrverpflichtungen an verschiedenen Universitäten aufnahm. Seither, hält sie Vorträge, konzipiert für verschiedene Auftraggeber bedarfsgerechte und zielgruppenorientierte Formate im Bereich der politischen (Grund-)bildung und unterrichtet. Weitere Infos: www.carpevox.de



© Bildarchiv Bayerischer Landtag, Foto Rolf Poss

V Karl Marx. Der deutsche Prophet – Filmabend

Er ist der wirkmächtigste deutsche Denker – und immer noch aktuell. Zum 200. Geburtstag von Karl Marx widmet das ZDF dem Weltgeist ein facettenreiches Porträt mit Mario Adorf in der Hauptrolle. Der weltbekannte Schauspieler verkörpert Marx auf dem Zenit seines Lebens, voller Widerspruchsgeist und Widersprüche, zwischen prophetischer Überzeugung und Angst vor dem Scheitern. Das Dokudrama ermöglicht eine spannende filmische Reise durch sein Leben und Werk.

Weltendeuter mit Weitsicht

Karl Marx ist einer der meistgelesenen und zugleich umstrittensten Autoren der Weltgeschichte. Im 20. Jahrhundert war mehr als ein Drittel der Menschheit Regimen ausgesetzt, die sich auf ihn beriefen – und zumeist scheiterten. Der Urheber selbst hat jeder Vereinnahmung listig vorgebeugt: „Was mich betrifft: Ich bin kein Marxist.“ Seine scharfsichtigen Analysen indes scheinen gerade in Zeiten epidemischer Finanz- und Wirtschaftskrisen aktueller denn je. Ausgehend von den wenig bekannten Reisen in Mar' letztem Lebensjahr nach Algier, Monte Carlo und Paris, zeigt das Dokudrama den weitsichtigen Weltendeuter in seinem ganzen Zwiespalt, beschrieben aus der Sicht seiner jüngsten Tochter Eleanor. Einen Gesellschaftsveränderer, der, von Krankheit und Verlusten zurückgeworfen, um seine Mission ringt, während seine Zeit schwindet und seine Ideen die Welt um ihn noch wenig kümmern. Ein hingebungsvoller Familienvater, der – auch als Folge seiner prekären Flüchtlingsexistenz – vier seiner sechs Kinder zu Grabe tragen muss. Ein Ehemann, der seine Frau innig liebt, weniger jedoch die eheliche Treue. Ein Fürsprecher des „geknechteten Proletariats“, der einen großbürgerlichen Lebenswandel durchaus zu schätzen weiß – zumeist auf Kosten seines Freundes und Gönners Friedrich Engels.

(Quelle des Textes: ZDF <https://www.zdf.de/dokumentation/dokumentation-sonstige/karl-marx---der-deutsche-prophet-100.html>)
Die vhs Vaterstetten bedankt sich beim ZDF für die Vergabe der Filmlizenz!

0103 Mi, 17.10.18
19.00–20.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel

V Karl Marx. Sein Werk und dessen Bedeutung für unsere Zeit

Am 5. Mai 2018 jährte sich der Geburtstag von Karl Marx zum 200. Mal. Sein Leben war bewegt, sein Werk und Wirken umfangreich. Seine lebenslange Freundschaft mit Friedrich Engels, das „Kommunistische Manifest“ sowie sein Hauptwerk „Das Kapital“ haben das Weltgeschehen nachhaltig beeinflusst und die politischen Landkarten der Erde, aber auch die Sicht der Menschen auf die Gesellschaft grundlegend verändert. Doch wie wirkt Marx nach? Hat er nach dem Ende der Sowjetunion und des Ostblocks noch Bedeutung für uns?



Dieser Thematik widmen wir uns an einem Themenabend mit Dr. habil. Jan Hoff. Im Anschluss an einen Impulsvortrag möchten wir mit geladenen Gästen auf dem Podium und den Zuhörern diskutieren und uns austauschen.

Am Podium nehmen teil:

- Dr. Heinz Fröhlich, Die Linke
- Anton Salzbrunn, Vorsitzender, GEW Bayern

Liste von Publikationen (Empfehlungen):

Valeria Bruschi, Antonella Muzzupappa, Sabine Nuss, Anne Steckner, Ingo Stützle, Polylix Marx. Bildungsmaterial zur Kapital-Lektüre (Erster Band), Berlin 2012. Michael Heinrich, Kritik der politischen Ökonomie. Eine Einführung, Stuttgart 2004.

Jan Hoff, Befreiung heute. Emanzipationstheoretisches Denken und historische Hintergründe, Hamburg 2016.



0104 Fr, 26.10.18
19.00–20.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Jan Hoff

Revolution Bayern 1918/19. Ausstellung in der vhs Vaterstetten



Revolution Bayern 1918/19

Anlässlich des internationalen Tages der Demokratie, welcher am 15. September begangen wird, zeigen wir die Ausstellung des Hauses der Bayerischen Geschichte und des Instituts für Bayerische Geschichte an der LMU München.

Ausgehend vom 1. Weltkrieg zeigt sie, wie der Freistaat entstanden ist, wie es zum Bürgerkrieg kam und wie dann der Weg in die so genannte Weimarer Republik besritten wurde. Zahlreiche Themen wie soziale Reformen, Frauenwahlrecht, Kunst und Kultur in der Zeit und die Beschreibung des täglichen Lebens runden die Ausstellung ab. Die Ausstellung ist ab dem 14.09.2018 zu den Öffnungszeiten der vhs zugänglich. (Montag bis Donnerstag von 9.00–19.00 Uhr und Freitag 9–12 Uhr). Die Ausstellung wird in den neuen Räumen der vhs im 2. Obergeschoss in der Baldhamer Straße gezeigt.



Info für Schulklassen: Es gibt pädagogisches Begleitmaterial zur Ausstellung, welches wir gerne zur Vorbereitung des Besuchs zur Verfügung stellen.

0112 ab Fr, 14.09.18
9.00–19.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer, 2. | Dr. phil. Helmut Ertel





V Frankreich, Deutschland – und Europa?

Am 22. Januar werden wir wieder den deutsch-französischen Tag begehen. Doch wie steht es um die Beziehung der beiden Länder? Was ist deren Rolle in Europa, in der Welt, wie sieht es momentan mit Macron/Merkel aus und wo geht es in den nächsten 5 Jahren hin?

Im Mai 2019 wählen wir das neue Europaparlament. Mit dieser Veranstaltung zu Beginn des Jahres möchten wir das Thema „Europa“ in den Blick nehmen und uns darüber mit Ihnen austauschen. Professor Hans Stark, Generalsekretär im IFRI (Institut Français des Relations Internationales ist das größte französische unabhängige Diskussions- und Forschungszentrum für Außenpolitik und internationale Fragen) spricht über das Thema: „Die Rolle Deutschlands und Frankreichs im zukünftigen Europa“.

Im Anschluss erfolgt eine Podiumsdiskussion mit Alexander Müller (FDP), Kreisrat und Kreisvorsitzender, Reinhard Oellerer (Bündnis 90/die Grünen), Kreisrat und 1. stellvertretender Fraktionssprecher Klaus Meyer (Europa Union). Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet von Schülern der Musikschule Vaterstetten.

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

Professor Hans-Stark



Professor Hans Stark ist Generalsekretär im IFRI (Institut Français des Relations Internationales ist das größte französische unabhängige Diskussions- und Forschungszentrum für Außenpolitik und internationale Fragen) und spricht zum Thema „Deutschland, Frankreich – und Europa?“



V Demokratie im Alltag

In welcher Demokratie wollen wir leben?

Was ist gerecht und wer entscheidet darüber? Wer soll wieviel vom Kuchen bekommen? Oder auch: Wem „gehört“ die Welt, in der wir leben? Und wie positionieren wir uns zwischen Populismus und alternativer Politik?

Demokratie leben heißt Spannungsfelder und Dilemmata anzuerkennen und zugleich Mut zu machen, Entscheidungen zu treffen. Das Seminar bietet zahlreiche anschauliche Möglichkeiten, sich kreativ und lebendig mit Facetten von Demokratie auseinanderzusetzen.

Florian Wenzel hat Sozialwissenschaften, politische Theorie und Erwachsenenpädagogik in Kanada (Kings University College, BA), England (University of Essex, MA) und Deutschland (Hochschule für Philosophie SJ München, Zusatzzertifikat Erwachsenenpädagogik) studiert. Er ist selbststän-

diger Moderator und Prozessbegleiter im Bereich des Demokratie-Lernens und freier Mitarbeiter der Akademie Führung & Kompetenz am Centrum für angewandte Politikforschung (CAP) München. Er ist Inhaber der Plattform peripheria.de – Bildung und Begegnung und im Vorstand des Gesellschaftswissenschaftlichen Instituts München (GIM) für Zukunftsfragen tätig.

0116 Fr, 22.02.19
16.00–20.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Florian Wenzel

Florian Wenzel



Florian Wenzel hat Sozialwissenschaften, politische Theorie und Erwachsenenpädagogik in Kanada (Kings University College BA), England (University of Essex, MA) und Deutschland (Hochschule für Philosophie SJ München,

Zusatzzertifikat Erwachsenenpädagogik) studiert. Er ist selbstständiger Moderator und Prozessbegleiter im Bereich des Demokratie-Lernens und freier Mitarbeiter der Akademie Führung & Kompetenz am Centrum für angewandte Politikforschung (CAP) München. Er ist Inhaber der Plattform peripheria.de – Bildung und Begegnung und im Vorstand des Gesellschaftswissenschaftlichen Instituts München (GIM) für Zukunftsfragen tätig am Lehrstuhl für Neueste Geschichte an der LMU.

V Quo vadis Italien? – Podiumsdiskussion

Italien, Gründungsmitglied und drittstärkste Volkswirtschaft der Eurozone, hat seit Mai eine neue Regierung, bestehend aus der populistischen Fünf-Sterne-Bewegung und der fremdenfeindlichen, am rechten Rand stehenden Lega. Im Wahlkampf zu den Parlamentswahlen am 4. März 2018 sagten sie dem politischen Establishment im In- und Ausland (insbesondere der EU) bekanntlich den Kampf an. Nach den ersten 100 Tagen der Regierung wird in dieser Podiumsdiskussion die aktuelle Politik analysiert und diskutiert sowie eine erste Bilanz gezogen. Zunächst wird Prof. Alexander Grasse (Gießen) in einem Impulsreferat die wirtschaftliche und soziale Entwicklung Italiens skizzieren, die zum Wahlerfolg der Regierungsparteien geführt hat. In der anschließenden Diskussion werden die Gäste Themen der Innen- und Außenpolitik Italiens diskutieren. Welche ihrer Versprechen hat die Regierung eingelöst? Wie hat sich die italienische Politik verändert? Welche Auswirkungen hat die italienische Politik auf europäischer Ebene? Welches Deutschland-Bild herrscht in Italien, welches Italien-Bild in Deutschland, und welche Rolle kann Deutschland bei der Lösung von drängenden Problemen in Italien spielen? Lassen sich für die entscheidenden Zukunftsfragen der Europäischen Union Lösungsansätze finden, die den Interessen beider Länder gerecht werden und auch auf europäischer Ebene mehrheitsfähig sind?

Gäste: Alexander Grasse ist Professor für Politik und



Wirtschaft im Mehrebenensystem an der Universität Gießen. Der Politikwissenschaftler und Italien-Experte forscht zur italienischen Politik und Gesellschaft. Zuletzt war er Mitherausgeber des Buches „Italien zwischen Krise und Aufbruch“.

Herbert Dorfmann studierte Agrarwissenschaften in Piacenza und ist Mitglied des Europäischen Parlaments für die Südtiroler Volkspartei (SVP).

Roberto Luppi ist Referent im italienischen Parlament und forscht zu Themen der politischen Philosophie, insbesondere zur Migrationsethik

0118 Fr, 02.11.18
19.00–21.00 Uhr
Erding, vhs-Haus, Saal B 133 | Prof. Dr. Alexander Grasse

V Die globalen Krisen und das Versagen des Westens – Diskussion

Afghanistan, Irak, Libyen, Ukraine, Syrien – wir scheinen in einer neuen Weltordnung zu leben. Wie konnte es soweit kommen, und welche Antworten gibt es auf die globalen Krisen? Diesen

Fragen wird Hans Moritz in einem Gespräch mit Carlo Masala bei uns in der Volkshochschule nachgehen. In dieser Veranstaltung wird hinterfragt, ob nur die mehr oder minder bösen Gegner (IS, Russland, China) für das neue Chaos verantwortlich gemacht werden können, oder ob nicht auch der Westen selbst ein hohes Maß an Verantwortung hierfür trägt. Haben vielleicht seine Versuche, durch humanitäre Interventionen, Regime-Change und aktive Demokratisierungspolitik Ordnung zu stiften, weltweit zu Widerstand gegen den neuen liberalen Imperialismus geführt?

Carlo Masala ist Professor für Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr und gefragter Kommentator für deutsche und ausländische Medien. Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeigers.

0120 Di, 27.11.18
19.30–21.00 Uhr
Erding, vhs-Haus, Saal B 133 | Prof. Dr. Carlo Masala

Vaterstettener Aktien-Club

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

Die Treffen finden an jedem zweiten Dienstag im Monat statt.

Der Aktienclub hat eine eigene Webseite: www.aktienclub-vaterstetten.de

0399 ab Di, 09.10.18
5 x 19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele



V Wege aus der Steuerfalle – die Abgeltungssteuer

Wege aus der Steuerfalle

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

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

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

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

0416 Mi, 07.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

Gold als Wertanlage

Wie Sie als Bankkunde mehr Ertrag mit einem cleveren und soliden Tauschkonzept erhalten

Keine Zinsen für Ihr Sparbuch? Niedrigzinsen auf Festgeld? Angst vor Altersarmut? Die Nachfrage nach Gold wird immer größer. Viele Staaten – allen voran China – kaufen Tonnen von Gold. Ist es für Otto Normalverbraucher sinnvoll Gold zu besitzen? Welche steuerlichen Vorteile gibt es bei Gold? Im Kurs werden Vergleiche mit herkömmlichen Wertanlagen wie Sparbuch, Festgeld, Lebensversicherung und Aktien durchgeführt. Der Referent ist Bankkaufmann, Betriebswirt (VWA) und Edelmetallberater.

Jürgen Bezler, Bankkaufmann, Betriebswirt VWA), Edelmetallberater

Veranstalter: vhs Grafing

0417 Mi, 10.10.18
19.30–21.00 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Jürgen Bezler

V Generation 50 plus

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

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

0419 Mi, 24.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

Meine Immobilie optimal verkaufen – ohne Makler

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

Veranstalter: vhs Grafing

0433 Di, 20.11.18
19.00–21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Gernot Arendt



DSGVO für Verbraucher

Was die DSGVO den Verbrauchern bringt

Mit dem 25. Mai 2018 trat die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) europaweit in Kraft. Die anschließenden Mails und Informationsschreiben verstopften Posteingänge und Briefkästen.

Wir blicken hinter die vielen Paragraphen und erklären ihnen ihre Rechte sowie die Pflichten die damit einhergehen.

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen „live“ an Ihrem Webinar teil. In der Regel können Sie also von zu Hause aus teilnehmen! In Kooperation mit den Volkshochschulen Holzkirchen und Südost

0499 Mo, 03.12.18
19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Livestream, mitmachen von überall | Ralf Turban

V Elternunterhalt: Kinder haften für ihre Eltern

Deutschland wird immer älter. Heim- und Pflegekosten explodieren. Gesetzliche Rente und Pflegeversicherung decken diese Kosten nicht. Aber Kinder sind gesetzlich verpflichtet, für den Unterhalt der Eltern zu sorgen. Wann müssen sie für die Heimkosten ihrer Eltern aufkommen? Wie berechnet das Sozialamt den Elternunterhalt? Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen? Wie hoch ist das Schonvermögen? Anhand einer Beispielberechnung veranschaulicht Rechtsanwältin Christiane Warnke die Problematik. Sie geht auf aktuelle Urteile ein und gibt Tipps, wie sich betroffene Kinder – und Eltern – rechtzeitig absichern könnten.

0500 Mo, 26.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christiane Warnke

V Eltern sein ohne zu heiraten

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

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

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

Anmeldungen unter
08106 359035



V Der Ehevertrag

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

0506 Mi, 24.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

V Die Erbschaft

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

0507 Mi, 14.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

V Alternativen zur Betreuung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

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

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

V Die Patchwork-Familien im Erbrecht

Was ist bei der Testamentsgestaltung zu beachten (steuerrechtliche Optimierung)? Ist ein Testament wirklich notwendig – oder nach mir die Sintflut?! Richtig vererben in der Patchwork-Familie? Bekommt der andere Elternteil noch was von meinem Vermögen bei meinem Ableben, auch wenn wir geschieden sind?

0550 Do, 15.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christiane Warnke





BRIGITTE BENCKER
Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht

Weitere Schwerpunkte
Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht
Inkasso · Straßenverkehrsrecht

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

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

Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich

V Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

0551 Do, 31.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

V Was ist neu im Mietrecht?

Im Mietrecht tut sich derzeit Einiges.

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

0555 Di, 25.09.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Geld & Liebe

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

0558 30.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 |
Christiane Warnke

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

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

Hauptthema des Abends:

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

0581 Di, 09.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Schenken statt vererben

...unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilsrechts.

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

0582 Di, 06.11.18
19.30 21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

Mein letzter Wille...



V Kinder brauchen beide Eltern

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

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

0583 Di, 20.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Unterhaltsansprüche volljähriger Kinder

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

0584 Di, 04.12.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

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

Ist Ihnen oder Ihren Bekannten das auch schon passiert? • Unerwünschte, nervige Werbeanrufe • Unseriöse Vertragsabschlüsse nach Werbeanrufen – insbesondere Glückspielangebote • Überraschende Mahnschreiben nach Internetnutzung – angebliche Vertragsschlüsse, von denen die Betroffenen nichts wissen.

Wehren Sie sich dagegen – die richtigen Mittel dafür erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

0585 Di, 08.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Mieterhöhungen und Mietpreisbremse

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

0590 Di, 22.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Nebenkosten – die zweite Miete

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

0591 Di, 05.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...

– ganz allein geht es bald nicht mehr!

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

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

0592 Di, 19.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V Forderungsmanagement in Betrieben

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

0593 Mo, 04.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Heike Schrörs

V Märchen im Mietrecht – für Mieter

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

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

0594 Mo, 22.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

www.vhs-vaterstetten.de

V Märchen im Mietrecht – für Vermieter

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

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

0595 Do, 25.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

V Nachlass 2.0

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

0596 Mo, 18.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

Neue Rechtsprechung bei Versicherungen

Es gibt eine neue Gesetzeslage für Lebens- und Rentenversicherungen. Grundlage dafür sind aktuelle Urteile des Europäischen Gerichtshofs und des Bundesgerichtshofs. Betroffen sind Lebens- und Rentenversicherungen, die ab 1994 abgeschlossen wurden. Das Besondere daran ist, dass viele Kunden von ihrer Versicherung zusätzlich eine Rückerstattung erhalten können. Unter diese Regelung fallen ebenfalls Verträge, die bereits gekündigt sind und schon abgewickelt wurden. Auch in diesen Fällen ist noch eine Nachzahlung möglich. Das Verfassungsgericht hat den Weg nun endgültig frei gemacht. Die Medien haben bereits darüber berichtet. Der Kurs zeigt, wie schon über 30.000 Betroffenen geholfen werden konnte. Die Teilnehmer erhalten eine Checkliste zur Überprüfung ihrer eigenen Situation. Außerdem gibt es Handlungsempfehlungen, wie man am schnellsten zu einer möglichen Rückerstattung kommt. Der Kurs richtet sich an Besitzer von Lebens- und Rentenversicherungen, die wissen möchten, ob und wie sie von der neuen Gesetzeslage profitieren können.

Veranstalter: vhs Grafing

0597 Mo, 22.10.18
19.00–20.30 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Jürgen Bezler

Patientenverfügung

Bildung für Ältere

Kurs	Programmtitlel	Termin
G0419	Generation 50 plus	24.10.18
G0507	Die Erbschaft	14.11.18
G0509	Alternativen zur Betreuung	16.01.19
G0550	Die Patchwork-Familien im Erbrecht	15.11.18
G0551	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	31.01.19
G0582	Schenken statt vererben	06.11.18
G0596	Digitaler Nachlass – was geschieht mit meinen Hinterlassenschaften im Internet	18.02.19
G1300	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	05.10.18
G1301	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	30.11.18
G1302	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	02.10.18
G1303	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	27.11.18
G1430	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung	27.09.18
G1431	Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung	19.09.18
G1460	Wer rastet, der rostet	25.09.18
G1461	Wer rastet, der rostet	25.09.18
G1462	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren	24.09.18
G1463	Seniorengymnastik	08.10.18
G1464	Seniorengymnastik	07.01.19
G1466	Alltagsfit für Senioren	25.09.18
G1468	Rückenfit im Alter	25.09.18
G1555	Zumba – Gold	18.09.18
G1556	Zumba – Gold	10.10.18
G1557	Zumba – Gold	24.09.18
G1902	Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind	22.02.19
G2015	Implantate, Zahnersatz und Füllungsmaterialien	22.10.18
G2019	Besonderheiten bei Arzneimitteln und Hormonen im Senioren-Alter	12.11.18
G2021	Herausforderung Schmerz	12.02.19
G2034	Kraftquelle Schlaf	19.11.18
G2045	Massage Workshop – Schulter, Nacken und Rücken	10.11.18
G2053	Wenn die Augen schlechter werden...	09.11.18
G2075	„Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit“	15.11.18
G2104	Lernen und Gehirn – für Senioren	30.01.19
G2105	Gymnastik fürs Gehirn: Jonglieren für Senioren	06.02.19
G2106	Gymnastik fürs Gehirn: Jonglieren für Senioren	05.11.18
G2152AK	Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger	03.02.19
G2152K	Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger	27.01.19
G2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
G2158K	Schneeschuhwandern: Gebiet Spitzstein – Traum Tour mit Kaiserblick!	12.01.19
G2310	Stille Tage in St. Ottilien – Zen-Meditation	09.11.18
G3140	Filmabend im VHS-Haus Poing!	16.11.18
G3141	Filmabend im VHS-Haus Poing!	08.02.19
G5115	Weiterbildung für Autofahrer	24.01.19
G5726	Fotokurs für Senioren	17.01.19
G6510	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren	11.10.18
G6510A	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren	15.11.18
G6510B	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren	13.12.18

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
G6510C	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren	17.01.19
G6510D	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren	14.02.19
G6511	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	15.10.18
G6511A	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	29.10.18
G6511B	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	12.11.18
G6511C	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	03.12.18
G6511D	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	17.12.18
G6511E	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	14.01.19
G6511F	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	28.01.19
G6511G	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding	25.02.19
G6552	Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren	16.10.18
G6553	Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren	14.01.19
G6554	Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren	14.01.19
G6562	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	06.11.18
G6563	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	28.01.19
G6564	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	28.01.19
G6565	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	20.11.18
G6566	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	11.02.19
G6567	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	11.02.19
G6579	Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme	17.09.18
G9272	Herrenabend: Kochen für Männer	01.02.19
G9305	Ausmisten und Entrümpeln mit Hilfe des Feng Shui	11.02.19

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



Gesundheit

vhs auf dem Wasser

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

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

www.vhs-auf-dem-wasser.de

BOOTSFÜHRERSCHNEIBE BEI DER VHS

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

Will man später auf dem Meer bis 12 sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Dieser ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können.

Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.

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

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

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

Dozenten:

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

Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor

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

Segeln Binnen:

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

Prüfungsgebühren sind ca. Gebühren, da abhängig von der Teilnehmerzahl.

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

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

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

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

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

1012	€ 255,00
Di, 25.09.18	19.15–21.45 Uhr
Mi, 26.09.18	18.30–21.45 Uhr
Di, 02.10.18	19.15–21.45 Uhr
Do, 04.10.18	18.30–21.45 Uhr
Di, 09.10.18	19.15–21.45 Uhr
Do, 11.10.18	18.30–21.45 Uhr

Prüfungstermin nach Vereinbarung

Dienstags: Beginn um 19.15 Uhr
Donnerstags und mittwochs: Beginn um 18.30 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1013	€ 255,00
Di, 27.11.18	19.15–21.45 Uhr
Do, 29.11.18	18.30–21.45 Uhr
Di, 04.12.18	19.15–21.45 Uhr
Do, 06.12.18	18.30–21.45 Uhr
Di, 11.12.18	19.15–21.45 Uhr
Do, 13.12.18	18.30–21.45 Uhr

Prüfungstermin nach Vereinbarung

Dienstags: Beginn um 19.15 Uhr
Donnerstags: Beginn um 18.30 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

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

Prüfungstermin nach Vereinbarung

Dienstags: Beginn um 19:15 Uhr
Donnerstags: Beginn um 18:30 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

Das Zusatzmodul: „Segeln“ kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/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	€ 56,00
Mi, 17.10.18	18.00–21.30 Uhr
Vaterstetten , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang Christine Frenzel und Hubert Schierl	

1017	€ 56,00
Mi, 19.12.18	18.00–21.45 Uhr
Vaterstetten , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang Christine Frenzel und Hubert Schierl	

1018	€ 56,00
Do, 28.02.19	18.00–21.45 Uhr
Vaterstetten , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang Christine Frenzel und Hubert Schierl	

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



Sportküstenschifferschein (SKS)

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

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

Bitte Schreibsachen mitbringen.

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

1024	€ 190,00
Mi, 14.11.18	18.30–21.45 Uhr
Do, 15.11.18	18.30–21.45 Uhr
Mi, 21.11.18	18.30–21.45 Uhr
Do, 22.11.18	18.30–21.45 Uhr

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

1025	€ 190,00
Mi, 23.01.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 24.01.19	18.30–21.45 Uhr
Mi, 30.01.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 31.01.19	18.30–21.45 Uhr

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

SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn

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

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

Voraussetzung für die Praxisprüfung ist der Besitz des sbf-See. Für Personen ohne den sbf-See kann der Ausbildungstörn ebenfalls interessant sein. Es kann neben Seemeilen-Erfahrungen eine Ausbildung zur Motor-Praxis sbf-See absolviert werden.

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

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

Ausbildungsinhalte:

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

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter:
08106/3590-35 oder -20



Ausbildungsschiff

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

Kosten:

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

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

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

Das Ausbildungsteam:

Skipper und Organisator: Hubert Schierl
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.

1030	ab Fr, 26.10.18
9 x 9,00–21,00 Uhr	€ 750,00

Ausbildungswoche in den Herbstferien

Fr. 26.10. – Fr. 02.11.2018

Vorbereitungstreffen nach Absprache

Slowenien | Marina Izola, Hubert Schierl und Christine Frenzel

1031	ab Fr, 19.04.19
8 x 9,00–21,00 Uhr	€ 750,00

Ausbildungswoche in den Osterferien

Fr. 19.04. – Fr. 26.04.2019

Vorbereitungstreffen nach Absprache

Slowenien | Marina Izola, Hubert Schierl und Christine Frenzel und Adriaservice-Yachting

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See

Für die Praxisausbildung des Motorbootes bieten wir Ihnen die Möglichkeit z.B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 3 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (1,5 h sind Sie selbst Fahrer und 1,5 h Mitfahrer). In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten. Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und November auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.

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

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

ALTERNATIV kann die Motorpraxis mit anschließender sbf-See-Motorprüfung auch auf einem SKS-Ausbildungstörn erfolgen (s. Kurse 1030 und 1031). Das hat den Vorteil, dass Sie gleichzeitig Seemeilenerfahrungen sammeln für eine spätere SKS-Ausbildung und SKS-Prüfung.

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

TERMINE NACH VEREINBARUNG

in der Zeit von April bis November
Chiemsee, Feldwieser Bucht, WSSC |
Mario Wallentin und Christine Frenzel



Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen.

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

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

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

1035	€ 395,00
-------------	----------

TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG

in der Zeit von April bis Oktober
Chiemsee | Christine Frenzel



Laptop-Navigation auf dem Wasser

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

Kursinhalte: Installation • Programmbeschreibung und Handhabung • Plugins • Konfiguration • Karteneinbindung • Wegepunkte • Routen • Tracks • AIS • Wettergrib • Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation • Tipps & Tricks
Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

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

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



Wetter auf See – Meteorologie

Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen:

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

Weitergehende Wetterkunde auf See: • Interpretation einer Bodenwetterkarte und (verschiedener) Höhenwetterkarte(n) • Zugbahnen von Tiefs (z. B. entlang der Höhendruckisobaren) • Randtief, Teiltief • Wind- und Wellenvorhersage • 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

1064 € 69,00
Sa, 26.01.19 10.00–17.00 Uhr
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 IJSSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.

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

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

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

Funkurse:

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

Kursorte:

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

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, 2. OG

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Weitere Termine auf der vhs-Homepage.

1065 € 150,00
Di, 11.09.18 19.00–21.00 Uhr
So, 16.09.18 9.00–17.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC – INTENSIV
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
W E-01 | Manfred Lauterborn

1066 € 150,00
Fr, 23.11.18 19.00–21.00 Uhr
So, 25.11.18 9.00–17.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC – INTENSIV
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 1 | Manfred Lauterborn

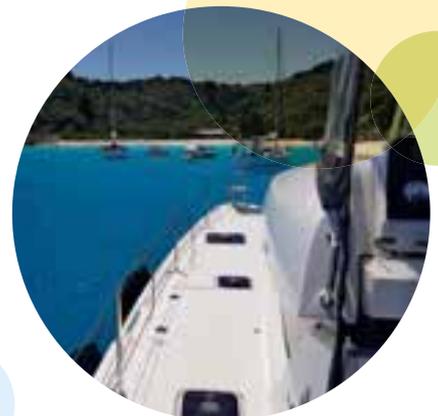
1069 € 150,00
Mo, 11.02.19 19.00–21.00 Uhr
So, 17.02.19 9.00–17.00 Uhr
Theorie Sprechfunk SRC – INTENSIV
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
W E-01 | Manfred Lauterborn

Sprechfunk – SRC und UBI

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

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

Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Dieses ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren. Sie können es ebenfalls als Ergänzung ablegen, wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt. Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vor-





bereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!

Bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Anmeldung: Im Normalfall buchen Sie die Kombination SRC/UBI. Falls Sie nur SRC ODER UBI benötigen bzw. eines davon schon vorhanden ist, teilen Sie das bitte bei der Anmeldung oder auch in Nachhinein mit.

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

Funkkurse-Gebühren:

SRC intensiv (ohne UBI): 150,- €

SRC und UBI Kombikurs: 240,- €

UBI intensiv (ohne SRC): 90,- €

Funkkurse-Zeiten:

Mo: 19–22 Uhr SRC und UBI

Sa: 9–17 Uhr SRC, dann 17–18 Uhr UBI

So: 9–10 Uhr UBI, dann 10–13 Uhr SRC

14–17 Uhr amtl. Prüfung

Kursorte:

für Termine Mo.–Do.: **Vaterstetten**,

Gymnasium Johann-Strauß-Str. 41 und

für Termine Fr.–So.: **Vaterstetten**,

Baldhamer Str. 39, 2. OG

1071 € 240,00

Mo, 12.11.18 19.00–21.45 Uhr

Sa, 01.12.18 9.00–18.00 Uhr

So, 02.12.18 10.00–13.00 Uhr

Kombikurs: SRC und UBI

Sa/So Kursort: **Vaterstetten**, Baldhamer

Str. 39, 2. OG

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

W E-01 | Manfred Lauterborn

1072 € 240,00

Mo, 14.01.19 19.00–21.45 Uhr

Sa, 26.01.19 9.00–18.00 Uhr

So, 27.01.19 10.00–13.00 Uhr

Kombikurs: SRC und UBI

Sa/So Kursort: **Vaterstetten**, Baldhamer

Str. 39, 2. OG

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

W E-01 | Manfred Lauterborn

1073 € 240,00

Mo, 25.02.19 19.00–21.45 Uhr

Sa, 09.03.19 9.00–18.00 Uhr

So, 10.03.19 10.00–13.00 Uhr

Kombikurs: SRC und UBI

Sa/So Kursort: **Vaterstetten**, Baldhamer

Str. 39, 2. OG

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

W E-01 | 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-



le/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 Prüfung (14.00–17.00 Uhr) abgehalten!

Kurszeiten:

1. und 2. Termin: Theorie + Praxis LRC 19–22 Uhr

3. Termin: Praxis LRC 17–22 Uhr

4. Termin: Praxis-Übungen 10–13 Uhr

14 Uhr LRC Prüfung

Kursorte:

für Termine Mo.–Do.: **Vaterstetten**, Gymnasium,

Johann-Strauß-Str. 41 und

für Termine: Fr.–So.: **Vaterstetten**, vhs-Bildungs-

zentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG

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

1080 € 195,00

Mo, 12.11.18 19.00–21.45 Uhr

Di, 13.11.18 19.00–21.45 Uhr

Do, 29.11.18 19.00–21.45 Uhr

So, 02.12.18 10.00–13.00 Uhr

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

Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1081 € 195,00

Di, 15.01.19 19.00–21.45 Uhr

Di, 22.01.19 19.00–21.45 Uhr

Fr, 25.01.19 17.00–21.45 Uhr

Mi, 27.02.19 10.00–13.00 Uhr

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

Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1082 € 195,00

Di, 26.02.19 19.00–21.45 Uhr

Mi, 27.02.19 19.00–21.45 Uhr

Do, 07.03.19 17.00–21.45 Uhr

So, 10.03.19 10.00–13.00 Uhr

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

Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

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

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

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

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

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

Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen.

1. Termin: Theorie 18.00–19.00 Uhr,

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41

2. Termin: Praxis 13.30–14.00 Uhr mit

anschließender Prüfung, **Vaterstetten**, vhs-

Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG

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

1084 € 20,00

Mo, 12.11.18 18.00–19.00 Uhr

So, 02.12.18 13.00–14.00 Uhr

1. Termin: Theorie;

2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung

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

Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

Weitere Termine auf der vhs-Homepage

1085 € 20,00

Mo, 14.01.19 18.00–19.00 Uhr

So, 27.01.19 13.00–14.00 Uhr

1. Termin: Theorie;

2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung

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

Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1086 € 20,00

Mo, 25.02.19 18.00–19.00 Uhr

So, 10.03.19 13.00–14.00 Uhr

1. Termin: Theorie;

2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung

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

Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn





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

Neben Amateurfunk-Interessierten gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der KW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrechterhalten werden. Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung und teilweise auch praktischen Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenz-Prüfung, Klassen TECHNICAL / GENERAL / EXTRA.

Seminarinhalte:

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

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

Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.
Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089/4161 2420
Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50,- €
Kursort für Termine Mo. – Do.:
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41 und für Termine: Fr. – So.:
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG

1087 € 110,00
Mi, 12.09.18 19.00–21.45 Uhr
Do, 13.09.18 19.00–21.45 Uhr
Mi, 19.09.18 19.00–21.45 Uhr
So, 23.09.18 10.00–13.00 Uhr
Kursort Fr./So.: **Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1088 € 110,00
Di, 06.11.18 19.00–21.45 Uhr
Mi, 07.11.18 19.00–21.45 Uhr
Fr, 09.11.18 19.00–21.45 Uhr
So, 11.11.18 10.00–13.00 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1089 € 110,00
Mi, 09.01.19 19.00–21.45 Uhr
Do, 10.01.19 19.00–21.45 Uhr
Fr, 11.01.19 19.00–21.45 Uhr
So, 13.01.19 10.00–13.00 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn



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

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 selbstständig und können auch einmal improvisieren?

Kurs Erfahrung 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!

TEAM UP
Doing good feels good!

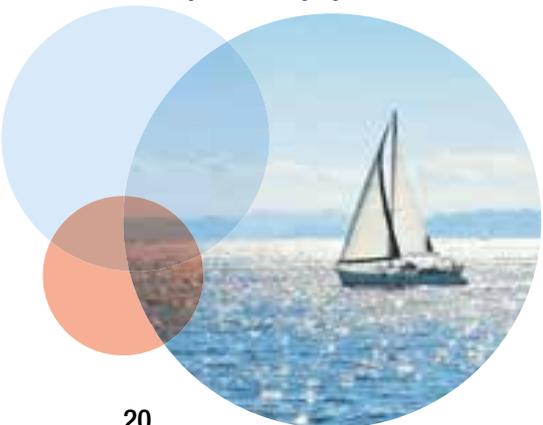
DGC

Team bilden
Sozialaktion durchführen
USA-Reise gewinnen

2. Bundesweiter Jugendwettbewerb • gesucht sind kurze aber wirksame Sozialaktionen • mit Engagement helfen, lernen und Spaß haben • Hauptpreis: eine zweiwöchige USA-Reise für das gesamte Team • größere Gruppen erhalten Projektzuschuss von bis zu 2.000 Euro • Einsendeschluss ist der 13.01.2019

Beispiele und mehr Infos: www.DGCundDU.de

veranstaltet von Doing Good Challenge e.V. mit Unterstützung des BMFSFJ



Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Bettag)

ELTERN AUFGEFASST

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

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

Ablauf:

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

Dann geht es schon los mit dem ersten echten Schuss. Geschossen wird auf Spaß-Bogenaufgaben, natürlich auf Luftballons und es wird um Süßigkeiten geschossen, die die Kinder in Tüten mit nach Hause nehmen dürfen. Der Spaß steht neben der Sicherheit absolut im Vordergrund. Es wird auch eine betreute Pause (Toilette, Mittagessen ...) geben.

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

Teilnehmerbegrenzung und Kosten:

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,- € pro Teilnehmer.

Kleidung:

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

Zu den Fragen:

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

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



Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

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

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

1094 € 89,00
Sa, 06.10.18 10.00–16.00 Uhr
So, 07.10.18 10.00–14.00 Uhr
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

1095 € 89,00
Sa, 10.11.18 10.00–16.00 Uhr
So, 11.11.18 10.00–14.00 Uhr
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

1097 € 89,00
Sa, 19.01.19 10.00–16.00 Uhr
So, 20.01.19 10.00–14.00 Uhr
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

1098 € 89,00
Sa, 02.03.19 10.00–16.00 Uhr
So, 03.03.19 10.00–14.00 Uhr
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

1099 € 89,00
Sa, 04.05.19 10.00–16.00 Uhr
So, 05.05.19 10.00–14.00 Uhr
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Bogenschießen für Anfänger

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

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

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

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

Theorie und Praxis finden in der Turnhalle im Untergeschoss der Grundschule Pöring, Kreuzstr. 1, statt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ML-Bogensport.de

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, eng-anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

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

Verschenken Sie doch einen Gutschein!

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

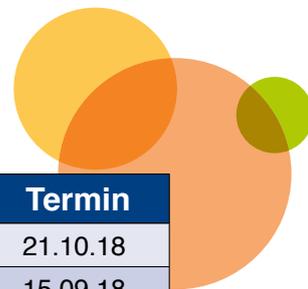


Wir beraten Sie gerne telefonisch unter Tel. 08106 359035 oder auch vor Ort in unserer Geschäftsstelle Vaterstetten.

Junge vhs – Angebote für Jugendliche

Kurs	Programmtitel	Termin
G1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Bettag)	21.11.18
G1094	Bogenschießen für Anfänger	06.10.18
G1095	Bogenschießen für Anfänger	10.11.18
G1097	Bogenschießen für Anfänger	19.01.19
G1098	Bogenschießen für Anfänger	02.03.19
G1099	Bogenschießen für Anfänger	04.05.19
G1186	Yoga für Teenager	01.10.18
G1552	Zumba für Jugendliche ab 11 Jahren	10.10.18
G1553	Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs	29.10.18
G1591K	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	20.10.18
G1592K	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	08.12.18
G1601	Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil	24.09.18
G1602	Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil	28.09.18
G1604	Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene	28.09.18
G1606	Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder	28.09.18
G1700	+++++++TAM TAM	25.09.18
G1760	Teenieballett 11, 5–16-Jährige	09.01.19
G1762	Talentschuppen 1, 6–7-Jährige	07.01.19
G1764	Jazzdance – 8–11-Jährige	10.01.19
G1770	Musical Teenies – 13–18-Jährige	08.01.19
G1774	Ballett/Spitze Fortgeschrittene	09.01.19
G1779	HipHop – 13–14-Jährige	11.01.19
G1780	HipHop – ab 14 Jahren	11.01.19
G1781	HipHop Performance Class	11.01.19
G1783	HipHop Erwachsene	12.01.19
G1784	HipHop Teenies	12.01.19
G2053	Wenn die Augen schlechter werden ...	09.11.18
G2110	Speedreading: Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten	20.10.18
G2122	Fit für die mittlere Reife – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch	06.11.18
G2123	Fit für das Englisch-Abitur	06.11.18
G2130K	Leichter lernen mit Brain Gym	30.10.18
G2131K	Leichter lernen mit Brain Gym	31.10.18
G2150	Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars	22.09.18
G2152AK	Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger	03.02.19
G2152K	Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger	27.01.19
G2155	Schneeschuhwandern im schönen Chiemgau	16.02.19
G2156K	Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt	10.02.19
G2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
G2158K	Schneeschuhwandern: Gebiet Spitzstein – Traum Tour mit Kaiserblick!	12.01.19
G2227	„So habe ich das nicht gemeint!“ – Streiten – aber richtig	24.11.18
G2229	Lebendige Körpersprache – Wortlos überzeugen	23.11.18
G2239	Liebe in bewegten Zeiten	24.10.18
G2241	Gespräche führen – Reaktionen verstehen – Kommunikation verbessern	16.10.18
G2310	Stille Tage in St. Ottilien – Zen-Meditation	09.11.18

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.



Kurs	Programmtitel	Termin
G2315	Mit Achtsamkeit den Alltag gestalten – Schnuppertag	21.10.18
G3430	Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche	15.09.18
G3431	Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche	03.11.18
G4263KE	Mörder, Geister, Henkersknecht – Halloween-Geisterführung	02.11.18
G5722	Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie	24.11.18
G6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	29.10.18
G6791	Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen	29.10.18
G6796	Tastschreiben am PC – Kleingruppe für Schüler	25.09.18
G6882	Vorträge halten – für Jugendliche (ab 14 Jahre)	18.10.18
G6884	Assessment-Center-Training – auf dem Weg zum Ausbildungsplatz	08.10.18
G8198K	Perspektivisches Zeichnen – 12–16 Jahre	11.11.18
G8242K	Töpfern am Buß- und Betttag	21.11.18
G8243KE	Workshop Ton – ich bin mutig und versuch's mal!	09.11.18
G8330	Ferienkurs für Jugendliche: Silberschmieden	30.10.18
G8510	Treibholz Mobile für Kinder und Erwachsene	29.09.18
G8715K	Manege frei-Zirkusworkshop in den Herbstferien	29.10.18
G9212	Italienische Pasta – der Saucenkochkurs	23.02.19
G9223	Sushi-„MAKI“	13.10.18
G9235	Indische Küche für Einsteiger	10.01.19
G9236	Indisch kochen – unter 30 Minuten	11.10.18
G9244	Bavarian Tapas – Kochkurs auf Englisch	24.02.19
G9245	Noch mehr Bayerische Tapas	30.09.18
G9246	Kreative Suppenküche	13.01.19
G9252	Fleisch richtig zubereiten – die Tricks der Spitzengastronomie	07.10.18
G9258	Smoothies – Vitalstoffpakete für den Winter	27.10.18
G9260	Low carb für unterwegs	25.10.18
G9262	Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei	30.11.18
G9268	Moderne Motivtorten	27.01.19
G9269	Chocolat – Pralinen selbst gemacht	15.12.18
G9285K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	06.10.18
G9287K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	29.10.18
G9289K	Mia and me präsentiert: Backen wie in Centopia – für Kids von 8–12	17.11.18
G9291	Ostfriesische Teezeremonie und English Teatime	02.12.18
G9305	Ausmisten und Entrümpeln mit Hilfe des Feng Shui	11.02.19
G9306	Arbeitsplatz gestalten mit Feng Shui	13.11.18
G9334	Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine	20.10.18
G9335	Nähen mit der Overlock-Maschine!	19.01.19
G9338	Nähtreff	25.11.18
G9342	Das kleine „Schwarze“ – oder auch Weiße/Bunte	22.02.19
G9351K	Nähen für 11–14-Jährige!	30.10.18
G9352K	Nähen für 11–14-Jährige!	02.02.19
H9252	Fisch einmal anders – Selber räuchern!	06.04.19
G5738	Portraitfotografie mit einfachen Mitteln – Studio & Outdoor	29.10.18



Primärprävention gemäß § 20 SGB V

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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!

Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

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

1100 ab Di, 02.10.18
15 x 9.15–10.45 Uhr € 113,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
25.10 keine Yogastunde
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 25.09.18
15 x 17.45–19.15 Uhr € 113,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Angelika Vollert

1102 ab Di, 25.09.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 19.09.18
15 x 17.30–19.00 Uhr € 113,00
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Daniela Sachs

1104 ab Di, 25.09.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Angelika Vollert

1105 ab Do, 27.09.18
10 x 17.30–19.00 Uhr € 75,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 08.10.18
12 x 18.25–19.55 Uhr € 90,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Keskari

1107 ab Mo, 24.09.18
15 x 20.05–21.35 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

1108 ab Mi, 10.10.18
15 x 8.45–10.15 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 27.09.18
15 x 18.15–19.30 Uhr € 98,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1110 ab Do, 27.09.18
10 x 19.00–20.30 Uhr € 75,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1111 Sa, 09.02.19
13.00–17.00 Uhr € 25,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Mathilde Geisreiter

1112 Sa, 06.04.19
13.00–17.00 Uhr € 25,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Mathilde Geisreiter

Yoga – ein Weg zur Entspannung

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

In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlfühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung. Inhalte des Kurses: • Asanas (Körperübungen) • Pranayama (Atemübungen) • Techniken zur Körpersensibilisierung • Meditation • Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolledecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1114 ab Mi, 10.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39 | Angelika Vollert

1115 Mi, 26.09.18
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennen zu lernen.
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1116 ab Mi, 10.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1118 ab Mo, 08.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Angelika Vollert

1120 Mo, 01.10.18
10.30–12.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Kennenlern-Angebot
für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Angelika Vollert

1121 ab Mo, 08.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Angelika Vollert





1124 ab Di, 02.10.18
15 x 17.30–19.00 Uhr € 113,00

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

1125 ab Di, 25.09.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 113,00

Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1126 ab Di, 25.09.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 113,00

Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 Fr, 21.09.18
18.30–20.00 Uhr gebührenfrei

Kostenlos Schnupperangebot
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 28.09.18
20 x 18.30–20.00 Uhr € 151,00

Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 21.09.18
21 x 16.30–18.00 Uhr € 158,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 27.09.18
15 x 19.35–21.05 Uhr € 112,00

Für Fortgeschrittene! Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 29.11.!

Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sonja Fahr

1131 ab Do, 27.09.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 112,00

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 29.11.!

Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sonja Fahr

1132 ab Do, 27.09.18
15 x 17.30–19.00 Uhr € 109,00

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 25.10. und 17.1.!

Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Karin Moser

1133 ab Mi, 17.10.18
13 x 17.45–19.15 Uhr € 98,00

Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 19.12., 9.1., 16.1.

Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 19.09.18
10 x 17.30–19.00 Uhr € 75,00

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

1134F ab Mi, 09.01.19
5 x 17.30–9.00 Uhr € 38,00

Landsham, Kindergarten, Schulstraße |
Nadine Draxler

1135 ab Do, 04.10.18
12 x 10.00–11.30 Uhr € 90,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 22.11., 13. u. 20.12. sowie 24.1.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 27.09.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 112,50

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 25.10. und 17.1.!

Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Karin Moser

1137 ab Mi, 19.09.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 112,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene,
kein Kurs am 12.12., 19.12.!

Landsham, Kindergarten, Schulstraße |
Nadine Draxler

1138 ab Do, 18.10.18
13 x 18.00–19.30 Uhr € 98,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 20.12., 10.1., 17.1.!

Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 25.09.18
16 x 18.30–19.45 Uhr € 100,00

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

1140 ab Fr, 12.10.18
8 x 17.15–18.45 Uhr € 60,00

Neuer Kurs für Anfänger! Kein Kurs am 26.10.!

Poing, Anzinger Straße 1, Gemeinderaum links |
Karl-Michael Moser

1140F ab Fr, 25.01.19
5 x 17.15–18.45 Uhr € 38,00

Neuer Kurs für Anfänger!
Poing, Anzinger Straße 1, Gemeinderaum links |
Karl-Michael Moser

1145 ab Do, 11.10.18
14 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

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

1147 ab Mo, 24.09.18
16 x 20.00–21.30 Uhr € 120,00

Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massageelotion mitbringen, da die Stunde
mit einer Nackenmassage abschließt.

Kein Kurs am 10.11.!

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

Yoga – ein Samstagnachmittag

Die Kräfte der Natur fließen wieder in die Erde zurück ...

An diesem Yoganachmittag wollen wir durch sanfte
Yogaübungen entschleunigen und unser Immun-
system stärken.

Drehübungen, Atemübungen und Yogaflows regen
den Stoffwechsel an und unterstützen den Loslass-
prozess auf körperlicher und seelischer Ebene.
Gleichgewichtshaltungen helfen uns eine entspann-
te Achtsamkeit zu etablieren, Entspannungsübun-
gen lassen uns wieder klar sehen.

Bitte mitbringen:

Decke, Kissen, warme Socken, Getränk und kleine
Brotzeit für eine kurze Pause.

Kleingruppe!

1148 Sa, 10.11.18
14.30–17.45 Uhr € 30,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

Tibetisches Yoga – Lu Jong

Wirbelsäulentraining

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

Veranstalter: vhs Grafing

1149A ab Do, 04.10.18
10 x 18.30–20.00 Uhr € 80,00

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

1150 ab Do, 04.10.18
10 x 20.00–21.30 Uhr € 80,00

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

TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließen-
der Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas),
Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenent-
spannung.

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 gleichmä-
ßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit.
TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, för-
dert die Entspannung, harmonisiert und energeti-
siert Körper, Geist und Seele.

1151 ab Mi, 26.09.18
18 x 15.30–17.00 Uhr € 136,00

TriYoga Flows LEVEL1
(nicht für Anfänger geeignet)

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

1152 ab Fr, 28.09.18
18 x 10.30–12.00 Uhr € 136,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen –
mit und ohne Yoga-Erfahrung

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

1156 ab Fr, 28.09.18
17 x 15.30–17.00 Uhr € 128,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne
Yoga-Erfahrung – Kleingruppenseminar

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic





Yoga: Gesundheit – Lebenskraft – Werte

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

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

Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

1168 ab Fr, 05.10.18
13 x 18.00–19.30 Uhr € 98,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 26.10., 7.12., 21.12.!

Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Gerlinde Nagl-Beiner



Vinyasa Yoga Flow

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

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

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

1172 ab Mo, 24.09.18
12 x 20.00–21.30 Uhr € 90,00

Nur für körperlich Geübte!

Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian, Gymnastikraum UG | Annekatrin Hergarten

1173 ab Mo, 24.09.18
17 x 8.30–10.00 Uhr € 128,00

Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Karin Moser

Yoga mit fließenden Sequenzen

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

1174 ab Do, 13.09.18
12 x 18.00–19.30 Uhr € 90,00

Fortgeschrittene

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Carmen Kieltsch

1175 ab Do, 13.09.18
12 x 19.30–21.00 Uhr € 90,00

Fortgeschrittene

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Carmen Kieltsch

Yoga für den Rücken

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

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

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

1178 ab Di, 25.09.18
16 x 19.45–21.00 Uhr € 100,00

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

Yoga für Schwangere

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

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

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

Bitte mitbringen:

Decke, Kissen, warme Socken, Getränk und kleine Freizeit für eine kurze Pause.
Kleingruppe!

1180 Sa, 10.11.18
10.00–13.15 Uhr € 30,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

1181 Sa, 26.01.19
10.00–13.15 Uhr € 30,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

Mama-Baby-Yoga

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

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

Veranstalter: vhs Grafing

1182 ab Di, 09.10.18
9 x 10.00–11.30 Uhr € 81,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl

1182F ab Di, 15.01.19
7 x 10.00–11.30 Uhr € 63,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Kinderyoga für kleine Yogis

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

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

1184 ab Mo, 12.11.18
5 x 15.15–16.15 Uhr € 38,00

Kleine Yogis im Alter von 4–6 Jahren

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

1185 ab Mi, 14.11.18
5 x 15.15–16.15 Uhr € 38,00

Kleine Yogis im Alter von 7–9 Jahren

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

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

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

Veranstalter: vhs Grafing

1186 ab Mo, 01.10.18
15 x 17.25–18.40 Uhr € 93,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Ingrid Petermaier

Familienyoga in den Ferien

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

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

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

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

1187 ab Mo, 29.10.18
3 x 10.00–11.30 Uhr € 38,00
Ferienkurs! Mo./Di./Mi.

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

1189 ab Mi, 02.01.19
3 x 10.00–11.30 Uhr € 38,00
Ferienkurs! Mi./Do./Fr.

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

1191 ab Mo, 04.03.19
3 x 10.00–11.30 Uhr € 38,00
Ferienkurs! Mo./Di./Mi.

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

Wellness auf Bali – eine Yoga-Erlebnisreise

Gönnen Sie sich einen besonderen Wellness-Aufenthalt auf Bali.

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

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

Die Wellnessangebote werden vor Ort in deutsch und englisch angeleitet.

In dem Angebotspreis sind bereits die Unterbringung in dem neu fertiggestellten Resort mit Vollpension, Seminargebühren, Massagen, Ausflüge



sowie Flughafentransfer enthalten (siehe Inklusivleistungen).

Die Flugverbindungen buchen Sie individuell (sind nicht im Preis enthalten). Sie haben die Möglichkeit den Aufenthalt nach Absprache zu verlängern. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten, unter www.vhs-vaterstetten.de (mit Flyer-Download) sowie allgemein unter www.udara-bali.com Ein vorausgehendes Treffen der Reisenden in der vhs Vaterstetten wird bekannt gegeben.

Retreat Termine: 17. bis 26.4.2019 (10 Tage/9 Nächte)
Anspruchspartner: Hubert Schierl, vhs-Vaterstetten
Tel.: 08106/3590-35
Email: schierl@vhs-vaterstetten.de

Retreat Preis:
1.620 € im Doppelzimmer, pro Person
1.980 € im Einzelzimmer
(360 € Aufpreis für das Einzelzimmer)

Check-in 17.4.: ab 14:00 Uhr
Check-out 26.4.: bis 12:00 Uhr
Zusatznächte individuell buchbar (inklusive tägliches Yoga Programm, Spa und Frühstück) für 90 € Einzelzimmer / 75 € Doppelzimmer

Anzahlung:
162 € pro Person im Doppelzimmer
198 € im Einzelzimmer
Fällig bei der vhs-Anmeldung

Restzahlung: direkt im Udara Resort zu leisten bis 30 Tage vor Beginn des Retreats
Gruppengröße: mindestens 5, höchstens 20 Personen

Inklusivleistungen:
9 Nächte im Udara Resort in Wooden Escape and Joglo Room Kategorien (außer Suiten) • Vollpension mit Frühstück, Mittag- und Abendessen im Udara's Organic Ocean Restaurant • Wasser and Kräutertees in beliebiger Menge • 2–3 tägliche Yoga & Meditations-Klassen in verschiedenen Stil-

richtungen (angeleitet in Englisch) • Spa Einrichtungen inklusive Sauna, Kräuter-Dampfbad, warmer & kalter Pool zur freien Verfügung • 2 Balinese Massagen (à 60 min) pro Person • Kostenfreie Nutzung von Udara's Vintage-Fahrrädern • Workshop im Opferkörbchen flechten und Einführung in die Balinesische Hindu-Kultur • Segnungszeremonie im örtlichen Pura Kramat Tempel • Halbtagsausflug zum Tanah Lot Tempel • Halbtagsausflug zu einer örtlichen Kräuterfarm • Ganztagsausflug nach Ubud, Bali's künstlerisches und kulturelles Zentrum und Besuch des Wassertempels Pura Tirta Empul • Ganztagsausflug nach Bedugul mit seinen Botanischen Gärten, Ulun Danu Tempel, Markt und Wasserfall • 2 Std. Yoga- & Meditations-Workshop mit einem der Haupt-Trainer Udara's • Klangheilungserlebnis in der Sauna • Balinesisches Abschiedsdinner mit traditioneller Tanz-Vorführung • Deutschsprachige Kontaktperson während des Aufenthalts • Flughafentransport bei Ankunft und Abreise

1195
Seminar/Aufenthalt: 17.04.19 bis 26.04.19 (in den Osterferien)
Anspruchspartner und Leitung vor Ort: Markus Christoph
Indonesien, Insel Bali, Udara-Bali Resort

Falls Sie andere Termine oder eine andere Dauer an dem oben stehenden Wellness-Angebot wünschen, können Sie sich unverbindlich auf eine Interessentenliste (Nummer: 1196 angeben) setzen lassen. Sie werden kontaktiert.

Iyengar-inspiriertes Yoga

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

Die vielfältigen Yoga-Übungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine „Lebensbatterie“ wieder aufladen.

Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen – ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.

1202 ab Mi, 10.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karin Ballis

1203 ab Mi, 10.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karin Ballis





Yoga und Pilates

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

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

1209 ab Do, 27.09.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 113,00
Für Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Hück

1210 ab Di, 25.09.18
15 x 19.00–20.00 Uhr € 79,00
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Birgit Ulrich

1211 ab Do, 27.09.18
13 x 18.45–20.00 Uhr € 81,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Beate Jankowski

FASCIOGA® – Faszientraining im Yoga

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

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

1215 ab Mi, 26.09.18
15 x 10.15–11.45 Uhr € 126,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Christine Jerat



Yoga und Qi Gong

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

1216 ab Fr, 28.09.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 132,00
Anfänger und Fortgeschrittene in der Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Birgit Ulrich

Yoga und Choaching

... entdecke und aktiviere eigene Potentiale und Ressourcen

In der Zusammenführung von systemischem Coaching und Yoga liegt die Lösung in der Person. Das heißt, dass alles, was wir für die Innenschau, Beweglichkeit und Persönlichkeitsentwicklung brauchen, in uns selbst liegt. Es bedarf nur manchmal Zeit und Hilfe es aufzuspüren und aufzudecken.

Diese Veränderungsprozesse und Ressourcen lernen wir über bestimmte Asanas, Atemübungen, Meditationen und Lösungsansätze wahrzunehmen und in die tägliche Praxis umzusetzen.

1223 Sa, 19.01.19
10.00–17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Ulrich

Happy Aging – Hormon-Yoga für die Frau

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

Lernen Sie in diesem Schnupperkurs Hormon-Yoga und diverse andere Entspannungsübungen und -techniken (wie Yoga Nidra, Visualisierungen) kennen, die Ihnen auch in wechselhaften Zeiten ein Stück Lebensqualität zurückbringen können.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

1225 € 54,00
Sa, 12.01.19 10.30–17.00 Uhr
So, 13.01.19 10.00–13.00 Uhr
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

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

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

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

Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1226 ab Di, 25.09.18
10 x 16.00–17.30 Uhr € 130,00
Kleinstgruppe!

Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

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

Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga

Yin Yoga wirkt stressreduzierend und beruhigend und ist besonders schonend und sanft. Yin Yoga ist der Gegensatz und eine gute Ergänzung sowohl zu kraftvollen 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 Bindegewebsschichten an, dehnt und stimuliert diese. Eine längere gesprochene Tiefenentspannung rundet den Workshop ab.

Lernen Sie diese wunderbare Yoga-Praxis kennen, um loszulassen, zu relaxen und den Körper wieder in Einklang zu bringen! Dieser Yoga-Stil ist für alle, die Entspannung, Innenschau und Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken.

1227 So, 21.10.18
14.00–17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

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!



Yoga Nidra – Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet „Schlaf des Yogi“ und ist eine Tiefenentspannungstechnik, die es uns ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung und bei Schlafstörungen.

Leichte Yoga- und Atemübungen bilden im Kurs die Vorbereitung auf Yoga Nidra.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

1231 So, 18.11.18
14.00–17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Yoga für einen gesunden Rücken

Übungsprogramm für einen entspannten, beweglichen und kräftigen Rücken:

Druck, Anspannung und Bewegungsmangel im Alltag wirken sich auf unsere Wirbelsäule und Rückenmuskulatur aus. Fehlhaltungen und oft schmerzhaft Verspannungen sind die Folge.

In diesem Workshop wird mit einfachen Übungen die Rückenmuskulatur gelockert, mobilisiert und gekräftigt. Erfahren Sie, wie Sie mit sanften Yoga-Übungen die Wirbelsäule wieder beweglicher machen, die zentrale Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken, dem Rundrücken entgegenwirken und sogar leichte Skoliose im unteren und oberen Rücken in den Griff bekommen können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Decke

1229 So, 18.11.18
10.00–13.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Nacken und Schultern – ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackengebiet.

In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen.

Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren.

Bitte Decke, größeres Handtuch und Kissen mitbringen.

1230 So, 21.10.18
10.00–13.00 Uhr € 20,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs



F.I.T. Yoga

F.I.T. Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Durch die Verbindung von ausgewählten, fließenden Bewegungen aus den traditionellen fernöstlichen Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Bewegungsanalyse erhalten oder verbessern wir unsere körperliche wie psychische Gesundheit.

Flexibilität, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen lassen uns die Belastungen des Alltags leichter überstehen.

1232 ab Mo, 17.09.18
16 x 8.30–10.00 Uhr € 120,00
Für Anfänger

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

1233 ab Di, 18.09.18
16 x 8.00–9.00 Uhr € 86,00
Für Fortgeschrittene

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

Kundalini-Yoga – das Yoga der Bewusstheit

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Decke und warme Socken.

1235 Do, 27.09.18
8.30–10.00 Uhr gebührenfrei
Kundalini-Yoga zum Kennenlernen. Gebührenfrei!
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Alexandra Skeide

1236 ab Do, 04.10.18
15 x 8.30–10.00 Uhr € 113,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Alexandra Skeide

1237 ab Fr, 28.09.18
15 x 8.30–10.00 Uhr € 113,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Alexandra Skeide

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage
www.vhs-vaterstetten.de
oder unter Tel.: 08106/359022

Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.

Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini-Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.

Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

1239 ab Di, 25.09.18
16 x 20.00–21.30 Uhr € 120,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Isomatte und eine leichte Decke.

Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

1240 ab Di, 25.09.18
16 x 18.15–19.45 Uhr € 120,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Isomatte und eine leichte Decke.

Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

Yoga und mehr ...

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

1241 ab Mi, 19.09.18
15 x 19.15–20.45 Uhr € 113,00

Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Daniela Sachs

1242 ab Di, 25.09.18
15 x 10.45–12.00 Uhr € 113,00

sanftes Yoga, auch für Senioren geeignet
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Birgit Ulrich

Yoga – mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yoga-Übungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.

Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

1243 ab Do, 27.09.18
15 x 9.45–11.15 Uhr € 113,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1244 ab Mi, 10.10.18
13 x 19.45–21.15 Uhr € 98,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!

Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Sandra Jung

1245 ab Mo, 24.09.18
16 x 18.15–19.45 Uhr € 120,00

Für Fortgeschrittene und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!
Bitte Decke und Yoga-Matte mitbringen, ebenso Massagelotion, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Kein Kurs am 10.12.!

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

1246 ab Do, 27.09.18
13 x 20.00–21.15 Uhr € 81,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Beate Jankowski

Kundalini-Yoga und Sphenologie – Workshop

Wir könnten und sollten alle aufrecht und gerade durchs Leben gehen. Gleichzeitig sind etwa 90% aller Menschen und auch wir Yoginis und Yogis schief. Schultern und Becken sind gekippt und manches Mal auch gedreht, die Wirbelsäule dazwischen muss sich krümmen und die Halswirbel sind blockiert und der Nacken unbeweglich.

In dem Workshop Kundalini Yoga und Sphenologie lernen Sie sich selbst in die Balance zu schwingen, damit Sie aufrecht, gerade und symmetrisch sein können. Sie lernen, wie Sie das Keilbein (lateinisch Os sphenoidale), den Oberkiefer und Atlas, die Lendenwirbelsäule sowie das Kreuzbein und Steißbein einschwingen können. Machen Sie sich mit Haltungen und Bewegungen wie den Kamelritten (engl. Spinal Flex) beweglicher, um blockierte Energie fließen zu lassen.

Sie werden darin unterrichtet, wie Haltungen und Bewegungen in der Yoga Praxis und dem Yoga Unterricht symmetrisch bleiben.

1248 Sa, 29.09.18
10.00–13.00 Uhr € 63,00

Workshop zum Kennenlernen von Sphenologie Einzelcoaching im Anschluss nach Absprache

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Ivonne Klotz



Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Kurzform Korrektur

In diesem Kurs werden wir die Kurzform vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Lockerungs- und Atemübungen. Nach der Korrektur werden durch selbständiges Üben der Form die Einzelbewegungen vertieft.

Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt. Neben der Form üben wir die Sokushin-Atmung und Tui Shou.

1251 ab Fr, 21.09.18
10 x 18.15–19.45 Uhr € 90,00

Übungstage: 21./28.9., 12./19./26.10., 23./30.11., 7./21.12., 11.1.

(Ersatztermine 18./25.1.)

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

Kundalini-Yoga und Sphenologie – Ausbildungsworkshop

Wir könnten und sollten alle aufrecht und gerade durchs Leben gehen. Gleichzeitig sind etwa 90% aller Menschen und auch wir Yoginis und Yogis schief. Schultern und Becken sind gekippt und manches Mal auch gedreht, die Wirbelsäule dazwischen muss sich krümmen und die Halswirbel sind blockiert und der Nacken unbeweglich.

In dem Workshop Kundalini Yoga und Sphenologie lernen Sie sich selbst in die Balance zu schwingen, damit Sie aufrecht, gerade und symmetrisch sein können. Sie lernen, wie Sie das Keilbein (lateinisch Os sphenoidale), den Oberkiefer und Atlas, die Lendenwirbelsäule sowie das Kreuzbein und Steißbein einschwingen können. Machen sich mit Haltungen und Bewegungen wie den Kamelritten (engl. Spinal Flex) beweglicher, um blockierte Energie fließen zu lassen.

Sie werden darin unterrichtet wie Haltungen und Bewegungen in der Yoga Praxis und dem Yoga Unterricht symmetrisch bleiben.

1249 ab Mo, 29.10.18
10.00–16.00 Uhr € 1080,00

Ausbildungslehrgang

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Ivonne Klotz

Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Der Anfang

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

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die Freude am eigenständigen Üben haben.

1250 ab Fr, 21.09.18
8 x 20.00–21.15 Uhr € 60,00

Übungstage: 21./28.9., 12./19./26.10., 23./30.11., 7.12. (Ersatztermin 11.1.)

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

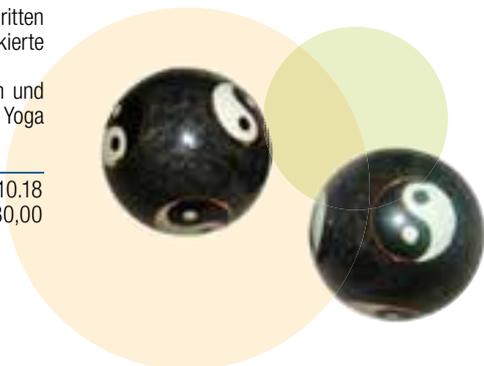
Qi Gong

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

1258 ab Mi, 10.10.18
12 x 8.45–10.00 Uhr € 75,00

Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen Für Schultern, Rücken und zur Entspannung

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Inge Keller und Gerd Keller



Qi Gong

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

1259 ab Do, 27.09.18
10 x 18.00–19.00 Uhr € 50,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck

1260 ab Mi, 26.09.18
10 x 19.45–21.00 Uhr € 63,00

Anfänger und Fortgeschrittene

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck

1261 ab Mi, 26.09.18
10 x 18.15–19.30 Uhr € 63,00

Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck

1265 ab Mo, 08.10.18
12 x 19.00–20.30 Uhr € 90,00

Qi Gong üben • wiederholen • trainieren • energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten • Kraft tanken • Anforderungen meistern

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Inge Keller und Gerd Keller

1266 ab Mi, 10.10.18
12 x 10.15–11.30 Uhr € 75,00

Qi Gong üben • wiederholen • trainieren • energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten • Kraft tanken • Anforderungen meistern

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong – Bewegung und Haltung

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

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

1267 ab Di, 25.09.18
15 x 18.00–19.15 Uhr € 95,00

Kleingruppe
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Georgia Paschold

Qi Gong der vier Jahreszeiten und der fünf Elemente

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

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

Im Wintersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Erde • Spätsommer • Sicherheit

Durch die Kraft der Erde lernen wir, für uns selbst und auch für andere zu sorgen.

Element Metall • Herbst • Klarheit

Im Herbst können wir uns von Dingen, die unwichtig sind, trennen und uns für Neues öffnen.

Element Wasser • Winter • Ruhe

Im Winter stärken wir mit Qi Gong-Übungen die Konzentration, die Koordination, das Gedächtnis, den Knochenbau und das Gehör.



1268 ab Mo, 24.09.18
17 x 15.45–16.45 Uhr € 92,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1269 ab Mo, 24.09.18
12 x 9.00–10.15 Uhr € 82,00

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1269F ab Mo, 07.01.19
5 x 9.00–10.15 Uhr € 34,00

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1270 ab Mo, 24.09.18
12 x 10.30–11.45 Uhr € 82,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1270F ab Mo, 07.01.19
5 x 10.30–11.45 Uhr € 34,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

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, 25.09.18
15 x 20.15–21.45 Uhr € 113,00

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Andrea Steininger

Feldenkrais-Methode®: Flexible Wirbelsäule – gesunder Rücken

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

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

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

Veranstalter: vhs Grafing

1276 So, 18.11.18
10.00–16.00 Uhr € 40,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Susanne Ofs

Einfallsreichtum in schwierigen Zeiten – was dem Rücken gut tut

Ein Feldenkrais-Tag

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft ein allgegenwärtiges Phänomen. Oft reagieren wir erst, wenn das „Kind schon in den Brunnen gefallen ist“. Jedoch kann gerade der Schmerz ein Lehrer sein, der uns den Weg zurück zur Gesundheit zeigt, wenn wir die Botschaft jenseits des Leidens entziffern können.

Um herauszufinden, was wir tun sollen, müssen wir wach und offen sein. Dabei sind nicht „Aushalten“ und „Anstrengung“ die Schlüssel zur Lösung, sondern Aufmerksamkeit auf Wohlbefinden und Leichtigkeit in unseren Aktionen.

An diesem Tag führe ich Sie durch eine Vielzahl kurzer Feldenkrais Prozesse, die Ihnen in schwierigen Zeiten Erleichterung verschaffen. Sie erfahren unter anderem, wie die Beweglichkeit des Rückens von lebendigen Knien abhängt und Ihre Knöchel den Rücken verhöhnen. Sie lernen die Kraft der „heilenden Spirale“ kennen und bekommen Anregungen zu Selbstbehandlung und Auto-Reflexologie.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, bequeme Kleidung, ein Badehandtuch und ev. eine Brotzeit für die Pause mit.

Veranstalter: vhs Grafing

1277 Sa, 19.01.19
10.00–16.00 Uhr € 40,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Susanne Ofs

Gesunder Beckenboden – eine Stunde für die Frau

Durch die aktuelle Faszienschulung wird deutlich, wie wichtig das Bindegewebe für einen gesunden Beckenboden ist. Neben dem Kennenlernen der muskulären Beckenbodenschichten wollen wir das elastische Fasziengewebe trainieren.

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

1278 ab Mi, 19.09.18
4 x 17.30–18.30 Uhr € 22,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1279 ab Mi, 09.01.19
4 x 17.30–18.30 Uhr € 22,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



F.I.T. – Beckenboden

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

1280 ab Do, 20.09.18
16 x 9.30–10.30 Uhr € 86,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Elke Lorenz

1281 ab Mo, 17.09.18
16 x 10.00–11.00 Uhr € 86,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1282 ab Di, 18.09.18
10 x 10.00–11.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

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

1283 Sa, 24.11.18
13.00–18.00 Uhr € 34,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Erika Rossmann

Schnuppertag – MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Sie suchen nach einem hilfreicherem Weg mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags umzugehen? An diesem Tag können Sie einen Einblick gewinnen, ob „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ für Sie ein passender Weg ist, „öfter im eigenen Leben vorbeizuschauen“. Schließlich spielt sich das Leben im „Jetzt“ ab – und nur im „Jetzt“, egal was unsere Gedanken dazu sagen. Sie lernen vier verschiedene Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, einfache Yoga-Übungen, Sitz- und Gehmeditation) kennen. Außerdem erhalten Sie einen theoretischen Überblick über die Grundlagen des von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelten Stressbewältigungsprogramms. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Veranstalter: vhs Grafing

1284 Sa, 20.10.18
9.30–13.30 Uhr € 26,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Veronika Schantz

Mental fit und körperlich entspannt durch Meditation

Da wir unseren Alltag immer hektischer erleben und uns oft von Informationen und Eindrücken überflutet fühlen, wird Zeit zum Durchatmen und Entspannen immer kostbarer, aber auch seltener. Meditation kann uns dabei helfen, Stress abzubauen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Die im Workshop vermittelten Meditationstechniken (z. B. Atem-, Achtsamkeits-, Klang-, Mantra- und Krafttiermeditation) können, regelmäßig praktiziert, • die Aufmerksamkeit und Konzentration steigern, • Stress bedingten Krankheiten entgegenwirken, • zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Zu Beginn des Workshops bereiten leichte Mobilisations- und Atemübungen den Körper auf die Meditationspraxis vor. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitz- oder Meditationskissen.

1285 Sa, 24.11.18
14.00–17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Meditation – ein Weg zur Gelassenheit

Meditation („Ausrichtung zur Mitte“) hat zum Ziel, den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Durch regelmäßige Konzentrationsübungen lassen sich zahlreiche positive Effekte erzielen: Gelassenheit und Toleranz gegenüber sich selbst und anderen stellen sich ein. Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, damit jede Person die für sie ansprechendste Methode finden kann. Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1286 ab Mi, 17.10.18
8 x 18.00–19.30 Uhr € 65,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

1287 ab Mi, 17.10.18
8 x 19.45–21.15 Uhr € 65,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

1288 ab Di, 16.10.18
8 x 19.45–21.15 Uhr € 65,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

1289 ab Di, 15.01.19
7 x 19.45–21.15 Uhr € 57,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

Chakren-Meditation

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

1290 ab Di, 16.10.18
8 x 18.00–19.30 Uhr € 65,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

1291 ab Di, 15.01.19
7 x 18.00–19.30 Uhr € 57,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

1292 ab Mi, 16.01.19
7 x 18.00–19.30 Uhr € 57,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

1293 ab Mi, 16.01.19
7 x 19.45–21.15 Uhr € 57,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

Tibetanische Klangschalen-meditation und -massage

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken: • einen Zustand tiefer Entspannung • das Lösen von Blockaden und Verspannungen • den Abbau von Stress und Sorgen • die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

1294 So, 13.01.19
14.00–17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs





F.I.T. – Gesicht – Face to Face

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

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

Über das Gesicht kann ich:

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

1295 ab Mo, 15.10.18
2 x 19.00–20.30 Uhr € 45,00
Aufbaukurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1296 ab Mi, 14.11.18
2 x 10.15–11.45 Uhr € 45,00
Aufbaukurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons

Dieser Kurs ist für alle Menschen (auch Rollstuhl-Fahrer und Rollator-Nutzer), die selbst Verklebungen und Verspannungen in Muskeln Sehnen, Bändern und Faszien sanft von innen lösen möchten. Anders als das Faszientraining mit der Rolle sind die Intendons®-Übungen auch für Menschen geeignet, die bereits unter chronischen Krankheiten oder Einschränkungen leiden. In schmerzhaften Zuständen geht der Kontakt zum eigenen Körper verloren oder wird zumindest getrübt. In der Wiederherstellung dieses

Kontaktes liegt das Potential für Veränderung und mehr Bewegungsfreiheit. Durch die behutsame Anleitung der Therapeutin können Sie Ihren Körper wieder besser wahrnehmen. Sie lernen, wie Sie selbst gezielt den Blutfluss im Gewebe und die Sauerstoffversorgung verbessern können. Dies ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Alle Übungen lassen sich perfekt in den Alltag integrieren.

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

Mit sanfter Sehnenaktivierung finden Sie zu neuer Kraft und Vitalität.

Kleingruppe mit intensiver Betreuung
Decke und kleines Kissen

1300 ab Fr, 05.10.18
7 x 10.00–11.30 Uhr € 69,00

Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Monika Wirth

1301 ab Fr, 30.11.18
7 x 10.00–11.30 Uhr € 69,00

Kleingruppenkurs, max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Monika Wirth

1302 ab Di, 02.10.18
7 x 15.00–16.30 Uhr € 69,00

Kleingruppenkurs, max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

1303 ab Di, 27.11.18
7 x 15.00–16.30 Uhr € 69,00

Kleingruppenkurs, max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

Aroha

BODY MIND SOUL

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen, aber auch entspannenden Bewegungen – inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Das ausdauerfördernde Training weckt die Kraft der Mitte und fördert ein positives Körpergefühl. Aroha wirkt effektiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. Abschließend runden gezielte, abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und zur Erhaltung der Beweglichkeit sowie eine kurze Entspannung die Stunde ab. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1322 ab Mo, 17.09.18
16 x 20.00–21.15 Uhr € 109,00

Probestunde nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!
8.10. + 15.10. kein Training

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 19.09.18
10 x 20.00–21.15 Uhr € 68,00

Kein Kurs am 10. und 17.10.!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Monika Kolbeck

1323F ab Mi, 09.01.19
5 x 20.00–21.15 Uhr € 34,00

Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 26.09.18
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Christine Jerat

Fighting Fit meets Tabata

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

Tabata HIIT (High Intensity Intervall Training)

Die Basis von Tabata (benannt nach seinem Erfinder Izumi Tabata) ist ein hochintensives Training wobei möglichst viele und große Muskelgruppen beansprucht werden. Ablauf: 4 Min. 20 Sek. Anstrengung – 10 Sek. Pause – 8 Intervalle.

Dabei wird der Körper maximal gefordert, was zur Folge hat, dass in relativ kurzer Zeit eine deutliche Figurstraffung, definierte Muskeln, sowie eine rasche Konditionsverbesserung eintritt. Tabata fördert Kraft und Ausdauer und stärkt die Willenskraft, daher freue ich mich auch über männliche Teilnehmer.

TRAIN HARD HAVE FUN.

Bitte Sportzeug und feste Turnschuhe mitbringen.

1330 ab Mi, 19.09.18
16 x 18.00–19.00 Uhr € 87,00

10.10 + 17.10. kein Training
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Monika Kolbeck

Inner-Balance-Training / Entspannung

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

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

Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

1340 ab Di, 25.09.18
15 x 9.30–10.30 Uhr € 82,00

Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Brigitte Deimel

Mobilität und Stabilität speziell für Älter werdende

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

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

1344 ab Mi, 26.09.18
15 x 17.10–18.10 Uhr € 82,00

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

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

Ganzkörper Schulung – 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, 26.09.18
15 x 16.00–17.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

1352 ab Mo, 24.09.18
16 x 17.50–18.50 Uhr € 87,00
NEUES ANGEBOT!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

Pilates – plus

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

1355 ab Fr, 21.09.18
17 x 9.40–10.40 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1356 ab Fr, 21.09.18
17 x 10.45–11.45 Uhr € 90,00
Für Teilnehmerinnen 50 +
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1357 ab Do, 27.09.18
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00
Matte bitte mitbringen - Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

1359 ab Do, 27.09.18
15 x 20.00–21.00 Uhr € 82,00
Matte bitte mitbringen. – Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich



1360 ab Mi, 10.10.18
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar

Rücken-, Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen – Sie kennen dass?

Einfach wegtrainieren! – Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode: Nach 10 Stunden 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, 28.09.18
15 x 9.45–10.45 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

1362 ab Fr, 28.09.18
15 x 8.30–9.30 Uhr € 82,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik? Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates – bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen – werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert. Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

1371 ab Mo, 17.09.18
18 x 17.00–18.00 Uhr € 98,00
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Einsatz von Pilates-Circle, Flexi-Bar, FlowTonic-Pads
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 17.09.18
18 x 18.15–19.15 Uhr € 98,00
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 17.09.18
18 x 19.25–20.25 Uhr € 98,00
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



1376 ab Mo, 17.09.18
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00
Pilates für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Brigitte Strangmüller

1377 ab Do, 20.09.18
17 x 18.00–19.00 Uhr € 92,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Bianca Posselt

1378 ab Do, 20.09.18
17 x 18.30–19.30 Uhr € 92,00
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1380 ab Do, 20.09.18
17 x 19.00–20.00 Uhr € 92,00
Für Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Bianca Posselt

1381 ab Do, 27.09.18
18 x 19.45–21.00 Uhr € 122,00
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1382 ab Mi, 10.10.18
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1383 ab Mo, 08.10.18
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Endentspannung mit Klangschalen!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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

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

1389 ab Mo, 24.09.18
16 x 9.00–10.00 Uhr € 87,00
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel und Veronika Marcic



Babylates – Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby-Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich. Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt nach Hause und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren. Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Di, 18.09.18
17 x 11.05–12.05 Uhr € 92,00
Kein Kurs am 23.10.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

Pilates mit Babys

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

Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1391 ab Fr, 28.09.18
15 x 10.00–11.00 Uhr € 130,00

Kleingruppe

13.4./8.6./13.7. Keine Pilatesstunde!

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

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

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

1400 ab Mo, 24.09.18
16 x 10.00–11.00 Uhr € 87,00

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

1401 ab Mo, 24.09.18
16 x 9.00–10.00 Uhr € 87,00

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

1402 ab Mo, 24.09.18
16 x 17.45–18.45 Uhr € 87,00

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

1403 ab Do, 27.09.18
18 x 18.30–19.30 Uhr € 98,00

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

1405 ab Do, 27.09.18
17 x 9.15–10.15 Uhr € 92,00

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

1406 ab Di, 25.09.18
15 x 8.10–9.10 Uhr € 82,00

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

1407 ab Di, 25.09.18
15 x 9.20–10.20 Uhr € 82,00

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

1408 ab Di, 25.09.18
18 x 19.00–20.00 Uhr € 98,00

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

1409 ab Mo, 08.10.18
10 x 8.45–9.45 Uhr € 54,00

Bitte Matte mitbringen!
Poing, Anzinger Straße 1, Gemeinderaum links | Violeta Brandstätter

1409F ab Mo, 07.01.19
5 x 8.45–9.45 Uhr € 27,00

Bitte Matte mitbringen!
Poing, Anzinger Straße 1, Gemeinderaum links | Violeta Brandstätter

1410 ab Mi, 26.09.18
16 x 8.30–9.30 Uhr € 87,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1411 ab Di, 18.09.18
17 x 20.30–21.30 Uhr € 92,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

1412 ab Di, 25.09.18
17 x 8.15–9.15 Uhr € 92,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Brigitte Deimel

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.

1430 ab Do, 27.09.18
17 x 9.15–10.15 Uhr € 92,00

Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.

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

Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1431 ab Mi, 19.09.18
16 x 20.10–21.10 Uhr € 87,00

Für Fortgeschrittene! Kein Kurs am 24.10.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

1432 ab Do, 27.09.18
17 x 10.15–11.15 Uhr € 92,00

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

1433 ab Di, 18.09.18
18 x 8.45–9.45 Uhr € 98,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1434 ab Do, 20.09.18
16 x 8.45–9.45 Uhr € 87,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1435 ab Di, 25.09.18
16 x 18.10–19.10 Uhr € 87,00

Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Cäcilia Schneider

1436 ab Di, 25.09.18
16 x 19.15–20.15 Uhr € 87,00

Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Cäcilia Schneider

1437 ab Fr, 28.09.18
15 x 10.15–11.15 Uhr € 82,00

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

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein Kreuz mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten – fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.

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

Für Damen und Herren geeignet.

Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen 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, 24.09.18
18 x 15.45–16.45 Uhr € 98,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Veronika Marcic

1439 ab Di, 25.09.18
17 x 19.30–20.30 Uhr € 92,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Alexandra Koller

1440 ab Mo, 17.09.18
17 x 7.50–8.50 Uhr € 92,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Karin Schmid

1441 ab Mi, 26.09.18
18 x 10.30–11.30 Uhr € 98,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1442 ab Mo, 24.09.18
16 x 20.30–21.30 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 21.09.18
17 x 9.10–10.10 Uhr € 92,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Karin Schmid

1444 ab Mo, 24.09.18
16 x 17.15–18.15 Uhr € 87,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39 | Angelika Frommel und Irene Dötz

1445 ab Fr, 21.09.18
17 x 8.00–9.00 Uhr € 92,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Karin Schmid

1446 ab Di, 25.09.18
18 x 20.15–21.15 Uhr € 98,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic



Rückenbewegung

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

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

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

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

1449 ab Mi, 26.09.18
16 x 9.35–10.35 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

Rücken-Fit – für die Frau ab 40

Die Stunde startet mit Aufwärmübungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Elementen aus dem aktuellen Faszientraining. Verschiedene Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen sorgen dafür, dass das Bindegewebe geschmeidig bleibt. Anschließend wird der gesamte Körper, speziell aber die Rücken- und Bauchmuskulatur, trainiert. Geübt wird auch mit diversen Kleingeräten. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

1450 ab Do, 20.09.18
17 x 19.45–20.45 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

F.I.T. – Rückentraining

Einseitige Belastung, Bewegungsmangel, Haltungsschäden sowie Stress bzw. psychische Belastungen können die Ursache von Rückenbeschwerden und Verspannungen sein.

F.I.T.-Rücken ist ein hocheffizientes, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, bei dem Sie auf sanfte Weise lernen, Ihre Haltung zu verbessern und mit Alltagsbelastungen besser umzugehen.

Fehlhaltungen werden nun bewusst erkannt und anschließend korrigiert.

Durch unterschiedliche Entspannungstechniken, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmer, kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Nach einer Trainingseinheit F.I.T.-Rücken fühlen Sie sich gut durchblutet, ausgelastet, aber entspannt und sind frisch für die nächsten Aufgaben.

Kursleitung: Elke Lorenz, staatl. geprüfte Gymnastik- und Sportlehrerin, Bewegungsanalyse, Dorntherapie

1456 ab Mo, 17.09.18
16 x 11.00–12.00 Uhr € 87,00
Für alle Könnernstufen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1457 ab Do, 20.09.18
16 x 9.00–10.00 Uhr € 87,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1458 ab Do, 20.09.18
16 x 8.30–9.30 Uhr € 87,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Elke Lorenz

Wer rastet, der rostet

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

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

1460 ab Di, 25.09.18
15 x 8.00–9.00 Uhr € 82,00
Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Edith Eder

1461 ab Di, 25.09.18
15 x 9.30–10.30 Uhr € 82,00
Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Edith Eder

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

1462 ab Mo, 24.09.18
17 x 9.30–10.30 Uhr € 92,00
Kostenloses Angebot
Anmeldung jedoch erforderlich!
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Senioren-
wohnpark, Fasanenstr. | Edith Eder

Senioren-gymnastik

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

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

1463 ab Mo, 08.10.18
10 x 10.00–11.00 Uhr € 54,00
Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Poing, Anzinger Straße 1, Gemeinderaum links |
Violeta Brandstätter

1464 ab Mo, 07.01.19
5 x 10.00–11.00 Uhr € 27,00
Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Poing, Anzinger Straße 1, Gemeinderaum links |
Violeta Brandstätter



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 Alltagsausdauer der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen. Das Angebot wird in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, dessen Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1466 ab Di, 18.09.18
17 x 9.00–10.00 Uhr € 92,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand ist unser Motto.

Nach einem sanften Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch gedehnt und entspannt.

Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

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

1468 ab Di, 18.09.18
17 x 8.00–9.00 Uhr € 92,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung.

Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-Up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.

1477 ab Di, 25.09.18
16 x 18.00–19.00 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1478 ab Di, 25.09.18
16 x 19.15–20.15 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

TK-RückenBasic – Das Allroundtraining für den Rücken

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

Eine speziell ausgebildete Kursleitung führt Sie durch ein ausgefeiltes Rückenprogramm mit Theorie und Praxis. Sie erwarten 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.

Ohne Vorkenntnisse

1470 ab Mi, 10.10.18
9 x 19.15–20.15 Uhr € 120,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Linda Renner

1471 ab Mi, 09.01.19
9 x 19.15–20.15 Uhr € 120,00

Ohne Vorkenntnisse
Am Aschermittwoch 6.3. letzte Kursstunde
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Linda Renner

1472 ab Mi, 10.10.18
9 x 20.15–21.15 Uhr € 120,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Linda Renner

1473 ab Mi, 09.01.19
9 x 20.15–21.15 Uhr € 120,00
Am Aschermittwoch 6.3. letzte Kursstunde
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Linda Renner

Workout, Fit-Mix

Herz, Kreislauf & Kraftausdauer

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

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

1479 ab Fr, 28.09.18
15 x 16.30–17.30 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Irene Dötz

1480 ab Fr, 28.09.18
15 x 17.45–18.45 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Irene Dötz

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

1481 ab Do, 27.09.18
15 x 10.10–11.10 Uhr € 82,00
Intensivkurs!

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

1482 ab Di, 09.10.18
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00

18.12. keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1483 ab Di, 09.10.18
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00

18.12. keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1484 ab Do, 27.09.18
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00
Intensivkurs!

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

1485 ab Di, 25.09.18
18 x 17.45–18.45 Uhr € 98,00

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

1486 ab Mo, 08.10.18
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Monika Bätz



Rundum fit – Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 24.09.18
17 x 9.15–10.15 Uhr € 92,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

1491 ab Do, 04.10.18
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00
am 22.11.2018 keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Monika Bätz

1492 ab Do, 04.10.18
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00
am 22.11.2018 keine
Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule,
Schulstraße 11 | Monika Bätz

1494 ab Mo, 24.09.18
17 x 10.30–11.30 Uhr € 93,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

1495 ab Mo, 15.10.18
12 x 10.15–11.15 Uhr € 65,00
Zorneding, Grundschule,
Schulstraße 11 | Monika Bätz

1495Z Mo, 08.10.18
10.15–11.15 Uhr gebührenfrei
Zorneding, Grundschule,
Schulstraße 11 | Monika Bätz

barre concept® – Das Workout an der Ballettstange

Eine schlanke, feste Körpermitte wird mit diesem Training geformt, schlanke Beinmuskulatur, knackiger Po, straffe Oberarme zeichnen sich schon nach wenigen Wochen ab. Dieses Training fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen und macht sehr viel Spaß. Mehr Muskelmasse = mehr Fettverbrennung und das in kurzer Zeit! Trainiert wird an der Ballettstange mit Elementen aus dem Pilates, Yoga und Ballett. Das Stundenbild

ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

1502 ab Di, 18.09.18
17 x 10.00–11.00 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1504 ab Fr, 21.09.18
17 x 17.00–18.00 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Core-Training

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining der anderen Art! Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt das Körperzentrum, also besonders Bauch, Rücken und Beckenboden. Begleitet von toller Musik wird der Körper von Kopf bis Fuß mit Kraft-, Balance- und Dehnungsübungen stabilisiert. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt.

1509 ab Mo, 17.09.18
16 x 19.35–20.35 Uhr € 87,00
Kein Kurs am 22.10. und 5.11.1!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Claudia Jäger

Faszien-Training

Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien! Die Faszien – das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk – sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt, und vernetzen unseren ganzen Körper. Sie garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeiden schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützen Muskulatur vor Verletzung und halten uns in Form – jugendlich und straff. Mit dem richtigen Training ein Leben lang! Unser spezielles Bindegewebe-Workout sorgt für mehr Beweglichkeit und weniger Rückenschmerzen. Weg von einzelnen langweiligen Muskeldehnungsübungen – hin zur dynamischen, kreativen Ganzkörperbewegung und das alles mit viel Spaß und Abwechslung!

1511 ab Mo, 17.09.18
16 x 20.35–21.35 Uhr € 87,00
Kein Kurs am 22.10. und 5.11.1!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Claudia Jäger

Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen. Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.

1514 ab Mo, 24.09.18
18 x 20.00–21.00 Uhr € 98,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie! Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio- / Intervalltraining

verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe. Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Stepps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1517 ab Di, 25.09.18
17 x 18.30–19.30 Uhr € 92,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Alexandra Koller

1518 ab Fr, 21.09.18
17 x 8.30–9.30 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1519 ab Do, 27.09.18
16 x 19.00–20.00 Uhr € 87,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Brigitte Tillmann

Powergymnastik

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren. Nach dem Warm-Up bringen wir den Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen. Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

1520 ab Mi, 19.09.18
16 x 19.10–20.10 Uhr € 87,00
Kein Kurs am 24.10.1!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

1521 ab Mo, 24.09.18
18 x 19.00–20.00 Uhr € 98,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

Fit in den Tag

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

1522 ab Do, 27.09.18
12 x 8.15–9.10 Uhr € 60,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

Wake-Up-Fitness

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Das Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen macht den Fettpösterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsamen Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

1523 ab Di, 25.09.18
16 x 8.00–9.00 Uhr € 87,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-
Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig



Stepp Aerobic

Stepp 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 Erlernete in einem kompletten Musikstück zusammenstellen.

Keine Angst ... jeder kann das lernen und sicher haben alle Spaß dabei.

1531 ab Mo, 08.10.18
15 x 18.00–19.00 Uhr € 79,00
Pöing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Pieper

Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.

1532 ab Do, 20.09.18
18 x 19.10–20.10 Uhr € 98,00
Bitte Matte mitbringen!
Pöing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.

In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).

„Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders“ – nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

1534 ab Fr, 28.09.18
15 x 8.00–9.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1535 ab Di, 25.09.18
15 x 8.00–9.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1536 ab Mo, 24.09.18
16 x 18.45–19.45 Uhr € 87,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

5-Elementen-Gymnastik

Gemäß der chinesischen 5-Elementen-Lehre, die alle Jahreszeiten, Vorgänge und Lebensumstände in ein Wechselspiel von Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer gliedert, wollen wir diese Gymnastik dem Rhythmus der Jahreszeiten, unseren momentanen Befindlichkeiten und Bedürfnissen anpassen; z. B. die Kälte des Winters mit dem Feuer der Konditionsgymnastik ausgleichen. Der Hitze des Sommers mit Stretching begegnen. Den Schmerz im Körper mit Achtsamkeit auflösen und Dishar-

monien ausgleichen in dem wir die 5 Elemente in uns in Balance bringen.

Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1537 ab Mo, 24.09.18
15 x 18.40–19.40 Uhr € 82,00
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 24.09.18
15 x 17.30–18.30 Uhr € 82,00
Mit Entspannungselementen
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Jutta Krummrein



Zumba

Zumba ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

1541 ab Di, 25.09.18
16 x 16.50–17.50 Uhr € 87,00
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Silke Ide

1542 ab Do, 20.09.18
18 x 17.20–18.20 Uhr € 98,00
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

1543 ab Fr, 28.09.18
15 x 15.30–16.30 Uhr € 82,00
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Silke Ide

Latin Movement

Latin Movement ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

Alle sind herzlich eingeladen, auch Bewegungs-ungeübte!

1544 ab Mo, 08.10.18
16 x 19.00–20.00 Uhr € 84,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Arianna Vogelsang

1545 ab Di, 25.09.18
16 x 9.30–10.30 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Arianna Vogelsang

1546 ab Mi, 10.10.18
16 x 18.30–19.30 Uhr € 87,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Arianna Vogelsang

1547 ab Mi, 10.10.18
16 x 19.45–20.45 Uhr € 87,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Arianna Vogelsang

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 Tanz-Grundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

1548 ab Mo, 24.09.18
16 x 17.30–18.30 Uhr € 87,00
Mit Acting Dance-Elementen

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Nicole Schnabl

1550 ab Mi, 10.10.18
15 x 9.15–10.15 Uhr € 82,00
Zumba in der Kleingruppe!

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

1551 ab Fr, 28.09.18
15 x 9.15–10.15 Uhr € 82,00
Zumba in der Kleingruppe!

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

Zumba für Jugendliche ab 11 Jahren

Bewegt ihr euch gern und habt Spaß am Tanzen und an der Musik?

Dann seid ihr bei Zumba genau richtig. Es ist wie Zumba für die Erwachsenen eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz, aber richtet sich speziell an Jugendliche.

Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen: Salsa, Merengue, Calypso und Hip Hop. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht zu erlernen. Ihr müsst keine Erfahrungen im Tanzen haben, alles was ihr braucht ist Freude an der Musik und an der Bewegung!

Kommt vorbei und lasst euch von der großartigen Partystimmung anstecken!

Veranstalter: vhs Grafing

1552 ab Mi, 10.10.18
15 x 17.00–17.45 Uhr € 59,00
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Maria Henrike Rabelo Schatzl

Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs

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

1553 € 39,00
Mo, 29.10.18 10.00–12.00 Uhr
Di, 30.10.18 10.00–12.00 Uhr
Mi, 31.10.18 10.00–12.00 Uhr
Mi, 31.10.18 19.00–20.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Henrike Rabelo Schatzl

Zumba – Gold

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba auch etwas für alle über 50!
Bei latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein – man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen – und werden mit Fitnessübungen verbunden. Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1555 ab Di, 18.09.18
17 x 20.30–21.30 Uhr € 92,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Barbara Grell

1556 ab Mi, 19.09.18
16 x 8.00–9.00 Uhr € 87,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

1557 ab Mo, 24.09.18
16 x 11.00–12.00 Uhr € 87,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl

Fit bleiben im Herbst – Männersache!

Ein Sportangebot nur für Männer!
Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit? Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...?
Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger zwischen 30 und 60 Jahren!
Trainiert wird – je nach Wetterlage – drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz.

1570 ab Mo, 17.09.18
18 x 20.15–21.15 Uhr € 98,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 19.09.18
17 x 20.15–21.15 Uhr € 92,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Andreas Rathjen

Basic Fitness

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.
Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

1575 ab Do, 11.10.18
16 x 19.30–20.30 Uhr € 87,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michael Hahn



Nordic Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40–50% effektiver als Walking ohne Stöcke
 - Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
 - Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
 - Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen
- Dieser Einstiegerskurs 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.

1581 ab Fr, 28.09.18
4 x 16.30–18.00 Uhr € 33,00
Für Anfänger und Geübte, die die Technik überprüfen lassen wollen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

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

Hip Hop für Kids zum Ausprobieren

Von 9 bis 11 Jahren
Du willst Hip Hop einmal ausprobieren und schauen, ob es dir Spaß macht?
Dann bist du in diesem Kurs richtig. An fünf Terminen lernst du erste Tanzschritte im Hip Hop kennen, kannst dich zu passender Musik austoben und hast viel Spaß dabei.
Wir beginnen mit einem Warm-up, üben spielerisch coole Tanzchoreographien und schließen das Ganze mit einem Cool-down ab.
Bitte Sportklamotten, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.
Veranstalter: vhs Grafing

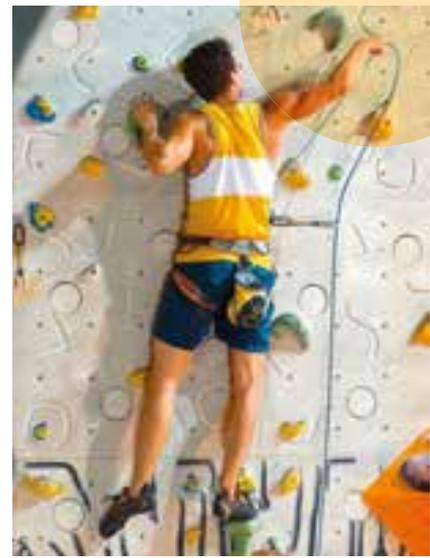
1590 ab Mo, 01.10.18
5 x 15.00–16.00 Uhr € 25,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Kübra Ünalkaya

Kletter- und Boulderspaß für Kinder

„Bouldern“ bedeutet Klettern ohne Seil in Absprunghöhe – für Kinder der ideale Einstieg in die vertikale Welt.
Mit lustigen Kletterspielen sorgt unsere Klettertrainerin für viel Spaß und Bewegung. Auf spielerische Weise lernen die Kinder nicht nur das Bouldern und Klettern, sie entdecken auch ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und entwickeln ihre sozialen Kompetenzen.
Durch die Arbeit in einer kleinen Gruppe wird eine individuelle Betreuung sowie hohe Übungsintensität gewährleistet. Die erforderliche Ausrüstung gibt es vor Ort.
Voraussetzung: keine Vorkenntnisse erforderlich, normale Sportlichkeit, Freude an Bewegung.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränke (keine Glasflaschen!).
Gebühr zzgl. Eintritt Kletterhalle und Leihgebühr für Kletterausrüstung.
Veranstalter: vhs Grafing

1591K Sa, 20.10.18
10.15–12.15 Uhr € 23,00
Von 6 bis 8 Jahren
Kirchheim/Heimstetten, High East, Sonnenallee 2 | Irina Hähnlein

1592K Sa, 20.10.18
12.45–14.45 Uhr € 23,00
Von 9 bis 12 Jahren
Kirchheim/Heimstetten, High East, Sonnenallee 2 | Irina Hähnlein



Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen. Der Trainer, Dieter Orth, hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, ist Fachübungsleiter Karate und Träger des 2. DAN (Schwarzgurt).

Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm-Up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!

Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 24.09.18
15 x 19.00–20.00 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Dieter Orth

1602 ab Fr, 28.09.18
15 x 14.00–15.00 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth



Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Tae-Kwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die Jahrhundert 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, 28.09.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 120,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Martin Royl

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie „Der einsame Mann am Spielplatz“, „Hilf mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto“, „Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen“, usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen.

Die Kinder erlernen:

- eigene Leistungsfähigkeit erfahren
- Erfolg und Misserfolg erfahren
- Sich selbst fair verhalten
- Soziales Verhalten
- Disziplin
- Selbstvertrauen entwickeln
- Gleichgewicht spüren
- Körperbewusstsein entwickeln
- sich zu entspannen
- den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen
- Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen
- Verhalten mit aufdringlichen Verwandten
- Ich bestimme über meinen Körper

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1606 ab Fr, 28.09.18
10 x 15.15–16.15 Uhr € 104,00
Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Kinder Grasbrunn



Maibaum Grasbrunn



Harthäuser Dorffest



Forstwirtschaftlerl Grasbrunn

ANMELDUNG

zu unseren Kursen:
0 8106 / 99 52 13 oder
aiga-keller@t-online.de

Die TamTam

Tanz- und Theaterschule bietet Tanz, Theater, Musical und Gesangskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und veranstaltet regelmässig professionell inszenierte Auf-führungen mit Ihren Schülern.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite

www.tamtam-stageart.de

TAMTAM TANZ- UND THEATERSCHULE
in Kooperation mit der Vhs Vaterstetten



Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde!

Foto: Sandra Ramirez

TAMTAM Studio, Bahnhofstrasse 30, 85591 Vaterstetten

STUNDENPLAN 2018/2019 mit neuen Stunden!

MONTAG Studio 1	MONTAG VHS/ Studio 2	DIENSTAG Studio 1	DIENSTAG Studio 2	MITTWOCH Studio 1	MITTWOCH VHS/ Studio 2	DONNERSTAG Studio 1	DONNERSTAG Studio 2	DONNERSTAG VHS ▼	FREITAG Studio 1	FREITAG Studio 2/ ●	SAMSTAG Studio 1	SAMSTAG Studio 2
Vormittagsunterricht VHS Kurse 9 – 12						11.40-12.50 Uhr Moderner Tanz für Erwachsene		Vormittagsunterricht VHS Kurse 9 – 12				
	15.00-15.50 Uhr Kreatives Ballett 5-6 jährige			14.50-15.40 Uhr Kreatives Ballett 5-6 jährige					13.50-14.50 Uhr Breakdance Kids 9-14 jährige		09.45-10.35 Uhr Kreatives Ballett Ballett Kreativer Tanz 5-7 jährige	
15.25-16.25 Uhr Talent- schuppen 2 9-11 jährige	15.50-16.45 Uhr Kreatives Ballett 7-8 jährige	15.40-16.25 Uhr Kreativer Tanz 4-5 jährige		15.40-16.35 Uhr Kreatives Ballett 7-8 jährige		15.30-16.25 Uhr Talent- schuppen 2 9-11 jährige		15.30-16.30 Uhr Moderner Tanz 10-13 jährige	14.50-15.50 Uhr HipHop 10,5-12 jährige	14.45-15.30 Uhr HipHop Kids 6-8 jährige	10.35-11.30 Uhr Theater Kids 8-10 jährige	Einzelunterricht
16.25-17.20 Uhr Talent- schuppen 1 7-9 jährige	16.45-17.35 Uhr Kreatives Ballett 6-7 jährige	16.30-17.30 Uhr Kreatives Ballett 8,5-11 jährige		16.35-17.30 Uhr Kreatives Ballett 6-7 jährige	16.15-17.15 Uhr Jazzdance Kids ▼NKF 9-12 jährige	16.30-17.30 Uhr Talent- schuppen 3 11-13 jährige		16.30-17.20 Uhr Kreativer moderner Tanz 5,5-7 jährige	15.50-16.50 Uhr HipHop 12-13 jährige	15.30-16.25 Uhr HipHop Kids 8,5-10 jährige	11.50-12.50 Uhr HipHop Erwachsene	11.30-12.45 Uhr Theater/ Schauspiel 11-14 jährige
17.00-18.10 Uhr Musical Performance 9-12 jährige	17.45-18.35 Uhr Singen: Pop- & Musicalsongs 9-14 jährige	17.30-18.30 Uhr Ballett 10-13 jährige		17.30-18.40 Uhr Talent- schuppen 3 11-13 jährige	17.30-18.30 Uhr Pilates for dancing People	17.00-18.20 Uhr Musical Teenies 12-16 jährige	17.40-18.35 Uhr HipHop/Funky Jazzdance 9-12 jährige	17.20-18.15 Uhr Kreativer moderner Tanz 8-10 jährige	16.50-17.50 Uhr HipHop 14-15 jährige	16.25-18.15 Uhr Mini Musical 6-8 jährige	12.45-14.45 Uhr Junior Dance Company 1 mal pro Monat	12.45-14.45 Uhr Schauspiel Intensiv ab 15 Jahren
18.10-19.40 Uhr Talent- schuppen 4 14-17 jährige		18.30-19.40 Uhr Ballett Teenies 13-18 jährige	19.15-20.15 Uhr Breakdance Kids/Teenies 10-18 jährige	18.40-19.45 Uhr Modern- Jazzdance Teenies 12-18 jährige	18.30-19.30 Uhr Musical- & Popgesang Erw. & Teenies ab 15 Jahren	18.20-19.35 Uhr Talent- schuppen 4 14-17 jährige	18.35-19.35 Uhr HipHop/Funky Jazzdance Teenies 13-18 jährige		17.50-18.50 Uhr HipHop ab 16 Jahre	17.00-17.55 Uhr Talent- schuppen 1 7-9 jährige		
19.40-21.00 Uhr Ballett Erwachsene (plus Teenies ab 14 Jahren)				19.45-20.45 Uhr Neoklassisch/ modernes Ballett/ Contemporary		19.40-20.55 Uhr Jazzdance Erwachsene/ Teenies				18.00-19.15 Uhr Theater/ Schauspiel 12-15 jährige		

TAM TAM

Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der vhs Vaterstetten.

Die im Frühjahr 2006 gegründete Kindertanzschule TAM TAM für Kreativen, Klassischen und Modernen Kindertanz bietet ihr Programm ab Herbst 2006 in Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten an. Es sind fortlaufende Tanzangebote, die den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein kontinuierliches Lernen in einer festen Gruppe ermöglichen. Das Unterrichtsniveau wird jeweils mit zunehmendem Alter und Reife der Kinder gesteigert. Der Wechsel in eine höhere Altersstufe findet jeweils zum Schuljahresanfang statt. Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.

Die Anmeldung für die Probestunde können Sie anfragen:

per Mail: tam.tam@t-online.de

telefonisch: 08106 / 995213 (Anrufbeantworter)

über die Webseite: www.tamtam-stageart.de

Die Leiterin der Tanz- und Theaterschule Aiga Keller-Ginsberg wird sich zeitnah mit Ihnen in Verbindung setzen, um eine Probestunde individuell zu vereinbaren.

Vereinbaren Sie eine kostenlose Probestunde mit der Leiterin: Aiga Keller-Ginsberg

Das Angebot finden Sie auf der Sonderseite

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

Square Dance – Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 28.09.18
9 x 19.30–21.30 Uhr € 36,00

Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. www.mgtl.de. ACHTUNG 14-tägig!

(in ungeraden Kalenderwochen)

Vaterstetten, Schule Glückstraße, Pausenhalle | Hans Gietl

Square Dance – Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 09.10.18
10 x 19.30–21.30 Uhr € 40,00

Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. www.mgtl.de. ACHTUNG 14-tägig!

(in ungeraden Kalenderwochen)

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Hans Gietl

Square Dance – Dancing the Challenge 2 Program

1807 ab Mi, 10.10.18
9 x 19.30–21.30 Uhr € 36,00

Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. www.mgtl.de. ACHTUNG 14-tägig!

(in ungeraden Kalenderwochen)

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Hans Gietl

Orientalischer Tanz

Ganzheitstherapie für Körper, Geist und Seele

Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnessstraining für alle Altersklassen, unabhängig von Figur und Beweglichkeit.

Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar.

Kaum genutzte Muskeln werden allmählich wieder mobilisiert und das Gefühl und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern sich nachhaltig. Die positiven Auswirkungen des Tanzes auf Körper und Psyche lassen sich wie folgt zusammenfassen:

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

Beim orientalischen Tanz fühlen sich auch diejenigen gut aufgehoben, die über keine Idealfigur verfügen! Beim Bauchtanz lernt man, den eigenen Körper zu akzeptieren und schön zu finden.

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

1870 ab Mi, 10.10.18
6 x 18.30–19.30 Uhr € 70,00
Zorneding, Herzogplatz 15 / 19 | Gisela Sammet

Gesellschaftstanz für Anfänger

Ein Kurs für alle Altersklassen ab 18 Jahre mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten und dann lieber zu zweit als allein. Wollen auch sie sich „trittsicher“ auf dem Tanzparkett bewegen? Der Kurs vermittelt an 4 Samstagen die Grundlagen des Gesellschaftstanzes für Anfänger und Wiedereinsteiger. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Jive und Samba; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, (Europäischer) Tango und Quickstep, sowie Discofox. Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Nach Kursende besteht die Möglichkeit, in einem weiterführenden Kurs die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt! Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

1881 € 85,00
Sa, 12.01.19 14.00–17.00 Uhr
Sa, 19.01.19 14.00–17.00 Uhr
Sa, 26.01.19 14.00–17.00 Uhr
Sa, 02.02.19 14.00–17.00 Uhr
Sa, 09.02.19 14.00–17.00 Uhr
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Andreas Schernus



Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs ist als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs gedacht und richtet sich an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt haben und das bisher Erlernte auffrischen und üben, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold-Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanz-Formation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882 ab Fr, 14.09.18
12 x 18.00–19.00 Uhr € 87,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1 – Verlängerung

1882B ab Fr, 18.01.19
4 x 18.00–19.00 Uhr € 29,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Andreas Schernus



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



Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzerfahrungen gesammelt haben.

Im Verlauf des Kurses werden wir die Tänze aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep, sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Der Einstieg in den Kurs ist nach Absprache mit dem Dozenten in jedem Semester möglich.

Voraussetzung: Beherrschung mindestens der Grundschrirte und Figuren aus dem Grundkurs.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

1883 ab Fr, 14.09.18
12 x 19.00–20.15 Uhr € 87,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus



Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2 – Verlängerung

1883B ab Fr, 18.01.19
4 x 19.00–20.15 Uhr € 29,00
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 dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep, sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Der Einstieg in den Kurs ist ausschließlich nach Absprache mit dem Dozenten möglich.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

1884 ab Fr, 14.09.18
12 x 20.15–21.30 Uhr € 87,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 3 – Verlängerung

1884B ab Fr, 18.01.19
4 x 20.15–21.30 Uhr € 29,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus



Lieblings STÜCKE
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

Franz-Lehar-Str. 8 . 85591 Vaterstetten . 08106/301771

www.lieblingsstuecke-wie-neu.de

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise zu Ausbildungsmöglichkeiten zur Kursleiterin für Eltern-Kind-Seminare nach der Methode:
www.abenteuerkinderwelt.de

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Praxiscoaching

Das AbenteuerKinderWelt-Coaching begleitet den Praxistransfer, und hilft in dieser Phase auftretende Fragen praxisnah zu lösen und der Kursleitung ein unmittelbares Feedback über ihre Arbeit zu geben. Es ist Bestandteil der Ausbildung und wird in Kombination mit dem Aufbaukurs angeboten, kann aber auch individuell gebucht werden.

1904 Fr, 02.03.18
14.00–19.00 Uhr € 129,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tanja Keller

11. AbenteuerKinderWelt – Symposium 2018

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

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

1910 Sa, 03.03.18
10.00–17.00 Uhr € 129,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ute Lantelme



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



AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Aller kleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

Anmeldeverfahren:
Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

1930 ab Mi, 28.02.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00
Geburtsmonat 12/2016–04/2017
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ute Lantelme

1931 ab Do, 22.02.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00
AbenteuerKinderWelt 12/2014–04/2015
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Gabriele Koller

1933 ab Fr, 23.02.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 109,00
AbenteuerKinderWelt 03/2017–07/2017
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller

1934 ab Mo, 19.02.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00
Geburtsmonat 03/2017–07/2017
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Gabriele Koller

1935 ab Do, 22.02.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 109,00
AbenteuerKinderWelt 04/2016–07/2016
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Gabriele Koller

1942 ab Fr, 23.02.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00
AbenteuerKinderWelt 05/2016–09/2016
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller

1948 ab Mo, 19.02.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 109,00
AbenteuerKinderWelt 06/2017–12/2017
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Gabriele Koller

AbenteuerKinderWelt: Frühförder-Spielgruppe ohne Mama

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Betreuung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamas machen als Vorbereitung für die Krippe. Die Kursleiterin ist ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.

Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u. a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Die Gebühr entspricht 6,- € je Stunde. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt. Der Kurs kann auch als Krippeneingewöhnung verwendet werden.

Anmeldeverfahren:
Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden.

1965 ab Fr, 23.02.18
12 x 9.00–12.00 Uhr € 216,00
Alter der Kinder: von 8 Monate bis ca. 2 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Caroline Kulzer



Babymassage

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.

Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes „Verwöhnprogramm“ für die Mütter.

Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6–7 Monate.

Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).

Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1987 ab Fr, 23.02.18
5 x 11.00–12.00 Uhr € 68,00
Kleinstgruppe!
Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich



Patientenseminare

Die Gynäkologische Abteilung der Kreisklinik Ebersberg bietet unter dem Titel „Onkologisches Patientenseminar“ einen monatlichen Gesprächskreis für Frauen mit Krebserkrankungen sowie für deren Angehörige an. Fachärzte und Spezialtherapeuten referieren über Themen der Behandlung und Verarbeitung der Krebserkrankung und fördern den gemeinsamen Austausch.

Krebs, was nun? Wie soll ich damit in Zukunft leben?

Mag. Jutta Haslinger, Psychotherapeutin, Psychoonkologin in freier Praxis, Piding

2005A Mo, 24.09.18 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Möglichkeiten zur Verbesserung der Verträglichkeit von „Krebstherapie“

insbesondere der Chemo- und Immuntherapie

Dr. Isolde Gröll, Praxis und Tagesklinik für gynäkologische Onkologie, Integrative Tumortherapie, Ebersberg

2005B Mo, 29.10.18 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Kraft schöpfen aus den Quellen des Lebens

Gruppenangebote für onkologische Patientinnen

Andrea Baumgartner und Gaby Müller, Kunst- und Tanztherapie, Kreisklinik Ebersberg



2005C
Mo, 26.11.18
17.00–18.30 Uhr
Ebersberg,
Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-
Str. 3,
Konferenzraum

Implantate, Zahnersatz und Füllungsmaterialien

Viele Menschen leiden an scheinbar unerklärlichen Krankheitssymptomen, für die auch Zahnherde oder unverträgliche Zahnersatzmaterialien die Ursache sein können. Der Referent Dr. Wolfgang Pfleger, zeigt verschiedene Möglichkeiten von Behandlungen und Zahnmaterialtestungen auf. Speziell auf die Werkstoffe wie Amalgam, Kunststoffe, Gold, Nichtedelmetalllegierungen und Keramiken, sowie auf invasiv benutzte zahnärztliche Implantatmaterialien wie Titan und Keramik wird eingegangen. Auch verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Therapie von Störfeldern werden gezeigt.

Im Anschluss an den theoretischen Teil, kann an freiwilligen Besuchern des Vortrages das Vorgehen der Störfeldsuche mittels Applied Kinesiologie live demonstriert werden.

Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

2015 Mo, 22.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. med.dent. Wolfgang Pfleger

Besonderheiten bei Arzneimitteln und Hormonen im Senioren-Alter

Jedes Lebensalter hat seine spezifischen Besonderheiten. Das betrifft die Verträglichkeit von Arzneimitteln, die Ausstattung des Hormonsystems ebenso wie die Notwendigkeit von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Sinnhaftigkeit von Nahrungsergänzung. Viele Vorgänge im Organismus laufen in den verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich ab. Dies sollte berücksichtigt werden bei jeder Art von Arzneitherapie. Ergänzende naturheilkundliche Maßnahmen können zielführend eingesetzt werden. Ungute Nebenwirkungen können reduziert und vermieden, Gesundheit und Wohlbefinden deutlich verbessert werden.

Die Dozentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin.

2019 Mo, 12.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Blum



Herausforderung Schmerz

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

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Veranstalter: vhs Grafing

2021 Di, 12.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Marion Barclay

Kraftquelle Schlaf

Schlafen wie ein Murmeltier und morgens frisch und ausgeruht erwachen. Danach sehnen sich viele Menschen, denn Ein- und Durchschlafstörungen sind zu einem immer häufiger auftretenden Problem geworden. In der heutigen Zeit greifen immer mehr Menschen zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Dabei ist es in vielen Fällen möglich, mit naturheilkundlichen Mitteln Abhilfe zu schaffen – ohne Chemie. Lernen Sie in diesem Vortrag die vielen Möglichkeiten kennen, die uns die Naturheilkunde bietet, denn Schlafstörungen sind eine Domäne der Naturheilkunde.

Die Dozentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

2034 Mo, 19.11.18
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Laborwerte besser verstehen

Verstehen Sie die Abkürzungen und Fachausdrücke Ihrer Laborergebnisse?

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

Veranstalter: vhs Grafing

2035

Mi, 7.11.18

19.30–21.00 Uhr

Keine Anmeldung nötig!

Abendkasse: 7,- € / erm. 5,- €

Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer

Klassische Homöopathie – Kompaktkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene gedacht. Bei dem Begründer Dr. S. Hahnemann beginnend, werden die Historie der Homöopathie, ihre Arzneimittel, die akuten und chronischen Krankheiten und vieles mehr von den Wurzeln bis ins Detail besprochen und erarbeitet.

Je nach Wissensstand können die Teilnehmer/innen über Fragen, bzw. Anregungen die Themenkomplexe selbst bestimmen.

Auf alle Fragen wird jederzeit eingegangen. Der Referent ist niedergelassener Arzt für klassische Homöopathie.

2036

ab Mi, 23.01.19

3 x 19.00–20.30 Uhr

€ 45,00

Weitere Tage: 6. und 13.2.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. med. Thomas Wimmer

V Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik

„Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst“ (F.M. Alexander). Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, wie wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben!

Die Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden.

2041

Di, 26.02.19

19.30–21.30 Uhr

€ 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Jana Dobrick

Informationsabende der Kreisklinik Ebersberg

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei. Raum: Speisesaal.

Darmkrebs – Ursachen, Vorbeugung, Behandlungschancen

Die Diagnose Darmkrebs schreckt jährlich mehr als 70.000 daran in Deutschland erkrankte Menschen auf. Dabei ist Darmkrebs, wenn seine Vorstufen frühzeitig genug erkannt werden, fast hundertprozentig heilbar. Was kann ich vorbeugend tun, wie sicher sind die Vorsorgeuntersuchungen, was ist bei Darmkrebs zu tun und wie erfolgt die Nachsorge? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Vorträge von Spezialisten des Darmzentrums Ebersberg an der Kreisklinik Ebersberg.

2008A Mi, 26.09.18 19.00–21.00 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3

Keime im Alltag, Keime in der Klinik

Infektionskrankheiten und multiresistente Keime gehören heute zu den großen Gesundheitsrisiken weltweit. Besonders gefährdet sind Neugeborene, ältere Menschen und Patienten nach einer Operation aufgrund ihres eingeschränkten Immunsystems. Beim Informationsabend geben Hygieneärzte wichtige Hinweise, wie jeder zu Hause, zum Beispiel auch im Umgang mit erkrankten Angehörigen, sowie bei Besuchen in der Klinik aktiv zum eigenen Schutz und zu dem anderer beitragen kann.

2008B Do, 11.10.18 19.00–21.00 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3

Das künstliche Gelenk

Sich ausreichend und schmerzfrei bewegen zu können, ist nicht nur eine Frage der Lebensqualität, sondern auch Grundlage für die allgemeine Gesundheit. Beim Themenabend „Künstliches Gelenk“ sprechen Dr. Artur Klaißer, Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie der Kreisklinik Ebersberg, sowie erfahrene Physiotherapeuten darüber, wie eine eingeschränkte Mobilität durch Gelenkersatz wiederhergestellt werden kann und wann der richtige Zeitpunkt für eine solche Operation ist. Die Besucher erhalten Einblick in den aktuellen Stand der Endoprothesentechnik, der heutigen, oft minimal-invasiven Operationsverfahren und können Fragen zur sportlichen Betätigung nach einer Gelenkoperation diskutieren.

2008C Mi, 17.10.18 19.00–21.00 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3

Aktiv gegen den Schlaganfall

Aktionstag der Gesundheitsregionplus des Landkreises Ebersberg

Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für bleibende Behinderung im Erwachsenenalter. Die inzwischen ausgezeichneten Behandlungschancen greifen nur, wenn Betroffene sehr schnell eine spezialisierte Klinik erreichen, denn in jeder Minute ohne Behandlung sterben im Durchschnitt fast 2 Mio. Nervenzellen ab. Die Gesundheitsregionplus klärt beim Aktionstag mit medizinischen Vorträgen und Informationsständen über Risikofaktoren und Symptome eines Schlaganfalls auf und will auch gerade die älteren Bürger im Landkreis sensibilisieren, jeden Schlaganfallverdacht als dringenden Notfall abklären zu lassen. Denn „Zeit ist Hirn“.

2009A Sa, 20.10.18 11.00–15.00 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Foyer und Speisesaal

Herzwoche 2018: Herz außer Takt – Vorhofflimmern

Wer unter Herzrhythmusstörungen leidet und unsicher ist, ob diese ein größeres Risiko darstellen und wie sie behandelt werden können, kann beim Informationsabend der Kardiologie der Kreisklinik Ebersberg Unterstützung erhalten. Im Mittelpunkt der Referate steht mit Vorhofflimmern die am häufigsten auftretende Herzrhythmusstörung, die auch einen Schlaganfall-Risikofaktor darstellt.

2009B Mo, 12.11.18 18.15–21.00 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3

Gefäßkrankungen – wenn die Wade brennt

Wer an Durchblutungsstörungen der Beine leidet, hat nicht selten auch Begleiterkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder eine koronare Herzkrankheit. Um für diesen oft folgenreichen Zusammenhang zu sensibilisieren, laden Gefäßspezialisten aus Radiologie und Chirurgie der Kreisklinik Ebersberg zum Informationsabend ein. Nach Vorträgen über typische Symptome und die heutigen invasiven sowie nicht-invasiven Untersuchungsmöglichkeiten können die Besucher in einer virtuellen Fallkonferenz am konkreten Beispiel verfolgen, wie die Ebersberger Ärzte eine Gefäßbehandlung vorbereiten und durchführen.

2009C Mi, 21.11.18 19.00–21.00 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Foyer und Speisesaal





Massage Workshop – Schulter, Nacken und Rücken

Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf und können verschiedene Ursachen haben. Dabei muss die Ursache nicht immer dort sein, wo der Schmerz sitzt.

In diesem Workshop erlernen Sie das Auffinden von Myogelosen und Triggerpunkten, sowie verschiedene Elemente aus dem Bereich der klassischen Massage, der Dorn-Therapie und Breuss-Massage sowie der Triggerpunkt-Massage kennen und bei sich selbst oder Ihrem Partner anzuwenden. Ziel ist es, schnell und effektiv von der Verspannung in die Entspannung zu gelangen und schmerzfrei zu werden. Gearbeitet wird am Gegenüber.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch, Massageöl, Getränk.

Paarweise Anmeldung ist erwünscht.

2045 Sa, 10.11.18
10.00 – 17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

TCM-Massage-Entspannung für Muskeln und Gelenke

Einführung in die chinesische Heilmassage.

Die chinesische Heilmassage ist eine effektive und leicht erlernbare Massagetechnik und bewirkt nach der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags eine spürbare Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken bei jung und alt, aus Beruf, Freizeit und Sport. Sie lernen step by step durch die Anwendung einfacher Griff- und Massagetechniken den Ablauf einer wirkungsvollen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter, Hals und Rückenbereich kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage und eine Venen-Spezialmassage für die Beine. Mit der gezielten Massage und Akupressur bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane aktivieren Sie die Energieströme unseres Körpers und erleben so die entspannende Wirkung der chinesischen Heilmassage auf die verschiedenen Muskel- und Gelenkbereiche. Wir massieren auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein Massageskript in Farbe (5 €) oder eine Video-DVD (10 €) ist im Kurs erhältlich.

Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

Der Dozent ist Heilpraktiker und Masseur.
Max. 12 Teilnehmer

2046 Sa, 08.12.18
10.00 – 18.00 Uhr € 44,00

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

Wohlfühlmassage – Berührung, die bewegt

Ganzheitliche Massage für Einsteiger.

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

Wir massieren auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein Massageskript in Farbe (5 €) oder eine Video-DVD (10 €) ist im Kurs erhältlich.

Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

Der Dozent ist Heilpraktiker und Masseur.
Max. 12 Teilnehmer

2047 So, 25.11.18
10.00 – 18.00 Uhr € 44,00

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

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, der Zähne, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße,...) Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind eine Auswahl von Beschwerden.

In diesem Kurs erlernen Sie die acht Positionen der Eigen- und Fremdbalance kennen, anwenden und erhalten das R.E.S.E.T.1-Skript und Zertifikat.

Max. 8 Pers.

2050 Fr, 18.01.19
9.00 – 13.30 Uhr € 65,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

R.E.S.E.T.2 – Kieferbalance

nach Philp Rafferty

Speziell zusammengestellte R.E.S.E.T. Positionen, flexibel einzusetzende Kurzbehandlungen.

R.E.S.E.T.2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbalancen à 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z. B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, zur Unterstützung während einer kieferorthopädischen und zahnmedizinischen Behandlungen, bei Schleudertrauma, chronischer Müdigkeit, zur Entgiftung und Entschlackung.

Voraussetzung: R.E.S.E.T.1!
Sie erhalten das R.E.S.E.T.2-Skript und Zertifikat
Max. 8 Pers.

2051 Fr, 18.01.19
14.30 – 19.00 Uhr € 65,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

Wenn die Augen schlechter werden ...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden. Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden. Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.

Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin.
Bitte mitbringen: warme Decke.

Bitte tragen Sie am Kurstag keine Kontaktlinsen.

2053 Fr, 09.11.18
18.00 – 21.00 Uhr € 22,00

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

Natürliche Hilfe bei Haarausfall

Was tun wenn die Haarpracht ausgeht?

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

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

Veranstalter: vhs Grafing

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

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





V Api-Therapie – die süße Medizin

Er ist klebrig und er ist süß – doch Honig hat noch bedeutend mehr Eigenschaften.
 Bereits in der Antike und im Altertum wurden Honig und Bienenprodukte nicht nur als Genuss- sondern auch als Heilmittel hoch geschätzt. Heute wird Honig in der Medizin wegen seiner antibakteriellen und antientzündlichen Wirkung verwendet und zur Wundheilung eingesetzt. Bisher waren es nur Erfahrungswerte, jetzt aber sind die Wirkungsweisen von Honig und Bienenprodukten wie Pollen, Propolis, Gelée Royale, Bienengift, Bienenwachs immer mehr Gegenstand der Forschung.
 Der Vortrag will die Wirkungen von Honig und seinen Produkten aus Sicht der chinesischen Medizin darlegen. Die wichtigsten sind eine generelle Anregung der Stoffwechselaktivität, eine Begünstigung von Entgiftungs- und Ausscheidungsprozessen und eine Stärkung der Grundenergie und des Immunsystems. Die verschiedenen Wirkungsweisen fördern die Gesunderhaltung des Menschen und dienen als Begleittherapie bei Erkrankungen. Abgerundet wird der Vortrag durch Rezepte für den Alltag und die Gesundheit.

2074 Mo, 05.11.18
 19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Petra Faltus

V „Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit“

Wochenlanges trübes Wetter im Herbst und Winter schlägt vielen Menschen auf das Gemüt, sie fühlen sich oft müde und kraftlos. Dann ist es höchste Zeit für einen Lichtblick aus dem Pflanzenreich! Lernen Sie an diesem Abend Heilkräuter kennen, die stimmungsaufhellend, stärkend und regenerierend wirken. Bei einer gemütlichen Tasse Tee erfahren Sie Wissenswertes rund um die Pflanzenschätze und ihre Anwendung, von der Aromatherapie bis hin zu Teekur und Verwendung in der Küche. Bitte eine Tasse mitbringen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

2075 Do, 15.11.18
 19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Claudia Drobny



Grasbrunn © Dirk Münich

BRIGITTE LECHNER

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

Kinder voller Liebe und Aufmerksamkeit in ihrer Entwicklung zu begleiten, die Partnerschaft zu pflegen, Raum für sich selbst zu finden sowie den beruflichen Anforderungen zu genügen, ist eine große Herausforderung. Oftmals reicht eine zusätzliche Komponente und es wird zuviel. Da hilft ein neutraler Blick von aussen auf Ihre Lebenssituation um wieder klarer zu sehen und gemeinsam Lösungen entwickeln zu können.

Ich biete Ihnen gerne meine Unterstützung an.

Bitte rufen Sie mich gerne an oder schicken mir eine Mail: Tel 08106 997 99 03
 info@psychotherapie-vaterstetten.de • www.psychotherapie-vaterstetten.de

V Autoimmunerkrankungen mit Ernährung positiv beeinflussen

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

2076 Mo, 21.01.19
 19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Säuren und Basen

Der Begriff Säure-Basen-Haushalt fasst viele Regelmechanismen zusammen, die während des Stoffwechsels ablaufen. Doch was genau bedeutet „basische Ernährung“ oder „übersäuerter Organismus“? An diesem Vortragsabend kommen diese und viele weitere Redewendungen unter die Lupe. Es werden die biologischen Vorgänge im Körper besprochen und die Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden herausgestellt.

Veranstalter: vhs Grafing

2077 Mo, 14.01.19
 19.30–21.00 Uhr
 Keine Anmeldung nötig!
 Abendkasse: 7,- € / erm. 5,- €
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
 Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer



V Speisepilze im Garten

Pilze gelten als gehaltvolle Zusatznahrung und sind Lieferanten von wertvollem Eiweiß, Kohlehydraten, lebenswichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Ihr Nährwert gleicht dem von besten Gemüsen und sie werden auch wegen ihrer hervorragenden Würzkraft geschätzt.

Welche Pilze sich nun für den Garten eignen, welche Anbaumethoden notwendig sind, wie die Ernte verwertet werden kann und welchen Stellenwert die Pilze besitzen, wird uns die Referentin vermitteln. • Was ist ein Pilz? • Welche Pilze gibt es für den Garten? • Pilze auf Stroh, auf Holz, auf Substrat • Wie gehe ich beim Anbau vor? • Wie lange dauert es? Was muss beachtet werden? • Wie verwerte ich meine Ernte? • Warum eigentlich Pilze zur Ernährung? • Pilzzucht im Garten – eine preiswerte Alternative für meine Gesundheit? Die Dozentin ist Dipl. Biologin und forscht im Bereich der Mykorrhiza.

2082 Do, 18.10.18
 19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Dr. Friederike Mugele

MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE



Fasten

Fasten und Intervallfasten

Die richtige Ernährung trägt einen wesentlichen Teil zur gesunden Lebensführung bei. Fasten ist eine intensive Erfahrung des freiwilligen Nahrungsvorzichts und bietet eine Möglichkeit, seinem Körper eine Pause zu gönnen, damit Leib und Seele neue Kraft tanken können. In diesem Vortrag werden verschiedene Fasten-Methoden vorgestellt sowie der Ablauf besprochen, für wen welche Methode geeignet ist und wie die Durchführung gelingt.

Veranstalter: vhs Grafing

2083 Mi, 20.02.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Keine Anmeldung nötig!
Abendkasse: 7,- € / erm. 5,- €
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer

Entgiftungskur im Herbst – ein Weg zu Vitalität

Warum ist es so wichtig, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken und zu entgiften? Was passiert mit den Schlacken, die nicht ausgeleitet werden? Warum nehme ich nicht ab?

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Übergewicht. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung kennen. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, um zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern. Lassen Sie sich motivieren.

Die Dozentin ist die Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Krankenschwester.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

2084 Mo, 15.10.18
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

Salben kochen: Beinwell, Engelwurz & Co

Wurzelsalben und andere Pflanzenarzneien im Herbst
Aus den Wurzeln zahlreicher Pflanzen wie Beinwell, Tormentill und Engelwurz werden traditionell im Herbst Salben und andere Heilmittel hergestellt. An diesem Nachmittag nähern wir uns den herbstlichen Themen von Reife und Vergänglichkeit. Anhand von Beispielen werden Präparate vorgestellt, die man zu Heilzwecken aus Früchten und Wurzeln bereiten kann. Gemeinsam wird die berühmte Beinwellsalbe zubereitet, welche ihre Heilwirkung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (Knochen, Sehnen, Gelenke) vielfach bewiesen hat. Eine Probe dieser Salbe kann mit nach Hause genommen werden. Bitte, wenn vorhanden, Salbendose mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Gebühr enthalten. Die Veranstaltung findet im Freien statt. Bitte die Kleidung dem Wetter anpassen.
Treffpunkt: Grafing, Waldfriedhof, Parkplatz

Veranstalter: vhs Grafing

2085 So, 07.10.18
11.00–14.30 Uhr € 23,00
Grafing, Waldfriedhof, Parkplatz | Bernhard Kern

„Ich nehme ab!“

Zertifiziertes Kurskonzept von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.

Das Programm „ICH nehme ab“, das von der DGE zur Gewichtsreduktion entwickelt wurde, baut auf langfristigen Erfolg für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühlfühl!

Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz mit ernährungsphysiologischen sowie psychologischen Aspekten. Es verbindet die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Ziel des Programms ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihr Körpergewicht durch eine vollwertige Ernährung langfristig zu verringern und halten zu können. Denn wer kennt nicht den „Jojo-Effekt“! Das Programm begleitet Sie im Alltag, ist absolut familien-freundlich und auch sehr gut geeignet für Berufstätige, die Tipps für schnelle leichte Gerichte benötigen. Daher beinhaltet der Kurs auch zwei Kochabende.

„ICH nehme ab“ richtet sich an gesunde Personen mit BMI von > 25 bis 29,9 und an Personen mit einem BMI > 30 bis < 35 (nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behand-



Bitte mitbringen: Schreibzeug.

lungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels. Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig bezuschussungsfähig (§20, Abs.1 und 2 SGB V). Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse.

In der Kursgebühr enthalten ist auch das „ICH nehme ab“-Manual für € 35,00 mit Informationen, Arbeitsmaterialien, Rezeptbroschüre sowie ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Die anfallenden Lebensmittelkosten für die Kochabende werden extra berechnet. Beginnen Sie jetzt und starten Sie in ein „leichteres“ Leben.

Die Dozentin ist Diätassistentin und zertifizierte Ernährungsberaterin (DGE e.V.).

2086 ab Di, 06.11.18
12 x 19.00–20.30 Uhr
€ 140,00
Vaterstetten,
vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Julia Anton

Gewürze als Heilmittel I

Unser inneres Feuer entzünden

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

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

Gutes aus der Hecke: Früchte als Heilmittel

Wanderung bei Herrmannsdorf

Bei dieser Wanderung lernen Sie fruchttragende Wildgehölze am naturnahen Standort kennen. Im Herbst bieten uns heimische Waldrand- und Heckengehölze wie Schlehe, Weißdorn, Holunder, Wildrosen oder Sanddorn ihre Früchte dar. Diese Früchte wurden von der Sonne gleichsam gegart und zur Reife gebracht. Auf diese Weise haben sie ihre übermäßige Wässrigkeit verloren und reichlich vom Feuelement in sich aufgenommen. Aufgrund dieser Wärmequalität sind sie für den Menschen als Lebens- und Heilmittel gerade im Winter



so wertvoll. Wir besprechen die Grundlagen der Fruchtternte und der Verarbeitung zu verschiedenen Rezepturen. Gemeinsam setzen wir eine alkoholische Tinktur an.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt Herrmannsdorf bei Glonn,

Kundenparkplatz

Veranstalter: vhs Grafing

2087 Fr, 12.10.18
14.00–17.30 Uhr € 18,00
Herrmannsdorf bei Glonn, Kundenparkplatz |
Bernhard Kern

Fastenwandern in Schönau am Königssee – Vorankündigung

Fasten nach Buchinger mit Wandern schafft Abstand vom Alltag und entführt Sie in einen fast traumähnlichen Zustand: Alles wird langsamer, ruhiger, die Wahrnehmung ändert sich. Auf diesem Weg begleiten wir Sie mit: • allen nötigen Informationen für Ihre gelungene Fastenwoche • Gesprächen über Ihr Befinden und vieles mehr • morgentlichen Körperübungen • Anleitung zu fastenunterstützenden und wohltuenden Begleitmaßnahmen wie den Leberwickel • Entspannungsübungen • sowie mit geführte Wanderungen in dieser traumhaft schönen Gegend. Auch ohne eigene Fastenerfahrung sind Sie willkommen. Die Kursgebühr (€ 420,00) beinhaltet Übernachtung, Verpflegung, Betreuung und Reiserücktrittsversicherung. Unterbringung in 1-Bett-Zimmern (D/WC auf dem Gang). Sie erhalten ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung einen Brief mit genauen Infos zur Anfahrt, Unterkunft und Kursinhalten. Es gelten die Bedingungen des Veranstalters ELLY, die VHS ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil. Anmeldeschluss: 12.01.2019. Kurs von Sa, 23.03., ca. 17 Uhr–Fr, 29.03.2019, ca 13 Uhr.

Bitte beachten Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen.

2088 ab Sa, 23.03.19
7 x € 420,00
Schönau, Seminarhaus Königssee |
Manfred Koller und Elfi Brömmler

Pädagogik

Lernen und Gehirn – für Senioren

Workshop mit Theorie und Praxis

Sie wollen Ihr Gedächtnis auf Trab halten und haben jetzt die Zeit, sich an etwas Neues zu wagen oder Bekanntes aufzufrischen. Oder: Sie wollen einfach nur weniger vergessen?

Sie möchten eine Antwort auf die Fragen • Wie kommt Wissen (auch im Alter noch) in das Langzeitgedächtnis? • Wie steigere ich die Merkfähigkeit? • Welche Bedingungen fördern das Behalten von Wissen? • Wie bleibt Wissen besser abrufbar? Die beiden Kursleiter zeigen die Vorteile des „reifen“ Gehirns und wie man diese nutzen kann. Viele Anregungen und Tipps für die Umsetzung im Alltag ergänzen den Vortrag. Eine einfache und sehr gute Methode, im Alter das Gehirn fit zu halten und – wie nachgewiesen – viele neue Nervenzellen zu bilden, sind Wurfübungen mit zwei oder drei kleinen Jonglierbällen, die auch im Sitzen ausgeführt werden können. In den Vortrag sind daher auch praktische Übungen eingestreut.

Der Kursleiter hat mit 69 Jahren Jonglieren erlernt und wird Sie auf unterhaltsame Art in diese einfache Form des Gedächtnistrainings einführen, während der theoretische Hintergrund von einer Dozentin mit langjähriger Erfahrung an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien dargeboten wird.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Schreibzeug mitbringen.

2104 Mi, 30.01.19
14.00–17.00 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Barbara Lange und Fritz Schulte-Spechtel

Gymnastik fürs Gehirn: Jonglieren für Senioren

In meinem Alter noch jonglieren?

Zum Lernen ist man nie zu alt!

Lernen gehört zur Natur des Menschen, wichtig besonders im Alter. Wer nicht mehr lernt, baut ab und fördert frühzeitige Alterungsprozesse. Eine einfache und sehr gute Methode, im Alter sein Gehirn fit zu halten, ist jonglieren. Ein Forscherteam vom Uni-Klinikum in Hamburg hat Wachstum vieler neuer Nervenzellen in entsprechenden Hirnregionen nachgewiesen und das nach einer Jonglier-Trainingsphase von nur 3 Monaten. Geschult werden dabei die Motorik, das Reaktionsvermögen, die Wahrnehmung von Bewegung im Raum, das Gleichgewichtsgefühl und die Rechts-Links-Koordination. Wir machen die Wurfübungen Schritt für Schritt ohne Überforderungen, hauptsächlich mit zwei Bällen und mit dem weiteren Ziel, drei Bälle zu werfen und zu fangen.

Jonglieren macht Spaß und macht auch einen müden Geist wieder wach!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe!), eigene Jonglierbälle!

2105 ab Mi, 06.02.19
3 x 15.00–16.30 Uhr € 18,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Fritz Schulte-Spechtel

2106 ab Mo, 05.11.18
3 x 15.00–16.30 Uhr € 18,00

Zorneding, Herzogplatz 15 |
Fritz Schulte-Spechtel

Speedreading: Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten

Fakten, Fakten, Fakten. Viele Informationen gehen verloren, wenn wir sie nicht rechtzeitig auf ihre Wichtigkeit hin filtern. Verlieren Sie bei der täglichen Informationsflut und Ihren vielen Interessen allmählich den Überblick? Stapeln sich auch bei Ihnen die ungelesenen Zeitungen und Bücher?

Der Besuch dieses Intensiv-Seminars ist Ihr erster Schritt, daran langfristig etwas zu ändern. Hier lernen Sie, durch einfache Übungen Ihre Wahrnehmung und Konzentration zu steigern, typische Lesefehler zu vermeiden, ausdauernder und entspannter zu lesen, sich mittels Schnell-Lesetechniken gezielt zu informieren. Damit bleiben Sie auch in Zukunft up-to-date und erhalten sich die Lust am Lesen oder wecken sie neu. Aus dem Inhalt: Blickspannen-Erweiterung, Antiregression, Augen-Training und -Entspannung, Meta-Lese-Techniken und anderes.

Bitte Bleistift und falls vorhanden Stoppuhr und Taschenrechner mitbringen.

In der Gebühr sind 5,00 € für ein ausführliches Skript enthalten.

2110 Sa, 20.10.18
10.00–17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans-Peter Rosinski

Damit das Lernen leichter wird

für Schüler von 9–12 Jahren

In diesem Kurs lernst du die Funktionen des Gehirns kennen (wie funktioniert das Lernen?) und Techniken bzw. Methoden, wie du: • dich mit Tipps und Tricks aus der Kinesiologie besser konzentrieren kannst • dir eine Lernkartei anlegst • Mind-Maps beim Lernen in der Schule und bei den Hausaufgaben einsetzt • effektiver lesen kannst • wie du und wann du am besten Hausaufgaben machst • den bekannten Stoff wiederholst (Zeitmanagement) • und vieles mehr.

Mit neuen Erfolgserlebnissen macht Lernen viel mehr Spaß!

Die Dozentin ist Lernberaterin.

Bitte Schreibzeug und Wasser zum Trinken mitbringen.

2118K ab Fr, 26.10.18
2 x 14.30–17.30 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sophie Schönhofer

Leichte Sprache – Was ist das?

Im Zuge neuer Gesetzgebungen sind öffentliche Einrichtungen immer mehr verpflichtet, Barrieren abzubauen. Diese Verpflichtung bezieht sich nicht nur auf körperliche Barrieren (Stufen, enge Türen, Toiletten), sondern auch darauf, Informationen in leicht verständlicher Form bereitzustellen. Eine Möglichkeit dafür ist die Leichte Sprache. Sie wurde in Zusammenarbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten entwickelt und ermöglicht vielen Menschen den selbständigen Zugang zu Informationen.

In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, wenn Sie einen Text in Leichter Sprache schreiben wollen.

Einige der Regeln der Leichten Sprache können Sie auch nutzen, wenn Sie ganz normale Texte



MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE

Das Marburger Konzentrations- training für 7- bis 10-Jährige

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist auch geeignet für Kinder, die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (AD-H-S) haben und/oder für Kinder mit Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwäche, da diese Kinder ebenfalls von einem Konzentrationstraining profitieren. Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten an Aufgaben herangeht. Verschiedene Bereiche mit folgenden Inhalten werden trainiert:

- Verbales Selbstinstruktionstraining (eine Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie)
- Einübung von Regeln in der Gruppe
- Wahrnehmungsschulung aller Sinne
- Vermittlung von Erfolgserlebnissen und Freude.

Durch das Training sollen die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird.

Die Dozentin ist staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Lernberaterin.

Bitte beachten Sie den Parallelkurs für Eltern (Kurs 2120), der zu diesem Kurs gehört.

Veranstalter: vhs Grafing

2119K € 27,00
Mo, 26.11.18 15.30–17.30 Uhr

Mo, 03.12.18 15.30–17.30 Uhr

Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3 |
Caroline Herrmann-Traulsen

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

formulieren. Zum Beispiel: • Briefe an Behörden • Aushänge • Angaben für schulische Leistungsnachweise • Kursausschreibungen.

Sie werden sehen: Ihre Leser verstehen Sie leichter!

Bitte bringen Sie einen Text mit, den Sie einfacher schreiben wollen.

Der Kurs richtet sich z. B. an Kursleiter, Lehrer, Mitarbeiter in der Behindertenhilfe.

Die Dozentin ist Ergotherapeutin.

Anmeldung erforderlich!

2115 Sa, 17.11.18
9.00–13.00 Uhr € 25,00

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



Das Marburger Konzentrations- training – Elternkurs

Informationen, Tipps und Tricks für Eltern, deren Kinder das Marburger Konzentrationstraining besuchen (siehe Kurs 2119). In diesem Kurs erhalten die Eltern die notwendige Anleitung, um ihren Kindern die entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen, damit die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erreichen können. Dabei erfahren die Eltern auch, wie sie entspannter mit ihren Kindern umgehen können, um so schulische Herausforderungen leichter zu bewältigen. Ziel ist es, dass die Eltern mit Ihren Kindern gemeinsam das Erlernte zuhause regelmäßig weiterüben.

Die Dozentin ist Diplom Berufspädagogin Univ. Die Gebühr ist für ein Elternpaar.

Veranstalter: vhs Grafing

2120 ab Sa, 01.12.18
2 x 10.00–12.30 Uhr € 31,50
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3 |
Caroline Herrmann-Traulsen

Fit für die mittlere Reife – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch. Er richtet sich an Realschüler, die ihre Lücken rechtzeitig vor der Abschlussprüfung schließen möchten, aber auch an diejenigen, die auf die FOS gehen wollen und denen die Bedeutung des Fachs Englisch bewusst ist.

Ziel des Kurses ist es, den Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu wiederholen und einzuüben sowie frühzeitig und gezielt auf den „speaking test“ vorzubereiten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Lehrbuch: „Go Ahead 10“, Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern – Stark Verlag.

Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

2122 ab Di, 06.11.18
12 x 14.30–16.00 Uhr € 162,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel

Fit für das Englisch-Abitur

„Join and enjoy“

Dieser Intensivkurs richtet sich an Abiturienten des Gymnasiums, die das schriftliche Abitur oder das Kolloquium in Englisch ablegen, ebenso wie an Abiturienten der FOS oder BOS. Der Kurs zielt darauf ab, durch Vokabelarbeit und Texte den Wortschatz zu erweitern, eventuell in Vergessenheit geratene Grammatik zu wiederholen sowie über verschiedene interessante und aktuelle Themen zu diskutieren und so das freie Sprechen zu üben.

Bitte Oxford „Advanced Learner's“ mitbringen. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

2123 ab Di, 06.11.18
12 x 16.00–17.30 Uhr € 162,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Doris Reichel



Leichter lernen mit Brain Gym

Brain Gym basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Pädagogik, angewandten Kinesiologie, Lernpsychologie und Gehirnforschung.

In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche mit gezielten Übungen ihre Konzentration zu steigern, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Stress abzubauen. Auf spielerische Weise erlernen die Kinder Techniken zum leichteren Lernen. Die Augen- und Ohrenenergie wird aktiviert und gestärkt und der Lerntyp bestimmt. Die Augen-/Handkoordination wird verbessert und gestärkt und sie bekommen einen kleinen Einblick wie unser Gehirn funktioniert und was das mit dem Lernen zu tun hat. Zum Abschluss gestaltet jedes Kind für sich sein persönliches Visionsboard und erhält eine Mappe mit den erlernten Übungen für daheim und in der Schule. Der Kurs richtet sich an Schüler/innen, die ihren Schulalltag verändern, verbessern und erleichtern wollen.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Kleber, alte Zeitschriften, etwas zu Essen und zu Trinken. Wir machen eine gemeinsame Mittagspause.

Veranstalter: vhs Grafing

2130K Di, 30.10.18
10.00–15.00 Uhr € 33,00
Ferienkurs für 7–10-Jährige
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Klaudia Klopp

2131K Mi, 31.10.18
10.00–15.00 Uhr € 33,00
Ferienkurs für 11–14-Jährige
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Klaudia Klopp

Selbstwertstärkung für Kinder (7–10-jährig)

Grenzen setzen gegenüber fremden Erwachsenen In diesem Sicherheitstraining fördern und entwickeln wir das natürlichen „Frühwarnsystems“ für bedrohliche Situationen. Das Erlernen von unkomplizierten und altersgerechten Selbstschutz- und Selbstverteidigungstechniken unterstützt dich dabei, sicher durchs Leben zu gehen. Die Lernziele werden mit konkreten Bewegungs- und Rollenspielen sowie mit Technikübungen vermittelt. Schwerpunkt dieses Kurses ist das richtige Verhalten in Notfallsituationen: • Ich gehe alleine zur Schule (Verhaltensregeln unterwegs) • Allein zu Hause (Verhaltensregeln) • „Nein“ sagen gegenüber fremden Erwachsenen (Rollenspiele) • Verhalten in Notfallsituationen (Rettungssinseln) • Aufmerksamkeitsübungen zur Erkennung von Gefahren • Einfache Handgriffbefreiung • Körperliche Abwehr.

Die Dozentin, eine zertifizierte Kinder- und Jugendtrainerin, steht den Eltern im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränk.

2139K ab Sa, 06.10.18
3 x 10.00–12.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cornelia De Pablos

Frühes Forschen – Natur- wissenschaft 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, 10.10.18
5 x 14.00–15.30 Uhr € 88,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

2140BK ab Mi, 10.10.18
5 x 16.00–17.30 Uhr € 88,00
Alter der Kinder: 8–11 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

2140CK ab Mi, 16.01.19
5 x 14.00–15.30 Uhr € 88,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

2140DK ab Mi, 16.01.19
5 x 16.00–17.30 Uhr € 88,00
Alter der Kinder: 8–11 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Bitte passende Kleidung anziehen.

2141AK Do, 18.10.18
14.30–16.00 Uhr € 17,00

Vorsicht Spannung: Wie kommt der Strom in die Dose?

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

2141BK Do, 18.10.18
16.30–18.00 Uhr € 17,00

Vorsicht Spannung: Wie bringen wir die Glühbirne zum Leuchten?

Alter der Kinder: 8–11 Jahre

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

2141CK Sa, 16.02.19
10.00–12.00 Uhr € 21,00

Magische Experimente – Hexenfuß und Krötenbein

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

2141DK Sa, 16.02.19
13.00–15.00 Uhr € 21,00

Magische Experimente – die fast an Zauberei grenzen

Alter der Kinder: 8–11 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

V Kinder in ihren Bedürfnissen und Gefühlen sehen

„Meine Eltern haben keine Ahnung, wie es mir geht!“ Solche Sätze höre ich oft in meiner Praxis. Aber auch Eltern sind nicht selten verzweifelt, weil sie keinen Zugang zu ihren Kindern finden. Kinder wollen in ihren Bedürfnissen und Gefühlen wahrgenommen werden. Dies ist den meisten Eltern theoretisch durchaus bewusst, aber die Anwendung dieses Wissens kommt im Alltag meist zu kurz. Erkennen kann man dies unter anderem daran, dass sich Kinder zurückziehen, nichts mehr von sich Preis geben, depressives oder aggressives Verhalten zeigen. Wenn Eltern das Gefühl haben, dass sie ihr Kind nicht mehr erreichen, es nicht verstehen oder dass irgendetwas mit ihm nicht stimmt, dann macht es besonders Sinn, Kinder in ihren Bedürfnissen und Gefühlen wahr zu nehmen!

Dieser Vortrag richtet sich grundsätzlich an alle Eltern, denen ihr Kind am Herzen liegt. Das Alter des Kindes spielt dabei eine untergeordnete Rolle, ebenso wie die Frage, ob es aktuelle Probleme gibt oder nicht.

Der Dozent ist Verhaltenstherapeut und arbeitet in eigener Praxis.

2143 Mi, 14.11.18
19.30–21.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Buchberger

V Erlauben oder verbieten?

Brauchen wir Grenzen in der Familie?

„Ich kann doch nicht alles durchgehen lassen!“ – Das Thema Grenzen in der Familie wird immer wieder diskutiert. Es wird von Menschen mit verschiedenen Denkweisen und Haltungen völlig unterschiedlich, ja gegensätzlich gesehen. Man hört Meinungen von: „Man muss Kindern klare Grenzen setzen und darf nie nachgeben“ bis zu „Man darf Kinder keinesfalls in ihrer Entfaltungsfreiheit einschränken“. Unabhängig von ihrer diesbezüglichen Meinung haben Eltern oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihren Kindern einen Wunsch abschlagen oder etwas verbieten, weil sie ihrem Kind keine schlechten Gefühle zumuten wollen – lieber halten sie Grenzüberschreitungen aus – sie wollen ja keine schlechten Eltern sein!

In dem Vortrag werden aus pädagogischer und psychologischer Sicht Möglichkeiten vorgestellt, wie Eltern das Thema Grenzen in der Familie positiv gestalten und leben können.

Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.

2145 Mo, 26.11.18
19.30–21.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alfred Schlesier

V Emotionale Intelligenz – Basis für ein erfolgreiches und glückliches Leben

Wie Eltern die emotionale Intelligenz ihrer Kinder fördern können

Während zahlreicher Beratungsgesprächen in den letzten Jahrzehnten wurde deutlich: Wenn Menschen Probleme haben, ist ihre emotionale Kompetenz in den meisten Fällen gering. Dies beginnt bereits im Kindergarten und endet auch nicht im Erwachsenenalter.

Damit Kinder vor Problemen gut geschützt sind, müssen sie von Geburt an die Namen ihrer Gefühle lernen – so wie ihnen die Namen der Gegenstände ihrer Umgebung: „ihre Flasche, ihr Teddy, die Banane, aber auch ihre inneren Zustände wie Hunger oder Durst“ vertraut werden, weil sie ihnen hundertmal genannt werden. Kinder müssen Gefühle als normale „Dinge“ ansehen, die „lebens“wichtig sind für ihr Leben, weil unsere Gefühle bestimmen, was wir tun. Die Kinder müssen auch lernen, „wie das mit den Gefühlen funktioniert“.

Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge und berät und coacht seit Jahrzehnten Menschen, die Probleme haben.

2146 Mi, 23.01.19
19.30–21.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alfred Schlesier

Schöner die Handys nie klingeln

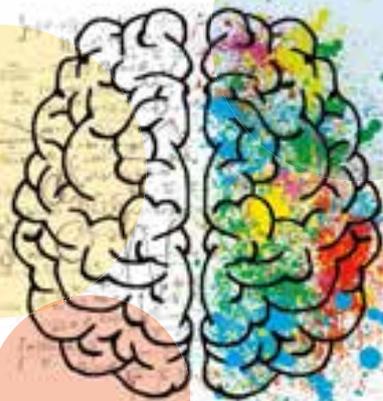
Der Wunsch nach digitalen Geräten bei Kindern und Jugendlichen stellt die Eltern häufig vor viele Fragen. Der Vortrag geht darauf ein und befasst sich aus entwicklungspsychologischer Sicht mit folgenden Fragen: • Welche Auswirkungen haben die digitalen Medien auf die Entwicklung unserer Kinder? • Wie verändern die neuen Medien deren Alltag? • Woran erkennen wir ein „Zuviel“? • Was ist unsere Rolle als Eltern und was können wir tun? Ebenso erfahren Sie, wie Sie ihre Kinder begleiten können, damit diese sich zu verantwortungsvollen, kreativen und interessierten Nutzern digitaler Medien entwickeln.

Die Pädagogin und Mutter Katja Zenz gehörte selbst zu einer der Pionierinnen im Bereich der neuen Medien. Sie leitet seit 2003 eine eigene Praxis im Bereich Schüler- und Familiencoaching.

Veranstalter: vhs Haar

2147 Di, 13.11.18
19.30–21.30 Uhr € 14,00

Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Raum EG 11 | Katja Zenz



Wie Kinder schlafen lernen

Anstrengende Nächte?

Ursachen und Lösungsansätze!

Viele Eltern kennen es: Ihr Kind schläft nur ein, wenn es trinkt, getragen wird oder im Kinderwagen, Auto bzw. in der Wippe in Bewegung ist. Es lässt sich nur schwer ablegen und/oder wacht oftmals pro Nacht auf. Es braucht die Hilfe der Eltern, um sich beruhigen zu können, und die ganze Familie leidet unter der mehr oder weniger angespannten (Schlecht-) Schlafsituation. So oder so ähnlich geht es vielen Familien. Das muss nicht so sein und geht auch anders!

Dieser Vortrag hilft Eltern zu verstehen, warum ihre Kinder (von 0–3 Jahren) „schwierige“ Schläfer sind. Er gibt einen Überblick über die möglichen Ursachen und vermittelt erste Lösungsansätze. Die Dozentin ist Soziologin sowie Schlafcoach für Babys und Kleinkinder.

Veranstalter: vhs Haar

2148 Di, 04.12.18
19.30–21.00 Uhr € 12,00

Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Raum EG 11 | Katja Zenz

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!



Outdoor

Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars

Eine Faltbootfahrt auf dem Inn war in den 1950er Jahren ein ganz alltägliches Wochenendvergnügen. Angepasst an die heutige Zeit bietet die vhs Vaterstetten in Kooperation mit RIVER-RIDING eine Flusswanderung im 2er-Kajak von Wasserburg nach Gars unter der Leitung eines erfahrenen Guides an. Da sich in unserer Region die motorisierte Schifffahrt auf einen Ausflugsdampfer beschränkt, bewegen wir uns per Muskelkraft sprich Paddeln vorwärts und benötigen ein gewisses Maß an Ausdauer und Kraft, um die 18 Flusskilometer inklusive dem Umtragen der Staustufe Teufelsbruck zu bewältigen. Alle Teilnehmer erhalten eine intensive Einweisung und werden unterstützt beim Umgang mit einem 2er-Kajak. Auf dem Inn sehen Sie nicht nur die Landschaft aus einem anderen Blickwinkel, sondern erleben aufgrund der Ruhe ein völliges Losgelöstsein vom Alltag. An der Garser Innbrücke endet die Kajaktour und wir kehren zum Startpunkt zurück.

Sie erhalten vorher ein ausführliches Infoblatt. Handynummer des Dozenten: 01577/3493566. Voraussetzung: sichere Schwimmer. Jugendliche ab 12 Jahre, nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Veranstaltungsbeginn ist in Wasserburg um 13.30 Uhr und -ende in Wasserburg ca. 19.15 Uhr.

Veranstalter: RIVER-RIDING. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr: Erwachsene 38,00 €, Jugendliche (12 – 17 Jahre): 33,00 € Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

2150 Sa, 22.09.18
13.30 – 19.15 Uhr € 38,00
Wasserburg, Parkplatz ‚Am Gries‘ | Stefan Schowalter



am Ortseingang. Von dort aus fahren wir gemeinsam zum Ausgangspunkt (Selbstanreise).

2155 Sa, 16.02.19
8.30 – 15.30 Uhr € 42,00
Niederndorf | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 10 Jahre geeignet!

Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen ca. 3 Std. bergauf durch verschneiten Winterwald und offenem Almgebiet, mit schönem Blick auf den wilden Kaiser. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es mit dem Schlitten ins Tal.

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs, Tel: 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Gehzeit ca. 3 Std. bergauf. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 14 Uhr. Max. 15 Teilnehmer. Gebühr: 39,00 €; Gebühr für Paare: 74,00 €; Kinder bis 16 Jahre: 29,00 €

Vor Ort zu bezahlen: Schlittengebühr 3,00 €. Treffpunkt: 09:00 Uhr, Kirchdorf in Tirol.

Genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben (Selbstanreise).

2156K So, 10.02.19
9.00 – 14.00 Uhr € 39,00
Kirchdorf in Tirol | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhwandern: Gebiet Spitzstein – Traum Tour mit Kaiserblick!

Für Kinder ab 12 Jahren geeignet!

Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2 ½ Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenem Almgebiet. Vor uns liegen der Zahme Kaiser und das Inntal. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es wieder ca. 1 ½ Std. zurück zum Parkplatz.

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs, Tel: 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Gehzeit ca. 4 Std.; 400 hm, zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:30 Uhr. Max. 15 Teilnehmer. Gebühr: 42,00 €; Gebühr für Paare: 80,00 €; Kinder bis 16 Jahre: 32,00 €

Treffpunkt: 08:30 Uhr in Niederndorf, Parkplatz Supermarkt MPreis; von dort aus fahren wir gemeinsam zum Ausgangspunkt! (Selbstanreise)

2158K Sa, 12.01.19
8.30 – 15.30 Uhr € 42,00
Niederndorf, Supermarkt | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs über:

0151/25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Max. 15 Teilnehmer. Gehzeit ca. 3,5 Stunden; zurück am Parkplatz ca. 19 Uhr.

Gebühr: 42,00 €; Gebühr für Paare: 80,00 €; Kinder bis 16 Jahre 32,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise).

2152AK So, 03.02.19
14.00 – 19.00 Uhr € 42,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer

2152K So, 27.01.19
14.00 – 19.00 Uhr € 42,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhwandern im schönen Chiemgau

Tagestour für geübte Einsteiger

Wir wandern in den Chiemgauer Bergen mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2 ½ Std. über einsame Almweiden steil bergauf zu zwei kleinen Gipfeln. Wir haben eine Traum Sicht auf das Inntal und den Zahmen Kaiser. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Nach der Tour können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen.

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs, Tel: 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de.

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden!

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Gehzeit ca. 4 ½ Std.; ca. 600 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:30 Uhr. Max. 15 Teilnehmer.

Gebühr: 42,00 €; Gebühr für Paare: 80,00 €; Treffpunkt: 08:30 Uhr, Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf), Parkplatz Supermarkt MPreis

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille des Flammenlichts verzaubern. Geniebertour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene!





Psychologie

V Ein Pflegekind in unserer Familie?



Familie ist Geborgenheit, Vertrauen, Rückhalt und ein Zuhause. Doch nicht jedes Kind hat das Glück, in einer harmonischen Familie aufzuwachsen.

Sie haben Kapazitäten und können sich vorstellen ein Kind bei sich aufzunehmen, haben aber noch viele Fragen?

Wann werden Kinder zu Pflegekindern? Was benötigen Pflegekinder? Wie lange bleiben Kinder Pflegekinder? Können auch wir Pflegekinder aufnehmen? Wie verändert ein Pflegekind unser Familienleben? Diese und weitere Fragen zum Thema Pflegekinder im Landkreis Ebersberg beantworten Ihnen zwei Mitarbeiterinnen des Kreisjugendamtes Ebersberg.

Sie klären an diesem Informationsabend über wesentliche Voraussetzungen, rechtliche Grundlagen und finanzielle Aspekte auf, die Sie bei der Anbahnung eines Pflege-Verhältnisses beachten müssen. Darüber erhalten Sie Informationen, wie Ihnen das Jugendamt unterstützend und begleitend zur Seite steht.

Personen die sich vorstellen könnten, ein Kind in Pflege zu nehmen, aber auch alle anderen Interessenten sind herzlich eingeladen an diesem Abend, Informationen über das Leben von und mit Pflegekindern zu erhalten.

Die Veranstaltung wird kostenfrei in Kooperation mit dem Jugendamt Ebersberg angeboten.

2204 Do, 25.10.18
19.30–21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Ruth Hiltenkamp und Alice Szabo-Zitzmann

Eltern auf Zeit – wenn Kinder Hilfe brauchen

Befristete Aufnahme von Kindern und Jugendlichen in Pflegefamilien

Immer wieder gibt es Kinder, die aufgrund von krisenhaften Familiensituationen vorübergehend ein neues Zuhause brauchen. Die „Befristete Pflege“ bietet genau dies. Mit Ihrer Unterstützung könnten die Kinder über einen begrenzten Zeitraum in Ihrer Familie aufgenommen werden. Pflegemutter/Pflegenvater zu sein ist eine familienkompatible und gleichzeitig anspruchsvolle Tätigkeit, welche durch ein professionelles Team unterstützt wird. Der Verein Fluchtpunkt berichtet über diese Arbeit: Wie sieht der Alltag mit einem Pflegekind aus? Welche Anforderungen bringt die „Befristete Pflege“ mit sich? Der Vortrag stellt die Befristete Pflege von Kindern und Jugendlichen anschaulich vor und gibt Ihnen die Möglichkeit Fragen zu klären.

Die Dozentin ist Dipl. Soz.Pädagogin und arbeitet bei Fluchtpunkt, Verein für Jugendpflege und Jugendhilfe e.V. München.

Veranstalter: vhs Grafing

2205 Mi, 30.01.19
19.30–21.00 Uhr € 3,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Petra Wala

Nach der Trennung als Vater da sein – wie finde ich für alle die beste Lösung?

Ein Seminar für Väter

Nach einer Trennung soll das Leben für Sie und Ihre Kinder möglichst schnell wieder eine klare Struktur bekommen. In diesem Seminar werden Ihnen bewährte Strategien gezeigt. Diese helfen Ihnen Ihre eigenen neuen Ziele und die Familienziele zu erkennen und auf den Weg zu bringen. In der Gruppe besteht zum einen die Möglichkeit sich mit anderen Vätern auszutauschen und zum anderen geht es darum, dass jeder konkret für sich – mittels Mind Maps, Affirmationen, Collagen etc. – einen Zukunftsplan ausarbeitet. Damit für Sie und Ihre Kinder wieder mehr Lebensqualität entsteht. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine Decke und die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen.

Veranstalter: vhs Grafing

2207 € 60,00
Sa, 10.11.18 9.00–17.00 Uhr

Fr, 23.11.18 18.00–21.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Karlheinz Plett

„So habe ich das nicht gemeint!“ Streiten – aber richtig

In Partnerschaft wie im beruflichen Kontext kommt es immer wieder zu Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten – das ist menschlich und „normal“. Je länger man sich kennt, umso empfindlicher ist man bei bestimmten Themen. Dabei ist ein Wort schnell gesagt, vielleicht anders gemeint – aber die Verletzung schwelt beim Gegenüber. „Richtig“ streiten lernen und dann auch wieder aufhören, loslassen, neue Formulierungen finden – klingt leicht und geht mit einigen Tricks auch – einfach anders als bisher. In dem Seminar untersuchen wir, wie es zum Streit kommt, was Auslöser oder Reizworte sind und was da genau in Sekundenbruchteilen passiert. Es gibt erfolgreiche Tipps zu:

- Konfliktprävention
- Musterunterbrechungen
- Streitinterventionen
- konstruktivem Umgang bei Meinungsverschiedenheiten.

Die Dozentin ist Einzel-, Paar- und Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

2227 Sa, 24.11.18
11.00–15.00 Uhr € 24,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Aigner

Lebendige Körpersprache – Wortlos überzeugen

Ob Geschäftsverhandlung, Verkauf, Vorstellungsgespräch oder Auftritt auf dem gesellschaftlichen Parkett: Ihre Ausstrahlung hängt stark von Ihrer non-verbalen Präsenz ab. Jenseits aller starren Regeln diverser Ratgeber üben Sie an diesem kurzweiligen Abend wie Sie Ihren Körper differenzierter wahrnehmen und bewusster einsetzen können. So wirken Sie selbstbewusst und authentisch – auf Ihre natürliche Art.

Der Dozent ist (ehemaliger) Schauspieler und Kommunikationstrainer.

Anmeldung erforderlich!

2229 Fr, 23.11.18
17.30–21.30 Uhr € 30,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

„Hoppla (M)ein Clown“

Clowns-Grundkurs für Menschen, die mit Menschen arbeiten

In Zeiten stetigen Informationsflusses ist es sinnvoll, hilfreich und angenehm sich auf persönliche Stärken in der 1-zu-1-Kommunikation von Mensch zu Mensch verlassen zu können. An diese Stärken, die besonders dem eigenen Clown zu eigen sind, arbeiten wir uns heran. Wir entdecken und testen den eigenen Clown in Spielszenen, lassen in raus und verankern seine Qualitäten für den Gebrauch im Alltag, auf der Bühne und im sozialen Umfeld. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Skript und die Clown-Grundausrüstung sind in der Gebühr enthalten. Bitte Bewegungskleidung und Schreibzeug mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

2236 So, 13.01.19
9.00–18.00 Uhr € 78,00

Markt Schwaben, Mittelschule Gerstfacher Weg 1,
Turnhalle, UG | Stefan Pillokat

V Liebe in bewegten Zeiten

Partnerschaft ist eine große psychosoziale Leistung von uns Menschen. Jedes Individuum ist bereits in sich derart vielfältig und komplex – um wie viel herausfordernder wirkt dann ein liebendes, begehrendes, dynamisches Miteinander. In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die typischen Dynamiken in der Partnerschaft, die häufigsten Konfliktfelder und wie man diese umgehen kann sowie einfache Interventionen bei Streit und Ambivalenz. Sie erhalten hilfreiche Anregungen für neue Ansätze der Zweisamkeit. Die Dozentin ist Einzel-, Paar- und Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

2239 Mi, 24.10.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Aigner

„Die Liebe sollt ihr sorgsam pflegen“

Was wir von zufriedenen Paaren lernen können

Eine dauerhafte und harmonische Partnerschaft ist nach wie vor für die meisten Menschen eines der wichtigsten Ziele im Leben und gleichzeitig eine der größten Herausforderungen.

In diesem Vortrag werden Fehler aufgezeigt, die in Paarbeziehungen möglichst vermieden werden sollten. Daraus abgeleitet werden realistische Einstellungen, hilfreiche Verhaltensweisen und wichtige Kommunikationsregeln für Paare besprochen. Grundlage für den Vortrag sind Forschungen über Paare, die sich in langjährigen Beziehungen glücklich miteinander fühlen, Standardwerke bekannter Paartherapeuten sowie eigene Erfahrungen aus dem beruflichen Alltag.

Die Dozentin ist Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL) und Mediatorin (BAFM) und arbeitet unter anderem in der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Evang. Diakonievereins Markt Schwaben. Es wird an diesem Abend auch eine Auswahl an aktuellen Büchern zum Thema vorgestellt, deren Ausleihe über die Bücherei möglich ist. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für persönliche Fragen.

Veranstalter: vhs Grafing

2240 Mo, 26.11.18
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Paare zahlen 12,00 €.
Markt Schwaben, Rathaus, Gemeindebücherei,
Schlossplatz 1 | Katja Eichin



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

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.



Die vhs-Vortragskarte

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

Kurs	Programmtitle	Termin
G0100	Die Vernichtung der Kultur: Bücherverbrennung 1933	06.11.18
G0100B	Die Vernichtung der Kultur: „Verbrennt mich!“ – musikalische Lesung	16.11.18
G0102	Landtagswahl – DIE THEMEN	05.10.18
G0103	Karl Marx. Der deutsche Prophet – Filmabend	17.10.18
G0104	Karl Marx. Sein Werk und dessen Bedeutung für unsere Zeit	26.10.18
G0114	Frankreich, Deutschland – und Europa?	21.01.19
G0116	Demokratie im Alltag	22.02.19
G0118	Quo vadis Italien? – Podiumsdiskussion	19.10.18
G0120	Die globalen Krisen und das Versagen des Westens – Diskussion	27.11.18
G0416	Wege aus der Steuerfalle – die Abgeltungssteuer	07.11.18
G0419	Generation 50 plus	24.10.18
G0500	Elternunterhalt: Kinder haften für ihre Eltern	26.11.18
G0505	Eltern sein ohne zu heiraten	12.03.19
G0506	Der Ehevertrag	24.10.18
G0507	Die Erbschaft	14.11.18
G0509	Alternativen zur Betreuung	16.01.19
G0550	Die Patchwork-Familien im Erbrecht	15.11.18
G0551	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	31.01.19
G0555	Was ist neu im Mietrecht?	25.09.18
G0558	Geld & Liebe	30.01.19
G0581	Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?	09.10.18
G0582	Schenken statt vererben	06.11.18
G0583	Kinder brauchen beide Eltern	20.11.18
G0584	Unterhaltsansprüche volljähriger Kinder	04.12.18
G0585	Fallen im Internet und Telefon – wie kann man sich schützen?	08.01.19
G0590	Mieterhöhungen und Mietpreisbremse	22.01.19
G0591	Nebenkosten – die zweite Miete	05.02.19
G0592	Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...	19.02.19
G0593	Förderungsmanagement in Betrieben	04.02.19
G0594	Märchen im Mietrecht – für Mieter	22.10.18
G0595	Märchen im Mietrecht – für Vermieter	25.10.18
G0596	Digitale Nachlass – was geschieht mit meinen Hinterlassenschaften im Internet	18.02.19
G2015	Implantate, Zahnersatz und Füllungsmaterialien	22.10.18
G2019	Besonderheiten bei Arzneimitteln und Hormonen im Senioren-Alter	12.11.18
G2034	Kraftquelle Schlaf	19.11.18
G2041	Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik	26.02.19
G2074	Api-Therapie – die süße Medizin	05.11.18
G2075	„Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit“	15.11.18
G2076	Autoimmunerkrankungen mit Ernährung positiv beeinflussen	21.01.19
G2082	Speisepilze im Garten	18.10.18
G2084	Entgiftungskur im Herbst – ein Weg zu Vitalität	15.10.18
G2085A	Gewürze als Heilmittel I	28.01.19
G2143	Kinder in ihren Bedürfnissen und Gefühlen sehen	14.11.18
G2145	Erlauben oder verbieten?	26.11.18
G2146	Emotionale Intelligenz – Basis für ein erfolgreiches und glückliches Leben	23.01.19
G2204	Ein Pflegekind in unserer Familie?	25.10.18
G2239	Liebe in bewegten Zeiten	24.10.18
G2241	Gespräche führen – Reaktionen verstehen – Kommunikation verbessern	16.10.18
G3125	Die Vernichtung der Kultur: „Verbrennt mich!“ – musikalische Lesung	16.11.18
G3300	Geschmack und Wahrnehmung in unterschiedlichen Kulturen	27.09.18
G3303	Zum 500. Todestag: Leonardo da Vinci – mehr als „Mona Lisa“	17.01.19
G3316	Geschichte, Architektur und Kunst der Wittelsbacher in München bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts	11.10.18
G3317	Templer und Freimaurer, zwei Geheimbünde, die bis heute unsere Fantasie	08.10.18
G3319	Die Zeit der Aufklärung	14.01.19
G5801	Auf den Spuren der Goldgräber	31.01.19
G5803	Yucatan – Mexiko von seiner schönsten Seite	19.11.18
G5804	Karibischer Cocktail – Die ABC Inseln und ein Schuss Kuba	15.01.19
G5805	Äthiopien – Vom Erta Ale zu den Tellerlippen	08.10.18
G5809	Nationalparks im Südwesten der USA	25.02.19
G5810	Zimbabwe	28.11.18
G5815	Myanmar – Im Land der Wunder – Teil I	14.01.19
G5816	Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II	21.01.19
G5822	Norwegen, die schönste Seereise der Welt.	28.01.19
G5823	Kuba – Havanna ... im Paradies der Karibik	06.02.19
G5869	Dachstein – Auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern	20.02.19
G9305	Ausmisten und Entrümpeln mit Hilfe des Feng Shui	11.02.19
G9306	Arbeitsplatz gestalten mit Feng Shui	13.11.18

V Gespräche führen – Reaktionen verstehen – Kommunikation verbessern

Wer kennt das nicht: In Gedanken noch lange nach einer Auseinandersetzung, ob mit Kind, Partner oder im Beruf, zu überlegen, warum das Gespräch nicht zum Ziel führte, sondern zu einem Streit bzw. zu Unverständnis. Das Kind war widerborstig und nahm die Vorschläge nicht an, der Partner wurde wütend, anstatt zu verstehen und im Beruf konnte man auch nicht durchdringen. Wir nehmen uns vor, beim nächsten Gespräch alles ganz anders zu machen, doch dann können die Pläne wider nicht umgesetzt werden. Wenn wir uns mehr auf die Art und Weise konzentrieren, wie wir mit einander sprechen und nicht ausschließlich auf die Inhalte, können wir solche Probleme vermeiden. Das Modell der Transaktionsanalyse bietet eine relativ einfache und doch schlüssige theoretische Grundlage zu verstehen, warum wir auf bestimmte Reize so und nicht anders reagieren, warum wir uns immer provozieren lassen und mit unseren Inhalten nicht wie beabsichtigt zum Ziel kommen. An diesem Abend wird das Modell vorgestellt und anhand von Beispielen erklärt. Kleine Übungen schießen sich an. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und war lange im Bereich der Pädagogik und Weiterbildung tätig.

2241 Di, 16.10.18
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Margret Mattheis

Stille Tage in St. Ottilien – Zen-Meditation

Schweige-Seminar

Verbringen Sie erholsame Tage in der besinnlichen und kraftgebenden Atmosphäre der Abtei St. Ottilien. Das Klosterdorf befindet sich umrandet von Wäldern und Feldern zwischen dem Ammersee und dem Pfaffenwinkel. St. Ottilien hat einen kleinen Bahnhof und ist daher gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Es erwarten Sie geräumige Gästezimmer und eine liebevolle Verpflegung, auf Wunsch auch fleischlos. (Bitte bei der Anmeldung angeben).

Das Leben ist jetzt. Die Stillen Tage geben uns die Möglichkeit, in unsere eigene Tiefe einzutauchen, um die innere Insel in uns zu finden, wo Körper, Seele und Geist in Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Loslassens und Annehmens, die eine Quelle der Lebensfreude, des Vertrauens und der Kraft ist und unserem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Die Tage erleben wir im Schweigen mit Meditation, Körperwahrnehmung, körperlichen Übungen und Spaziergängen in der idyllischen Natur. Vortrag und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen können neue Impulse geben.

Kursleitung: Gudrun Alt ist eine erfahrene Zen-Lehrerin, die den Zen-Weg seit 1979 geht. Sie studierte Zen bei anerkannten Lehrern (Hugo Enomiya Lassalle, Victor Löw, Willigis Jäger, Yamada Ryoun). Zur Lehre autorisiert und beauftragt wurde sie von Willigis Jäger Roshi und Yamada Ryoun Roshi. Ihr Dharma-Name ist Rinunan (klare Wolke).

Seminarbeginn: Fr., 09.11.2018, 18.45 Uhr mit dem Abendessen; Seminarende: So., 11.11.2018, ca.14.00 Uhr nach dem Mittagessen
Kursort: Exerzitienhaus, Erzabtei 3, 86941 St. Ottilien (Anreise privat)
Treffpunkt: 17.00 Uhr im Foyer des Gästehauses (Bitte vorher genügend Zeit zur Zimmerübernahme einplanen). Die Zimmer können am Anreisetag ab 15.00 Uhr bezogen werden.

Seminargebühr (wird von der vhs abgebucht): € 130,00. Es ist keine Gebührenermäßigung möglich. Kosten für Übernachtung mit Vollpension: im Einzelzimmer mit Dusche + WC, pro Nacht ca. € 72,00 (bitte direkt in St. Ottilien bezahlen). Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn. Spätere Anmeldung nur nach telefonischer Absprache möglich.
Rücktrittsbedingungen: 30–15 Tage vor Kursbeginn 70% der Gebühren- und Übernachtungskosten, 14 Tage vor Kursbeginn 100% der Gebühren- und Übernachtungskosten, sofern keine Ersatzbelegung zustande kommt.

Anreise mit der Bahn: Mit der S-Bahn oder dem Nahverkehrszug nach Geltendorf. Von dort eine Station mit dem Zug nach St. Ottilien.
Anreise mit dem Auto: Von Osten her kommend: A96 Richtung Lindau – Ausfahrt 28 WINDACH, Richtung Eresing/St. Ottilien. Die Abzweigung nach St. Ottilien liegt zwischen Eresing und Geltendorf. Von Westen kommend: A96 Richtung München – Ausfahrt 27 SCHÖFFELDING – nach Eresing – Richtung Geltendorf bis zur Abzweigung nach St. Ottilien.
Veranstalter: vhs Taufkirchen; die vhs meldet die Teilnehmer im Kloster an.

2310 Fr, 09.11.18 bis So, 11.11.18 € 130,00
86941 Eresing/St. Ottilien, Seminarhaus,
Erzabtei 3, Gudrun Alt

Mit Achtsamkeit den Alltag gestalten – Schnuppertag

Unser familiärer und beruflicher Alltag ist oft von vielfältigen Anforderungen, Zeitdruck und Anspannung geprägt. Wer kennt in solchen Zeiten nicht den Wunsch nach mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Hier kann Achtsamkeit ein Weg sein, um das Wohlbefinden zu stärken.

Achtsamkeit bedeutet, sich dem eigenen Erleben im Hier und Jetzt bewusst und unvoreingenommen zuzuwenden.

Im Kurs werden grundlegende Achtsamkeitsübungen, wie Sitzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und sanfte Bewegungsübungen vermittelt. In der Gruppe erfolgt ein Austausch über eigene Erfahrungen und es werden verschiedene Themen erarbeitet, z.B. das Erkennen der persönlichen Stressbewältigungsmuster. Das regelmäßige Praktizieren der Übungen trägt zu mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag bei und der Blick für Lösungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen weitet sich.

Die Dozentin ist Dipl. Psychologin und Achtsamkeitstrainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Getränk, Meditationskissen (wenn vorhanden).

Anmeldung erforderlich!

2315 So, 21.10.18
10.00–14.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ellen von Rebeur-Paschwitz

Mit Achtsamkeit den Alltag gestalten – Kurs

Die Gebühr für ausführliche Kursunterlagen sowie Audiodateien zum Üben für zuhause (€ 12,00) ist inclusive.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Getränk, Meditationskissen (wenn vorhanden).

2316 ab So, 18.11.18
10 x 10.00–12.30 Uhr € 162,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ellen von Rebeur-Paschwitz



Anmeldungen unter
08106 359035

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

**Mathe – Latein – Englisch – Französisch
ab Herbst 2018**

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage

www.vhs-vaterstetten.de

oder unter Tel.: 08106/359022



Literatur, Kunstgeschichte, Musik

Literaturkreise

Sie lesen gerne, suchen Lektüeranregungen und das Gespräch über Bücher? Wir lesen vor allem zeitgenössische deutschsprachige und internationale Romane, aber auch Klassiker der Weltliteratur. „Kursfahrplan“: Informationen über den Autor, literaturgeschichtliche Zusammenhänge, Besonderheiten der Erzählweise sowie Austausch eigener Leseerfahrungen.

3101 Mo, 15.10.18
5 x 19.30–21.30 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 12.11., 10.12., 14.01., 11.02.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ulrike Schweiger

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.

3102 ab Mi, 26.09.18
5 x 20.00–22.00 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 24.10., 28.11., 9.1., 6.2.

1. Buch: Natascha Wodin: Sie kam aus Mariupol, Rowolth TB, ISBN 3499290650

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gaby Roßbach-Lindenthal

Der Literaturclub – neu!

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen über Ihre Leseindrücke austauschen, das Gelesene genauer und intensiver betrachten?

Hier ist ein Kursangebot, das auch Berufstätige und Eltern kleinerer Kinder noch im alltäglichen Zeitmanagement unterbringen können.

Der Kurs folgt den Wünschen der Teilnehmer, sie wählen gemeinsam ihre Lektüre aus. Wir wollen Aktuelles und Klassisches, Romane, Erzählungen, bei Nachfrage aber ebenso Sachbücher, Lyrik oder Dramentexte lesen. Damit entscheidet die gemeinsame Interessenlage der Teilnehmer über die Gestaltung des Kurses und im Gespräch werden wir herausfinden, ob es einen „roten Faden“ gibt, der uns als Fragestellung durch ein Semester begleiten soll.

Lektüre für den ersten Kurstag: Saraya Murata „Die Ladenhüterin“. Bitte notieren Sie sich Ihre persönliche Lektüre-Wunschliste und bringen Sie sie mit. Kleingruppe!

3103 ab Fr, 19.10.18
4 x 19.00–21.00 Uhr € 60,00
weitere Termine: 30.11., 11.1., 8.2.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl

Schreibwerkstatt für Jugendliche von 13–18 Jahre

Wie wäre es, an einem Schreibwettbewerb der vhs Vaterstetten teilzunehmen und mit deiner Kurzgeschichte nicht nur Leser zu finden, sondern auch bis zu 150 € Preisgeld zu gewinnen? Sechs attraktive Preise winken im Jahr 2019 für die Altersgruppe 13–15 und 16–18 Jahre. Autorin Juliane Breinl zeigt euch vorab in ihrer Schreibwerkstatt, wie ihr eure einzigartige Geschichten-Idee zum Thema finden könnt. (Thema: „Soziale Netzwerke und Ich, s. Ausschreibungstext im vhs-Programm und auf der Homepage) Außerdem bekommt ihr anhand einer im Kurs entwickelten Beispiel-Kurzgeschichte gezeigt, wie man Figuren lebendig werden lässt und sie in eine fesselnde Handlung mit Anfang, Mitte und Ende verwickelt.

Jugendliche, die nicht am Wettbewerb teilnehmen wollen, dürfen selbstverständlich auch die Schreibwerkstatt besuchen.

Bitte ausreichend Brotzeit und Getränke mitbringen und natürlich euer Schreibzeug.

3104 € 80,00
Sa, 17.11.18 10.30–15.30 Uhr
So, 18.11.18 10.30–15.30 Uhr

(mit Mittagspause)

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Juliane Breinl

Schreibworkshop Kurzgeschichten

„Da gibt es Kurzgeschichten, die lesen sich wie ein Achtzeiler von Goethe, randvoll mit sprachlichen, gedanklichen und gefühlsmäßigen Beziehungen und Verdichtungen. Andere wieder erscheinen so komprimiert, dass sie beim Lesen zerknallen wie Handgranaten.“ (Wolfgang Liebeneiner)

Wollen Sie herausfinden, welche Art von Kurzgeschichte Sie schreiben würden und wollen Sie auch einen Grund haben, diese Geschichte wirklich fer-



Juliane Breinl

Juliane Breinl, Jahrgang 1971, hat in Frankfurt a.M. und Bielefeld Klinische Linguistik studiert. Nebenher ließ sie sich zum klassischen Mezzosopran ausbilden. Nach

Studienabschluss arbeitete sie als akademische Sprachtherapeutin. Seit 2012 arbeitet sie als freie Autorin und Journalistin, regelmäßig leitet sie auch Schreib-, Sprech- und Stimmworkshops.

Juliane Breinl hat zwei Kinder und lebt in München.

Veröffentlichungen: Kinderbuchreihe „Die Feuerbälle“, Verlag Sankt Michaelsbund, 2011; „Perlentod“ 2013 und „Feentod“ 2014, Jugendthriller, Arena Verlag; „Graue Wolken im Kopf“, Arena Verlag; „Rikscha bitte!“ Kurzkrimi in der Anthologie: „Heute hier, morgen Mord“, S. Fischer, 2014
Erfolge: Siegerin des zweiten Jugendbuch-Wettbewerbs des Arena Verlags, des Münchner Merkurs und der Literary Agency Michael Meller. Beim Agatha-Christie-Krimipreis 2014 kam ihr Krimi unter die 25 besten Kurzkrimis.

tig zu schreiben? In der Schreibwerkstatt „Kurzgeschichte“ wird Ihnen Autorin Juliane Breinl nicht nur alle handwerklichen Grundlagen dafür liefern, sondern auch einen Kurzgeschichten-Wettbewerb herausuchen, zu dem Sie 2019 Ihre Geschichte einreichen können.

3105 € 80,00
Sa, 01.12.18 10.00–16.00 Uhr
So, 02.12.18 10.00–16.00 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Juliane Breinl

Schreibworkshop Kurzgeschichten Vertiefung

3106 € 80,00
Sa, 02.02.19 10.00–16.00 Uhr
So, 03.02.19 10.00–16.00 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Juliane Breinl



Literaturwettbewerb für Jugendliche (13 bis 18 Jahre) aus dem Landkreis Ebersberg, München und Münchner Umland

„Netzgeschichten“

Soziale Netzwerke wie facebook, twitter, badoo, jappy, instagram, google +, youtube, haben längst die Welt erobert.

Haben sie Euch auch „erobert“ oder Ihr sie? Eltern und Lehrer mahnen. Germanisten beklagen, dass die jungen Menschen nicht mehr lesen und nicht mehr schreiben; dabei lesen und schreiben sie, was das Zeug hält.

Was überwiegt? Gefahren oder Möglichkeiten? Seid Ihr schon mal in Fallen getappt? Enttäuscht worden? Welche Bedeutung haben virtuelle Freunde für Euch? Sind schon manchmal reale daraus geworden?

Schreibt uns kein Essay über dieses Thema! Schreibt uns eine „Netzgeschichte“! Wahr oder erfunden oder ein bisschen wahr und zum Teil erfunden. Erfahrungen, Begegnungen, Lustiges, Spannendes, Überraschendes. Einfach etwas Besonderes!

Seid originell! Traut euch, das Besondere auch besonders zu schreiben!

Die Presse holen wir auch ins Boot und es gibt tolle Preise für die besten Einsendungen.

Die eingesendeten Texte werden in zwei Kategorien unterteilt und getrennt bewertet: AutorInnen von 13–15 Jahre und AutorInnen von 16–18 Jahre.

Zu gewinnen gibt es in jeder Kategorie:

1. Preis: 150,- €
2. Preis: 100,- €
3. Preis: 50,- €

Die Siegergeschichten werden auf der Homepage der vhs Vaterstetten und bei Facebook veröffentlicht. Schickt uns bitte per Mail einen Text im Word-Anhang, 3 bis 6 Manuskriptseiten, Schrift: New Courier, Schriftgröße: 14, einzeiliger Zeilenabstand). Dazu im Anschreiben eure Daten (Name, Adresse, Geburtstag), und sendet es an lang@vhs-vaterstetten.de ! Betreff: Literaturwettbewerb.

Bitte schreibt sowohl ins Anschreiben, als auch auf den Anhang ein Kennwort, bestehend aus einer vierstelligen Zahlen-Kombination und davon, in welcher Altersgruppe Euer Text teilnimmt. (A=13-15 Jahre, B=16-18 Jahre)! Z.B.: A1234 oder B5678.

Dann können wir den Text anonym bewerten und ihn Euch danach anhand des Kennworts wieder zuordnen. Gaaaanz wichtig, wenn Ihr gewonnen habt.

Und damit wir keinen Papiersalat bekommen...

Bitte die Textseiten nummerieren!

Juryleitung: Juliane Breinl: Jugendbuchautorin, Verlag St. Michaelsbund, Arena Verlag
Einsendeschluss: 28.02.2019

Juliane Breinl bietet an der vhs Vaterstetten auch einen Schreibworkshop an, bei dem Ihr sehr viel lernen könnt über das Verfassen einer Geschichte. (Veranstaltungsnr.: 3104). Natürlich kann man da auch mitmachen, wenn man nicht am Wettbewerb teilnehmen möchte. Die Ausschreibung dafür findet Ihr auf der Homepage der vhs Vaterstetten: www.vhs-vaterstetten.de.



Wir bedanken uns bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für ihre großzügige Unterstützung.

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 treffen uns über einem weißen, leeren Blatt Papier und begeben uns auf eine gemeinsame Reise.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin. Seit 2002 bietet sie Literatur- und Theaterkurse an. Selbstverständlich gibt es auch bei ihr eine „Schublade“ mit Texten. Kleingruppe!

3107 ab Fr, 19.10.18
4 x 16.30 – 18.30 Uhr € 60,00

weitere Termine:
30.11., 11.1., 8.2.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Carola Blod-Reigl

Vorlesetag in der Volkshochschule

Der Bundesweite Vorlesetag ist eine gemeinsame Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung. Dieser Aktionstag für das Vorlesen findet seit 2004 jedes Jahr am dritten Freitag im November statt.

Die vhs Vaterstetten macht mit.

Peter Lang (Fachbereichsleiter für Literatur und Sprachen) liest selbst verfasste Kurzgeschichten.

3111 Fr, 16.11.18
19.00 – 20.30 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Peter Lang

Vorlesetag in der Grund- und Mittelschule

Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer der vhs Vaterstetten, liest aus „Hörst du wie die Bäume sprechen? Eine kleine Entdeckungsreise durch den Wald“ von Peter Wohlleben.

Dies ist eine interne Veranstaltung für die Schüler der GMS Vaterstetten

3111A Fr, 16.11.18
9.50 – 12.15 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, Schule Gluckstr., U 4 |
Dr. phil. Helmut Ertel

Offener Lesekreis – Schreiben – Lesen – Hören ...

... gehören zusammen.

Viele Menschen haben für sich das Schreiben als Ausdrucksmittel entdeckt. Sie schreiben in erster Linie für sich, haben nie daran gedacht, einen Beruf daraus zu machen.

Mit dieser neuen Veranstaltungsform wollen wir Menschen, die schreiben, ein Forum bieten. Doch ebenso wollen wir das Zuhören kultivieren. Wir wollen einen literarischen Dialog initiieren, ohne Zwang zum Erfolg, ohne Angst vor Misserfolg, aus Freude an Texten, Gedanken, Versuchen, Experimenten und Sprache.

Und nun konkret:

Wen wollen wir ansprechen?

Menschen, die das Bedürfnis und den Mut haben, ihre Ideen, Texte, Textpassagen oder -fragmente aus der Schublade zu befreien und an die Luft zu lassen, die offen, tolerant und neugierig sind und Lust auf Kommunikation haben.

Autoren, die ihre Texte im Selbstverlag oder in einem Zuschussverlag haben drucken lassen, die ihre Texte im Netz veröffentlicht haben und sich ein Zuhörerforum wünschen

Menschen, die neugierig sind und gern zuhören.

Zur Organisation:

Wir bitten „Zuhörer“, sich verbindlich anzumelden, damit wir uns auf eine Teilnehmerzahl einstellen und einen geeigneten Raum auswählen können. Melden Sie sich an, kommen Sie vorbei, hören Sie zu und lassen Sie sich überraschen. Zum Preis einer Kinokarte am Kinotag!

Lesende bitte für die Koordinierung direkt mit Herrn Lang, Fachbereichsleitung Literatur, Kontakt aufnehmen! 08106/359022 oder lang@vhs-vaterstetten.de

3118 Do, 24.01.19
19.00 – 22.00 Uhr € 9,00

Vaterstetten,
vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Peter Lang





Mein Text will veröffentlicht werden

Schreiben Sie Romane oder Gedichte, Kurzgeschichten, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Und würden Sie diese Texte gern gedruckt sehen? In der Regel bereitet es in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten.

Kursinhalt:

Teil 1 (Samstag): Wege zu einem klassischen Verlag
Überblick über die Verlagslandschaft. Formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen. Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Wie verfasste ich ein Anschreiben? Wie sollte ein Exposé aussehen? Macht es Sinn, Agenturen zu kontaktieren?

Teil 2: (Sonntag) Self-Publishing

Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Wie veröffentlichen Sie Ihr Manuskript im Internet (Self-Publishing)? Welche Formen des Self-Publishing gibt es? Was sind die gängigen seriösen Anbieter? Wie kann mein Text im Internet gefunden werden? Welches Marketing, welche mediale Begleitung ist dafür notwendig? Homepage, Facebook etc. ...

3119 € 80,00
Sa, 02.02.19 10.00–17.00 Uhr
So, 03.02.19 10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Günther Fetzter

V Die Vernichtung der Kultur: „Verbrennt mich!“ – musikalische Lesung

„Verbrennt mich!“ Mit seiner Protestschrift forderte Oskar Maria Graf von den Nazis, ihn von der so genannten „weißen Autorenliste“ zu nehmen und seine Bücher wie die vieler anderer aus Nazisicht unliebsamer Autoren zu verbrennen. „Nach meinem ganzen Leben und nach meinem ganzen Schreiben habe ich das Recht, zu verlangen, dass meine Bücher der reinen Flamme des Scheiterhaufens überantwortet werden und nicht in die blutigen Hände und die verdorbenen Hirne der braunen Mordbande gelangen. Verbrennt die Werke des deutschen Geistes! Er selber wird unauslöschlich sein wie eure Schmach!“ Oskar Maria Graf (Quelle: <http://www.lettern.de/spbrenn1.htm>)
Begleitend zur Ausstellung „Die Vernichtung der Kultur – Die Bücherverbrennung von 1933“ veranstaltet die vhs Vaterstetten eine Lesung mit der Schauspielerin und Regisseurin Bina Schröder, musikalisch begleitet von Emanuel Dürr.

Sie liest Texte von Erich Kästner, Kurt Tucholsky, Albert Einstein, Erich Maria Remarque, Franz Kafka, Klaus Mann und anderen.
Die Veranstaltung ist Teil des Kooperationsprojektes „Monat der Toleranz“ der vhs Grafing, des Kreisbildungswerks Ebersberg, der vhs Vaterstetten, der Caritas und weiterer Einrichtungen und Gruppen.

Wir veranstalten den Abend zusammen mit der Gemeindebücherei Vaterstetten.

3125 Fr, 16.11.18
19.00–20.30 Uhr € 10,00

Vaterstetten, Bücherei, Johann-Strauß-Str. 37 | Bina Schröder

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!

3130 ab Mi, 07.11.18
4 x 19.30–21.45 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 12.12., Dienstag(!) 29.1., 27.2.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Richard Eckstein

Theaterclub

Haben Sie Lust auf Theater? Möchten Sie gerne mit anderen zusammen in ein Theater nach München fahren, dort eine von der Gruppe ausgewählte Inszenierung anschauen und ca. eine Woche später mit der Gruppe über den Theaterbesuch sprechen?

Der Theaterclub bietet Ihnen hierzu die Möglichkeit. Wir werden bei dem ersten Treffen drei Inszenierungen auswählen, an drei Abenden das jeweilige Theater besuchen und in drei Seminarsitzungen unsere Eindrücke sowie die jeweiligen Inszenierungskonzepte besprechen. Die Theaterbesuche werden von den Teilnehmenden selbst organisiert. Die Theaterkarten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Mitzubringen sind Neugier, Interesse fürs Theater und Freude an der Diskussion mit anderen.

Veranstalter: vhs Grafing

3131 ab Di, 09.10.18
4 x 18.00–19.30 Uhr € 67,00

weitere Termine: 6.11., 4.12., 5.2.

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer | Carola Blod-Reigl

Filmabend im vhs-Haus Poing!

Neu bei den Landesmediendiensten Bayern ist das Projekt „Seniorenfilm“.

Die Grundgedanken dabei sind, dass gute Filme unersetzbare Bestandteile für die Auseinandersetzung mit der Welt und ebenso für eine gute Unterhaltung sind und dass das gemeinsame Anschauen und Sich-Austauschen eine spannende Form der Begegnung darstellt.

Von daher können Sie sich auf spannende Abende im Poinger vhs-Haus freuen, denn wir haben sehr interessante Filme ausgesucht.

Spannend ist es aber auch deshalb, da wir aus Konkurrenzgründen an dieser Stelle nicht den Titel des Films verraten dürfen. Allerdings wird er rechtzeitig vor Beginn in der Zeitung zu lesen sein.

Wie auch immer, diese Termine sollten Sie sich schon jetzt reservieren, denn eines ist gewiss, es wird ein spannender und unterhaltsamer Abend und sicherlich nicht nur für Senioren!

Bitte melden Sie sich aus Platzgründen bei uns an. Für Getränke wird gesorgt sein, Einlass ist ab 19.30 Uhr.

3140 Fr, 16.11.18
20.00–22.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5
Eintritt frei

3141 Fr, 08.02.19
20.00–22.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5
Eintritt frei

AP Buch GmbH

Neue Poststraße 13
85598 Baldham

Tel: 08106/369414

Fax: 08106/369415
e-mail: info@ap-buch.de

Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Onlinebestellungen unter www.ap-buch.de

Belletristik
KRIMIS
Sachbücher
Ratgeber
Hörbücher
Reiseliteratur
KOCHBÜCHER
Kinderbücher



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 29. Semester am Montag

Der Nahostkonflikt, seine Hintergründe & Perspektiven: 1.10.–22.10.

- die Geschichte Palästinas
- die Entstehung des Staates Israel
- die Geschichte der Terrororganisationen
- die Geschichte der angrenzenden wie inter-venierenden arabischen Staaten (Beate Barth)

Hellas – Land und Volk der alten Griechen – Teil II: 5.11.–26.11.

Die Perserkriege – Das goldene Zeitalter des Perikles – Der Peloponnesische Krieg – Alexander der Große – Untergang Hellas, Integration in das Imperium Romanum (Ingeborg Röder)

„Geh doch dorthin, wo der Pfeffer wächst!“:

Eine Kulturgeschichte der Genussmittel: 7.1.–28.1.
Tabak, Kaffee, Tee, Gewürze und Schokolade sind heute in fast jedem Haushalt anzutreffen. Aber seit wann trinken die Menschen in Europa Kaffee? Warum wurde ausgerechnet die Schokolade zum Statussymbol am französischen Hof? Und wie wurde schließlich aus den einstigen Luxusgütern ein Konsumgut für jedermann? Wir werfen einen Blick auf die Geschichte der Genussmittel, auf den Handel mit ihnen, auf ihre Konsumenten und wie sie in unsere Haushalte gelangt sind. (Silke Rüsche)

3220 ab Mo, 01.10.18
12 x 14.00–16.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Ingeborg Röder, Beate Barth und Silke Rüsche

Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 28. Semester am Montag

Geschichte des Freistaates Bayern von 1918 bis zur Gegenwart: 1.10.–22.10.

Ende der Monarchie, Gründung des Freistaates Bayern, Bayern in der Weimarer Republik, NS-Herrschaft, Besatzungszeit, Bayern als Bundesland der Bundesrepublik Deutschland. (Paul Gaedtker)

Hellas – Land und Volk der alten Griechen – Teil 1: 5.11.–26.11.

Faszination Griechenland – Kultur der Kykladen – Minoische Kultur – Mykene/Tyrins – Troja/Homer: Ilias und Odyssee. (Ingeborg Röder)

Themen zur Italienischen Geschichte: 3./10.12. und 7./14.1.

1. Termin: Galileo Galilei: der berühmteste Forscher Italiens und das bekannteste Opfer der Inquisition

2./3. Termin: Die Medici: der Aufstieg einer Familie vom Bankhaus an die Schalthebel der Macht
4. Termin: Die Farnese: vom schlichten Landadel auf den Herzogstuhl (Alois Uhl)

3221 ab Mo, 01.10.18
12 x 16.15–18.15 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Paul Gaedtker, Ingeborg Röder und Alois Uhl

Studium Generale an der vhs Vaterstetten 28. Semester am Dienstag

Orient und Okzident im Ringen um Europa: 2.10.–23.10.

Kultureller Austausch, religiöse Auseinandersetzungen und territoriale Kriege von den Anfängen bis in die Barockzeit. (Dr. Karin Dohrmann)

Bayerische Geschichte: 6.11.–27.11.

Ein Streifzug durch die Vergangenheit von den Anfängen bis heute (Martin Schega)

Einführung in Feng Shui: 8.1.–29.1.

Feng Shui, die traditionelle chinesische Lehre für einen harmonischen Energiefluss zwischen Menschen und Räumen findet auch in der westlichen Welt immer mehr Anklang. Im asiatischen Raum gilt es als effektiver Weg zu einer bewussten und erfüllten Lebensgestaltung. Feng Shui bezieht sich auf Architektur, Gärten und Wohnbereiche. In Grundzügen werden die vielschichtigen Zusammenhänge der Lebensräume und ein neuer Blickwinkel für das Zuhause vermittelt. (Katrin Crone)

3222 ab Di, 02.10.18
12 x 14.00–16.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Karin Dohrmann,
Katrin Crone und Martin Schega



Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 14. Semester

**Spielerisches und Vergnügliches
aus der Mathematik: 8.10.–5.11.**

Wie wahrscheinlich ist „wahrscheinlich“? Zufall und täuschende Häufigkeiten • Logische Spiele-reien und das Unendliche • Vom goldenen Schnitt • Von Bändern, Knoten und Brücken: Spielerisches aus der Topologie.

Evtl. Besuch des „Mathematischen Kabinetts“ im Deutschen Museum. (Ruth Hundt)

**Das Mikrobiom – Bakterien, die mit uns
in Symbiose leben: 12.11.–3.12.**

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Bakterienmischung von ungefähr 100 Billionen Zellen auf und in sich herum – das sogenannte Mikrobiom. Welche Bedeutung es für uns und unsere Gesundheit hat, wird neuerdings erforscht. So wird u. a. ein Zusammenhang zwischen Darmbakterien und verschiedenen Krankheitsbildern hergestellt und die Frage gestellt, ob wir in Zukunft eventuell Einfluss nehmen können auf dieses Mikrobiom und damit Krankheiten heilen werden. (Astrid Holler)

**Homöopathie – Einführung und Beispiele:
10.12.–14.1.**

Es wird die Homöopathie als besondere Therapieform aus dem Bereich der Alternativen Medizin vorgestellt.

Nach einer kurzen Biographie ihres Begründers Samuel Hahnemann wird die Arbeitsweise der Homöopathie erläutert: Wie kommt es zum passenden Mittel, Formen der Verabreichung, welche Störfaktoren gefährden den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Verschreibung, bei welchen Krankheiten ist ein Einsatz sinnvoll. Die Mittel werden allgemein von ihrem Ursprung, der Einteilung in Gruppen und ihrer Herstellung erklärt.

Für einen tieferen Einblick werden einige Mittel nach Absprache in der Gruppe genauer vorgestellt. (Dr. Maria Zehnter)

3223 ab Mo, 01.10.18
12 x 19.00–21.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ruth Hundt, Dipl. Physikerin,
Astrid Holler und Dr. med. Maria Zehnter

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Studium Generale in Poing: 25. Semester

Die Literarische Moderne – vom Naturalismus zum Expressionismus: 9.10. – 6.11.

Der Zeitraum von 1890 bis 1920 ist auch in der Literatur geprägt von zahlreichen -ismen. Unter dem Oberbegriff „Literarische Moderne“ werden die unterschiedlichen Literaturströmungen in ihrer Entstehung und Ausformung dargestellt und durch zahlreiche Textbeispiele belegt. (Ingeborg Röck)

Spielerisches und Vergnügliches aus der Mathematik: 20.11. – 11.12.

Wie wahrscheinlich ist „wahrscheinlich“? Zufall und täuschende Häufigkeiten • Logische Spiele und das Unendliche • Vom goldenen Schnitt • Von Bändern, Knoten und Brücken: Spielerisches aus der Topologie.

Evtl. Besuch des „Mathematischen Kabinetts“ im Deutschen Museum. Ruth Hundt

Farbe in der Kunst: 8.1. – 29.1.

Unzählige Farben umgeben uns täglich. Sie wirken auf unsere Sinne, beeinflussen die Wahrnehmung und leiten unser Tun. Künstler bedienten 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 (ca. 10,00 €).

(Catrin Morschek)

3224 ab Di, 09.10.18
12 x 9.00 – 11.00 Uhr € 117,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Ruth Hundt, Dipl. Physikerin, Ingeborg Röck
und Catrin Morschek

Studium Generale in Poing: 24. Semester

Homöopathie – Einführung und Beispiele: 10.10. – 24.10.

Es wird die Homöopathie als besondere Therapieform aus dem Bereich der Alternativen Medizin vorgestellt.

Nach einer kurzen Biographie ihres Begründers Samuel Hahnemann wird die Arbeitsweise der Homöopathie erläutert: Wie kommt es zum passenden Mittel, Formen der Verabreichung, welche Störfaktoren gefährden den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Verschreibung, bei welchen Krankheiten ist ein Einsatz sinnvoll. Die Mittel werden allgemein von ihrem Ursprung, der Einteilung in Gruppen und ihrer Herstellung erklärt.

Für einen tieferen Einblick werden einige Mittel nach Absprache in der Gruppe genauer vorgestellt. (Dr. Maria Zehnter)

Stadtführungen in München:

7.11. – 21.11. um 14.00 Uhr!

7.11.: Geschichte des Theaters innerhalb des Altstadttrings. Treffpunkt: Odeonsplatz vor dem Hofgärtentor.

Semesterauftaktveranstaltung der vhs Vaterstetten

V Geschmack und Wahrnehmung in unterschiedlichen Kulturen



Vortrag mit Beamer

In ihrem Vortrag stellt Prof. Dr. Ulrike Reisach interkulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Wahrnehmung und Geschmack vor. Sie beruhen auf sinnlicher Erfahrung und sind geprägt von der Sozialisation in den jeweiligen Kontexten. Bild-, Ton- und Objektbeispiele für die visuell-ästhetische, akustische, haptische, olfaktorische und hygienisch-gesundheitsbezogene Wahrnehmung werden vorgeführt und können berührt und teils auch gekostet werden. Die unterschiedlichen Wahrnehmungen und ihre Ursachen werden anschaulich erläutert, zum Beispiel die Unterschiede zwischen europäischen und asiatischen Schönheitsidealen, Kunst- und Musikgeschmäckern, Ernährung und Geruchs-/Ge-

schmackswahrnehmungen. Ein weiteres Feld ist der Umgang mit Körperlichkeit und Wohlempfinden, der Gesundheits-, Hygiene- und Qualitätsvorstellungen für Körperpflege, Sport und die Behandlung von Krankheiten beeinflusst. Beispiele aus der Wahrnehmung von Schönheit und Wohlklang in Werbung, Mode und darstellender Kunst werden gezeigt und deren Ursachen und Wirkungen diskutiert.

Prof. Dr. Ulrike Reisach lehrt Unternehmenskommunikation, Interkulturelle Kommunikation und Interkulturelles Management an der Hochschule Neu-Ulm für angewandte Wissenschaften. Sie ist Autorin von 12 Fachbüchern und zahlreichen Beiträgen zu internationalen Wirtschafts-, Kommunikations- und Gesundheitskulturen.

Kontakt und weitere Informationen:
www.ulrike-reisach.de



3300

Do, 27.09.18
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei
Vaterstetten,
vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Prof. Dr. Ulrike Reisach

Bitte Personalausweis mitbringen, wenn keine Sonderveranstaltung stattfindet, werden wir in das ehemalige Odeon (heute Bayerisches Staatsministerium des Inneren) gehen und müssen uns da legitimieren.

14.11.: Heilige und biblische Gestalten in der Altstadt. Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

21.11.: Theater südöstlich des Altstadttrings. Eine Stadtführung entlang der Tramlinie 16. Treffpunkt: am U-Bahnausgang vor dem Prinzregententheater. Benötigt wird von jedem Teilnehmer ein MVV Tagesticket für den Innenraum. (Ina Pauli)

Nordische Literatur – Ibsen und Strindberg:

5.12. – 19.12.

Um 1900 hatte skandinavische Literatur einen großen Einfluss auf die Literaturszene des Kontinents. Vor allem die Literaturströmung des Naturalismus fand im Norweger Henrik Ibsen und im Schweden August Strindberg zwei herausragende Vertreter. Anhand von ausgewählten Texten wird Leben und Werk der beiden Autoren vorgestellt.

(Ingeborg Röck)

Orient und Okzident im Ringen um Europa:

9.1. – 23.1.

Kultureller Austausch, religiöse Auseinandersetzungen und territoriale Kriege von den Anfängen bis in die Barockzeit. (Dr. Karin Dohrmann)

3225

ab Mi, 10.10.18
12 x 15.00 – 17.00 Uhr € 117,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. med. Maria Zehnter, Ingeborg Röck,
Ina Pauli und Dr. Karin Dohrmann

Das Portrait in der Kunstgeschichte

Führungen vor Originalen

Im Laufe der Geschichte wurden immer wieder Menschen in Gemälden festgehalten. Alleine, mit ihren Familien oder in Gruppen. Manche wurden in

selbstbewussten Posen dargestellt, manche nachdenklich, andere voller Tatendrang. Was sagen Portraits über die dargestellten Personen aus? Wie und wann sind sie entstanden? Wer war der Auftraggeber und welchen Zweck sollten die Gemälde erfüllen? Diesen und weiteren spannenden Fragen wollen wir vor den Originalen in den Pinakotheken auf den Grund gehen und dabei der Entwicklung der Portraitmalerei durch die Jahrhunderte nachspüren.

Termine (jeweils 14 – 16 Uhr):

26.10.2018: Alte Pinakothek

23.11.2018: Neue Pinakothek

14.12.2018: Pinakothek der Moderne

Treffpunkt: Kasse (Eintritt ist in der Gebühr

nicht enthalten).

3301 ab Fr, 26.10.18

3 x 14.00 – 16.00 Uhr € 40,00

München | Silke Rüsche

100 Jahre Bauhaus

2019 feiert Deutschland das 100-jährige Gründungsjubiläum des Bauhauses. Das Bauhaus startete 1919 in Weimar, zog 1925 nach Dessau um und wurde 1933 unter politischem Druck nach einem kurzen Intermezzo in Berlin geschlossen. Bis heute leben die Ideen der Hochschule weiter – trotz ihres kurzen Bestehens von gerade einmal 14 Jahren. Wir schauen auf die Geschichte des Bauhauses, ihre wichtigsten Vertreter und die Ideen und Objekte, die bis heute nichts an ihrer Aktualität eingebüßt haben und zu echten Klassikern geworden sind.

Der letzte Termin (16.1.) findet in der Pinakothek der Moderne statt. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

3302 ab Mi, 24.10.18

4 x 16.00 – 17.30 Uhr € 40,00

weitere Termine: 7.11., 14.11., 16.1.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



**V Zum 500. Todestag:
Leonardo da Vinci –
mehr als „Mona Lisa“**

Ihr geheimnisvolles Lächeln kennt jeder: Mona Lisa. Ihr Portrait ist sicherlich das berühmteste Gemälde des Renaissance-Genies Leonardo da Vinci. Doch darüber hinaus hat er weitere bedeutende Werke geschaffen und eines davon befindet sich sogar in der Alten Pinakothek in München.

Wer war dieser Mann, der gerne als Universalgenie bezeichnet wird? Wo und für wen arbeitete er? Und was macht seine Kunst so besonders? Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch das spannende Leben und vielfältige malerische Wirken Leonardo da Vincis. Und lernen Sie gleichzeitig das Italien der Renaissance besser kennen, denn Leonardo und die Renaissance sind untrennbar miteinander verbunden.

3303 Do, 17.01.19
19.00–20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

**V Geschichte, Architektur und
Kunst der Wittelsbacher
in München bis zu Beginn
des 20. Jahrhunderts**

Vortrag mit Beamer

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Bau- und Kunstgeschichte mit den jeweiligen charakteristischen Merkmalen der einzelnen Stilepochen sowie die städtebauliche Entwicklung von der Heinrich über die Ludwigstadt zum modernen München.

3316 Do, 11.10.18
19.00–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Gassenmeier

**V Templer und Freimaurer,
zwei Geheimbünde,
die bis heute unsere
Fantasie anregen**

Vortrag mit Beamer

Die Verbindung der beiden Geheimbünde beruht auf vielen gemeinsamen Ritualen und einer strengen Hierarchie. Der offiziellen Gründung der Freimaurer gingen die geheimen Logen der Baumeister berühmter Kathedralen voraus. Sie hüteten streng ihre Baugeheimnisse und nur wenige wurden mündlich eingeweiht. Diese Logen inspirierten freidenkende Menschen, die sich nicht mehr von Monarchen und der Kirche bevormunden lassen wollten, eigene Logen zu bilden. Hier konnte man frei diskutieren und liberale Gedanken verfassen. Die Symbole der Maurer wurden übernommen. Man vermutet, dass aus dem aufgelassenen Orden der Templer schon die ersten Freimaurer hervor gingen. Heute verzeichnen die Freimaurer ca. 5 Millionen Mitglieder.

Die Templer waren ein Ritterorden, der sich zur Aufgabe gestellt hatte, Kreuzritter bis Jerusalem zu begleiten und zu beschützen. Aus dem armen, keuschen und gehorsamen Orden wurde eine mächtige und einflussreiche Organisation; ihre Geheimnisse, die bis auf den Tempel Salomons zurückführen, hüteten sie über all die Jahre. Am 13.10.1307 wurde der Orden auf grausamste Weise von dem geldgierigen und neidischen französischen König Philipp IV ausgelöscht. Die Ritter, die



fliehen konnten, versammelten sich in Schottland; einige überquerten den Atlantik, lange bevor Christoph Kolumbus Amerika entdeckte. Die Templer formierten sich in einer neuen Organisation. Die französische und die amerikanische Revolution wurden hauptsächlich durch den Einfluss der Freimaurer ausgelöst.

3317 Mo, 08.10.18
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marlies Lämmle

V Die Zeit der Aufklärung

Vortrag mit Beamer

Bis zum siebzehnten Jahrhundert hatten Kaiser, Könige, Adelige und die Kirche die absolute Macht über das Volk. Die Menschen wurden durch Glauben und Aberglauben unterjocht und stumpfsinnig gehalten. In England entwickelte John Locke zum ersten Mal freiheitliche Gedanken und galt somit als Aufklärer. Er bestand darauf, dass jeder Mensch frei sei und somit auch seine eigene Verantwortung zu tragen hatte. Diese Idee wurde schnell von anderen Freidenkern übernommen. In Frankreich waren es u.a. Voltaire, Diderot, Beaumarchais und Rousseau. Auch in Deutschland verbreitete sich die Aufklärung. Zu ihren Anhängern zählten Lessing, Mendelssohn, Hegel und Kant. Die Aufklärung war der Auslöser des amerikanischen Freiheitskrieges und später der französischen Revolution. Die Welt hatte sich verändert.

3319 Mo, 14.01.19
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marlies Lämmle

**Und dann? – Sterben, Trauer,
Zuversicht**

Was lebt, stirbt. Dieser fundamentalen Einsicht begegnet jede und jeder von uns früher oder später. Manchen fällt es schwer, das zu akzeptieren, andere fügen sich leichter in das Schicksal. Aber was kommt dann? Für die Hinterbliebenen: Friedhof, Testament und Trauer. Für die Verstorbenen? Wer weiß? Wir können nur glauben oder spekulieren. Wie Künstler im 19. Jahrhundert mit dieser Ungeheuerlichkeit des Lebens umgegangen sind, zeigen Meisterwerke der Neuen Pinakothek. Es sind erstaunliche Auseinandersetzungen, bisweilen überhaupt nicht offensichtlich, dafür tief und weise.

Der Eintritt ist in der Führungsgebühr nicht enthalten. Treffpunkt: Kasse

3320 So, 25.11.18
10.30–12.00 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek |
Dr. Anja Sibylle Dollinger

IMAGO – a history of portraits

Sonderausstellung im MUCA

International renommierte Künstler der Urban Art Szene sind eingeladen, ein bedeutendes Referenzporträt aus historischer Zeit oder aus einer historisch-künstlerischen Bewegung zu wählen, um es in ihrem eigenen Stil und Medium als Hommage zu interpretieren.

IMAGO ist eine Ausstellung, die der Geschichte des Portraits gewidmet ist. Sie nimmt die Besucher auf eine Reise durch verschiedene künstlerische Epochen und lässt die internationale Geschichte und Entwicklung des Porträts entdecken.

Kuratoren Führung (inklusive Eintritt)
Treffpunkt: Kasse
Eine Kooperation der vhs Vaterstetten mit dem MUCA.

3340 Mi, 24.10.18
18.30–19.30 Uhr € 15,00
München, Hötterstraße 12, MUCA |
Kuratorenforum des MUCA

**Florenz und seine Maler:
von Giotto bis Leonardo
da Vinci – Vortrag**

Vortrag mit Beamer

Den Abschluss der Sanierung feiert die Alte Pinakothek mit einer Ausstellung von rund 100 Meisterwerken des 15. Jahrhunderts. Diese anschaulichen die bahnbrechenden Neuerungen der Kunst in Florenz, am Geburtsort der Renaissance, und zeigen das Schaffen der herausragenden Maler und ihrer Werkstätten. Unter den Medici setzten sich die Künstler innovativ mit Themen, Formen und Techniken auseinander und gelangten zu großer Vielfalt des künstlerischen Ausdrucks. Im Vortrag werden die Hintergründe beleuchtet, die Führung knüpft daran an. Läuft nicht über die Vortragskarte.

3350 Di, 27.11.18
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost

**Klavier
Hirsch**
... seit 1888

Lindwurmstraße 1
80337 München
Telefon: 2 60 95 23
Fax: 2 60 61 34

Ab Okt 2018:
Tegernseer Landstr. 135
81539 München
www.klavierhirsch.de
piano@klavierhirsch.de

Fachmännische
Beratung

Zuverlässiger
Kundendienst
im Meisterbetrieb

Große Auswahl
Stummschaltungen
von Pianodisc

Eigenes
Übungsstudio

LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK-AUSSTELLUNGEN



Florenz und seine Maler: von Giotto bis Leonardo da Vinci – Führung

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek

Den Abschluss der Sanierung feiert die Alte Pinakothek mit einer Ausstellung von rund 100 Meisterwerken des 15. Jahrhunderts. Diese veranschaulichen die bahnbrechenden Neuerungen der Kunst in Florenz, am Geburtsort der Renaissance, und zeigen das Schaffen der herausragenden Maler und ihrer Werkstätten. Unter den Medici setzten sich die Künstler innovativ mit Themen, Formen und Techniken auseinander und gelangten zu großer Vielfalt des künstlerischen Ausdrucks. Eintritt ist in den Gebühren nicht enthalten.

S. auch KN 3350 Vortrag am 27.11. in der vhs Vaterstetten zur Vorbereitung des Ausstellungsbesuchs.

Veranstalter: vhs Grafing
Treffpunkt: Foyer

3351 Do, 13.12.18
14.00–15.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Dr. Beatrice Trost

Kunst und Kunsthandwerk des Barock und Rokoko im Bayerischen Nationalmuseum

Teil 1: Das künstlerische Umfeld von Maximilian I. und Ferdinand Maria

Die Sammlung zur Kunst des Barock und Rokoko im Westflügel des Bayerischen Nationalmuseums ist 2015 und 2018 wiedereröffnet worden. Die nun mögliche Neuentdeckung dieser Schätze ist der Anlass einer mehrteiligen Reihe von Führungen, die sich an der vielfältigen Geschichte Bayerns unter den Wittelsbacher Herrschern orientiert und im Wintersemester beginnt. Eintritt (am Sonntag 1,00 €) ist in der Gebühr nicht enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing
Treffpunkt: Foyer

3352 So, 27.01.19
13.00–14.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches
Nationalmuseum | Dr. Beatrice Trost

Die Lust der Täuschung

Sonderausstellung in der Hypokunsthalle

Von antiker Kunst bis zur Virtual Reality. Schon immer spielt die Kunst mit unserer Wahrnehmung und führt uns vor Augen, wie einfach wir zu täuschen sind. Seit der Antike nutzen Künstler stets die neuesten Möglichkeiten, um uns auszutricksen und uns mit ihrer Kunstfertigkeit zu verblüffen.

Mit Beispielen aus Malerei, Skulptur, Video, Architektur, Design, Mode und mit interaktiver Virtual-Reality-Kunst bietet die Ausstellung einen höchst unterhaltsamen Parcours durch die (Kunst-)Geschichte von Schein und Illusion. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer

3355 Di, 06.11.18
10.15–11.15 Uhr € 10,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle |
Dr. Silke Immenga

Kunst und Mode zum Fünfuhrtee

Bei einem Rundgang durch eines der ältesten Stadtviertel Münchens besuchen wir eine Galerie und gewinnen im Gespräch mit der Galeristin tiefere Einblicke in ihr Schaffen. Nach einem entspannten Spaziergang durch die Maximiliansanlagen gelangen wir zu dem Atelier einer Kostümbildnerin und Modeschöpferin. In diesen außergewöhnlichen Räumlichkeiten nehmen wir den Fünfuhrtee bei einer gemütlichen Plauderei ein (im Preis inklusive) und erfahren so Interessantes und Spannendes über die Arbeit beim Film.

Treffpunkt: Am Max II Denkmal in der Maximilianstraße

3360 Sa, 15.12.18
14.00–16.00 Uhr € 15,00
München, Catrin Morschek

Alex Katz

Der Künstler gilt als einer der wichtigsten Vertreter der PopArt. Seine Porträts, in denen die Dargestellten vor monochromen Hintergründen erscheinen, sind geprägt von einer kühlen Distanziertheit, die keinen Platz für Sentimentalität lässt. Sein Bildpersonal entstammt häufig der Familie und dem unmittelbaren Freundeskreis und ist plakativ in der Formensprache von Werbung, Mode und Film inszeniert.

Treffpunkt: Kasse

3361 Do, 13.12.18
17.00–18.30 Uhr € 10,00
Museum Brandhorst, Kunstareal |
Catrin Morschek

Jörg Immendorff

Sonderausstellung im Haus der Kunst

Gut 10 Jahre nach Jörg Immendorffs Tod zeigt das Haus der Kunst eine Retrospektive. Er gehört mit zu den bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten seiner Generation. Ab den späten 60er Jahren provoziert der politische Aktivist und Künstler mit seinen Aktionen. Erst Ende der 70er Jahre verlagert er sein Schaffen ganz in Richtung Kunst. Mit seinem Zyklus „Café Deutschland“ malt er gegen die Teilung Deutschlands an und erweist sich hier als visionär. In der Folge entwickelt er eine Bildsprache, die befreit ist von ideologischer Emblematik und die geprägt ist von der Expressivität in Farbe und Form. Die Schwerpunkte seines Schaffens sind Thema dieser Ausstellung.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3370 Mi, 12.12.18
15.30–17.00 Uhr € 10,00
München, Prinzregentenstraße 1,
Haus der Kunst | Friederike Breier

Florenz und seine Maler: Von Giotto bis Leonardo da Vinci

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek

Nach der umfassenden Renovierung präsentiert die Alte Pinakothek eine Ausstellung, die die bahnbrechenden Neuerungen der Kunst im Florenz des 15. Jahrhunderts zeigt. Die Stadt der Medici gilt als Geburtsort der Renaissance. Dort studierten die Künstler die Antike, zeichneten nach der Natur und suchten nach Gesetzen von Harmonie und Schönheit. Neue Themen, Formen und Techniken ließen viele Meisterwerke entstehen und zeugen von ei-

**GEMEINDEBÜCHEREI
VATERSTETTEN**

Öffnungszeiten:

Montag	15 – 19 Uhr	Johann-Strauß-Straße 37 85598 Baldham Tel.: 09106-363290 eMail: buecherei@vaterstetten.de www.buecherei-vaterstetten.de www.facebook.com/GemeindebuechereiVaterstetten
Dienstag	11 – 14 / 15 – 19 Uhr	
Mittwoch	15 – 19 Uhr	
Donnerstag	15 – 19 Uhr	
Freitag	11 – 14 / 15 – 19 Uhr	

In der Gemeindebücherei Vaterstetten gibt es nicht nur viele Bücher, sondern auch klassische und moderne Musik, Gesellschaftsspiele, Tiptoi-Bücher und -Spiele, Hörspiele und Hörbücher, Tageszeitungen, Zeitschriften und aktuelle Spielfilme auf DVD und Blu-Ray.

Über 34.000 Medien stehen Ihnen im Haus zum Stöbern, Schmökern oder zum Ausleihen sowie über die Onleihe zum Download zur Verfügung.

Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr lesen die Vorlesepaten für alle 4- bis 6-jährigen Kinder. Die Lesekerle treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr.



NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage www.vhs-vaterstetten.de oder unter Tel.: 08106/359022

nem neuen Selbstbewusstsein der Künstler. Rund 120 Werke in der Ausstellung geben einen Einblick in die Vielfalt der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten dieser Zeit.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Treffpunkt: Kasse

3371 Mi, 16.01.19
16.45 – 18.15 Uhr € 10,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Friederike Breier

Vor, auf und hinter der Bühne – das Gärtnerplatztheater

Eine Führung durch das Gärtnerplatztheater ermöglicht Ihnen, einen Schritt weiter als bis zum Orchestergraben zu gehen und hinter die Kulissen des Hauses zu blicken. Sie erfahren Wissenswertes über die Abläufe im Hintergrund und die einzelnen Bereiche des Hauses, die dafür verantwortlich sind, dass der Vorhang sich jeden Abend hebt. Und Sie entdecken das Haus aus einem neuen historischen Blickwinkel und tauchen in die über 150-jährige Geschichte des Theaters ein.

Der Rundgang beinhaltet den Besuch der Foyers, des Zuschauerraums, des Orchesterprobensaaus sowie nach Verfügbarkeit des Bühnenbereichs oder der Probenbühnen. (Führung aus dem Haus). Anmeldeschluss: 1.10.2018.

Führung aus dem Hause. Treffpunkt: 10 Min. vor Führungsbeginn am Haupteingang, Gärtnerplatz 3

3380 So, 14.10.18
12.00 – 13.00 Uhr € 10,00
Max. 25 Personen
München

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

Sie singen gerne?

Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.

Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet – eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter. Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares – die eigene Musik.

Max. 6 Teilnehmer!

3430 € 60,00
Sa, 15.09.18 16.00 – 18.00 Uhr
So, 16.09.18 10.00 – 12.00 Uhr
Sa, 22.09.18 16.00 – 18.00 Uhr
So, 23.09.18 10.00 – 12.00 Uhr

Achtung: unterschiedliche Uhrzeiten!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

3431 € 60,00
Sa, 03.11.18 10.00 – 12.00 Uhr
So, 04.11.18 10.00 – 12.00 Uhr
So, 11.11.18 10.00 – 12.00 Uhr
Sa, 17.11.18 16.00 – 18.00 Uhr

Achtung: unterschiedliche Uhrzeiten!
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Christian Pahlke



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

LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

Von Afro bis Samba bis Hip Hop

Cooler Moves und spritzige Choreografien verschiedener Stilrichtungen zu fetziger Musik von Afro bis Samba bis Hip Hop ... – Kennenlernen, ausprobieren, selbst weiterentwickeln. Bitte lockere Kleidung und Getränke mitbringen.

3450 Sa, 01.12.18
10.00 – 13.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja-Susann Huber

Body Percussion – Rhythmus mit dem ganzen Körper

Klatschen, Stampfen, Klopfen, Schnippen ...

Unser Körper ist ein überraschend vielseitiges Percussion Instrument und birgt eine ungeahnte Vielfalt an Klang- und Rhythmusmöglichkeiten!

Ob solistisch, zu zweit oder in der Gruppe, alles groovt und swingt! Und wie praktisch, man braucht nur sich selbst mitzubringen und mit Feuereifer dabei sein!

Bitte lockere Kleidung, Hallenschuhe und Getränke mitbringen.

3451 Sa, 01.12.18
13.30 – 16.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja-Susann Huber



Wir organisieren für Sie:



Firmenfeiern | TEAM-Events | Betriebsausflüge | Familienfeiern | Geburtstage

Wir beraten Sie gern. Tel. 0 81 06 / 35 90 35 Email: service@vhs-vaterstetten.de

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.

45 Jahre Ikebana-Tätigkeit,
30 Jahre Lehrtätigkeit an der vhs Vaterstetten,
25 Jahre Ikebanaschule Ingrid Eichinger
in der Karl-Böhm-Straße 153 in Baldham

Zur Vernissage am Donnerstag,
den 11. Oktober 2018, um 19.00 Uhr
in den Räumen des vhs Bildungszentrums,
Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten
sind Sie herzlich eingeladen.
Die Ausstellung ist vom 12.–14. Oktober 2018,
täglich von 10.00–19.00 Uhr geöffnet.

Ferner gibt es an allen Ausstellungstagen zu den nachfolgenden Zeiten Gelegenheit zum Ikebana-Probeunterricht:

Fr. 12. Oktober, 11.00–13.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
Sa. 13. Oktober, 11.00–13.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
So. 14. Oktober, 11.00–13.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Führungen durch die Ausstellung werden an folgenden Tagen angeboten:

Fr. 12. Oktober, 17.00 Uhr
Sa. 13. Oktober, 14.00 Uhr

Jubiläum: Ikenobo-Ikebana-Ausstellung (12.10.–14.10.2018)

Ingrid Eichinger und ihre Schüler



Weitere Informationen unter
08106 351320 Ikebanaschule Ingrid Eichinger
oder www.ikebanaschule.de

8600

ab Do, 11.10.18
gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ingrid Eichinger

„Querbeet“ – Alexander Koller zeigt seine Arbeiten

Quasi querbeet zeigt Alexander Koller in dieser Ausstellung seine ganz künstlerische Bandbreite: Bleistiftzeichnungen, Aquarelle, Pastelle, Arbeiten in Acryl oder Öl – ältere und neue Arbeiten, eine spannende Ausstellung, zu der wir im Januar und Februar in das Poinger vhs-Haus einladen. Lassen Sie sich inspirieren und zum Selbergestalten anregen!

Die Ausstellung wird nach den Weihnachtsferien bis zu den Faschingsferien zu sehen sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch während der Bürozeiten!

8149

Poing, vhs, Friedensstr. 5



Aquarell von Alexander Koller



Arbeit von Christa Hirschmann



Arbeit von Luise Nellen

Malen an der Staffelei – Vernissage

Wieder eine neue Ausstellung im Poinger vhs-Haus, zu der wir Sie herzlich einladen!

Diesmal sind es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Freitagvormittaggruppe, die mit Acryl auf Leinwand an der Staffelei arbeiten. Die Leitung dieses Kurses hat Christiane Meier. Freuen Sie sich auf eine interessante und abwechslungsreiche Ausstellung, die einen Einblick in die Kursarbeit. Die Ausstellung bleibt bis Mitte Dezember hängen. Mit dabei: Wiltrud Astner, Hannelore Günther,

Christa Hirschmann, Gerd Kriso, Hannelore Nar, Luise Nellen, Renate Sabatier, Georgine Waldmann.

Die Ausstellung bleibt bis Mitte Dezember hängen und ist während der Bürozeiten zu besichtigen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

8164V

Vernissage am Fr, 05.10.18

19.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5

Gertraut Winkler – Ausflüge (7.2.–28.6.19)

Frühjahrsausstellung im vhs-Bildungszentrum

Die Kunsterzieherin und Illustratorin Gertraut Winkler arbeitet seit 1992 mit Unterbrechungen an der vhs Vaterstetten. Wann immer es ihre Lehrtätigkeit an einer Realschule in München zulässt (und ihre Lebensenergie), unternimmt sie Ausflüge in die Zeichnerie und Malerei oder im wörtlichen Sinne: fliegt sie aus, um selber auf Reisen zu malen und zu zeichnen.

Den Ausstellungsbesucher erwartet Kleines, Feines, Altes, Neues, Klassisches und Experimentelles, das während der letzten 15 Jahre entstanden ist.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs zugänglich (Montag bis Freitag von 9.00–12.00 Uhr und Montag bis Donnerstag von 16.00–19.00 Uhr). Sie endet am 28. Juni.

Zur Vernissage am 6. Februar um 19.00 Uhr sind Sie recht herzlich eingeladen.

3910

ab Mi, 06.02.19

19.00–22.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gertraut Winkler



Hagebutten, Foto und Werk Gertraut Winkler

Kurs	Programmtitel	Termin
F1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Bettag)	21.11.18
F8193A	Malen für Kinder	05.09.18
F8193B	Malen für Kinder	06.09.18
G1030	SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn	26.10.18
G1031	SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn	19.04.19
G1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Bettag)	21.11.18
G1195	Wellness auf Bali – eine Yoga-Erlebnisreise	17.04.19
G2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
G5738	Portraitfotografie mit einfachen Mitteln – Studio & Outdoor	29.10.18
G4254	Rund um den Stachus – Neue Mundart-Tour	29.10.18
G4260KE	In den Ferien im Museum: Die Götter in der Glyptothek	04.01.19
G4261KE	Abends im Museum – Neue Pinakothek	31.10.18
G4262KE	Das besondere Geschenk zu Weihnachten: Einmal Prinzessin in der Residenz	28.12.18
G4263KE	Mörder, Geister, Henkersknecht – Halloween-Geisterführung	02.11.18
G4264KE	Nachts im Museum – Zu Besuch bei Griechen, Römern und Etruskern	02.01.19
G4282	Prost Neujahr – auf den Spuren von Kaiserin Sisi	01.01.19
G4310	Genf – UNO und CERN (2.11.–4.11.2018)	02.11.18
G6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	29.10.18
G6791	Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen	29.10.18
G7725	Brasilianisch/Portugiesisch für den Urlaub (Anfängerkurs) – Herbstferienkurs	29.10.18
G8150	Malen mit Acrylfarben: Farbenspiele in den Ferien	30.10.18
G8199K	Ferienprogramm – Die Wunschkiste	30.10.18
G8242K	Töpfern am Buß- und Bettag	21.11.18
G8330	Ferienkurs für Jugendliche: Silberschmieden	30.10.18
G8501	Kinder-Ferienwerkstatt Papier	29.10.18
G8502	Kinder-Kreativ-Werkstatt in Zorneding	29.10.18
G8715K	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Herbstferien	29.10.18
G9287K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	29.10.18
G1553	Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs!	29.10.18
G9351K	Nähen für 11–14-Jährige!	30.10.18

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Anzing Rathaus



Ortsmitte von Zorneding



Wasserpark in Vaterstetten



Straßenfest in Vaterstetten



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Fackelwanderung an Halloween rund um Ebersberg

Gruselige Geschichten rund um Ebersberg? Die gibt es zur Genüge. Die weiße Frau vom Ebersberger Forst ist weithin bekannt. Der Geisterchor und andere unheimliche Begebenheiten. Aber auch geklärte und ungeklärte Morde und Verbrechen, merkwürdige Geschichten, Sagen und Legenden stehen im Mittelpunkt der Führung. Nach Einbruch der Dunkelheit ist durch Fackeln für das notwendige Ambiente entlang der Weierkette und dem Ebersberger Forst gesorgt. Die Fackeln werden gestellt und sind im Preis inbegriffen.

Treffpunkt: Klostersee, Parkplatz am Strandbad

Veranstalter: vhs Grafing

4203 Fr, 26.10.18
17.30 – 19.30 Uhr € 11,50
Ebersberg, Thomas Warg

Fackelwanderung Grafing

Sagen, Legenden und unerklärliche Geschichten rund um Grafing

Bereits in der frühen Bronzezeit gab es auf dem Schlossberg eine Siedlung. Im 1. Jahrtausend v. Chr. siedelten die Kelten in Bayern und errichteten südlich von Grafing die immer noch geheimnisvolle Keltenschanze. Reihengräberfunde aus der Bajuwarenzeit in Öxing lassen vermuten, dass spätestens im frühen Mittelalter bereits eine Siedlung an diesem Ort bestand. Dazu kommen unheimliche Begebenheiten, die sich auch aus heutiger Sicht nicht immer leicht erklären lassen. Und auch Mord und Totschlag kamen rund um Grafing leider vor. Die Fackeln werden gestellt und sind im Preis inbegriffen.

Treffpunkt: Rathaus (Rückseite), Säule

Veranstalter: vhs Grafing

4204 Mi, 31.10.18
16.30 – 18.30 Uhr € 11,50
Grafing, Thomas Warg

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit sowohl einen Platz, als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90 – 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Rauhnächte in Ebersberg

In den Rauhnächten zwischen Weihnachten und Dreikönig geht es unheimlich zu – auch in Ebersberg. Die Wasserburger Autorin und Erzählerin Ilona Picha-Höberth beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren intensiv mit Herkunft, den Hintergründen und der Mystik der Raunächte – jener geheimnisvollen Zeit zwischen den Jahren, aus der auch heute noch viele Sitten und Bräuche der Weihnachtszeit erhalten geblieben sind. Viele Geschichten berichten von den jenseitigen Wintergeistern, die in den gefährlichen Raunächten ihr Unwesen treiben. Diese Erzählungen versprechen nicht nur spannende Unterhaltung, sie berichten auch von der magischen Welt- und Glaubensvorstellungen unserer Ahnen, von Brauchtum, Tradition und Überlieferung. Durch die Jesuitengasse laufen wir mit Fackeln los. Danach kehren wir zum Glühwein in die Alte Post ein. (Gebühr inkl. Fackeln) Treffpunkt: Kirche St. Sebastian, Bahnhofstraße 7

4206 Fr, 04.01.19
16.30 – 18.30 Uhr € 11,50
Ebersberg | Ilona Picha-Höberth

Kelten und Römer im Ebersberger Forst – Geführte Radtour

Tauchen Sie in die Hallstattzeit ein bei der Begehung von mehr als 2500 Jahre alten Hügelgräbern. Verfolgen Sie ein Stück weit die freigelegte Trasse der Römerstraße, die den Nordteil des Forstes in Ost-West-Richtung durchzieht. Reiches Anschauungsmaterial lässt die Zeit von damals lebendig werden. Vielleicht lassen Sie danach die Eindrücke des Nachmittags in einem Forst-Biergarten noch einmal Revue passieren? Stabiles Rad und ggf. Regenschutz sowie Touren-Getränk sollten mitgebracht werden. Für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Treffpunkt: Am ersten Parkplatz-Hinweisschild im Forst an der St 2080 von Ebersberg kommend Richtung Schwaberwegen (Abzweigung nach rechts zum öffentlichen Parkplatz an der Kreuzung Zangellucken-/Ludwigs-Geräumt). Treffpunkt: Ebersberg, öffentlicher Parkplatz, Ebersberger Forst

Veranstalter: vhs Grafing

4207 Fr, 12.10.18
14.00 – 16.30 Uhr € 9,00
Ebersberg | Ursula Kunz

„Hopfen und Malz. Gott erhalt’s“ – Aus der Geschichte der Grafinger Brauereien

Die Geschichte des Brauwesens in Grafing reicht bis in die erste Hälfte des 16. Jahrhunderts, vermutlich aber noch weiter bis ins Mittelalter zurück. 1536 ließ Hildebrand von Kitscher, der damalige Inhaber des Grafinger Adelssitzes, die Braustätte im Gefreiten Haus, die einem Brand zum Opfer gefallen war, gründlich restaurieren. Noch in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts erwuchs dem herrschaftlichen Brauhaus in Grafing Konkurrenz durch drei bürgerliche Brauer namens Hans Dosch, Jörg Grandauer und Jakob Reiter. Die Führung zeigt nicht nur die wechselvolle Geschichte der Grafinger Brauereien. Sie gibt auch tiefe Einblicke in die Kunst des Bierbrauens durch einen Rundgang durch die Familienbrauerei Wildbräu-Grandauer. (Gebühr inkl. Bierprobe)

Treffpunkt: Rathaus (Rückseite), Säule

Veranstalter: vhs Grafing

4205 Fr, 02.11.18
18.00 – 20.00 Uhr € 10,00
Grafing | Wolfgang Oppler und Johannes Hartwig

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



„Oh du mein Gott!“ – Katastrophen und Unglücksfälle in Grafing und Umgebung

Katastrophen und Unglücksfälle als unvorhergesehene und folgenreich eintretende Schadensereignisse haben die Menschen seit Beginn ihres Daseins immer wieder heimgesucht. Erinnert sei hier nur an die biblische Sintflut oder den Untergang Pompejis beim Ausbruch des Vesuvs im Jahre 79. Auch der Grafinger Raum war seit Anfang seiner Besiedlung wiederholt von Katastrophen und Unglücksfällen unterschiedlichster Gestalt betroffen. So litten die Bewohner dieser Gegend etwa in der ersten Hälfte des 10. Jahrhunderts unter mehrmaligen Einfällen ungarischer Reiterheere. Neben kriegerischen Ereignissen waren es des öfteren die verschiedensten Erscheinungsformen der Naturgewalten, die über die Einwohnerschaft von Grafing und Umgebung hereinbrachen. Nicht zuletzt aber haben auch menschliche Bösartigkeit und menschliche Unzulänglichkeit Katastrophen und Unglücksfälle hervorgerufen, wie zum Beispiel die Grafinger Marktbrände der Jahre 1632 und 1766 und das Zugunglück bei Elkofen 1945.
Treffpunkt: Rathaus (Rückseite), Säule
Veranstalter: vhs Grafing

4208 Sa, 20.10.18
15.00–17.00 Uhr
€ 9,00
Grafing, Thomas Warg

Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk:

Führung durch das Funkhaus München

Die BR-Zentrale steht im Herzen Münchens. Der Intendant, die Direktorinnen, Direktoren und Mitarbeiter aus unterschiedlichen Bereichen wie Hörfunk, Multimedia, Marketing, Pressestelle, Technik, Verwaltung und Recht haben dort ihren Sitz. Im Funkhaus produzieren die Redaktionen das Programm für Bayern 1, Bayern 2, Bayern 3, BR-Klassik, B5 aktuell und die digitalen Radioangebote. Die Tour geht durch die Produktions- und Sendebereiche.

Treffpunkt: Foyer Funkhochhaus, Arnulfstraße 42
Gebühr ist Verwaltungsaufwand. Bitte keine großen Taschen mitnehmen.
Führung aus dem Hause.

4210 Fr, 18.01.19
17.00–18.30 Uhr
€ 3,00
München, Arnulfstraße 42,

Das Druckzentrum des Süd- deutschen 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 Vollzeitbeitsplätze. Impo- santester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten; der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt! Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren

zugelassen. Bitte geschlossenes Schuhwerk und gedeckte Kleidung tragen. Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand.

Treffpunkt: Haupteingang, Zamdorfer 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.

4211 Fr, 18.01.19
17.45–19.15 Uhr
€ 3,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

Die Messe München – Blick hinter die Kulissen

Die Messe München möchte mit einem geführten Geländerungang den Einwohnern aus München und den Umlandgemeinden einen Blick vor und hinter die Kulissen gewähren. Ein ehemaliger Mitarbeiter gibt auf einer kurzweiligen Tour einen Rückblick in die Geschichte von Messen in München und in die einmalige Herausforderung, aus einem freiwerdenden Flughafen ein modernes Messegelände und ein ganzes Stadtviertel entstehen zu lassen. Auf den einzelnen Stationen bekommen die Besucher tiefe Einblicke in die Anlage des Geländes, die Architektur der Bauten und die komplexen Zusammenhänge zwischen Organisation, technischen Dienstleistungen und Logistik einer Messe. Highlights der Tour sind auch die Technik-katakomben und eines der größten Solardächer der Welt, ebenso wie der denkmalgeschützte ehemalige Flughafen-Tower und die Kunstwerke im Messe-See.

Treffpunkt: Messe-Eingang West
U2: Ausstieg Messestadt West
Handy: Nikolaus Wollmann: 0172 8612308

4213 Fr, 02.11.18
16.00–18.00 Uhr
€ 12,00
München | Nikolaus Wollmann

St. Ägidius in Keferloh

Der Weiler Keferloh gehörte einst zum Kloster Schäftlarn, das die Kirche St. Ägidius im 12. Jahrhundert im romanischen Stil erbauen ließ. In den 1960er Jahren wurden alle späteren Umbauten entfernt, um die Kirche wieder in ihrer romanischen Gestalt zu zeigen. 2013 wurde die Kirche nach umfassenden Restaurierungsarbeiten mit einem neuen Altar ausgestattet und neu geweiht. Mit der bereits im 19. Jahrhundert bei Bauarbeiten entdeckten, romanischen Innenbemalung der Apsis ist St. Ägidius in Keferloh ein in Bayern nicht häufig anzutreffendes, romanisches Kleinod.
Treffpunkt: Keferloh vor dem Kircheneingang
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4214 Fr, 26.10.18
15.00–16.00 Uhr
€ 9,00
Keferloh | Anneliese Döhring

Stadtbummel einmal anders

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgene Innenhöfe, vergessene Denkmäler und schöne Bauten. Wussten Sie, dass es in der Stadt ein Denkmal des Dichters Clemens von Brentano gibt? Kennen Sie den modernen Kirchenbau des berühmten Architekten Alexander von Branca? Waren Sie schon einmal bei dem Brunnen in der Pacellipassage? Dies alles und vieles mehr erfah-



ren und erleben wir bei diesem Rundgang.
Treffpunkt: am Karlstor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4215 Sa, 20.10.18
11.00–13.00 Uhr
€ 9,00
München | Anneliese Döhring

München am Nikolaustag

Was gibt es Schöneres als durch das weihnachtlich geschmückte München zu bummeln? Dabei erfahren Sie ganz nebenbei viel Wissenswertes über die Stadt, ihre Geschichte und Sehenswürdigkeiten. Natürlich darf in der Adventszeit die Besichtigung einiger sehenswerter Krippen nicht fehlen.
Treffpunkt: Stachus, am Karlstor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4216 Do, 06.12.18
17.00–19.00 Uhr
€ 9,00
München | Anneliese Döhring

Im Lehel

Die Isar und ihre Nebenarme prägten diese alte Vorstadt Münchens bis ins 19. Jahrhundert hinein. Der Bau der Maximilianstraße und der Prinzregentenstraße gaben dem Viertel eine große Attraktivität. Nun entstanden prächtige Mietshäuser und Museen sowie die Lukaskirche – heute die älteste evangelische Kirche der Stadt. Ein Höhepunkt des Rundgangs ist die 1725 von J. M. Fischer erbaute Klosterkirche St. Anna, die erste Rokokokirche Münchens, die wir gemeinsam betrachten werden.
Treffpunkt: Prinzregentenstraße, Eingang Bayrisches Nationalmuseum
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4217 Mi, 17.10.18
10.00–12.00 Uhr
€ 9,00
München | Anneliese Döhring

Asamkunst in München

Die Brüder Asam gehören zu den bedeutendsten Künstlern des frühen 18. Jahrhunderts. Ihre Werke finden sich nicht nur in Bayern, sondern auch in Böhmen und der Schweiz. Natürliche schufen beide auch Kirchengestaltungen an ihrem Wohnort München, die wir bei diesem Rundgang besichtigen wollen.
Treffpunkt: Sendlingerstraße, Asamkirche
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4218 Mi, 14.11.18
14.00–16.00 Uhr
€ 9,00
München, Anneliese Döhring



Moosach: Vom Pelkoven-schlössl zum Schuster-Eberl

Das ehemalige Dorf, das einst an der Salzstraße lag, erlebte eine wechselvolle Geschichte. Es erlitt in den vielen Kriegen Plünderungen, wurde im 17. Jahrhundert Zentrum einer Hofmark und schließlich 1913 nach München eingemeindet. Rund um die alte Dorfkirche St. Martin wollen wir die Spuren der Geschichte aufspüren.

Treffpunkt: Bahnhof Moosach
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4219 Di, 23.10.18
14.30 – 16.30 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Schmankerl-Tour durch Münchens Zentrum

Dieser Stadtspaziergang macht Sie fit für eine Führung mit der Familie oder Gästen. Wir betrachten einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Münchens, suchen die kleinen, unbekannteren Kleinode auf und lernen auch einige Spezialgeschäfte kennen. Eine Führung zum Kennenlernen der Stadt mit Hinweisen auf typisch münchenerische Lokale.

Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4220 Sa, 10.11.18
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Altmünchner Gastlichkeit

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtschaftshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtschaftshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu eigen machen und nun bei diesem 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.

Treffpunkt: Am Karlstor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4221 Fr, 30.11.18
15.00 – 17.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Mit der Tram durch München

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekanntere Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden.

Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 19 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4222 So, 20.01.19
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring



Die Residenz mit den klassizistischen Räumen Ludwig I.

Die Münchner Residenz wuchs im Laufe mehrerer Jahrhunderte zur heutigen Größe. Jeder Herrscher ließ sich seine Repräsentationsräume im Stile der Zeit von den besten Künstlern gestalten. Nach langen Jahren der Restaurierung sind nun endlich die von Klenze geschaffenen Prunkräume König Ludwig I. wieder zu bestaunen.

Eintritt in die Residenz ist nicht in der Gebühr enthalten.

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4223 Sa, 12.01.19
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Die historischen Räume der Villa Stuck

Der Malerfürst Franz Stuck erbaute sich 1897 auf der Höhe seines Erfolges eine luxuriöse Villa, die ein repräsentatives Atelier mit seinen privaten Wohnräumen vereinte. Er gestaltete und entwarf dieses Gesamtkunstwerk selbst. Es wurde von seinen Zeitgenossen sehr bestaunt. Nach umfangreichen Restaurierungen können auch wir diese eigenwillige Künstlerinszenierung wieder bestaunen, die im Atelier mit dem „Altar“ ihren Höhepunkt erreicht.

Treffpunkt: Foyer der Villa Stuck, Prinzregentenstraße

Eintritt in die Villa ist nicht in der Gebühr enthalten.
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4224 Mi, 23.01.19
14.30 – 16.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Die Geschichte Münchens und des Freistaates Bayern

Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch die Münchner Altstadt und erfahren Sie keinesfalls auf schulmäßige Art und Weise die Grundzüge der Geschichte Bayerns und Münchens. Ein humorvoller, informativer Rundgang mit großer Gaudi (auf Deutsch: viel Spaß) für Münchner und Bayern und solche, die es werden oder genauer wissen wollen! Herzogtum • Kurfürstentum • Königreich • Freistaat • Regensburg • Landshut • Ingolstadt • München • Liberalitas Bavarica • Weiß-blaue Rauten und bayerischer Löwe • Münchner Kindl und schwarz-goldene Stadtfarben • Katholisches (Alt-)

Baiern • modernes (Staats-)Bayern • Grüß Gott statt Guten Tag • Semmel statt Brötchen und vieles mehr.

Treffpunkt: Innenhof des Isartores

4225 So, 14.10.18
11.00 – 13.00 Uhr € 15,00
München | Martin Schega

Münchens Farbenpracht

Freuen wir uns an der Farbenpracht, mit der uns Meisterwerke der Münchner Kunst beschenken! Wir ergründen kostbare mittelalterliche Glasmalereien in der Fülle ihrer Farben und Symbolik. Wir besuchen farblich elegant gestaltete Adelspalais und schwelgen in opulenter Freskomalerei des Barock und Rokoko. Wir sehen, dass Leo v. Klenze nicht nur ein großer Baumeister war, sondern dass er auch ein Gespür für die raffinierte farbige Gestaltung von Repräsentationsbauten hatte. Aus der Zeit um 1900 spüren wir u.a. einen erstaunlich unbekannteren, faszinierenden umfangreichen Glasmalerei-Zyklus auf.

Treffpunkt: Am Eingang zum Münchner Stadtmuseum

4226 Fr, 16.11.18
14.30 – 16.30 Uhr € 12,00
München | Stefan Ellenrieder



Bierfreunde aufgepasst: Biergeschichte und Brauen heute

Wie ging das los mit dem Bier überhaupt? Und in München? Wo lagen die Brauereien? Und warum sind diese damals an den Stadtrand gezogen? Dies und vieles mehr zur Biergeschichte erfahren wir unterwegs zu einer neuen, jungen Brauerei (Überraschung). Dort bekommen wir eine Führung durch den Braumeister persönlich. Zudem eine Bierprobe (3 x 0,1 l) und ein Heimatgedeck als kleine Leckerei. Danach folgt ein gemütliches Beisammensein im Bräustüberl.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.
(Inklusive Bier, Heimatgedeck, Führungen)
Treffpunkt: Isartor – Innenhof

4228 So, 13.01.19
14.30 – 16.30 Uhr € 30,00
München | Franz Schega

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage
www.vhs-vaterstetten.de
oder unter Tel.: 08106/359022





Der Leo von Klenze-Pfad

Ludwig I. schaltete sich schon als Kronprinz in die Planungen der neuen Vorstadt, der Maxvorstadt, ein. In Ludwigs Auftrag plante Leo von Klenze ab 1816 den Abriss des Schwabinger Tors, die Beseitigung der Reste der Wallanlagen, die Schaffung des Odeonsplatzes sowie die Ludwigstraße. Leo von Klenze prägte den architektonischen Charakter von München mit Monumentalplätzen, Palazzi und der Ludwigstraße. Die Alte Pinakothek und die Glyptothek mit den Propyläen am Königsplatz zählen zu den herausragenden Werken des 19. Jahrhunderts in Europa.

Treffpunkt: Odeonsplatz

4232 Sa, 13.10.18
14.00–15.30 Uhr
€ 9,00
München | Renate Gassenmeier

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 Widerstandgruppe.

Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

4233 Fr, 18.01.19
13.00–15.00 Uhr
€ 10,00
München | Renate Gassenmeier



Vom Teufelsritt und anderen Münchner Geschichten

München ist voller Geschichten und Legenden. Was ist dran am Pakt des Dombaumeisters mit dem Teufel? Wer war der Michael Jackson der Renaissance? Was ist ein Bastardbalken und was eine Prokura-Trauung?

Bei einem Streifzug durch die Altstadt soll es um Geschichten gehen: mal gruselig, mal lustig und vielleicht erfahren wir auch, wie man es in München zu Reichtum bringt.

Treffpunkt: Vor der Frauenkirche

4240 So, 18.11.18
13.00–14.30 Uhr
€ 9,00
München | Joachim Schüller

Die Graggenau – Von alten und neuen Residenzen, Herzogshöfen und Bierpalästen

Während sich früher die Herrschenden ihre Residenzen an den Rand der Stadtmauern legten und sich gegen äußere Feinde genau so wie gegen die eigene Bevölkerung sicherten, liegt das Rathaus heute mitten in der Stadt. Immer gleich blieb die Vorliebe der Münchner für das Brauwesen. Schon immer wurde in München Bier hergestellt – erst in den Klöstern, später am Hofe.

Wir wollen durch das Graggenau-Viertel spazieren und dabei erleben, was sich seit den Zeiten Kaiser Ludwigs im Laufe der Jahrhundert verändert hat und welche Geschichten sich erhalten haben.

Treffpunkt: am Fischbrunnen, Marienplatz

4241 Sa, 08.12.18
11.00–12.30 Uhr
€ 9,00
München | Joachim Schüller

Die Villen von Bogenhausen

Wir genießen bei diesem Spaziergang eines der malerischsten Viertel Münchens. In der Zeit um die Jahrhundertwende entstand in Bogenhausen eine ganze Villenkolonie, in der Persönlichkeiten des Münchner Lebens residierten und Künstler und Gelehrte ihrer Zeit ein- und ausgingen. Hinter den Fassaden dieser ansehnlichen Bauten kam es zu romantischen Begebenheiten, kriminellen Machenschaften und geheimen Verabredungen.

Treffpunkt: Am Friedensengel

4250 Di, 16.10.18
13.00–14.30 Uhr
€ 12,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

Romantische Weihnachten und geheimnisvolle Botschaften Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek

Die festlichen Weihnachtsbilder in der Alten Pinakothek stimmen uns ein auf die stille Zeit. Nach den abgeschlossenen Sanierungsarbeiten der Alten Pinakothek können wir wieder die Alten Meister studieren und wir schauen diesmal genau hin: Es gibt viele rätselhafte Botschaften und versteckte Hinweise, die uns heute noch zum Staunen bringen. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek

4251 Di, 18.12.18
17.00–18.30 Uhr
€ 12,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

Ausgehen, Bummeln und Geschichte erleben in Giesing

Vom Bauerndorf, über das Glasscherbenviertel bis hin zum neuen schmucken „In-Viertel“: Giesing hat sich gemausert und bietet neben liebevoll renovierten Straßenzügen, großartigen Villenbauten und den alten Giesinger Eck-Kneipen nun auch neue und stilvolle Restaurants und Bars, unkonventionelles Publikum und jede Menge lebendige, heitere Straßenkultur. (inklusive Prosecco).

Treffpunkt: Tegernseer Platz 7, vor dem Eingang des Postamtes an der U-Bahnhaltestelle Silberhornstraße

4252 Mi, 10.10.18
18.30–20.00 Uhr
€ 14,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

Rund um den Stachus – Neue Mundart-Tour

Bei dieser neuen Mundartführung schauen wir den Münchnern auf den Mund: Woher kommen altmünchnerische Sprichwörter, Schimpfwörter und Eigennamen? Unsere versteckten Fleckerl und G'schichten stehen nicht im Reiseführer... Wir strawanzan durch die kleinen Nebengassen und schauen in die kleinen Kirchen um den Stachus herum. Achtung: Reine Mundart-Tour!

Treffpunkt: Karlstor (Stachus) in München

Veranstalter: vhs Grafing

4254 Mo, 29.10.18
16.45–18.15 Uhr
€ 12,00
München | Petra Rhinow

Das Franzosenviertel und seine Schmankerl

Erleben Sie bei dieser neuen Schmankerltour eine gemütliche Ecke im Stadtteil Haidhausen:

Das Franzosenviertel. Hier gibt es schöne Fassaden und Plätze zu entdecken. Ganz viele Straßennamen erinnern an die Bayrisch-Französische Geschichte und es gibt so manch schöne Geschichte über das Leben früher zu berichten. Doch was kam bei den Leuten hier im Viertel auf den Tisch? Und was haben wir von unseren französischen Nachbarn gelernt? Lassen Sie sich überraschen und fühlen Sie sich an diesem Abend wie Gott in Frankreich! Gebühr inklusive Gerichte.

Treffpunkt: Haidhausen, Franzosenviertel, Pariser Platz

Veranstalter: vhs Grafing

4255 Sa, 17.11.18
17.00–18.30 Uhr
€ 36,00
München | Petra Rhinow und Claudia Zäch

Königliches München

Führung durch den neu eröffneten Königsbau der Residenz.

München hat seine königlichen Räume zurück und ist um eine echte Attraktion reicher! Nach über zehn Jahren Renovierungszeit öffnet die Residenz den Königsbau mit den prunkvollen Wohnräumen König Ludwigs I. und Thereses. Wir schreiten durch prächtige Treppenhäuser, bestaunen fantastische Porzellane und die aufwändig restaurierten Nibelungensäle und freuen uns über viele originelle Geschichten aus dem bayrischen Königshaus. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Residenzmuseum, Foyer

Veranstalter: vhs Grafing

4256 Di, 19.02.19
13.30–15.00 Uhr
€ 12,00
München | Petra Rhinow





In den Ferien im Museum: Die Götter in der Glyptothek

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Spätestens seit Percy Jackson sind die griechischen Götter wieder voll im Trend. Viele Kinder und Jugendliche kennen die Götter und Helden Griechenlands und ihre Geschichten. Woran erkennt man Zeus, Athena und Venus? Wir erforschen antike Bildnisse und entdecken die geheimen Kräfte und Schwächen der verschiedenen Götterfiguren.

Treffpunkt: Foyer der Glyptothek; zzgl. Eintritt für Erwachsene

Kinder zahlen 8 €, Erwachsene 10 €. Kein Kind ohne Erw., max. 3 Kinder mit einem Erwachsenen.

4260KE Fr, 04.01.19
13.30 – 15.00 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Königsplatz 3, Glyptothek | Petra Rhinow

Abends im Museum – Neue Pinakothek

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen, hat einen ganz besonderen Zauber. Aufregende Heldengeschichten, Bilder stolzer Könige und Märchenbilder können wir hier bestaunen und die Geschichten der Abenteurer erraten. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Kinder zahlen 8 €. Erwachsene 10 €. Max. drei Kinder pro Erwachsenen
Treffpunkt: Foyer der Neuen Pinakothek

4261KE Mi, 31.10.18
17.00 – 18.30 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek | Petra Rhinow

Das besondere Geschenk zu Weihnachten: Einmal Prinzessin in der Residenz

**Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren
mit Eltern/Großeltern**

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und ihnen die wunderschönen Räume der Residenz zeigen, zum Beispiel ein echtes Prinzessinnen-Schlafzimmer und einen Festsaal. Es gibt einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und wir erfahren, wie man sich früher gewaschen hat und wie man die Zähne putzte. Im zweiten Teil der Führung holen wir Schätze aus einem Kleiderkoffer und die kleine Prinzessin darf sich nach der Mode früherer Zeiten kleiden lassen: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie eine Perückenfrisur, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Prinzessin zahlt 10 €, der Erwachsene zahlt 8 €. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder. Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu.

Treffpunkt: Foyer der Residenz, vor der Kasse/ Museumsshop

4262KE Fr, 28.12.18
15.30 – 17.00 Uhr € 8,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

Mörder, Geister, Henkersknecht – Halloween-Geisterführung

Halloween-Geisterführung für gruselige Erwachsene und Jugendliche und sehr unerschrockene Kinder ab ca. 8 Jahren

Auf einer Tour durch die Altstadt begegnen wir Geistern aus vergangenen Zeiten, die noch immer keine Ruhe finden. Wir sehen Grufträuber nach ihrer schmutzigen Arbeit. Beobachten Mörder auf der Flucht und den Henkersknecht. Action-Führung mit echten Darstellern an Original-Tatorten – nichts für schwache Nerven! (wer möchte, kann gerne verkleidet kommen).

Kinder zahlen 11 €, Erwachsene 12 €. Kein Kind ohne Erw., max. 3 Kinder mit einem Erwachsenen
Treffpunkt: Frauenkirche/Dom, St. Benno-Brunnen (am Platz vor dem Haupteingang, Stirnseite bei den Türmen)

4263KE Fr, 02.11.18
18.00 – 19.30 Uhr € 12,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow und Matthias Segtrop

Nachts im Museum – Zu Besuch bei Griechen, Römern und Etruskern

**Die Antikensammlung am Königsplatz
Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren**

Vor etwa zweihundert Jahren waren viele Schatzsucher unterwegs, die nach wertvollen Goldschätzen und Edelsteinen suchten, die verborgen in der Erde darauf warteten, gefunden zu werden. Was sie alles gefunden haben? Wir staunen heute über Waffen und Rüstungen, über Goldketten, Kronen und Ringe, über wertvolle Vasen und sogar Spielzeug. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Kinder zahlen 7,00 €, Erwachsene 10,00 €.
Treffpunkt: Foyer

4264KE Mi, 02.01.19
18.30 – 20.00 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Königsplatz 1, Antikensammlung | Petra Rhinow

Kleine Musikgeschichte(n) in der Münchner Altstadt

München hat eine bewegte Musikgeschichte, die bereits im 15. Jahrhundert mit einem blinden, zum Ritter geschlagenen Musiker und Organisten ihre frühesten Wurzeln hat. In der Renaissance wurde unter Herzog Albrecht V. die Musik hoffähig. Das Münchner Musikgeschehen war meist eng mit den Wittelsbachern verbunden. Bei der Altstadtführung folgen wir den Spuren berühmter Musiker und Komponisten durch die Jahrhunderte und gehen zu ihren Wirkungsstätten, wie zum Beispiel dem Nationaltheater und dem Cuvilliés-Theater. Im Laufe der Zeit gab es so manche glückliche Fügung und große Erfolge aber auch Enttäuschungen und verpasste Chancen, die 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)

4270 So, 07.10.18
10.30 – 12.30 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Engel in München – eine vor- weihnachtliche Stadtführung



In der Münchener Altstadt gibt es eine Vielzahl bedeutender Engelsdarstellungen, die uns den Zeitgeist vieler Epochen mit ihren großen Künstlern und auch das Lokalkolorit vergangener Zeiten nacherleben lassen. Bei diesem Stadtrundgang durch die adventlich geschmückte Innenstadt treffen wir nicht nur auf Weihnachtsengel, sondern erleben wie vielfältig und unterschiedlich die Himmelsboten auftreten und gestaltet sind. Es werden kunst- und kulturhistorische sowie stadtschichtliche und religiöse Hintergründe gezeigt und erläutert.

Treffpunkt: Karlstor am Stachus
Voraussichtliches Ende: Odeonsplatz
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4271 Fr, 14.12.18
14.30 – 16.30 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Glücksmomente in München

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)

4272 Sa, 26.01.19
14.00 – 16.00 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Geisterbahnhof Farnenwahn und Zipfelmütze

Westpark – der Ostteil

Es wird Zeit, einmal über Pteridomanie zu plaudern. Und einem Baum die Ehre zu erweisen, dessen Namen kaum jemand kennt. Dabei ist letzterer nach einem benannt, der sich wirklich um den Westpark verdient gemacht hat. Wir gehen weiter zu einem Filmschauplatz, zu alten Bäumen auf einer Insel der Zeit und steigen einem Tafelberg aufs Dach. Es geht um Zipfelmützen, Stammtischbrüder, Arschwurzblätter und Aussichten wie aus einem Gemälde von Monet. Und bei der Gans am Wasser schauen wir auch vorbei. Und warten auf einem Geisterbahnhof auf eine S-Bahn, die nicht halten wird.

Treffpunkt: U-Bahnhof Westpark (U6), Westpark
Aufgang Baumgartnerstr. Haltestelle Bus134

4280 So, 21.10.18
14.00 – 16.30 Uhr € 15,00
München | Cornelia Ziegler



„Die theuren Weihnachtswochen, die ich stets mit gleicher Freude begrüße“



Eine königliche Weihnachtstour rund um König Ludwig II. König Ludwig II. liebte und zelebrierte Weihnachten – „die theuren Weihnachtswochen, die ich stets mit gleicher Freude begrüße“ – wie er oft in seinen Briefen schrieb. Das Fest verkörperte für ihn alles, was er schätzte: den Glanz von Lichtern und die Weihnachtsbäume. Der König gilt sogar als einer der Pioniere der geschmückten Weihnachtsbäume in Bayern. Auch

liebte er es, die Seinen zu beschenken. In dieser Vorweihnachtstour durch die Innenstadt geht es um Weihnachten in der Residenz, um Schenken und beschenkt werden, um ein Weihnachtsgeschenk, das den künftigen Schlösserbauer erahnen ließ, um Krippen und Weihnachtskugeln, um kulinarische Genüsse – kurzum, um alles, was zu einem König Ludwig-Weihnachtsfest gehörte und gehört. Es geht sogar um einen Adventskalender, obwohl es einen solchen zu Königs Zeiten noch gar nicht gegeben hat. Für jeden Teilnehmer gibt es ein gar königliches Geschenk: Den Reiseführer „Bayern – Auf den Spuren von König Ludwig“, geschrieben von Cornelia Ziegler.
Treffpunkt: Feldherrnhalle

4281 Fr, 07.12.18
18.00–20.00 Uhr € 10,00
München | Cornelia Ziegler

Prost Neujahr – auf den Spuren von Kaiserin Sisi

Glück und Tragik, äußerer Glanz und inneres Elend – Kaiserin Sisis Leben, der „Rose aus dem Bayernland“ war eine einzige Achterbahnfahrt der Gefühle. Und doch gab es einen Ort, an dem sie sich glücklich fühlte: In Bayern, wo sie geboren wurde und am Starnberger See aufwuchs. Und wo sie es zeitlebens immer wieder hinziehen sollte. Auf diesem Rundgang über den Alten Südlichen Friedhof erzählt die Referentin von Menschen, die in Zusammenhang mit der Kaiserin standen. Dabei geht sie auch auf Sisis Familie ein, zu der auch ihr geliebter Großcousin Ludwig II., der Märchenkönig, zählte. Dunkle Prophezeiungen, extreme Gewaltmärsche, griechische Sommersonnentage, Hofbräuhaus-Besuche und Schönheitsrezepte – Cornelia Ziegler lässt die Kaiserin wieder lebendig werden und verrät den wirklichen Grund für Sisis Schönheitssucht.

Zwischendrin machen wir Abstecher zum nahen Hotel Prinzessin Elisabeth, und am Ende stoßen wir mit einem Veilchensekt auf die Kaiserin und das Neue Jahr an.

Treffpunkt: Eingang vom Alten Südlichen Friedhof, Stephansplatz

4282 Di, 01.01.19
14.00–16.30 Uhr € 16,00
München | Cornelia Ziegler

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Vorankündigung: Puccini-Festspiele in der Toskana



Im Jahr 1930 wurde das Puccini-Festival ins Leben gerufen, um den Traum des Maestros für die Nachwelt zu verwirklichen. Torre del Lago liegt an der toskanischen Küste nicht weit von Lucca entfernt.

Jedes Jahr hat das Festival in seinem Freilichttheater 40.000 Zuschauer zu Gast. Es ist nur wenige Schritte von der Mausoleums-Villa entfernt, in der Maestro Puccini lebte und arbeitete und in der nun ein kleiner Saal in eine Kapelle umgewandelt wurde, in der seine sterblichen Überreste aufbewahrt werden. Die ruhigen Gewässer des Lago di Massaciuccoli bilden den Hintergrund zur Festspielbühne.

Wir wandern auf den Spuren des Maestros, besuchen Lucca und Puccinis Geburtshaus, und seine Wahlheimat mit der Villa Puccini, erleben einen Tag in Florenz, und genießen zwei der weltbekanntesten Puccini-Opern.

Die Reise beinhaltet fünf Tage und wird Ende Juli bis Mitte August 2019 stattfinden.

Reiseveranstalter: menschingreisen, Bertha-von-Suttner-Str. 14, 71701 Schwieberdingen
Flyer in der Geschäftsstelle ab Ende Januar erhältlich. Bitte lassen Sie sich unverbindlich vormerken. Verbindliche Anmeldung nur über Flyer.

4305 Toskana

Von der Romanik zum Barock – Kirchen im Landkreis Ebersberg

Im Landkreis Ebersberg findet man viele sehenswerte Kirchlein, von denen wir drei besichtigen werden.

Die romanische Kirche in Taglaching ist fast unverändert erhalten. Die Kirche in Esterndorf entstand um 1500 und besitzt noch Teile des Gestühls aus dieser Zeit. In Oberpfammern steht ein stattlicher Barockbau, in dessen Ausstattung gotische Schnitzwerke übernommen wurden.

Treffpunkt: in Taglaching bei der Kirche (Beginn der Veranstaltung).

Ende der Veranstaltung ist in Oberpfammern bei der Kirche. Fahrt mit eigenem PKW.

Handy Anne Döhring:
0172/4428082

4315
Sa, 13.10.18
10.00–13.00 Uhr
€ 18,00
Taglaching |
Anneliese Döhring



FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN

Genf – UNO und CERN (2.11. – 4.11.2018)

Achtung: Reise ist voll. Nur noch Wartelistenplätze möglich!



Eingebettet zwischen nahen Alpengipfeln und dem Hügelzug des Juras liegt die französischsprachige Stadt Genf in der Bucht, wo die Rhone den Genfersee verlässt. Bekannt ist Genf als „kleinste der großen Metropolen“ oder „Stadt des Friedens“, denn dort sind der Hauptsitz des Roten Kreuzes und der UNO mit dem Sitz des UN-Menschenrechtsrates und der UN-Hochkommission für Menschenrechte untergebracht.

Wenn Sie schon immer den Ort besuchen wollten, an dem das kleinste Elementarteilchen, das Higgs-Boson, (Nobelpreis) nachgewiesen werden konnte, sind Sie bei einem Besuch des CERN in Meyrin genau richtig. CERN, die Europäische

Organisation für Kernforschung, ist eines der größten und renommiertesten Zentren für physikalische Grundlagenforschung der Welt.

Leistungen: Busanreise nach Genf und zurück, 2 Übernachtungen mit Halbpension im 3 Sterne Hotel, örtliche Fremdenverkehrsabgabe, Eintritt und deutschsprachige Führung in der UNO, dreistündige Führung in CERN durch Wissenschaftler und Forscher am CERN, Altstadtführung durch Genf.

Reisebegleitung durch mensching-Reisen (Rita Alvarez).

Preis p. P. im DZ: 398,00 €

EZ-Zuschlag: 58,00 €

(Bei Stornierung nach Anmeldeschluss werden entstandene Kosten in Rechnung gestellt).

Achtung: Zubucherreise. Nur kleines Platzkontingent. Mit vhs Bambergland, Ludwigsburg, Heilbronn

Reiseveranstalter: mensching-Reisen, Bertha-von-Suttner-Str. 14,

71701 Schwieberdingen
Flyer in der Geschäftsstelle erhältlich.

Verbindliche Anmeldung nur über Flyer.

4310 ab Fr, 02.11.18 € 398,00
Genf | Rita Alvarez



Herbstfahrt ins Altmühltal

Das Altmühltal rühmt sich vieler sehenswerter Orte, Schlösser und Kirchen. Diese Fahrt führt uns zu einigen der Kostbarkeiten. Höhepunkte sind ein Rundgang durch das mittelalterliche Greding, das großartige Schloss Hirschberg und ein Besuch des Benediktinerklosters Plankstetten
 Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
 Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung. Eintrittsgelder.
 Anmeldeschluss: 6.9.2018
 (Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen die uns gegebenenfalls entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)

Abfahrt:

Grafring, Bushaltestelle Bahnhofstraße (beim Kindl)	7.25 Uhr
Ebersberg, Marienplatz	7.35 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304	7.50 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstr. 7	8.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5	8.15 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr	
Es fährt Reiser GmbH, Ebersberg	
Handy Anne Döhring: 0172/4428082	
www.stadtfuehrungen-doehring.de	

4320 Sa, 29.09.18
 7.25 – 19.00 Uhr
 Altmühltal | Anneliese Döhring € 56,00

Ulm – ein Adventserlebnis

Ulm ist eine sehenswerte Stadt. Natürlich werden wir das weltberühmte Münster besichtigen, aber auch die malerische Altstadt zu seinen Füßen durchstreifen. Neben vielen schönen Bauten der Renaissance und Gotik gibt es auch moderne Architektur zu bestaunen. Das Ganze wird abgerundet durch einen kleinen Streifzug über den Weihnachtsmarkt
 Im Preis enthalten: Führung durch die Stadt und Reiseleitung.
 (Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayerticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. (Ca. 10,00 €). Die Fahrkarten hält die Dozentin bereit. Sie sind im Zug zu zahlen.



Abfahrt: München Hauptbahnhof: 8.35 Uhr
 (Treffpunkt: 10 Minuten vorher auf dem Bahngleis) (Stand: 2.4.2018)
 Ankunft in Ulm: 10.35 Uhr
Rückfahrt: 16.23 Uhr.
 Ankunft in München ca. 18.30 Uhr. Beginn und Ende der Veranstaltung: Hauptbahnhof München.
 Anmeldeschluss: 29.11.18
 (Bei Stornierung nach Anmeldeschluss werden uns entstandene Kosten in Rechnung gestellt).

Min. 14 Teilnehmer
 Handy Anne Döhring: 0172/4428082
 www.stadtfuehrungen-doehring.de

4330 Sa, 08.12.18
 8.35 – 18.30 Uhr
 Ulm | Anneliese Döhring € 26,00

Kunst mit Hund: München – Stadt der fürstlichen Hunde

München ist die Stadt der Hunde und das nicht erst seit dem Dackel-Maskottchen Waldi der Olympischen Spiele. Die Münchner haben schon immer eine Zuneigung zum Zamperl der einfachen Leute gepflegt, während für den Adel ein Leben ohne seine Jagdhunde nicht vorstellbar war. So liebte Anna Amalie ihre englischen Windspiele. Ludwig I. seinen Schnautzer und Luitpold seine Dackel. Die Jagd war Grund für die Anlage großartiger Schlossparks, die heute die grüne Lunge Münchens bilden. Eine historische Reise durch das städtische Zusammenleben von Mensch und Hund!
 Anmeldeschluss: 13.9.18
 Treffpunkt: vor dem Haus der Kunst in der Prinzregentenstraße
 Wohl erzogene Hunde sind als Teilnehmer willkommen!

4340 So, 23.09.18
 11.00 – 14.00 Uhr
 München | Dr. Karin Dohrmann € 22,00



Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns auf Sie!



adfc

Allgemeiner Deutscher
 Fahrrad-Club
 adfc Ebersberg e.V.

Technik,
 Touren,
 Verkehrspolitik
 und mehr...

**Dein Fahrradverein
 im Landkreis Ebersberg**

www.adfc-ebersberg.de

@ADFCEbersberg

FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN



Reichskloster Oberelchingen, Ludwigsburg – das württembergische Versailles,

Königlich-württembergische Residenzstadt Stuttgart

Am Übergang von Bayern zu Württemberg liegt auf einer aussichtsreichen Anhöhe über der Donau das ehemalige Reichskloster Oberelchingen, dessen Kloster- und Wallfahrtskirche im Glanze des elegantesten Frühklassizismus erstrahlt. Wir fahren weiter über die Schwäbische Alb in die Hauptstadt Baden-Württembergs: Stuttgart präsentiert sich uns mit Altem Schloss, majestätischer Königsresidenz und weiträumigem Schlossplatz als bedeutende Residenzstadt. – Im 18. Jahrhundert war Ludwigsburg Württembergs Hauptstadt. Seine Residenz ist eines der größten Schlösser Europas, ein „würtembergisches Versailles“, dessen Innenräume uns vom Barock bis zu königlichem Empire führen.

Abfahrt: 8.15 Uhr Eisenstraße in München, beim Neptunbrunnen (Alter Botanischer Garten) auf der Nordseite vom Justizpalast

Rückkehr: Eisenstr. ca. 20 Uhr.

Anmeldeschluss: 22.11.18

Preis: 65,00 €

Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen, Eintrittsgelder, Reiseleitung

Es fährt das Brannenburger Busunternehmen Steinbrecher.

Handynummer (nur am Veranstaltungstag eingeschaltet): 0175 / 96 28 485.

4350

8.15–20.00 Uhr

Ludwigsburg | Stefan Ellenrieder

Sa, 24.11.18

€ 65,00

Glitzerstadt Neugablonz und Altstadt Kaufbeuren

Lassen Sie sich verzaubern von wunderschönen Fassaden und einladenden Gassen: Ob Kultur, Religion oder Wallfahrt – die Altstadt Kaufbeurens ist in ihrer Attraktivität etwas Besonderes. Wir starten mit einer Führung in der Erlebnisausstellung mit Einführung in die Schmuckgestaltung in Neugablonz. Dort erfahren Sie alles über die berühmte Neugablonzer Schmuckherstellung. Mittagessen ist in einem gutbürgerlichen Restaurant in Kaufbeuren. Dort werden wir von unserem Stadtführer abgeholt, der uns die schöne Altstadt der ehemaligen freien Reichsstadt zeigt, die geprägt ist durch ihr mittelalterliches Stadtbild. Danach haben Sie noch Zeit zum einem persönlichen Bummel. Leistungen (im Preis enthalten): Busfahrt (Aircondition, WC), Rundfahrt und Betriebsbesichtigung Neugablonz, Stadtführung Kaufbeuren sowie Reiseleitung.

Abfahrt:

Grafring: 06:45 Uhr, Bushaltestelle Bahnhofstr. beim Kindl

Ebersberg: 06:55 Uhr, S-Bahnhof Vorplatz

Markt Schwaben: 07:20 Uhr, Bahnhof vor der Post Heimstetten: 07:40 Uhr, S-Bahn, Bushaltestelle Nord, Poingerstr.

Vaterstetten: 08:00 Uhr, Rathaus

Ankunft Kaufbeuren ca. 10:00 Uhr

Rückkehr ca. 20 Uhr (Grafring)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 27.09.2018

(Kostenfreie Stornierung nur bis 27.9.2018 möglich).

Es fährt das Busunternehmen ADOLF URSCHER KG.

Handy bei Unklarheiten: 0172/4698159

(Joachim Giesen)

In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten

4380

6.45–20.00 Uhr

Neugablonz und Kaufbeuren | Joachim Giesen

Sa, 13.10.18

€ 55,00

Verschenken Sie doch einen Gutschein!

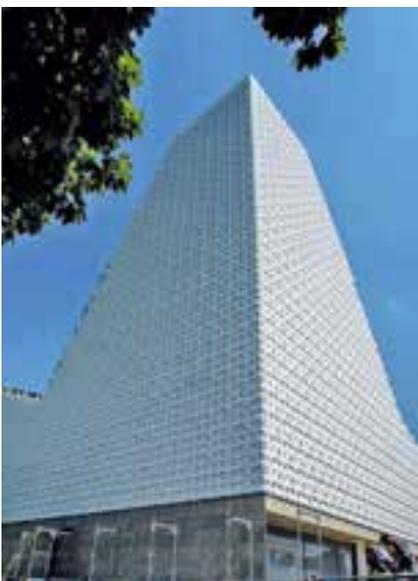
Sie können einen Kursgutschein in beliebiger Höhe ausstellen lassen. Der Betrag wird dann dem Beschenkten sofort als Guthaben hinterlegt und wir senden Ihnen den Gutschein gerne zu. Oder Sie wissen genau, welchen Kurs Sie verschenken möchten, auch das ist möglich!



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

FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



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



Modernes Poing, Foto: V. Baierl



Modernes Poing, Evang. Kirche, Foto: V. Baierl

Kinderkurse

Kurs	Programmtitel	Termin
F1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Bettag)	21.11.18
F1794	Jazzdance für Erwachsene	10.01.19
F1795	Musical- & Popgesang ab 15 Jahren	09.01.19
F8193A	Malen für Kinder	05.09.18
F8193B	Malen für Kinder	06.09.18
G1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Bettag)	21.11.18
G1184	Kinderyoga für kleine Yogis	12.11.18
G1185	Kinderyoga für kleine Yogis	14.11.18
G1552	Zumba für Jugendliche ab 11 Jahren	10.10.18
G1553	Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs	29.10.18
G1590	Hip Hop für Kids zum Ausprobieren	01.10.18
G1591K	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	20.10.18
G1592K	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	08.12.18
G2118K	Damit das Lernen leichter wird – für Schüler von 9–12 Jahren	26.10.18
G2119K	Das Marburger Konzentrationstraining für 7- bis 10-Jährige	26.11.18
G2130K	Leichter lernen mit Brain Gym	30.10.18
G2131K	Leichter lernen mit Brain Gym	31.10.18
G2139K	Selbstwertstärkung für Kinder (7–10 Jahre)	06.10.18
G2140AK	Frühes Forschen – Forscherkurs	10.10.18
G2140BK	Frühes Forschen – Forscherkurs	10.10.18
G2140CK	Frühes Forschen – Forscherkurs	16.01.19
G2140DK	Frühes Forschen – Forscherkurs	16.01.19
G2141AK	Frühes Forschen – Schnupperkurs	18.10.18
G2141BK	Frühes Forschen – Schnupperkurs	18.10.18
G2141CK	Frühes Forschen – Schnupperkurs	16.02.19
G2141DK	Frühes Forschen – Schnupperkurs	16.02.19
G2152AK	Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger	03.02.19
G2152K	Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger	27.01.19
G2156K	Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt	10.02.19
G2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
G3111A	Vorlesetag in der Grund- und Mittelschule	16.11.18
G4260KE	In den Ferien im Museum: Die Götter in der Glyptothek	04.01.19
G4261KE	Abends im Museum – Neue Pinakothek	31.10.18
G4262KE	Das besondere Geschenk zu Weihnachten: Einmal Prinzessin in der Residenz	28.12.18
G4263KE	Mörder, Geister, Henkersknecht – Halloween-Geisterführung	02.11.18
G4264KE	Nachts im Museum – Zu Besuch bei Griechen, Römern und Etruskern	02.01.19
G5510K	Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)	16.02.19
G5520K	Kleine Forscherwerkstatt für Kinder – Natur entdecken und begreifen	04.02.19
G5521K	Kleine Forscherwerkstatt: Natur entdecken und begreifen: Das Netz es Lebens	04.02.19
G6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	29.10.18
G6791	Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen	29.10.18
G8191K	Malen für Kinder	27.10.18
G8193K	Malen für Kinder	17.11.18
G8194K	Malen für Kinder	19.01.19
G8196K	Malen für Kinder – 8–12 Jahre	25.11.18
G8197K	Zeichnen für Kinder – 8–12 Jahre	11.11.18
G8199K	Ferienprogramm – Die Wunschkiste	30.10.18
G8230K	Freies Töpfern für Kinder	27.10.18
G8231K	Töpfern zu Weihnachten	08.12.18
G8232K	Freies Töpfern für Kinder	13.10.18
G8233K	Kreatives Töpfern mit Styroporhalbkugeln	13.10.18

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
G8240K	Jetzt wird es bunt – wir glasieren unsere getöpferten Gegenstände	19.10.18
G8242K	Töpfern am Buß- und Bettag	21.11.18
G8450K	Halloweenmotive aus Filz nähen (auch andere Motive möglich)	26.10.18
G8500	Kindergeburtstage an der VHS Vaterstetten	10.09.18
G8500A	Kindergeburtstage an der VHS Vaterstetten	23.09.18
G8501	Kinder-Ferienwerkstatt Papier	29.10.18
G8502	Kinder-Kreativ-Werkstatt in Zorneding	29.10.18
G8503EK	Weihnachtliche Kartenwerkstatt	01.12.18
G8510	Treibholz Mobile für Kinder und Erwachsene	29.09.18
G8708KE	Wir warten auf das Christkind – Weihnachts-Schnupper-Zauber-Spiele	14.11.18
G8710KE	Komm, wir zaubern zusammen!	21.02.19
G8715K	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Herbstferien	29.10.18
G9205	Kindergeburtstage an der VHS Vaterstetten	11.09.18
G9282K	Kinder kochen! (8 – 12 Jahre)	25.11.18
G9283K	Lebkuchenhaus für Kinder (8–12 Jahre)	09.12.18
G9284K	Weihnachtsbäckerei für Kinder (8–12 Jahre)	16.12.18
G9285K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	06.10.18
G9287K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	29.10.18
G9289K	Mia and me präsentiert: Backen wie in Centopia – für Kids von 8–12	17.11.18
G9351K	Nähen für 11 – 14-Jährige!	30.10.18
G9352K	Nähen für 11 – 14-Jährige!	02.02.19

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!

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Bewirb dich jetzt online!

„Azubi-Kollegen gesucht.“

Für das Ausbildungsjahr 2019 suchen wir:

Auszubildende

- Kaufmann/-frau im Einzelhandel

Duale Studenten

- Bachelor of Arts (m/w)
Fachrichtung Handel

top
100

OBI

www.obl.de/ausbildung



Natur, Technik, Fotografie

V Auf den Spuren der Goldgräber

Kalifornien, der bevölkerungsreichste Bundesstaat der USA, ist uns heute bekannt durch Städte wie San Francisco und Los Angeles, durch Technologien aus dem Silicon Valley oder durch Film-Produktionen aus Hollywood. Zwar landete Juan Rodríguez Cabrillo bereits 1542 im heutigen Kalifornien, aber Spanier, Engländer und auch Russen, die folgten, sahen Kalifornien als nicht übermäßig interessant an und überließen es den Mexikanern.



Als Kalifornien 1847 von Mexiko an die USA abgetreten wurde, ahnte noch niemand, dass nur ein Jahr später ergiebige Goldfunde einen wahren Ansturm auf Kalifornien auslösen sollten. Glücksritter aus aller Welt strömten herbei, Städte entstanden, Indianer wurden verfolgt und vertrieben. In seinem Multimedia-Vortrag führt uns Dr. Jürgen Bochynek zunächst nach San Francisco und Monterey, von dort aus ins östliche Zentral- und Nordkalifornien. Vielerorts ist hier noch die Goldgräber-Vergangenheit sichtbar. Und kaum etwas erinnert an den Glanz und Reichtum der Küstenstädte. Dafür lockt die Region mit reichlich Natur und faszinierenden Landschaften.

5801 Do, 31.01.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jürgen Bochynek

V Yucatan – Mexiko von seiner schönsten Seite

Absolut live präsentierte Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Weiße Traumstrände, geheimnisvolle Maya-Relikte und Mangroven-Lagunen prägen die Halbinsel Yucatán. Auf den Spuren der Maya können hier so wichtige archäologische Stätten wie Chichén-Itzá, Uxmal, Ek Balam und das hoch über der Steilküste direkt an der Karibik gelegene Tulum besucht werden. Auch wer einmal die steilen Treppenstufen der Maya-Kultstätte von Coba bestiegen hat und seinen Blick über den dichten Dschungel hat schweifen lassen, wird dies nie vergessen. Die Nachfahren der Maya, die sich durch ihr besonderes Aussehen, ihre typische Kleidung und ihre eigene Sprache deutlich von den anderen Mexikanern unterscheiden, leben hier sogar immer noch. Auf der zwischen dem Golf von Mexiko und dem karibischen Meer gelegenen Halbinsel im Osten Mexikos lässt es sich zwischen Cancun und Playa del Carmen trefflich Urlaub machen – nicht zuletzt durch die erst in den letzten Jahren gewachsene Top-Infrastruktur.



Nirgends liegen auch so unterschiedliche und spektakuläre Unterwasserwelten so nahe beieinander wie an der „Riviera Maya“: Im Osten die Karibikinsel Cozumel mit ihren spektakulären Steilwänden, die zum zweitgrößten Riffsystem weltweit

gehören, und westlich auf dem Festland die kristallklaren Cenoten, die Sinklöcher, die heiligen Brunnen der Mayas. Über Tausende von Jahren tropfte gelöster Kalkstein in diese einst trockenen Höhlengänge und bildete eine beeindruckende Dekoration aus Stalagmiten und Stalagtiten. Mittlerweile sind sie längst mit Wasser gefüllt, welches wie in Flüssen durch dieses größte unterirdische Höhlensystem der Welt fließt und durch seine sensationellen Lichteffekte Taucher und Schnorchler gleichermaßen hypnotisiert.

5803 Mo, 19.11.18
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke

V Karibischer Cocktail – Die ABC Inseln und ein Schuss Kuba

Absolut live präsentierte Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Schon die Namen „Aruba“, „Bonaire“ und „Curaçao“ versprechen karibisches Flair pur. Dabei sind die einst zu den Niederländischen Antillen zählenden Inseln doch eher untypische Vertreter. Ganz im Süden der Karibik gelegen – der Nordküste Venezuelas bereits vorgelagert – dominieren eher überraschende Kakteenwälder als überbordende Palmenhaine. In einer exotischen Mischung aus karibischer Lebensfreude, europäischem Komfort und idyllischen Naturlandschaften – mit Leguanen, freilaufenden Eseln und pinkfarbenen Flamingos – punkten die Inseln mit einer enormen kulturellen und kulinarischen Vielfalt, perlweißen Sandstränden und außergewöhnlich klarem Wasser von ganzjährig 28° C. Entdecken Sie mit uns die authentische holländische Architektur der vergangenen Jahrhunderte, die ihre schönste Form in Willemstad, der mit dem Titel „Unesco Weltkulturerbe“



ausgezeichneten Hauptstadt von Curacao erreicht. Tauchen Sie mit uns ein in eine farbenfrohe Unterwasserwelt, die Tauchern wie Schnorchlern gleichermaßen ein Potpourri aus bunt leuchtenden Fischen zwischen einladenden Korallenstöcken bietet. „Bón Bini!“ – herzlich Willkommen auf den ABC Inseln!

Noch einzigartiger ist Kuba, die Königin der Antillen mit ihrer überreichen Geschichte und dem unwiderstehlichen Charme seiner Menschen. Rum, Zigarren, klassische Oldtimer und Wirtschaftsdauermisere im real existierenden Sozialismus – kein Land ist wie Kuba! Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour durch die Region rund um Cienfuegos. Übersetzt bedeutet das nichts anderes als „Hundert Feuer“, auch wenn die Stadt schon weit mehr Feuer entfacht hat – ganz tief im Herzen ihrer Besucher.

Geschichtliches, Informatives, Hintergründiges, Witziges und vor allem beste Reisetipps aus erster Hand – das und noch viel mehr erwartet sie am heutigen Vortragsabend. Das angenehme Sprachtempo, die authentische musikalische Untermauerung und vor allem die informativ-unterhaltsamen Kommentare machen diese Veranstaltung zu einem außergewöhnlichen Event. Lassen Sie sich inspirieren von einer abwechslungsreichen Bilderreise mit abenteuerlichen Geschichten und faszinierenden Bildern!

5804 Di, 15.01.19
19.30–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke € 10,00

V Äthiopien – Vom Erta Ale zu den Tellerlippen

Absolut live präsentierte Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Äthiopien, das ist Leben, das ist Faszination, das ist Moderne und Historie zugleich. Nach ihrem bereits vielfach präsentierten Bilderbericht „Äthiopien, das geheimnisvollste Land Afrikas“ steuerten die beiden Sachsenrieder Trudy und Harald Mielke das Land am Horn von Afrika erneut an. Zur Ergänzung der bereits besuchten „klassischen Route“ war ihr Ziel diesmal die noch nahezu unbekanntenen Regionen im Süden und Osten dieses faszinierenden Landes.

Folgen Sie den beiden Reisejournalisten zu den Naturvölkern des Südens, wie den Mursi, den Konso oder auch den Hamar. Bewundern Sie die einmalige Tier und Pflanzenwelt im Bale Nationalpark und dem angrenzenden Sanetti-Plateau. Erleben Sie, wie wandelbar Äthiopien ist durch einen Ausflug nach Harar, der größten muslimischen Siedlung in einem ansonsten sehr christlich geprägten Land. Entdecken Sie Äthiopien, wie es bisher in Deutschland nicht bekannt ist!

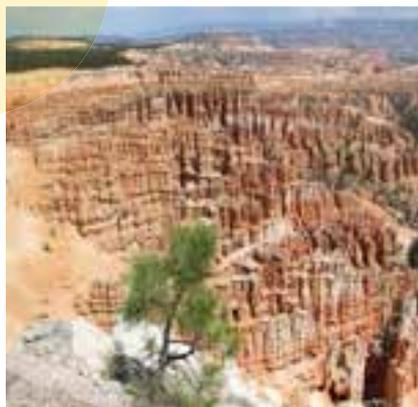
Kaum waren die beiden nach Hause zurückgekehrt, ereilte am 17. Januar 2012 eine schlimme Nachricht die Welt: Eine Urlauberreisegruppe war



am Fusse des Vulkans Erta Ale von einer Rebellen-gruppe angegriffen worden. Durch den falsch verstandenen Verteidigungsdrang ihrer Schutzbegleiter fanden 5 Urlauber den Tod. Auch den beiden Mielkes lief ein Schauer über den Rücken, waren sie doch in der dem Attentat vorausgegangenen Gruppe selbst gerade noch vor Ort. „Wie kann man sich nur solch einem Wagnis aussetzen?“ mag sich manch einer fragen. Nur wer selbst dort war, weiß differenzierend und mit Hintergrundinformation ausgestattet über diese Grenzregion mit dem absoluten Highlight „Erta Ale“ zu berichten – nur der, der das unvergessliche Schauspiel mit eigenen Augen gesehen hat, das dieser aktive Vulkan vor allem bei Nacht bietet. Wenige Kilometer weiter findet sich mit den heißen Schwefelquellen von Dallol zudem eine weitere, ebenso phantastisch anmutende Märchenlandschaft, die an Farbenpracht kaum mehr zu überbieten ist.

Mit dem angenehmen Sprachtempo, der authentischen musikalischen Untermauerung und vor allem den informativ-unterhaltsamen Kommentaren verspricht auch dieser Vortrag wieder zu einem außergewöhnlichen Event zu werden. Wie bei allen Bilderreisen der beiden Mielkes üblich, werden auch diesmal wieder wertvolle Preise wie Reisetaschenbücher, edle Liköre und originale Kaffeesorten unter den Gästen verlost. Es ergeht herzliche Einladung!

5805 Mo, 08.10.18
19.30–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke € 10,00



V Nationalparks im Südwesten der USA

Grand Circle – Unterwegs im Südwesten der USA
Faszinierende Landschaften prägen die Reise durch Colorado, Utah und Arizona. Die Tour startet in Denver und führt durch die Rocky Mountains nach Utah in die Nationalparks Canyonlands, Arches, Bryce Canyon und Zion. Es geht weiter nach Arizona zum Antelope Canyon in Page, in den Grand Canyon und das Monument Valley. Über die Staatsgrenze Four Corners verläuft die Route zurück nach Colorado in die Nationalparks Mesa Verde und Great Sand Dunes. In Colorado Springs endet die Reise nach 4000 Kilometern. Beeindruckende Bilder mit Musik erwarten Sie!

5809 Mo, 25.02.19
19.30–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin-Jasmin Becker € 10,00

V Zimbabwe

Ein Land am Abgrund erholt sich ...

Reisen und Leben in einem der schönsten Länder Afrikas. In einem bilderreichen Vortrag über die Entwicklung Zimbabwes stelle ich die verschiedenen Weltkultur- und Naturerben vor. Ich berichte von persönlichen Erlebnissen als Tourist und Reiseleiter, Freund von Schwarz und Weiß. Wir fahren an vom Tourismus vergessene Plätze, die die Einmaligkeit des tierreichen Kontinents ausmachen und lernen die Bevölkerung kennen. Ich zeige Ihnen den Reichtum Zimbabwes.

5810 Mi, 28.11.18
19.00–21.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lambert Heil € 12,00

V Myanmar – Im Land der Wunder – Teil I

Teil I / 2016

1889 sagte H. Kieling zu seinem Gefährten: „... und dann erhob sich ein goldenes Wunder, das in der Sonne erstrahlte, es stand auf einem goldenen Hügel – das ist die alte Shway Dagon, dies ist Burma und es wird sein, wie kein anderes Land, das du kennst.“

Myanmar, Birma oder Burma – der größte Festlandstaat Südost Asiens überrascht mit vielfältiger Landschaft, Kulturschätzen und Volksgruppen.

Die größten, geheimnisvollen und heiligen Stätte, vom ganzen Volk verehrt, die bedeutendsten Pilgerorte von Myanmar, wie die „Shwedagon Pagode und Kyaik Htiyo Pagode“ haben wir aufgesucht. Wir nahmen das Läuten von tausenden Glöckchen, den Gesang der Mönche aus Bergen und Tälern und das vertraute Verhalten der Pilger wahr. Es ist wie ein Schweben in einer anderen Welt, was wir bisher noch nicht kannten.

Wir flogen in die Stadt Bagan und fuhren mit einem Ballon bei Sonnenaufgang über 3000 Pagoden. Besuchten goldene Tempel und Pagoden und sind beeindruckt von der Schönheit und Vielseitigkeit des Landes. Nicht umsonst gibt es viele Stätten und Landschaften die unter dem Schutz des Welt-natur- und Weltkulturerbes stehen.

Zuletzt sind wir noch für 2 Tage am 1000 m hochliegenden Inle See, bei den Einbeinrudern. Eindrücke die man nie vergisst.

Sie sehen einen Film in HD-Qualität, dessen Inhalt Sie verzaubern und in Erinnerung behalten werden. Tauchen Sie ein ins unvergessliche Land der Wunder!

5815 Mo, 14.01.19
19.30–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann € 8,00

V Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II

Teil II

5816 Mo, 21.01.19
19.30–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann € 8,00



V Norwegen, die schönste Seereise der Welt

Filmvorführung

Diese Schiffsreise mit Hurtigruten gibt es auf der Welt nicht noch einmal!

Zu unserer 12-tägigen Schiffsreise mit dem Postschiff „Vesterålen“ treffen wir uns in Bergen. Vor uns liegen mehr als 4000 km Schiffsfahrt über das Nordkap – den nördlichsten Punkt Europas – nach Kirkenes, der Stadt an der russischen Grenze und zurück nach Bergen.

Nachdem wir uns am späten Nachmittag auf unserem Schiff und Kabine eingerichtet haben geht es nach dem Dinner auf die große Reise.

Schon am 2. Tag erleben wir die Perle unter den Fjorden Norwegens – den Geiranger Fjord, ein einmaliges Erlebnis- ein Naturschauspiel was man nie wieder vergisst.

Weiter geht es über Molde nach Trondheim, ehemals die Stadt der Wikinger und erste Hauptstadt Norwegens. Wir besuchen den weltberühmten Nidaros Dom, eines der größten und imposantesten Bauwerke Norwegens.

Früh am Morgen passieren wir den Polarkreis, die Grenze zum Land der Mitternachtssonne. Ab dem Polarkreis scheint die Sonne für 24 Stunden.

Wir erleben beeindruckende Landschaften, riesige Fjorde, schneedeckte Berge und bedeutende historische Städte, durchqueren die Inselgruppe der Lofoten erreichen Tromsø – die Stadt wo einst die Polarexpeditionen unter Führung von Nansen, Amundsen, Andrée u. a. begannen.

Am 6. Tag unserer Reise besuchen wir das Nordkap, im Mittelalter sagte man „hier ist das Ende der Welt“. Wir sind noch 2000 km vom Nordpol entfernt.

Nach Kirkenes geht es wieder mit vielen Erlebnissen zurück nach Bergen, der Stadt mit einem wunderschönen alten Stadtkern.

Sie sehen einen Film in HD-Qualität und einer Länge von 117 min. Einen Film, den man nicht vergisst – für Naturfreunde ein Muss!

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5822 Mo, 28.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

V Kuba – Havanna ... im Paradies der Karibik

Kolumbus betrat 1492 erstmals Kuba und schwärmte:

„Das ist das schönste Land, das menschliche Augen je gesehen haben!“

Wir erkunden Havanna, die Hauptstadt Kubas. „Ich bin schon das 17. Mal in Kuba, ich erliege jedes Jahr dem Charme von Havanna“, so sprach eine Touristin lächelnd zu mir.

Nicht umsonst zieht es die Touristen immer wieder nach Kuba, um Havanna kennen zu lernen, mit all seinen Palästen, Barockkirchen, Villen, Patrizierfassaden, Museen, Oldtimer, Hemingway, live Salsa Musik in jedem Restaurant und natürlich die überaus freundlichen und hilfsbereiten Menschen – das ist Kuba – Lebensfreude pur.

Die alten Arkadenhäuser aus dem Mittelalter, viele noch im Original erhalten – Havanna wurde das Weltkulturerbe der UNESCO zugesprochen und die Stadt erstrahlt im neuen Glanz.

Wir besuchen das paradiesische Vinales-Tal mit einem 120m langen und 80m hohen Wandgemälde über die Entstehung des Lebens.

Die Höhle „Cueva del Indio“ ist 165 Mill. Jahre alt und 4,5 km lang. Hier lebten einst die Ureinwohner Kubas – die Indianer.

Die Sehenswürdigkeiten in und um Havanna sind endlos – wir sind begeistert – die Erlebnisse unvergesslich. Wer einmal in Kuba war, kommt immer wieder!

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5823 Mi, 06.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Dachstein – Auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern

Mitten im Salzkammergut, im Herzen Österreichs, erheben sich das majestätische Dachsteingebirge und die unverwechselbare Kulisse des Gosaukammes. Das Gebiet nimmt nicht nur geologisch – aufgrund der Karstformationen und der schroffen Felsgrate – sondern auch geschichtlich eine Sonderstellung ein.

Bekanntheit erlangte der Dachstein durch seinen Erforscher Friedrich Simony, der Mitte des 18. Jahrhunderts das komplette Gebirge dokumentierte und später sogar fotografierte. Schon immer übte das Gebiet eine besondere Faszination auf die Menschen aus, da sich viele Mythen und Geschichten um das Gebiet ranken. Wandern Sie mit den zwei Fotografen auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern durch das Unesco Weltkulturerbe Dachstein.

Homepage der Dozentin: www.gratschnecke.de

5869 Mi, 20.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Bettina Haas

Große Himmelsereignisse

In diesem Vortrag lernen Sie die Planeten und Sternbilder kennen, die in diesem Zeitraum am Nachthimmel zu sehen sind. Wir stellen Ihnen „Deep Sky Objekte“ vor, wie z. B. Gasnebel, Sternhaufen und Galaxien. Außerdem beleuchten wir kurz die Geschichten, welche die antiken Völker mit den Sternbildern verbanden und klären die Frage, warum es überhaupt Jahreszeiten gibt. Ergänzend erhalten Sie Tipps um sich am Himmel zu orientieren. Abschließend genießen Sie in unserem Planetarium einen Sternhimmel, wie er in unseren Breiten nur noch selten zu sehen ist. Bei geeignetem Wetter findet auch eine Beobachtung an den Teleskopen statt. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Bayerische Volkssternwarte München (nicht Deutsches Museum!), Rosenheimer Str. 145h, Vortragssaal, Zugang durch den Hof.

Veranstalter: vhs Holzkirchen-Otterfing

5882 Sa, 10.11.18
18.00–21.00 Uhr € 10,00

Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h | Oliver Winkler und
André Motscha



Führung durch das BMW-Werk München

Sehen Sie sich im Stammwerk der BMW Group „live“ und in allen Details an, wie mit Präzision individuelle Fahrzeuge ganz nach Kundenwunsch gebaut werden.

Erleben Sie, wie aus tonnenschweren Stahlrollen Teile gefertigt, zu einer Karosserie gefügt und lackiert werden. Beobachten Sie, wie ein Motor entsteht. Verfolgen Sie den Prozess in der Montage mit der „Hochzeit“ von Karosserie und Antriebsstrang und den zahlreichen Qualitätstests. Tauchen Sie in die Faszination Technik ein – bei einer Werksführung im BMW Werk München.

Die Wegstrecke beträgt bis zu 2 km. Der Weg führt teilweise durch das Freie und ist mit Treppensteigen verbunden. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert. Regenschirme geben Sie bitte in der Garderobe der BMW Welt ab, sie dürfen aus Sicherheitsgründen nicht zur Führung mitgenommen werden. Bei Bedarf stellen wir für die ungeschützten Wegeabschnitte Regenschirme zur Verfügung.

Auf dem Werksgelände sind Film- und Fotoaufnahmen nicht gestattet. Daher dürfen auch keine Kameras, mitgenommen werden.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U3, Haltestelle Olympiazentrum





Mit dem Auto: Folgen Sie auf dem Mittleren Ring (B2R) bitte der Beschilderung in Richtung Olympiapark. Biegen Sie kurz nach dem BMW Hochhaus rechts in die Lerchenauer Straße ein. Von dort sind es nur wenige Meter bis zur BMW Welt Parkgarage (gebührenpflichtig). Bitte kommen Sie pünktlich... Mobiltelefone und PDAs dürfen ebenfalls nicht auf die Werkführung mitgenommen werden. Es sind Schließfächer vorhanden, in denen diese Geräte deponiert werden können. Gehbehinderte Personen – Die Werksbesichtigung ist mit Treppensteigen verbunden. Rollstuhlfahrer können an der Führung teilnehmen (Steigungen max. 8%). Eine Begleitperson ist für jeden Rollstuhlfahrer erforderlich. Kinder und Jugendliche – Das Mindestalter für Kindergruppen ist auf 10 Jahre festgelegt. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet. Das Programm dauert maximal 2 1/2 Stunden und gibt Einblick in wichtige Bereiche der Automobilproduktion. Treffpunkt ist am „BMW Welt Infocounter“ (Süd). Aus organisatorischen Gründen finden Sie sich bitte etwa 30 Minuten vor Beginn am „BMW Welt Infocounter“ (Süd) ein. Sollten Sie sich mehr als 15 Minuten verspäten, können Sie an der Führung leider nicht mehr teilnehmen.

5112 Mi, 26.09.18
15.00–18.00 Uhr € 14,00
München, Am Olympiapark 1

Weiterbildung für Autofahrer

Auf dem neuesten Stand sein in Sachen Verkehrsregeln. Wie viele Kenntnisse habe ich noch?
In unserer modernen Gesellschaft ist Mobilität Ausdruck und Merkmal von Lebensqualität, die es möglichst lange zu erhalten gilt. Deshalb ist es unerlässlich, Risiken zu identifizieren und Maßnahmen zu deren Reduzierung zu ergreifen. Praktische Erfahrung haben Sie sich nach 15, 20 oder 30 Jahren Autofahren genug erworben.

Aber wie sieht es mit der Theorie aus? Kennen Sie noch alle wichtigen Regeln? Z. B.
• Wann blinken im Kreisverkehr? • Wann blinken bei der abknickenden Vorfahrtsstraße • Verhalten im verkehrsberuhigten Bereich • Wer ist Anlieger? • Was bedeutet das Grünabbieger-Schild? • Wann darf ich auf der Autobahn rechts überholen? Was ist eine Rettungsgasse? • Wie verhalte ich mich bei einem Schulbus mit Warnblinkanlage? • Was ist eine Grenzmarkierung? • Darf ein Diabetiker noch Autofahren? Wie müssen Kinder gesichert werden und wie viel darf ich im Auto mitnehmen? Auf diese und viele weitere Fragen gibt es im Seminar Antworten.
Veranstalter: vhs Grafing

5115 Do, 24.01.19
19.00–21.00 Uhr € 10,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 1, Ostrazimmer | Hubert Eigemann

Führung durch die Staatsoper München

Oper und Ballett üben zweifellos eine ganz eigene Faszination auf Theaterbesucher aus. Eine Führung durch das Nationaltheater vermittelt Wissenswertes über den personellen, organisatorischen und logistischen Aufwand, der für eine Vorstellung erbracht werden muss, sowie interessante Informationen über bauzeitliche Daten und wegbereitende Personen, die die über 350-jährige Geschichte der Oper und des Balletts in München historisch einrahmen. Der Rundgang durch das Nationaltheater beinhaltet unter anderem die Besichtigung des Königssaals, der Ionischen Säle sowie des Zuschauerraums. Treffpunkt: Nationaltheater, Eingangshalle Nord am Marstallplatz
Anmeldung erforderlich.

5118 Sa, 13.10.18
14.00–15.00 Uhr € 10,00
Nationaltheater Eingangshalle Nord am Marstallplatz

Wissen wo's wächst – Gemüseerzeugung in der Region

Gemüseerzeugung und Energiemanagement auf höchstem Niveau – Betriebsbesichtigung der Gemüsegärtnerei Böck
Sie möchten wissen, wo das Gemüse aus der Region genau herkommt und wie es angebaut wird? Dann dürfen wir Sie einladen zu einer Besichtigung der Gemüsegärtnerei Böck in Neufarn: Am Hauptsitz in Neufarn werden auf 90 ha Freiland- und 10 ha Gewächshausfläche unterschiedlichste Gemüsekulturen und Gemüsepflanzen angebaut. 1985 kam der Anbau von Küchenkräutern und Jungpflanzen hinzu. Heute werden die Produkte aus dem Hause Böck über die Münchener Großmarkthalle oder aber auch direkt an Gartencenter sowie Groß- und Einzelhändler verkauft. Und mindestens so interessant wie die Produkte der Gärtnerei ist auch deren Energiemanagement: Im Jahr 2006 errichtete die Gärtnerei zusammen mit vier landwirtschaftlichen Betrieben eine 625 KW große Biogasanlage. Die dadurch entstehende Abwärme wird zu 100% im Betrieb genutzt. Die 2012 erfolgte Erweiterung der Biogasanlage gewährleistet nun ein tägliches Produktionsvolumen von 1,1 MW Elektrizität sowie 1,2 MW Wärmeenergie – diese wird in einem 3,7 Millionen Liter fassenden Wassertank zwischengespeichert und von dort zur rechten Zeit als Wärme zurück an die Pflanzen in den Gewächshäusern gegeben. Der neue Wärmespeicher erlaubt es nun auch, dass der CO₂-Ausstoß der am Tag heizenden Gasbrenner komplett zur Züngung der Tomaten verwendet werden kann. Treffpunkt vor Ort, Hochfeldweg 21, 85646 Neufarn
Anmeldung erforderlich.

5180 Sa, 10.11.18
10.00–12.15 Uhr € 2,00
Neufarn, Hochfeldweg 21



Filmvorführung „Power to change“

Deutschland steht zweifellos vor der größten strukturellen Veränderung seit Beginn des Industriezeitalters. Mit **POWER TO CHANGE – Die EnergieRebellion** wird das Jahrhundertprojekt Energiewende filmisch erlebbar. Dies ist die Geschichte einer Suche – einer Reise, auf der Fragen aufgeworfen und Antworten gefunden werden.



- Was bedeutet die Energiewende für uns konkret?
- Wo liegen die wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Chancen?
- Wo die Probleme und Risiken?
- Was können wir gewinnen, um welchen Preis?

Der Film wird die Auseinandersetzung um eine Energiewende darstellen, die von unten erfolgt – dezentral und regional. Er greift die persönlichen Geschichten von Menschen auf, die die Erhaltung ihrer natürlichen Lebensgrundlage selbst in die Hand nehmen, und verwebt dabei Personen und Schauplätze zu einem authentischen Zeitdokument. Mit journalistisch-analytischem Blick, untermauert von einer tiefreichenden Recherche zeigt **POWER TO CHANGE – Die EnergieRebellion** Aktivisten, Unternehmer, Zweifler und Kritiker – ihr alltäglicher Kampf um die Energiewende wird auf die mediale Weltbühne projiziert. Ein Film, der einen Punkt hinter die Weltuntergangsszenarien und abgehobenen Diskussionen um die Machbarkeit der Energiewende setzt: Kurzweilig, spannend, faszinierend und ohne moralischen Zeigefinger. Trotzdem unversöhnlich da, wo Versöhnung nicht möglich ist. Nachdem die Energiewende Vaterstetten im vergangenen Sommer Carl Fechner zu der beeindruckenden Vorstellung seines Buches zum Film eingeladen hatte, möchte sie jetzt auch noch die Gelegenheit dazu geben, die Quelle zum Buch, den Film selbst, zu präsentieren. Ein Mitglied der „Energiewende Vaterstetten“ wird in den Film einführen und anschließend Fragen beantworten und mit Ihnen diskutieren.

5170 Mi, 30.01.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Energiewende Vaterstetten



Biodiversität

Erhaltung der Artenvielfalt als Lebensgrundlage für Pflanze, Tier und Mensch

Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co sind unersetzlich. Als Blütenbestäuber sorgen sie für die Vielfalt von Pflanzen und Tieren. Doch wo finden diese Insekten heute noch Nahrung?

Zunehmende Monokultur auf unseren Äckern und intensive Grünlandnutzung verringern den Lebensraum dieser Tiere und entziehen ihnen die Nahrungsgrundlage. In diesem Vortrag werden Lösungsvorschläge vorgestellt, um Blütenbesuchern eine artenreiche Nahrung und neuen Lebensraum zu bieten. Aber nicht nur Kommunen und Landwirte sind gefragt, öffentliches Grün oder Ackerrandstreifen wieder erblühen zu lassen. Balkon, Terrasse, Garten – auch hier können wir alle unseren Beitrag leisten, um dem fortschreitenden Insektenrückgang und der damit verbundenen Verringerung der Artenvielfalt Einhalt zu gebieten.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Umwelt und der Bücherei Markt Schwaben.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: vhs Grafing

5190 Di, 29.01.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei

Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Dr. Susanne Richardson

Geheimnis Biene – was wir über sie wissen müssen

Ein Tierchen von gerade mal 10 Millimetern hat entscheidend dazu beigetragen, dass die Menschheit diese Entwicklung bis ins 21. Jahrhundert nehmen konnte. Ein Tierchen, dessen biologischer Bauplan seit mehr als 100 Millionen Jahren Be-



stand hat, weil er so perfekt ist, hat uns seit der frühen Steinzeit bis zum Beginn des Industriezeitalters als wertvolles Nutztier gedient.

Erst jetzt erkennen wir, dass mit ihrem Kampf ums Überleben und dem der Artgenossen auch der Kampf um unsere Zukunft begonnen hat. Wie können wir jedoch für das Überleben des wichtigsten Nutztiers sorgen?

Nur was man kennt, kann man auch schützen. Viele Tiere haben sich aus Wald und offener Flur in die Städte als letzte verbleibende Oase zurückgezogen. In dem Vortrag erfahren Sie, welchen Beitrag auch Sie zum Schutz unsere Insekten leisten können.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Umwelt und der Bücherei Markt Schwaben.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: vhs Grafing

5191 Di, 19.02.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei

Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Balduin Koczyński

Mensch & Tier im Spiegel – Tragen wir unsere Krankheiten gegenseitig?

Als Tierarzt erfährt man im Gespräch mit Tierbesitzern häufig, dass deren Hund, Katze oder sogar Pferd Krankheiten hat, die auch ihre Besitzer beeinträchtigen. Aussagen wie „das ist jetzt meine dritte Katze, die an einer Niereninsuffizienz leidet“ sind nicht selten und weisen auf dieses Phänomen hin. Veränderungen im Tierverhalten, die oft plötzlich auftreten (z. B. die Katze pieselt auf den Teppich, der Hund reagiert gereizt auf Lärm), hängen immer mal wieder mit einer Stresssituation des Besitzers zusammen, wie z. B. Kummer, Ärger oder Sorgen.

In der Behandlung brauchen wir hier keine Antibiotika, Cortison oder andere, nebenwirkungsreiche Medikamente. Homöopathische Arzneien können psychische „Verstimmungen“ gezielt ausheilen und so der Entstehung körperlicher Krankheiten vorbeugen. Damit Ihre vierte Katze gesund altwerden darf! In diesem Vortrag möchte Ihnen die Referentin anhand einiger Fallbeispiele aus ihrer Tierarztpraxis dieses Phänomen näherbringen und auch auf die Hintergründe dazu eingehen.

Veranstalter: vhs Grafing

5490 Di, 13.11.18
19.30–21.00 Uhr € 7,50

Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Birgit Mosenheuer

Amateurfunk für Kids

in Kooperation mit Jugend & Technik Förderverein e.V. und dem OHA – Offenes Haus der AWO

Wir haben eine Funkstation, mit der sowohl lokale Verbindungen über UKW als auch weltweite Verbindungen über Kurzwelle möglich sind. Neben dem Basteln gibt es die Möglichkeit unter Anleitung und mit einem Ausbildungsrufzeichen zu funken.

Die Veranstaltungen finden sporadisch statt und werden vorher bekanntgegeben.

Der Amateurfunk erlaubt weltweite Verbindungen auf den für den Amateurfunk international reservierten Frequenzbändern. Der Betrieb einer Amateurfunk-Sendestelle erfordert eine Lizenz, die von der Bundesnetzagentur (BNetzA) nach bestandener Prüfung erteilt wird.

Wir veranstalten Kurse zur Vorbereitung auf die Prüfung für Jugendliche und Erwachsene.

Geplant ist ein Kurs zur Lizenz/Zulassung ab Ende September 2018, voraussichtlich freitags ab 19 Uhr.

Infos zum Kurs bei Manfred, eMail: DK2PZ at DARC.de

Intern: <https://www.ov-c01.de/jugend/jugend-gruppen/amateurfunk-fuer-kids>

Weitere Info / Anmeldung und Anfragen bitte an Manfred

Tel. 089-9230-6244 oder eMail an: Abenteuer.Technik @ ov-c01.de

5800
Vaterstetten, Hans-Luft-Weg 2, im OHA – Elektronik-Raum UG

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, 16.02.19
10.00–16.00 Uhr € 44,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz

Kleine Forscherwerkstatt für Kinder – Natur entdecken und begreifen: Das Netz des Lebens

Was ist ein Wald? Warum gibt es Mücken? Was bedeutet Ökologie?

In unserer Welt gibt es vieles zu entdecken und zu verstehen. In dieser Forscherwerkstatt für kleine und große Naturforscher widmen wir uns spannenden Themen aus den Bereichen Umwelt, Gesundheit und Ernährung. Ihr könnt beim Experimentieren, Ausprobieren und Basteln den Spaß am Forschen und Entdecken ausleben und dabei spielerisch und altersgerecht unsere Welt und ihre Naturgesetze und Zusammenhänge erfahren.

Die Forscherwerkstatt findet in Kooperation mit der Bücherei Markt Schwaben statt.

Veranstalter: vhs Grafing

5520K ab Mo, 04.02.19
3 x 14.00–15.00 Uhr € 20,00

für Kinder von 5–7 Jahren
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer

5521K ab Mo, 04.02.19
3 x 15.00–16.00 Uhr € 20,00

für Kinder von 8–12 Jahren
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei,
Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer

Einzelcoaching Kamera und Bildbearbeitung

Unser Service für Ihre Fragen!

Sie haben eine Spiegelreflex- System- oder Bridgekamera und fotografieren bereits damit. Bei der Anwendung treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie sind unzufrieden mit Ihren Bildergebnissen oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen während der Bildbearbeitung. Diese Fragen möchten Sie gezielt an einen Fachmann richten, der Sie dann begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten Fotografie- oder Bildbearbeitungs-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere Fotografie-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um was es Ihnen geht und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen, vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir € 30,00. Zu den Treffen sollten Sie Ihre Kamera mitbringen, zur Bildbearbeitung können auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kom-



men wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Wir beraten Sie gerne.

Kosten: € 30,00 je 45 Min.

Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106/3590-35 oder -21,

Ihr Ansprechpartner und Berater: Holger Oesterling

5712 ab Do, 30.08.18
Termin nach Vereinbarung ab Do, 30.08.18
gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Holger Oesterling



Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen

Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine digitale Spiegelreflexkamera und haben Schwierigkeiten bei der Bedienung und/oder möchten mehr aus Ihren Fotos machen? Sie möchten mehr der vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen und nicht der Vollautomatik die Gestaltung Ihrer Fotos überlassen?

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden und umzusetzen.

Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Grundlegende Bauteile einer Kamera;
- Blende und Verschluss
- Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit
- Motivprogramme und

Kreativprogramme • Zeit- und Blendenautomatik • Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten • was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen • Tages- und Kunstlicht • 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, 10.11.18
10.00–17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Christian Dersch

Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das Smartphone rauszuholen und abzdrukken.

In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfährt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv- und Kreativprogramme, ISO-Werte und Bildgestaltung – genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom „Knipsen“ unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen – vorausgesetzt, man weiß, wie...

Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.

Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit – Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

5722 Sa, 24.11.18
10.00–15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Christian Dersch

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Fotokurs für Senioren

Mit einer digitalen Kamera sind schnell Bilder gemacht. Vieles funktioniert automatisch, aber es gibt durchaus interessante Funktionen, die manuell einzustellen sind.

In diesem Kurs machen wir mit unserem Fotoapparat gemeinsam Aufnahmen, um mit Funktion und Bildgestaltung vertraut zu werden. Dann werden wir die Bilder auf den PC spielen, speichern und etwas bearbeiten. Hier geht es vor allem um Zuschneiden und Helligkeit regulieren, aber wir probieren auch gemeinsam ein paar Effekte aus oder geben dem Bild einen Rahmen. Schließlich lassen wir die Bilder ausbelichten – online und bei einem Händler vor Ort. Bitte Kamera mit Betriebsanleitung mitbringen, ggf. das Übertragungskabel (USB Kabel), bei einer Kamera mit Mikrochip den Adapter für den Kartenleser. Der letzte Kurstag findet im EDV-Raum in Ebersberg statt.

Veranstalter: vhs Grafing

5726 ab Do, 17.01.19
3 x 9.30–11.30 Uhr € 40,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Dr. Cornelia Schmiegl

Fotografieren mit Blitz

Fotografie praktisch – Fortgeschrittene

Mit oder ohne Blitz zu fotografieren kann ein Foto ganz entscheidend verändern. In diesem Kurs geht es nicht nur um das Fotografieren in dunklen Räumen, in denen das Blitzen unerlässlich ist, sondern auch um das Erarbeiten möglicher Effekte oder das Vermeiden unliebsamer Ergebnisse, die das Blitzen leider auch oft hervorbringt.

Veranstalter: vhs Grafing

5727 Sa, 24.11.18
10.00–16.00 Uhr € 39,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Thomas Hümmler

Produktfotografie für Ebay & Co.

Ein Produkt, das gut aussieht, verkauft sich besser. Das gilt auch auf Online-Plattformen wie Ebay und anderen, wo der Käufer das Produkt nicht anfassen kann. Hier vermitteln Fotos den mit entscheidenden Eindruck. Je besser die Fotos, desto höher der Verkaufspreis bzw. desto eher wird das Produkt verkauft. Wie Sie gute Fotos für Ebay & Co. machen, erfahren Sie in diesem praxisorientierten Kurs. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und die Bedienungsanleitung mit.

Veranstalter: vhs Grafing

5728 Sa, 02.02.19
10.00–14.30 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Thomas Hümmler

www.vhs-vaterstetten.de

Herbstausstellung des Fotoclubs Vaterstetten

Ausstellung des Fotoclubs Vaterstetten Rathaus Zorneding.

Auch in diesem Jahr ist der Fotoclub Vaterstetten im Herbst wieder zu Gast in Rathaus Zorneding. Im Oktober 2014 konnte der Fotoclub Vaterstetten zum ersten Mal seine Bilder im Zornedinger Rathaus der Öffentlichkeit präsentieren – und wurde dafür mit sehr großem Besucherandrang und begeisterter Resonanz belohnt. Kein Wunder also, dass die Mitglieder des Clubs seit dem gerne mit ihren neuen Bildern in das Foyer des Rathauses zurückkehren.

Am 16. November ab 19:00 Uhr wird die neue Herbstausstellung „wie gewohnt“ mit einer Vernissage eröffnet, der Eintritt ist frei, für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Bewusst haben die Fotografen des Clubs wieder auf ein Thema verzichtet, jedes Mitglied soll Gelegenheit haben, sich von seiner besten Seite zu zeigen. Das Ergebnis ist ein Streifzug durch sämtliche Sparten der Fotografie – Portrait, Makro, Architektur, Natur oder Landschaftsfotografie...so vielfältig wie die Interessen seiner Mitglieder wird auch diese Ausstellung sein.



Und wie im vergangenen Jahr präsentiert der Club auch diesmal parallel zur Ausstellung wieder eine hochkarätige Diaschau, d.h. der Sitzungssaal des Rathauses wird wieder kurzzeitig umfunktionierte in einen Vorführraum, in dem die Besucher eine Vielzahl von farbenprächtigen und überraschenden Bildern im KinofORMAT genießen können. Die Diaschau wird fortwährend wiederholt.

Viele der ausstellenden Clubmitglieder werden am Abend der Vernissage anwesend sein, so dass es Gelegenheit gibt, Fragen und Eindrücke direkt mit den Fotografen zu besprechen.

5715 Fr, 16.11.18
19.00–23.00 Uhr
Rathaus Zorneding | Holger Oesterling



Herbststimmungen am Alten Südfriedhof

Im Herbst ist der Alte Südfriedhof im Herzen Münchens oft ein verwunschener Ort. Er wurde Ende des 15. Jahrhunderts als Pestfriedhof vor den Toren Münchens angelegt und viele berühmte Münchner wie Klenze, Schwanthaler, usw. haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden. Gerade im Herbst, wenn sich die Sonne tiefer steht und bunte Blätter die Grabstätten bedecken, zeigt sich der morbide Charme des Alten Südfriedhof besonders gut. Bei diesem morgendlichen Fotokurs werden wir versuchen, die Einzigartigkeit dieses Ortes fotografisch einzufangen. Die Bandbreite an Fotomotiven reicht vom Landschaftsfoto, über Reportagefotos bis hin zu interessanten Detailaufnahmen.

Treffpunkt: Am Eingang Thalkirchner Straße 17 (bei der Stephanskirche) in München

Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera und Objektiv von Weitwinkel- bis zum leichten Tele, Stativ (falls vorhanden), Pol- +/o. Grauverlaufsfiler (falls vorhanden) und bequemes Schuhwerk

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Grundkenntnisse in der Fotografie und Kamerabedienung gewünscht.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5730 So, 21.10.18
8.30–12.30 Uhr € 26,00
Südfriedhof München | Bettina Haas

Fotowanderung im Blauen Land

Nur eine Bahnstunde südlich von München liegt das Blaue Land zwischen Murnau und Kochel. Dieser Landstrich mit seinen sanften Hügeln, blauen Seen und den beeindruckenden Bergketten gehört zu den schönsten Oberbayern und bietet unzählige fotografische Höhepunkte. Erwandern Sie mit der ortskundigen Fotografin die Gegend rund um das weitläufige Kochelmoos und den malerischen Kochelsee. Wir gehen auf fotografische Entdeckungsreise zu interessanten Landschaftsmotiven und zu einem versteckt liegenden Wasserfall. Sie bekommen Tipps zum optimalen Bildaufbau, dem kreativen Einsatz der Objektiv von Weitwinkel- bis Teleobjektiv und zur richtigen Belichtung. Die Referentin fotografiert seit mehr als 20 Jahren mit Schwerpunkt Natur- und Bergfotografie und kennt die verschiedensten Fotospots im Blauen Land von ihren unzähligen Fototouren in die bayrischen Voralpen. Treffpunkt: Um 7.00 Uhr am Parkplatz der Kristalltherme am Kochelsee

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera o. Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfiler (optional), Trekkingschuhe und bequeme Kleidung, kleine Isomatte o. 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.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5731 So, 14.10.18
7.00–13.00 Uhr € 45,00
Kochelsee | Bettina Haas



Streetfotografie auf dem Frühlingsfest

Das Münchner Frühlingsfest ist die kleine Schwester des „Oktoberfests“ und auch als kleine Wies'n bekannt. Gerade auf Volksfesten kann man die verschiedensten Spielarten vom Schnapsschuss bis zur Langzeitaufnahme ausprobieren. Sie lernen interessante Situationen zu erkennen und entsprechend in Szene zu setzen, entweder von einem festen Fotostandort o. einfach nur aus der Situation heraus. Speziell durch den Einsatz von längeren Brennweiten können verschiedenste Bildausschnitte herausgearbeitet werden, welche man mit bloßem Auge nicht erkennen würde. Gleichzeitig lernen Sie Personen (Standbesitzer, Security, Bedienungen, usw.) anzusprechen, um eine Fotoerlaubnis für Ihre Fotoideen einzuholen.

Treffpunkt: Samstag um 13.00 Uhr beim Haupteingang der Theresienwiese.

Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera (vom der Kompaktkamera bis zur Spiegelreflexkamera), max. 1-2 Objektiv (evtl. Weitwinkel- und mittleres Teleobjektiv bis 200 mm) in KLEINER FOTOTASCHE (bitte keinen Rucksack o. größere Tasche wg. evtl. Eingangskontrolle !!).

Voraussetzung: Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind gewünscht.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5732 Sa, 04.05.19
14.00–19.00 Uhr € 26,00
Frühlingsfest München | Bettina Haas

Fotografieren rund ums Münchner Rathaus

Das Münchner Rathaus und die Münchner Altstadt bietet eine große Auswahl an verschiedensten historischen und modernen Fotomöglichkeiten. Entdecken Sie bei diesem kreativen Fotorundgang die verschiedensten Fabelwesen, Wasserspeier und Brunnen zwischen dem Rathaus und dem nahegelegenen Viktualienmarkt. Schwerpunkt des Kurses ist es, bekannte Plätze in spannende Bilder zu verwandeln und das Auge für neue Blickwinkel zu schulen. Sie lernen die Grundlagen der Fotografie, wie z. B. die richtige Belichtung mit Hilfe des Histogramms, usw., kennen. Zum Abschluss des Foto-



kurses widmen wir uns dann noch der Fotografie in der Dämmerung.

Treffpunkt: Sonntag um 14.30 Uhr beim Fischbrunnen am Münchner Rathaus
Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera (geeignet ist jede Kamera, die das Histogramm vor o. nach der Aufnahme anzeigen kann), Objektive von Weitwinkel- bis zum mittleren Tele, Stativ und bequemes Schuhwerk.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5733 So, 31.03.19
14.30–19.30 Uhr € 26,00
Rathaus München | Bettina Haas



Frühlingsspaziergang im Botanischen Garten

Dieser Fotokurs bietet viel praktische Möglichkeiten für alle Fotografen, die gerne draußen Details und Nahaufnahmen fotografieren. Aber es geht nicht um die extreme Nahfotografie, sondern Sie lernen neben den fotografischen Grundlagen auch Tipps und Tricks mit dem vorhandenen Equipment stimmungsvolle Nah- und Detailaufnahmen zu machen. Zwischen dem bergigen Alpinum und dem nahegelegenen See gibt es genügend Möglichkeiten auf Fotopirsch zu gehen und dort die verschiedenen Alpenblumen sowie den sonnenliebenden Bewohnern (Reptilien, Fröschen und Libellen) zu fotografieren.

Treffpunkt: Samstag um 9.00 Uhr vor dem Haupteingang des Botanischen Garten München

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Eintritt in den Botanischen Garten ist gesondert zu entrichten.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5734 Sa, 13.04.19
9.00–15.00 Uhr € 35,00
Botanischer Garten München | Bettina Haas

Fotografieren auf Flomarkt in Maxlrain

Foto Workshop: Reportage

Wer gerne auf Flohmärkte geht, weiß, wie viel es zu sehen gibt. Was wir oft nicht wissen, wie wir so eine Veranstaltung auch typisch in Bildern festhalten können. Die Versuchung ist groß 300 Fotos zu machen und doch nicht wirklich zu zeigen, was zu sehen war. Das Bild im Kopf ist hier gefragt. Eine Technik, die gerade in Zeiten der digitalen Vielfotografie eine gesunde Übung bedeutet. Dazu sollte gute Beobachtungsgabe kommen bzw. ein guter Blick für das Motiv und der schnelle Umgang mit

der Kamera. Auch Geduld und Respekt vor den Menschen sind gefragt. Reportage ist Begabung und Übung. Es können also durchaus auch Anfänger sehr gute Reportagen machen. Nur Mut! Ein ausgezeichnete Übungstag für Ihre zukünftige Reisefotografie. In der Mittagspause kann im Bierstüberl fotografiert werden. Am Nachmittag gibt es in der vhs eine kleine Einführung zum Aussuchen und Zusammenstellen einer professionellen Reportage. Am Dienstag, 09. Oktober findet von 19.00 bis 21.30 Uhr die Bildbesprechung statt.

Veranstalter: vhs Grafing

5735 ab Sa, 06.10.18
2 x 9.00–15.00 Uhr € 56,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Barbara Deller-Leppert

Menschen fotografieren

Feste, Ausflugsfahrten, besondere Erlebnisse bieten immer wieder Anlässe, Menschen in verschiedenen Situationen zu fotografieren. Worauf muss geachtet werden, wie bekomme ich die gewünschte/n Person/en am besten ins Bild, wie gelingt es mir, die Stimmung um die Personen anschaulich einzufangen? Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem Seminar nach. Bitte Kamera, Bedienungsanleitung und evtl. Blitzgerät mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

5736 Sa, 13.10.18
10.00–13.00 Uhr € 20,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Thomas Hümmeler

Portraitfotografie mit einfachen Mitteln – Studio & Outdoor

Unser Gesicht ist mit 26 Muskeln ausgestattet, die in Sekundenbruchteilen eine ganze Welt an Gefühlen ausdrücken können, besonders in unseren Augen spiegelt sich unsere Stimmungswelt wider. Auch durch die Körperhaltung und Gestik erkennen wir sofort, wie sich ein Mensch gerade fühlt. Diese Gefühle in fesselnde Bilder zu packen ist die besondere Herausforderung der Portrait-Fotografie. Dabei kommt es neben der richtigen Fotografier-Technik vor allem darauf an, für die portraitierte Person eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, die unverkrampte Bilder ermöglicht. Den richtigen Umgang zwischen Fotograf und „Model“ werden wir in diesem Kurs ausgiebig üben, indem wir uns gegenseitig fotografieren und so abwechselnd die Rolle des Fotografen und des „Models“ eintauchen.

Mit Einfühlungsvermögen, Geduld und Gefühl für den richtigen Moment versuchen wir unter Anleitung des Dozenten den richtigen Augenblick einzufangen. Wir wollen mit der passenden Technik und Lichtführung eindrucksvolle Bilder erzeugen.

Inhalte: • Grundlagen der digitalen Fotografie • Bewusste Bildgestaltung – schon bei der Aufnahme • viele praktische Übungen

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Objektivbrennweitenbereich von mindestens 50 mm, ideal wäre 85 mm (optimales Portraitobjektiv), auch ein Zoomobjektiv ab 24 mm ist gut geeignet.

5738 € 50,00
Mo, 29.10.18 10.00–13.00 Uhr
Di, 30.10.18 10.00–13.00 Uhr
für Jugendliche von 12–18 Jahren – Schülerpreis!
Poing, Fotostudio Daschner, Hauptstr. 8 |
Walter Daschner

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

**Mathe – Latein – Englisch – Französisch
ab Herbst 2018**

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage

www.vhs-vaterstetten.de

oder unter Tel.: 08106/359022

5739 Sa, 17.11.18
10.00–17.00 Uhr € 65,00
Poing, Fotostudio Daschner, Hauptstr. 8 |
Walter Daschner

Bildgestaltung in der Fotografie

Egal ob Sie mit dem Handy o. mit der großen Kameraausrüstung fotografieren, die heutigen Kameras liefern zwar technisch einwandfreie Fotos, aber nicht immer ist das Ergebnis ein „gutes“ Foto. Lernen Sie die verschiedensten Regeln und gestalterischen Stilmittel der kreativen Bildgestaltung in der Fotografie kennen und bekommen Sie einen Einblick ins „fotografische Sehen“. Zunächst werden die gestalterischen Regeln anhand von Beispielbildern besprochen, anschließend werden die mitgebrachten Bilder der Kursteilnehmer besprochen. Voraussetzungen: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet (vom Handy- bis zur Spiegelreflexkamera).

Bitte mitbringen: Je drei Fotos von den Kursteilnehmern (in digitaler Form, Format: nur JPG, Dateigröße: max. 2 GB), Notizblock, keine Kamera nötig !!
Homepage der Dozentin: www.gratschnecke.de

5740 Sa, 17.11.18
10.00–14.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Bettina Haas

Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter

Sie fotografieren gerne Tiere, Sie planen eine Reise in einen Nationalpark um Wölfe in Rumänien, Elefanten in Botswana, Nektarvögel in Südamerika oder Pinguine im Eis aufzunehmen?

Wir versuchen unter vorhandenen Lichtverhältnissen auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den besten Standpunkt zu suchen, um die Individualität des Tieres oder deren Charaktereigenschaften herauszustellen. Wir versuchen gemeinsam ihren Blick auf die tierische Welt in Bilder umzusetzen.

Hierzu eignet sich der Wildpark Poing sehr gut, da wir an viele Tiere nah ran können ohne riesige Brennweiten zu brauchen. Hier können wir in kurzer Zeit Eigenheiten der Tiere beobachten und für unsere Aufnahmen nutzen.

Unser Fotoworkshop ist vor allem für Einsteiger geeignet, da immer wieder auf die Basics in der Tierfotografie eingegangen wird.



Wir treffen uns zum Fotografieren am Eingang des Wildparks (Osterfeldweg 20, 85586 Poing – www.wildpark-poing.net) und am nächsten Tag um 11:00 Uhr noch einmal in den Räumen der vhs (Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten), um die Bilder auszuwerten und unsere Erfahrungen auszutauschen.

5741 € 36,00
Sa, 02.02.19 9.30–15.30 Uhr
So, 03.02.19 11.00–15.00 Uhr
Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

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, 14.10.18
10.00 – 16.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Lightroom: Bildverwaltung

Lightroom ist ein ideales Werkzeug um kleine und große Fotosammlungen zu verwalten, zu organisieren und ihre Fotos mit den intuitiv zu nutzenden Werkzeugen perfekt zu entwickeln. Ideal für Fotografen, die ihre Bildersammlung optimal organisieren und verwalten möchten.

Die Inhalte:

Grundlegendes zur Philosophie von Lightroom, was unterscheidet Lightroom von anderen Verwaltungsprogrammen

Import und Export:

- Fotos auf dem PC einbinden und synchronisieren
- Import vom SD Karten
- automatischer Import
- der Export Dialog im Detail
- Vorgaben für Import und Export anlegen und nutzen Oberfläche
- Welche Elemente gibt es und wie passe ich sie auf meine Bedürfnisse an
- Navigation in der Fotosammlung.

Organisation:

- Dateistruktur
Ordner anlegen, löschen, Ordner/Bilder verschieben,
- Sammlungen
Sammlungen anlegen, Sammlung Hierarchien, Schnell Sammlungen, Smart Sammlungen
- Lightroom Mobile Synchronisation

Workflow:

- Suchen, Filtern, Bewerten, Verschlagwortung,
- Tipps zur Optimierung ihres persönlichen Workflows

In diesem Kurs werden sie spielerisch in vielen Beispielen lernen, Lightroom ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend zu nutzen. Damit sie das Erlernte auch zu Hause nachspielen und vertiefen können, erhalten sie eine Liste kostenloser Videotrainings im Internet.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse

5783 So, 25.11.18
10.00 – 17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski

Lightroom-Bildbearbeitung

Lightroom bietet ihnen einen mächtigen Werkzeugkasten zum Entwickeln ihrer Bilder. Nutzen sie die Möglichkeiten um ihre kreativen Ideen für ihre Fotos spielerisch umzusetzen.

Ideal für ambitionierte Fotografen, welche die Möglichkeiten von Lightroom voll ausreizen wollen um Fotos ihren individuellen Look zu geben.

Vorkenntnisse: Der Kurs Lightroom: Bildverwaltung ist empfehlenswert, da der Verwaltungsteil von Lightroom nur am Rande behandelt wird. Vorkenntnisse in Bildbearbeitung sind nützlich.

Lerninhalt:

Die Bildbearbeitungselemente

- Entwicklungseinstellungen für mehrere Fotos mit einem Klick
- RAW (DNG) versus JPEG, Panoramen, HDR

Globale Bildkorrekturen:

Freistellung, Perspektive, Licht und Kontrast, Sättigung, gezielte Farbkorrekturen, Teiltonung, Vignet-

ten, Rauschen und Schärfen, Gradationskurven Korrekturen von Bildbereichen: Reparaturpinsel, rote Augen, Verlaufs- und Radialfilter, Korrekturpinsel

Optimieren von Fotos:

Landschaft, Architektur, Porträt, Hochzeit, Nachtaufnahmen

Eigene Farbblocks erzeugen:

SW Umwandlung, Soft Look, Color Key, High Key ...

Erstellen eigener Entwicklungs- und Pinselvorgaben, Presets aus dem Internet nutzen Grenzen von Lightroom, Plug-Ins

Wann nutze ich Photoshop, NIK Filter u. a.

Anhand praktischer Übungen werden sie spielerisch lernen alle Elemente der Entwicklungsumgebung zu nutzen, um ihre Fotos ihren individuellen Vorstellungen entsprechend zu bearbeiten. Damit sie das Erlernte auch

5784 So, 02.12.18
10.00 – 17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski

Luminar – Die Alternative zu Lightroom

Die Alternative zu Lightroom

Viele engagierte Fotografen sind mit der ABO Politik von Adobe unzufrieden. Die Firma Macphun ist angetreten um mit ihrer professionellen Bildbearbeitung Luminar nicht nur eine Alternative für

Windows und Mac User zu bieten, sondern geht mit ihren Möglichkeiten weit über den Funktionsumfang von Lightroom hinaus. Besonders reizvoll ist auch die Möglichkeit Luminar als Plugin für Lightroom und Photoshop einzusetzen.

Zielgruppe: Ambitionierte Fotografen die sich mit den vielfältigen Möglichkeiten von Luminar vertraut machen wollen um ihren Fotos ihren individuellen Look zu geben.

Vorkenntnisse: Allgemeine Vorkenntnisse zur Bildbearbeitung sind hilfreich

Lerninhalt: Das Grundkonzept von Luminar, Unterschiede zu Lightroom

RAW Entwicklung

Das Ebenen Konzept und Maskierung

Presets die schon mitgeliefert werden und wie man selbst welche erstellt

LUT's ein tolles Feature für kreative

Die vielfältigen Filter von Luminar eine Fundgrube für Fotokünstler

Neben der Theorie werden sie an praktischen Beispielen den Umgang mit Luminar üben können.

Sie werden in der Lage sein nicht nur eine RAW Entwicklung zu machen sondern auch ihren Fotos einen kreativen Touch zu geben.

Eine Liste mit Hinweisen auf diverse Tutorials erhalten sie ebenfalls. Sie können damit in Ruhe zu Hause das Erlernte vertiefen

5785 So, 13.01.19
10.00 – 17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da: in den Geschäftsstellen vor Ort + in unserer neuen Online-Filiale für Ihre Bankgeschäfte an 365 Tagen im Jahr und 24 Stunden am Tag.

So haben Sie die Wahl, ob persönlich mit Ihrem Berater, in der Online-Filiale oder mit den VR-BankingApps.

Banking - wann, wo und wie Sie es wollen - mit Ihrem bewährten Partner.



www.rb-zorneding.de

Wohin Service. Wohin Zukunft!



Raiffeisenbank
Zorneding eG



Berufliche Bildung, EDV

Die vhs Vaterstetten: Ihr Partner für Firmenschulungen

Die vhs Vaterstetten ist die fünftgrößte Volkshochschule in Oberbayern und damit einer der größten Anbieter für Erwachsenenbildung in unserer Region.

Alle Angebote, die Sie in unserem Programm finden, können wir für Sie und Ihr Unternehmen maßschneidern.

Sie und Ihre Mitarbeiter/innen können bei uns in der vhs, bei Ihnen in der Firma oder an anderen Orten lernen, wo es angenehm und geeignet ist. Unser Portfolio ist sehr umfangreich: Vorträge, Gesundheits- und Bewegungsangebote wie Yoga, Pilates, Zumba, Sprach- oder EDV-Kurse, Kochkurse oder Wanderungen als Teamevent und vieles mehr ... Unsere Dozenten sind kompetent, flexibel und erfahren. Unsere Schulungsräume sind modern, die technische Ausstattung

erstklassig und auf dem neusten Stand. Volkshochschulen können durchaus am Markt bestehen, das zeigen zahlreiche Studien der Stiftung Warentest und anderer Institute.

Volkshochschulen sind lokal und regional verankert, die Wege zu uns sind kurz und wir sind gut erreichbar. Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin mit Ihnen, um Ihren Lernbedarf zu klären. Dieser Service ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Auch Einzelschulungen sind möglich!

Führungskräfte sind bei uns auch an der richtigen Adresse. Sie können ihre persönlichen Skills erweitern oder sich Orientierungswissen aneignen, um fundiert Entscheidungen im Unternehmen treffen zu können.

Die Förderung der beruflichen Kompetenz ist uns wichtig.



Bitte wenden Sie sich direkt an mich. Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen!



Dr. Helmut Ertel
Geschäftsführer

Volkshochschule Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.
Erwachsenenbildung
Baldhamer Str. 39 · 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 28
ertel@vhs-vaterstetten.de
www.vhs-vaterstetten.de

Digitale Buchhaltung

Für Selbstständige und Existenzgründer

Der Kurs richtet sich an selbstständige Freiberufler, Gewerbetreibende und Existenzgründer, die ihre Buchhaltung eigenständig erledigen möchten. Vermittelt werden praktische Fähigkeiten zum Erstellen der Einnahmen-Überschuss-Rechnung, der Umsatzsteuervoranmeldungen oder zur Aufbereitung der erforderlichen Unterlagen für den Steuerberater. Neben vielen praktischen Buchungsbeispielen aus der täglichen Praxis werden zudem die Chancen und Risiken einer digitalisierten Buchhaltung vorgestellt.

6500 € 80,00

Fr, 25.01.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 26.01.19 9.30–17.00 Uhr

max. 9 Teilnehmer

Unterhaching, Ortszentrum,
Hofmarkweg 7 | Susanne Rüber

Das Apple iPhone

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema Synchronisation, Navigation und hilfreiche Apps für den alltäglichen Gebrauch. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant. Sie sollten ein iPhone 5 oder ein neueres Gerät haben.

Bitte mitbringen: iPhone und Ladegerät

Veranstalter: vhs-Südost

6502 € 65,00

Mo, 12.11.18 14.00–17.00 Uhr
Mi, 14.11.18 14.00–17.00 Uhr

Für Senioren

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus,
Rathausplatz 2, EG 235 | Markus Bartsch

6503 € 65,00

Mo, 14.01.19 18.00–21.00 Uhr
Mi, 16.01.19 18.00–21.00 Uhr

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus,
Rathausplatz 2, EG 235 | Markus Bartsch

6504 € 65,00

Di, 22.01.19 14.00–17.00 Uhr
Do, 24.01.19 14.00–17.00 Uhr

Für Senioren

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus,
Rathausplatz 2, EG 235 | Markus Bartsch

Das Apple iPhone – Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Einsteigerkurs. Wir nehmen uns viel Zeit für Einstellungen und Apps, die wir gemeinsam installieren. Zudem lernen Sie die Möglichkeiten von „iMessage“ und „Facetime“ kennen. Am Ende werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone sein und die wichtigsten Funktionen routiniert nutzen können.

Bitte mitbringen: iPhone und Ladegerät

6505 € 32,00

Mo, 28.01.19 18.00–21.00 Uhr

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus,
Rathausplatz 2, EG 235 | Markus Bartsch

6506 € 32,00

Di, 29.01.19 14.00–17.00 Uhr

Für Senioren
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus,
Rathausplatz 2, EG 235 | Markus Bartsch



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

BERUFLICHE
BILDUNG
EDV



Wie bediene ich einen Mac?

Was Sie schon immer über Mac OS X wissen wollten, um effektiv mit dem Betriebssystem arbeiten zu können. Mit Tipps und Tricks erlangen Sie einen sicheren Umgang mit Ihrem System.

Kursinhalte: Finder, Systemeinstellungen, Benutzerkonten, Datensicherung mit Time Machine, Exposé und Spaces, Datensicherheit, PDF und Vorschau, Internet und Safari, Einrichten von Mail-Accounts mit Apple Mail, Adressbuch und iCal, iChat und QuickTime, Photo Booth.

Sie können gerne auch Ihr eigenes MacBook mitbringen, bitte bei der Anmeldung angeben.

6508 € 31,00
Mo, 26.11.18 18.00–21.00 Uhr
max. 9 Teilnehmer
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord,
Zi. 104 | Susanne Rüber



Handy-, i-Phone-, Tablet-Treff für Senioren

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 i. H. v. € 10,- ist vor Ort in bar zu entrichten.



Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen) sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

6510
Do, 11.10.18 14.00 – 15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerh aus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510A
Do, 15.11.18 14.00 – 15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510B
Do, 13.12.18 14.00 – 15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510C
Do, 17.01.19 14.00 – 15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510D
Do, 14.02.19 14.00 – 15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511
Mo, 15.10.18 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511A
Mo, 29.10.18 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511B
Mo, 12.11.18 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511C
Mo, 03.12.18 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511D
Mo, 17.12.18 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511E
Mo, 14.01.19 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511F
Mo, 28.01.19 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511G
Mo, 25.02.19 16.00 – 17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel



Android-Smartphone von Samsung

Lernen Sie Ihr Samsung Smartphone (Android) besser kennen!

Auf rund 80 Prozent aller Smartphones läuft mittlerweile das Betriebssystem Android.

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihr Android-Smartphone von Samsung und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennenzulernen und für sich zu nutzen.

Kursinhalte:

- Einstellungen • Menüs • Desktop • Apps und Widgets installieren und deinstallieren • WLAN und Internet • Emails • SMS • Kontakte • Google-Konto (sofern schon vorhanden und bekannt, bitte Passwort mitbringen) • Sicherheit • Anwendungsmanager • Fotografieren und Filmen • Fotos verwalten und versenden • Terminverwaltung • Kontaktverwaltung • Musik hören • Sichern von Daten •

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit (evtl. an Ladekabel denken), so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

6525 € 85,00
Mo, 15.10.18 18.00 – 21.00 Uhr
Do, 18.10.18 18.00 – 21.00 Uhr
Mo, 22.10.18 18.00 – 21.00 Uhr

Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Gnahn

6526 € 85,00
Mo, 11.02.19 18.00 – 21.00 Uhr
Do, 14.02.19 18.00 – 21.00 Uhr
Mo, 18.02.19 18.00 – 21.00 Uhr

Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Monika Gnahn

Großes Kino für Ihre Handy-Videos!

Das Handy immer zur Hand, entstehen häufig kurze und lange Video-Clips, sei es von den Kindern, den Enkeln, dem Haustier, im Zoo ... Und dann? Vielleicht noch das eine oder andere per WhatsApp verschickt und dann? Holen Sie Ihre Handy-Videos auf Ihren PC oder Laptop und machen Sie mehr daraus: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der für jeden Windows-PC oder -Laptop kostenlosen Software „Movie Maker“ Ihre Videos bearbeiten, schneiden (z. B. langweilige oder verwackelte Passagen entfernen), mehrere Videos zu einem Film verknüpfen, mit Musik hinterlegen, Vor- und Abspann hinzufügen und vieles mehr. Das Werk kann dann auf dem PC-Bildschirm oder häufig – bei entsprechender technischer Voraussetzung – auf dem heimischen TV-Gerät abgespielt werden.

6528 € 50,00
Mo, 04.02.19 18.00 – 21.00 Uhr
Mi, 06.02.19 18.00 – 21.00 Uhr

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Monika Gnahn



vhs-Navigations-Seminare

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten. In der nachfolgend aufgegliederten Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen, über konkrete Verfahren und für den Praxiseinsatz gut vorbereitet sind. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerscheinen oder engagierten Wassersportler geeignet sind.



Finale – Das Notensatzprogramm

Finale ist ein Notensatzprogramm, mit dem sich selbst komplexe Partituren erstellen lassen und aus diesen Partituren mit geringem Aufwand Einzelstimmen für einzelne Instrumente oder Instrumentengruppen.

Im Einsteigerkurs lernen Sie die Bedienoberfläche von Finale inklusive der verschiedenen Symbolleisten kennen. Sie lernen die verschiedenen Arten kennen, wie Sie Noten eingeben, und wie Sie die Ausgabe in Finale bzw. als MIDI-Datei umsetzen. Außerdem lernen Sie, die Druckausgabe zu optimieren.

Kursinhalte: • Bedienoberfläche • Eingabearten • Import und Export • Texte hinzufügen • Artikulation eintragen • Druckausgabe

6540 Fr, 08.02.19
10.00 – 16.00 Uhr € 94,00

Einsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6541 Sa, 09.02.19
9.00 – 12.30 Uhr € 55,00

Einsteiger mit Vorkenntnissen – für Musiklehrer geeignet
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6542 Sa, 09.02.19
13.30 – 17.00 Uhr € 55,00

Fortgeschrittene – für Musiklehrer geeignet
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

GPS-Navigation

GPS-Navigation mit PC, Outdoor-Gerät, 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 usw. kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen.

Ein PC, Outdoor-Gerät, Tablet oder Smartphone mit GPS-Empfang und geeigneter GPS-Software – mit oder ohne Netzanbindung – kann zur Visualisierung von Kartenmaterial und GPS-Navigationsdaten zur Tourenvorbereitung und Navigation auf Straßen, Wegen und im freien Gelände weltweit genutzt werden. Kursinhalte:

Aufzeigen der GPS-Software (CompeGPS-TwoNav) für PC, Outdoor-Gerät, Tablet und Smartphone • Kartenkunde: Formate der Vektor- und Rasterkarten • Verwenden von Karten, Routen, Tracks und Waypoints aus Internetquellen und Shop, deren herstellereigene Formate und Austauschformate. Erstellen von eigenen Routen, Tracks und Waypoints. • Anleitung zur Nutzung und Gebrauch für die Praxis.

Im vhs-Kursraum werden keine Handgeräte und PC zur Verfügung gestellt. Eigenes Equipment ist Voraussetzung!

Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen:

Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer

6530 € 69,00
Di, 04.12.18 18.30 – 22.00 Uhr
Di, 11.12.18 18.30 – 22.00 Uhr

Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Herbert Winkler

Laptop-Navigation auf dem Wasser



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

Kursinhalte: Installation • Programmbeschreibung und Handhabung • Plugins • Konfiguration • Karteneinbindung • Wegepunkte • Routen • Tracks • AIS • Wettergrib • Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation • Tipps & Tricks
Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt. Weitere Infos unter: www.vhs-auf-dem-wasser.de

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

6538 € 69,00
Sa, 02.02.19 10.00 – 17.00 Uhr

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



www.vhs-vaterstetten.de

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage www.vhs-vaterstetten.de oder unter Tel.: 08106/359022



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 Berührungängste mit dem Computer abzubauen. Die Kleingruppe findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6552 ab Di, 16.10.18
4 x 9.00–12.00 Uhr € 169,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6553 ab Mo, 14.01.19
4 x 9.00–12.00 Uhr € 169,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6554 ab Mo, 14.01.19
4 x 14.00–17.00 Uhr € 169,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben. Folgende Themen werden behandelt: • Textbausteine • Bilder einfügen • einfache Tabellen • Umgang mit dem Internet und Mails • Anlegen und Verwalten von Ordnern.
Voraussetzung: Teilnahme Kurs „Erste Schritte...“ oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen! Die Kleingruppe findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6562 ab Di, 06.11.18
4 x 9.00–12.00 Uhr € 169,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6563 ab Mo, 28.01.19
4 x 9.00–12.00 Uhr € 169,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6564 ab Mo, 28.01.19
4 x 14.00–17.00 Uhr € 169,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie: • Ordnung halten am PC • Texte optimal gestalten • Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation • Effektiver Surfen im Internet • Geschickt Mailen mit Anhängen • Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z. B.: Grußkarten • Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) • Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates, Programminstallation, Sicherungen) • Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs „Erste und zweite Schritte...“ oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!
Die Kleingruppe findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6565 € 76,00
Di, 20.11.18 9.00–12.00 Uhr
Do, 22.11.18 9.00–12.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6566 € 76,00
Mo, 11.02.19 9.00–12.00 Uhr
Mi, 13.02.19 9.00–12.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6567 € 76,00
Mo, 11.02.19 14.00–17.00 Uhr
Mi, 13.02.19 14.00–17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme

Unser Service für Ihre Fragen!

Sie haben einen PC, Laptop oder Tablet und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten auch gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an einen Fachmann richten, der Sie dann auch begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten EDV-Kurses kommt für Sie nicht in Frage? Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere EDV-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um was es Ihnen geht und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen, vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.
Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir € 35,00. Das Mitbringen des eigenen Laptops ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kosten: € 35,00 je 45 Min.
Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106/3590-35
Ihr Ansprechpartner und Berater: Hubert Schierl

6579
Termin und Ort nach Vereinbarung

OpenOffice – die kostenlose Alternative zu Microsoft Office

Texte, Tabellen, Präsentationen
Dieses Programm kann aus dem Internet heruntergeladen werden und bietet – vor allem für private Anwender – eine kostenlose Nutzung von Text-, Tabellen- und Präsentationsmöglichkeiten. Der Kurs vermittelt die Arbeit mit OpenOffice in den Bereichen Textverarbeitung (z. B. Briefherstellung und -gestaltung), Tabellen (Formeln, Funktionen) und Präsentation (Folienerstellung, Vorführung). Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

6580 ab Do, 22.11.18
3 x 9.00–12.45 Uhr € 75,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).
Professionelles Lernbuch inklusive.
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Sabine Brinkmann



Fit für Office

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen, Ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen und auf den neuesten Stand bringen?

In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft-Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zur Datenorganisation und zu Outlook aufgegriffen. Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden.

Kursinhalte: • Windows effektiv nutzen • moderne Korrespondenz mit Word • Excel- und Powerpoint-Basics.

Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet. Kleingruppenseminar!

6581 ab Di, 27.11.18
6 x 9.00–12.00 Uhr € 245,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).
Professionelles Lernbuch inklusive.
Der Kurs findet 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Fit für Office – AufbauSeminar

Das AufbauSeminar für „Fit für Office“ 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 beim Einbinden von Office-Elementen (Grafiken und Exceltabellen) in Word & Powerpoint • Dynamisches Einbinden • Lange Dokumente • Repräsentative Excel-Tabellen • Sichere Anwendung von Excelformeln • Datenanalysetools (z. B. Pivot-Tabellen) • Sicherer Umgang mit Excel-Datenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlook-Management (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) • Professionelle Recherche-Techniken im Internet • Ordnungssystem mit eigenen Daten • Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag. Voraussetzung: Teilnahme am „Fit für Office“ oder gleichwertige Kenntnisse.

(Bitte die Seminarunterlage aus vorausgehendem Kurs mitbringen.)
Kleingruppenseminar!

6585 ab Fr, 09.11.18
4 x 9.00–12.00 Uhr € 152,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer)
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6586 ab Di, 08.01.19
4 x 9.00–12.00 Uhr € 152,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer)
Der Kurs findet 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger



Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2013/16 gemacht. Neben den drei verschiedenen Formatierungsarten werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt. Auf das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm. Ein passendes Kursbuch (Herdt-Verlag) kann erworben werden.

6607 ab Mo, 03.12.18
4 x 18.00–21.30 Uhr € 177,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von älteren Office-Versionen auf 2013/16 lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Inhalt: • Tabellen • Vorlagen • Verzeichnisse • Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen • Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.

6614 Fr, 01.02.19
9.00–12.00 Uhr € 38,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Word Spezial: Seriendruck

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Office-Version 2013/16 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.

Inhalt: Serienbrief erstellen und bearbeiten • Datenquelle nutzen oder erstellen • Etikettendruck • Serien-eMail • Einstellungen • Tipps&Tricks

6616 Fr, 25.01.19
16.00–19.30 Uhr € 44,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis – Inhaltsverzeichnis – Quellenangaben

Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich dem Einbinden von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischem Erstellen von Inhalts- und Quellenverzeichnis, Fußnoten und Querverweisen.

Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word. Ein Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann erworben werden.

6618 Fr, 07.12.18
16.00–19.30 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan, Rechnungsformular etc.) umgesetzt. Kursinhalte als „erster Einblick“: • Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten • Einstieg in Formeln und Funktionen • Problembereich Drucken mit Excel.

Arbeiten mit MS-Excel setzt Kenntnisse in Windows voraus. Ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag kann erworben werden!

6631 ab Mo, 05.11.18
4 x 9.00–12.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

6632 ab Mo, 14.01.19
4 x 19.00–22.00 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maximilian Greif

Excel-Formeln und -Funktionen clever nutzen

Das 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 professionelle Kursunterlage ist im Kurspreis enthalten.

6634 Fr, 19.10.18
15.00–21.00 Uhr € 109,00
Workshop max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Werner Weickert

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Excel Spezial

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, 11.01.19
10.00 – 16.30 Uhr € 114,00
Haar, Münchener Str. 3, UG 1 | Hubert Schierl

Excel – Programmieren mit VBA

Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln

Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen, und dadurch die Arbeit rationalisieren kann: Programmierumgebung • Aufbau von VBA-Projekten und VBA-Programmen • Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen • ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel

In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA-Hilfe verwendet, da sie jedem anderen denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

Veranstalter: vhs-Unterhaching

6640 € 120,00
Fr, 08.02.19 10.00 – 17.00 Uhr
Sa, 09.02.19 10.00 – 17.00 Uhr
max. 9 Teilnehmer

Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord,
Zi. 104 | Erich Niering

Datenverwaltung Access – Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich Access als benutzerfreundliches Datenbanksystem für Windows bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen am berufspraktischen Beispiel Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.

Kursinhalte: Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau.

Neuanlegen der Datenbank, Entwurf und Erstellen der erforderlichen Tabellen (inkl. Beziehungen), Verwendung von Abfragen (offene und integrierte), Aufbau von Formularen und Berichten; Bedeutung von Front- und Backend etc.

Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob Access die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.

Die Gebühr beinhaltet eine Herdt-Kursunterlage Access (2016) für Windows.

6650 € 205,00
Sa, 20.10.18 10.00 – 17.00 Uhr
So, 21.10.18 10.00 – 17.00 Uhr
Kleinstgruppenkurs (3–5 Teilnehmer)
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access – Aufbauseminar

Sie sollten das Ziel haben, Ihre eigene einfache Anwendung aufzubauen oder eine bestehende Anwendung zu verstehen und Erweiterungen/Korrekturen vorzunehmen.

Der Aufbaukurs vertieft die im Grundkurs angesprochenen Elemente und zeigt weitere Möglichkeiten. Die wichtigsten Elemente werden intensiv angewendet und deren Möglichkeiten genauer betrachtet. Zusätzliche Funktionalität (z. B. Daten-Im- und -Export von/nach Excel), Bedeutung und Anwendung von Makros (im Vergleich zu Word) bzw. Excel Berichtsausgabe (einfach und parametrisiert). Fragen, die für den Aufbau Ihrer eigenen Anwendung relevant sein könnten, werden nach Möglichkeit besprochen und Lösungen dafür erarbeitet. Ausblick auf die Programmierung, die für bestimmte Problemstellungen unerlässlich ist. Die Gebühr beinhaltet eine Herdt-Kursunterlage Access (2016) für Windows.

6651 € 205,00
Sa, 17.11.18 10.00 – 17.00 Uhr
So, 18.11.18 10.00 – 17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access – Programmierung

Von der Datenbank zur eigenen Anwendung: Visual Basic for Applications (VBA) eröffnet Ihnen die Möglichkeit, mit Access genau die Datenbankanwendung zu entwickeln, die für Ihre spezifischen Bedürfnisse die richtige ist. Im Seminar erwerben Sie grundlegendes Wissen, das nötig ist, um Ihr Access-Projekt zu planen, zu testen, benutzerfreundlich zu gestalten und erfolgreich zu implementieren.

Inhalte: • Grundlegende Programmelemente • Steuerung des Programmablaufs • Erweiterte Sprachelemente • Ereignisgesteuerte Programmierung • Datenzugriff mit VBA • Tipps & Tricks. Die Gebühr beinhaltet eine Herdt-Kursunterlage Access (2016) für Windows – Programmierung / Automatisierung für Datenbankentwickler

6652 € 205,00
Sa, 08.12.18 10.00 – 17.00 Uhr
So, 09.12.18 10.00 – 17.00 Uhr
Kleingruppe (max. 6 Teilnehmer)
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus-Jürgen Gruber

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen ‚elektronischen‘ Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm Ihres PCs.

6660 € 68,00
Mi, 17.10.18 18.30 – 20.30 Uhr
Mi, 24.10.18 18.30 – 20.30 Uhr
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger



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 ist in der Gebühr mit inbegriffen.

6655 Sa, 06.10.18
10.00 – 17.00 Uhr € 106,00
Kleingruppenseminar
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Powerpoint – Aufbauseminar

Sie beherrschen die grundsätzliche Bedienung von Powerpoint, stoßen aber im täglichen Einsatz immer wieder auf Fragen zu speziellen Funktionen? Sie wollen ihre eigenen Folienvorlagen erstellen? Der Kurs baut auf die Grundkenntnisse aus dem Kurs 6655 auf und ermöglicht Ihnen, auch Fragen/Probleme aus Ihrem Alltag mitzubringen und zu lösen.

Kursinhalte: • SmartTools effizient nutzen • Vorhandene Foliennmaster anpassen • Eigenen Foliennmaster erstellen • individuelle Problemstellungen. Ein Lernbuch des Herdt-Verlages ist in der Gebühr inbegriffen.

6656 € 68,00
Mi, 17.10.18 18.30 – 20.30 Uhr
Mi, 24.10.18 18.30 – 20.30 Uhr
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Outlook Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook 2016 Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook 2016 auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungs-Management unterstützen.

Kursinhalte: E-Mails senden und empfangen • Wichtige E-Mail-Funktionen • Kontakte und Adressen verwalten • Termine planen • Aufgaben verwalten

In der Gebühr ist ein Begleitbuch vom Herdt-Verlag enthalten.

6660 Fr, 30.11.18
17.00 – 21.00 Uhr € 68,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Google AdWords

Eine eigene Werbekampagne mit Google AdWords erstellen

Mit Google AdWords schalten Sie gezielte Werbung für Ihr Webangebot in der Suchmaschine von Google. Als Werbender bestimmen Sie, bei welchen Suchbegriffen Ihre Werbeanzeige eingeblendet wird, und bezahlen nur, wenn der Suchende auf Ihre Anzeige klickt.

In diesem Kurs lernen Sie, eine neue Werbe-Kampagne live anzulegen und zu konfigurieren, passende Schlüsselwörter zu finden, Anzeigen zu formulieren und zu erweitern und die Werbung zu veröffentlichen. Voraussetzung für diesen Kurs ist eine bestehende Webseite/Blog.

Kursinhalt: Google Konto erstellen, AdWords Konto anlegen, Ziele definieren, Kampagne erstellen und konfigurieren, passende Schlüsselwörter (Suchbegriffe) finden, Keyword-Optionen, Anzeigen formulieren und erstellen, Anzeigen-Erweiterungen definieren, Anzeigen mit Ihrer Webseite verknüpfen, Kostenkontrolle, ausschließende Keywords, Landing Page, Tipps & Tricks.

Veranstalter: vhs-Taufkirchen

6723 Sa, 24.11.18
9.30–16.00 Uhr € 45,00
Max. 6 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121,
EDV-Raum 1.4 | Joachim Braun

Online-Marketing im Überblick

Der Schritt in die Selbstständigkeit

Heute ist es einfacher als jemals zuvor, mit Online-Marketing Kunden zu gewinnen. Man kann sein eigenes Wissen über digitale Informationsprodukte anbieten oder seine Produkte bzw. Dienstleistungen sehr effektiv vermarkten. Heilpraktiker, Bäcker, eBook-Autoren, Fußpfleger, Coaches usw. können ihre Auslastung und Gewinne mit Online-Marketing deutlich steigern. Dazu braucht man keine teure Agentur. Aber wie so oft ist der Einstieg eine große mentale Hürde. Was braucht man dazu? Welche Fähigkeiten, welche Programme benötigt man? Sie bekommen einen Überblick über alle Schritte des Online-Marketings. Zusätzlich wird die Erstellung eigener digitaler Informationsprodukte beschrieben: Was vermarkte ich? Was ist mein Thema? Erstellen digitaler Produkte, Online-Werbung in sozialen Medien, Lead-Generierung und E-Mail-Marketing Sales und Marketing im Internet. Alle Tools für ein Online-Business Ausblick. Weitere Möglichkeiten, im Internet Geld zu verdienen

6725 Do, 11.10.18
19.30–21.30 Uhr € 24,00
max. 9 Teilnehmer
Haar, Volkshochschule,
Münchener Str. 3 | Helmut Schiller



Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit

Die Zeit des unbeschwerteten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie („Verschlüsselung“) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.

Kursinhalte: • Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen • Antiviren-Software installieren und aktualisieren • Viren- und Spyware- und Rootkitscanner • Cookie-Manager einrichten • Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) • Verschlüsseln und Signieren • Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren • Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools. Auch für Einsteiger geeignet.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6735 So, 11.11.18
10.00–15.00 Uhr € 63,00
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

Adobe Photoshop für Einsteiger

Kompakter Schnelleinstieg in die digitale Bildbearbeitung

Adobe Photoshop ist das marktführende Programm zur Bearbeitung von digitalen Bildern. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms Photoshop. In praktischen Übungen erlernen Sie, wie digitale Bilder, Print und non-Print, bearbeitet werden. Inhalte: • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement von Rasterweite, Interpolation, wichtigste Abspeicherformate • Freistellen von Bildern in allen Variablen • Grundlagen der Bildmontage • Bilder optimieren und kreativ bearbeiten • Bildretusche, Fotomontage, Portrait • Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung bestimmen • Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske • Workshops.

Voraussetzung: Windows- oder Mac-Erfahrung. Bitte eigenen Stick (8- oder 16-Giga-Speicher) mitbringen.

6740 € 155,00
Sa, 20.10.18 10.00–17.00 Uhr
So, 21.10.18 10.00–17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Roland Weller

Adobe InDesign für Einsteiger

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen erlernen Sie, wie man Visitenkarten, Briefbögen, Plakate, Anzeigen, Flyer oder kleine Broschüren erstellt. Themen: • Grundlagen der Bedienung • Arbeitsbereich • Aufbau von Dokumenten • Arbeiten mit Objekten • Rahmen erstellen und editieren • Texteingabe und -gestaltung • Typografische Grundbegriffe • Satzspiegel und Musterseiten • Importieren von Daten (Texte/Bilder) • Druckausgabe • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement (Beschnitt, Rasterweite, Verpacken, Ausgabe für druckfähige und interaktives PDF's) • Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien • Absatz- und Zeichenformate • Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export.

Voraussetzung: Windows- oder Mac-Grundkenntnisse. Wünschenswert sind Kenntnisse im Photoshop.

Bitte eigenen USB-Stick (8 oder 16 GB Speicherplatz) mitbringen. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Veranstalter: vhs-Grafring

6741 € 175,00
Sa, 17.11.18 10.00–17.00 Uhr
So, 18.11.18 10.00–17.00 Uhr
Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Susanne Rüber

Adobe InDesign für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr 8-seitiges Booklet mit CD-Ausgabe oder ihre 8-/16-seitige Broschüre/Zeitschrift, effizient und druckfertig erstellen wollen. Die Grundlagen werden wiederholt. Weitere Themen: • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement • Der Zeilenabstand • Automatische Pagina • Grundlinienraster • Absatzformate • Absatz- und Zeichenformate • Arbeiten mit Farbe • Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export • Tipps für einen sicheren und effizienten Workflow.

Voraussetzung: Windows- oder Mac-Erfahrung, gute Kenntnisse in InDesign (Einsteiger für InDesign), wünschenswert sind Kenntnisse in Photoshop.

Bitte eigenen USB-Stick (8 oder 16 GB Speicherplatz) mitbringen.

6742 € 155,00
Sa, 01.12.18 10.00–17.00 Uhr
So, 02.12.18 10.00–17.00 Uhr
Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Susanne Rüber

www.vhs-vaterstetten.de





3D Drucken – So geht das!

Praktisches Fachwissen rund um den Betrieb eines 3D-Druckers

Sie sind bereits Besitzer eines 3D-Druckers (FDM/FFF), und kennen die Probleme in der praktischen Anwendung? Dieser Lehrgang beschäftigt sich konkret mit den Herausforderungen bei dem Betrieb eines 3D-Druckers. • Welche Einstellungen sind zur Druckaufbereitung notwendig, und wie werden diese ermittelt? (Slic3r, Cura, Simplify3D) • Welche Materialien können verarbeitet werden, und worauf ist dabei zu achten • Muss ein 3D-Drucker justiert und gewartet werden? Die Teilnehmer/innen sollten bereits erste Erfahrungen mit der Bedienung eines 3D-Druckers gemacht haben, damit Fragen konkret im Kurs behandelt werden können.

6751 Di, 12.02.19
18.30–20.00 Uhr € 19,00
Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Christian Schaab

Bildbearbeitung und Bildverwaltung mit Google Fotos

Der perfekte Partner für Ihre digitalen Fotos:

Durch (kostenloses) Speichern in der Cloud (auch kabellos von Ihrem Android-Smartphone aus) sind Ihre wertvollen Bilder und Videos sicher vor Datenverlust.

War das Wetter im Urlaub nicht so schön und die Fotos sind ein bisschen grau? Oder der schiefen Turm war in Wirklichkeit gerade? Kein Problem: Google Fotos bietet eine einfache und intuitive Bildbearbeitung, -korrektur und -optimierung und jede Menge Features, um Collagen, kleine Filme und Fotoalben zu erstellen.

Teilen Sie Ihre Fotos mit Freunden und Verwandten, ohne die Fotos versenden zu müssen – Sie schicken (z.B. per E-Mail) nur die Einladung und Berechtigung, sich bestimmte Alben oder Fotos ansehen zu dürfen.

Alle in der Google-Cloud gespeicherten Fotos können Sie jederzeit (mit WLAN oder Internetverbindung) auf Ihrem Android-Smartphone oder Tablet oder auch einem anderen PC ansehen, ohne dass diese dort Speicherplatz belegen.

Bei entsprechenden technischen Voraussetzungen (internetfähiger oder mit dem Smartphone kompatibler Fernseher) können Sie Ihre Bilder auf dem großen TV-Bildschirm ansehen und präsentieren, ohne einen USB-Stick o. ä. erstellen zu müssen.

6753 Do, 13.12.18
18.00–21.00 Uhr € 38,00
Kleingruppe

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Gnahn

Scannen oder abfotografieren?

Dias, Negative und Fotos digitalisieren – Einfach, schnell und perfekt.

Sie wollen wissen, wie Sie am besten digitalisieren?

Sie lernen, wie Sie günstig und mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen – ohne teuren und langsamen Filmscanner. Die Entwicklung der Negative erfolgt mit Freeware. Bitte bringen Sie mit: Dias, Negative, Bilder, USB-Sticks.

6754 € 54,00
Di, 04.12.18 18.30–21.30 Uhr
Mi, 05.12.18 18.30–21.30 Uhr
max. 9 Teilnehmer

Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord,
Zi. 104 | Peter Glöckle

Schnupperkurs Programmieren

Nach einem Überblick erhalten Sie eine erste Einführung in zwei aktuelle Sprachen:

„C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen, mit der auch hardwarenahe Programmierung möglich ist. Damit werden Betriebssysteme, Maschinensteuerungen und Anwendungen programmiert. C ist auch die Mutter zahlreicher anderer aktueller Sprachen, wie C++, Visual C, C#, Java, usw.

„VBA“, die Sprache, die auch jede Sekretärin beherrschen muss und alle anderen, die mit den MS Office-Programmen arbeiten. Mit ihr kann man die Arbeit erheblich rationalisieren und ganz neue Arbeitsabläufe werden möglich. Voraussetzung: einfache Windows-Kenntnisse.

6771 Sa, 19.01.19
10.00–17.00 Uhr € 65,00

Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Erich Niering

Programmiersprachen: Einführung in C

C ist die Standardsprache für Informatiker, Elektrotechniker und viele angrenzende Berufsgruppen. Programme für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und viele Anwendungen werden in C geschrieben. Sie lernen, C-Programme zu verstehen, selbständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen. Kursinhalte: • Überblick über die wichtigsten Programmiersprachen • Grafische Hilfsmittel zur Programmentwicklung • Der ASCII-Code • Grundelemente der Sprache • Pro-



grammstruktur • die Datentypen als Variable und Konstanten • beschreiben und lesen von Dateien. Alles wird praktisch geübt. Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV. Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden. Zudem werden tabellarische Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.

Veranstalter: vhs-Grafring

6772 € 169,00
Fr, 01.02.19 10.00–17.00 Uhr
Sa, 02.02.19 10.00–17.00 Uhr
So, 03.02.19 10.00–17.00 Uhr

Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Erich Niering

Programmieren leicht gemacht

Kursinhalt: Die Grundlagen der Java-Programmierung inkl. grafischen Oberflächen. Diese werden anhand eines praktischen Beispiels erlernt und selbst in der Eclipse IDE gecodet.

(grundlegender Aufbau und Sprachelemente, Kontrollstrukturen, Ereignisbehandlung, Interfaces, Umgang mit der Eclipse IDE)

Voraussetzung sind grundlegende Kenntnisse der Computerbenutzung.

6773 € 74,00
Di, 16.10.18 18.00–21.00 Uhr
Di, 23.10.18 18.00–21.00 Uhr
Di, 30.10.18 18.00–21.00 Uhr
max. 9 Teilnehmer

Haar, Volkshochschule,
Münchener Str. 3 | Thomas Lindner

DSL, WLAN, FRITZ!Box und Co

Im kleinen Hausnetzwerk sollen verschiedene Geräte zuverlässig funktionieren. Dazu können zählen: PCs, Laptop, Handy, Tablet, Drucker/Scanner, Fernseher, Telefon sowie andere Geräte. Die Verbindung erfolgt über ein LAN-Kabel oder über WLAN.

Das Bindeglied für ein zuverlässiges Funktionieren stellt der Router dar. Im Seminar wird die Funktionsweise einer Fritzbox als Router vorgestellt und wie diese konfiguriert wird. Kursinhalte:

Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis • Datenaustausch zwischen den PCs • gemeinsame Nutzung von Netzwerkdruckern • Internetzugang • Sicheres WLAN • Router anschließen und einrichten • Zugriffsschutz • Konfiguration sichern • Tipps & Tricks mit der Fritzbox

6774 Sa, 10.11.18
10.00–17.00 Uhr € 82,00

Workshop max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Franz Hein





Alternative Betriebssysteme – Linux

Bedeutung eines Betriebssystems für den Betrieb eines Computers • Vorteile eines Linux-Betriebssystems für die Datensicherheit • Kennenlernen der Arbeitsweise eines Linux-Betriebssystems ohne den eigenen Rechner verändern zu müssen durch Installation in einer virtuellen Box • Installation eines Linux-Betriebssystems auf einem Computer/Laptop • Ausführen von Linux-Befehlen in einer Konsole

6775 € 55,00
 Mi, 13.02.19 18.00–21.00 Uhr
 Do, 14.02.19 18.00–21.00 Uhr
 max. 9 Teilnehmer
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord,
 Zi. 104 | Hans-Ulrich Meyer

WordPress für Einsteiger

WordPress ist derzeit das beliebteste Content-Management-System auf dem Markt. Es steht kostenlos zur Verfügung und bietet eine fast unüberschaubar große Auswahl an Erweiterungen. WordPress eignet sich für Privatleute, die über ihr Hobby schreiben wollen, ebenso, wie für Selbständige oder Kleinunternehmer. In diesem Workshop installieren Sie einen lokalen Webserver (XAMPP), setzen darauf Ihr eigenes Blog unter WordPress auf und lernen, worauf Sie achten müssen, um Ihr System möglichst stark gegen Hacker zu immunisieren. Sie erfahren, worauf es bei der Auswahl von Plugins (Erweiterungen) und Themes (Layout-Vorlagen) ankommt, und wie Sie das fertige System von der lokalen Test-Installation auf einen Server übertragen können. Sie lernen zudem, was Sie bei Backups und Umzügen beachten müssen. Am Ende des Kurses kann sich jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin den während des Kurses installierten Webserver auf einen (mitzubringenden) USB-Stick kopieren und so das eigene WordPress mit nach Hause nehmen.

6780 Sa, 01.12.18 € 102,00
 10.00–17.00 Uhr
 Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

WordPress für Aufbau

Sie haben bereits Erfahrungen mit Wordpress und können die grundlegenden Arbeiten unter Wordpress erledigen. Sie haben das Content-Management-System Wordpress im Kurs „WordPress für Einsteiger“ ausprobiert und inzwischen eine eigene Installation angelegt oder zumindest schon alles vorbereitet? Im Aufbau-Kurs werden individuelle Fragen geklärt sowie weitere sinnvolle Plugins vorgestellt. Außerdem lernen Sie, was Sie in Sachen Datenschutz beachten müssen.

6781 Fr, 18.01.19 € 45,00
 17.00–20.00 Uhr
 Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Darknet – alles nur böse?

Nicht zuletzt durch Edward Snowden und Anonymous sowie durch Bücher wie den Thriller „Darknet“ von Saniel Suarez oder das Sachbuch „The Darknet – Unterwegs in den dunklen Kanälen der digitalen Unterwelt“ von Jamie Bartlett ist das Internet im Dunklen in aller Munde. Der Vortrag erklärt, was sich hinter dem Begriff Darknet verbirgt, wie dieses Netz mit Hilfe von TOR (The Onion Router) entstanden ist und in welchen Bereichen es am häufigsten eingesetzt wird. Sie lernen sowohl die Chancen inklusive deren Grenzen als auch die Risiken kennen. Die Bedeutung des Darknet für die Verbreitung von Schadsoftware bis hin zu Ransomware betrachtet der Workshop an Rande ebenfalls.

In einem Praxisbeispiel erfahren Sie, wie Sie ein sicheres Betriebssystem (TAILS) auf einen USB-Stick installieren, das ein weitgehend anonymes Surfen im Netz ermöglicht und welche Maßnahmen Sie selbst noch ergreifen sollten, um Ihre Spuren im Netz zu minimieren.

6784 Fr, 16.11.18 € 39,00
 16.00–18.30 Uhr
 Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Digitalisierung im Alltag meistern

Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln
 Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen und dadurch die Arbeit rationalisieren kann: Programmierumgebung • Aufbau von VBA-Projekten und VBA-Programmen • Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen • ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung
Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel

In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA-Hilfe verwendet, da sie jedem anderen denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

6785 Di, 06.11.18 € 29,00
 19.00–21.30 Uhr
 max. 9 Teilnehmer
Haar, Volkshochschule,
 Münchener Str. 3 | Helmut Schiller

Soziale Netzwerke

Facebook & Co. sind für viele kaum mehr aus dem Alltag herauszudenken. Sie sind praktische Begleiter und gerade in Zeiten grenzenloser Mobilität oft der einfachste Weg mit Familie und Freunden weltweit in Kontakt zu bleiben. Nicht nur ältere Menschen sind dabei oft mit der Vielzahl an Einstellmöglichkeiten und den Datenschutzzücken überfordert. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die derzeit wichtigsten sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter, Google+, Instagram etc., lernen ein paar Tools kennen, mit denen Sie diese Dienste nutzen können und Tools, mit denen sich mehrere Plattformen auf einmal bedienen lassen. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Einstellungen in den Netzwerken, mit denen Sie Ihre Daten vor unerlaubtem Zugriff schützen können.

6788 Fr, 26.10.18 € 39,00
 17.00–20.00 Uhr
 Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger



Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids

Einen eigenen Roboter zu programmieren ist ein Wunsch, den viele Kinder haben. Mit dem Baukastensystem der Jimu Robots lässt sich dieser Wunsch ohne Programmierkenntnisse schnell in die Realität umsetzen und erste Erfolge sind binnen Minuten zu sehen. Im Kurs bauen wir erst die Roboter zusammen, testen die bereits vorgegebenen Bewegungen und lernen dann schrittweise, wie aus den Programm-Bausteinen neue Bewegungen entwickelt werden können. Robots werden zur Verfügung gestellt, eigene Tablets oder Smartphones (Android oder iOS) zur Steuerung der Robots bitte mitbringen. Die Software ist kostenlos. Voraussetzung: Spaß am Lernen

6790 € 60,00
 Mo, 29.10.18 9.30–12.30 Uhr
 Di, 30.10.18 9.30–12.30 Uhr
 Der Kurs ist in den Osterferien für Kinder & Jugendliche von 12 – 15 Jahre.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

We are the internet 





Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen

Wer selbst eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein und lernen, wie Texte formatiert, und andere Webseiten verlinkt werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

6791	€ 84,00
Mo 29.10.18	13.15–16.45 Uhr
Di 30.10.18	13.15–16.45 Uhr
Mi 31.10.18	13.15–16.45 Uhr

Kurs findet in den Herbstferien statt
Für Kinder & Jugendliche von 12–15 Jahre.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Tastschreiben am PC – Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastenschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer.

Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie die Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6796	ab Di, 25.09.18	
10 x	16.30–18.00 Uhr	€ 100,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anton Zimmermann



Teams entwickeln und steuern

Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.

Anmeldung erforderlich.

6853	€ 66,00
Fr, 12.10.18	18.00–21.00 Uhr
Sa, 13.10.18	10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

Konflikttraining

Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.

Anmeldung erforderlich.

6856	€ 66,00
Fr, 28.09.18	18.00–21.00 Uhr
Sa, 29.09.18	10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen

Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung?

In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen, dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen. Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.

Anmeldung erforderlich.

6863	€ 66,00
Fr, 19.10.18	18.00–21.00 Uhr
Sa, 20.10.18	10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren

Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitszeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren? In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden?

Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen. Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

Anmeldung erforderlich.

6870	Do, 11.10.18	€ 22,00
	18.00–21.00 Uhr	

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

Ziel
Planung
Entscheidung
Durchführung
Kontrolle



Vorträge halten – für Jugendliche (ab 14 Jahre)

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst.

In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst, und wie Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

Anmeldung erforderlich.

6882	Do, 18.10.18	€ 19,00
	17.00–20.00 Uhr	

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

Assessment-Center-Training – auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an: In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen.

In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und auf welche Kriterien es dabei ankommt. Sie haben die Möglichkeit, durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

Anmeldung erforderlich.

6884	Mo, 08.10.18	€ 19,00
	17.00–20.00 Uhr	

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser





Sprachen

Ich spreche mit der Welt

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten. In den „großen“ Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, dass Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

Unsere Kursformen

- Standardkurs: 1 x /wöchentlich 90 min.
- Intensivkurs: mehrmals wöchentlich
- Wochenendkurs: ein bzw. zwei Wochenenden
Fr. 18.00–21.00 Uhr
Sa. 09.00–12.00 / 14.00–17.00 Uhr
- Samstagsseminar: 09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
- Kleingruppenkurs: 6–8 Teilnehmer

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

- Grundstufe – mit neuen Anfängerkursen (A1, A2)
- Mittelstufe (B1)
- Aufbaustufe (B2)
- Konversationskurse – Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ... (B2-C2)
- Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
- Fremdsprachenkino

Bei Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.



ENGLISCH



GRUNDSTUFE

Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- wesentliche Informationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben



7104 ab Di, 02.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00

OUP (Oxford University Press)
Headway English A2 Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN: 978-0-19-474131-6

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Angelica Zeller-Michaelson

7105 ab Mo, 01.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00

OUP (Oxford University Press)
Headway English A2 Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN: 978-0-19-474131-6

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Eva Maria Lopez Agudo



Englisch Anfänger

7100 ab Di, 02.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

OUP (Oxford University Press)
Headway English A1 Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN: 978-0-19-474123-1

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Angelica Zeller-Michaelson

GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A1/A2
(Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch in der (Haupt-)Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

Englisch Grundstufe

7103 ab Mi, 10.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

OUP (Oxford University Press)
Headway English A2, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN: 978-0-19-474131-6

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Gabriela Cate

MITTELSTUFE

Europäischer Referenzrahmen B1

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit in der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.

Mit Abschluss der Mittelstufe können Sie:

(Hören – Verstehen – Sprechen)

- Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
- Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
- Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
- in neuen und unbekannteren Situationen sprachlich reagieren
- sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Alltagstexte, auch über unbekanntere Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
- Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Englisch Mittelstufe

7109 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00

Headway B1 Part One, (Gesamtpaket), ab Unit 9
ISBN: 978-0-19-471652-9

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Ausgang | Heidemarie Webinger

7110 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00

Unterrichtswerk nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Heike Stephan-Koblizek

7111 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, ca. ab Lektion 9
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Cornelia Ott

7112 ab Do, 04.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Lehrbuch: New Headway B1, Part 2,
(Gesamtpaket), ab Lektion 5,
ISBN 978-0-19-464708-3

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 |
Heidemarie Webinger

7113 ab Mi, 10.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Heike Stephan-Koblizek

7114 ab Mi, 10.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „face 2 face B1“, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 8

Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Kate Courts

7118 ab Mo, 01.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Key B1“, ab Lektion 12

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Heike Stephan-Koblizek

7122 ab Di, 02.10.18
15 x 11.00–12.30 Uhr € 105,00

Headway B1, Part 2, ca. ab Lektion 9

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 3 | Mary Merker

7125 ab Di, 02.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00

Lehrbuch: Headway B1 Part One,
(Gesamtpaket), ab Unit 9
ISBN 978-0-19-471652-9

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 2 | Heidemarie Webinger

7126 ab Mo, 01.10.18
10 x 18.30–19.30 Uhr € 71,40

Murderous Collection, Compact Verlag,
ISBN 3817489676 (10 englische Kurzkrimis
sowie Übungen zu Wortschatz und Grammatik.)

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Ruth Ehrensberger





AUFBAUSTUFE

Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden Grundstock erworben haben.

Mit Abschluss der Aufbaustufe können Sie: (Hören – Verstehen – Sprechen)

- komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
- Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
- sich schriftlich differenziert ausdrücken
- einen Text klar und präzise aufbauen

Englisch Aufbaustufe

7138 ab Mo, 01.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 10.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren Inhalte der Kursstunden bestehen aus Konversation

und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 01.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Cornelia Ott

7142 ab Do, 04.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren Inhalte der Kursstunden bestehen aus Konversation und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Heidemarie Webinger

Englisch Konversation

7155 ab Mi, 10.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Der Kurs hat das Ziel, Sie schrittweise zum freien Sprechen zu führen. Niveau Mittelstufe, B1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Maria Gordon

7158 ab Di, 02.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
Ein Kurs für Senior/innen
Wir erörtern Texte aus „Spotlight“ und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Gabriela Cate

7160 ab Do, 04.10.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 135,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gail Zelinski

7164 ab Do, 04.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 105,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English
Advanced level, B2/C1

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Maria Gordon

7166 ab Do, 04.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English
Advanced level, B2/C1

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Maria Gordon

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Business English – Step by Step, A2, Telephoning

Sie haben Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen für das berufliche Umfeld. Der Kurs vermittelt Redewendungen, Tipps und Strategien für erfolgreiche Telefonate auf Englisch und macht es Ihnen mit abwechslungsreichen Übungen und Rollenspielen möglich, sich am Telefon sicher zu fühlen.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

7180 Sa, 10.11.18
10.00–13.00 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Ulrike Segeth

Business English – Step by Step, A2, E-Mails

Sie haben Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen für das berufliche Umfeld. Wie schreibt man eine professionelle E-Mail auf Englisch? Der Kurs bietet Muster-E-Mails, Sprach- und Sachinformationen, handlungsorientierte Aufgaben und Partnerübungen, um Ihnen für das Schreiben von E-Mails Sicherheit zu geben.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

7181 Fr, 16.11.18
18.00–21.00 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Ulrike Segeth

Business English – Step by Step, A2, Socialising and Small Talk

Sie haben Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen für das berufliche Umfeld. Sie lernen Gesprächsstrategie

und Redewendungen für eine Vielzahl von Anlässen und trainieren sie in abwechslungsreichen Übungen und Rollenspielen, so dass Sie sich in allen Situationen mit Kollegen und Kunden sicher unterhalten können.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

7182 Sa, 17.11.18
10.00–13.00 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Ulrike Segeth

Englisch fürs Büro – A2

Wenn Sie Englisch in erster Linie lernen wollen, weil Sie die Sprache im Beruf brauchen, ist es auch auf relativ niedrigem Niveau sinnvoll, Berufsthemen anstatt wie üblicherweise in „normalen“ Kursen landeskundliche Themen als Textmaterial zu wählen.

Es geht dann auch auf Grundstufenniveau (A2) bereits um Geschäftssituationen, Wirtschaftskorrespondenz, Spezialvokabeln, Kundenbetreuung, Telefonate im Büro.

7185 ab Mi, 10.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial:
Business English for Beginners, A2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020660-5
Business English for Beginners, A2, Workbook Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020663-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Georgine Schley

Englisch fürs Büro – Pre Intermediate B1

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz des Öfteren mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7186 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Gabriela Cate

Englisch fürs Büro – Intermediate B2

Sie benötigen Englisch in ihrem Arbeitsalltag und möchten ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern. Dieser Kurs vermittelt berufsbezogenen Wortschatz, fördert interkulturelle Kompetenzen und bereitet Sie durch die Beschäftigung mit authentischen Inhalten auf anfallende Geschäftssituationen vor.

7187 ab Mo, 01.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1, | Gabriela Cate





GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

The English Literature Circle

You like reading? Love books? English books?
And you would like to discuss them in English?
Then join us!

We meet once a month and talk about the book
we've read in that month. We deal with modern
texts and classics, there's always something new
to discover.

Come and read with us, all ages welcome!

Book to be read for the first session:
Suzanne Rindell, "The Other Typist"

7193 ab Do, 11.10.18
10 x 19.30–21.30 Uhr € 95,00
1 x monatlich

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

7194 ab Do, 18.10.18
10 x 19.30–21.30 Uhr € 95,00
1 x monatlich

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in eng-
lischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstel-
lung gibt es eine kurze Einführung in das Thema,
den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des
Films, während danach noch Gelegenheit zur Dis-
kussion besteht.

Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels
des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die
Geschäftsstelle der vhs.

7196A Do, 29.11.18
19.00–22.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

7196B Do, 24.01.19
19.00–22.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

Bavarian Tapas – Kochkurs auf Englisch

starters, snacks and finger food from
the south of Germany

Come and explore the food of Bavaria in traditional
and new ways. In this class we will focus on small
tapas-style plates. We'll be taking some classic

starters, some new interpretations and traditional
main courses and breaking them down into conven-
ient finger food. Get some ideas for a Bavarian
inspired picnic or for the next time you'll visit a Bier-
garten and want to take your own food.

We'll cook and enjoy hearty delights such as pret-
zel dumpling salad; cheesy spätzle rolls with peach
salsa; crispy schnitzel nuggets; chicken legs Octo-
berfest style, and sweat treats like weiss beer tira-
misu with strawberry and rhubarb compote and
pumpnickel breadcrumbs.

The class will be held in English.

Please bring along: apron, dish towel, sharp knife,
own drinks, plastic containers and any beverages
you'd like to enjoy as you cook.

Money for all ingredients (€ 20,00) is included in
the course fee.

Anmeldung bitte unter Kurs 9244!

7199 So, 24.02.19
11.00–15.00 Uhr € 40,00

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

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze
Dauer ... kleine Gruppen
weitere Information auf
unserer Homepage
www.vhs-vaterstetten.de
oder unter Tel.: 08106/359022

FRANZÖSISCH



GRUNDSTUFE

Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:
(Hören – Verstehen – Sprechen)

- wesentliche Informationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben

Französisch Anfänger

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein Kurz-
einstieg in die Sprache an vier Abenden, an denen
wir auf französisch hören, sehen, lesen und spre-
chen werden. Zur Unterstützung nutzen wir die
Möglichkeiten des Internets mit seinen Sprachlern-
methoden und lernen, wie wir unsere Fähigkeiten
durch die Nutzung geeigneter Apps stützen und
erweitern können. Laptops oder nicht zu kleine Ta-
blets können mitgebracht werden, sind aber für
den Kurs keine Voraussetzung.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

7203 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „On y va“, A1, Hueber Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 2 | Therese Wallach

7204 ab Di, 15.01.19
4 x 18.00–19.30 Uhr € 38,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 404 | Nadine Van-Loo

Französisch Grundstufe

7205 ab Do, 11.10.18
12 x 19.00–20.30 Uhr € 114,00

Für Teilnehmende mit ein paar Vorkenntnissen. Wir
erweitern unsere erworbenen Kenntnisse, indem
wir intensiv Französisch hören, sehen, lesen und
sprechen. Zur Unterstützung nutzen wir die Mög-
lichkeiten des Internets mit seinen Sprachlern-
methoden und lernen, wie wir unsere Fähigkeiten
durch die Nutzung geeigneter Apps stützen und



vertiefen können. Laptops oder nicht zu kleine Tablets können mitgebracht werden, sind aber für den Kurs keine Voraussetzung

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 404 | Nadine Van-Loo

7208 ab Mi, 10.10.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 127,50

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Wir beenden das Buch, wiederholen und vertiefen Grammatik und Wortschatz auf Niveaustufe A1 zusätzlich auch mit Hilfe einer kleinen Lektüre. Dabei geben wir dem Sprechen und der praktischen Anwendung des Gelernten viel Raum.

Lehrbuch: „On y va“, A1, ab Lektion 9

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Markt Schwaben, Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg | Hildegard Petschik

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen B1

Mit Abschluss der Mittelstufe können Sie: (Hören – Verstehen – Sprechen)

- Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
- Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
- Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
- in neuen und unbekannteren Situationen sprachlich reagieren
- sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
- Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Französisch Mittelstufe

7215 ab Di, 02.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

7216 ab Mo, 01.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

Gespräche über aktuelle Themen, (Nachrichten, Zeitungsartikel), gelegentlich auch literarische Texte, (kurze Geschichten, Gedichte)... aber auch Grammatikwiederholung

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Martine Worlitzer

7217 ab Do, 04.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
max. 10 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Genevieve Paye

7243 ab Do, 04.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Unterrichtsmaterial: „Ecoute“ und Tagespresse
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Héléne Maréchal

KONVERSATION

Französisch Konversation

7260 ab Do, 04.10.18
15 x 8.50–10.20 Uhr € 135,00

Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français? Nous discuterons d'événements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).

Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Héléne Maréchal

7262 ab Do, 04.10.18
15 x 10.35–12.05 Uhr € 135,00

Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français? Nous discuterons d'événements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).

Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Genevieve Paye

7265 ab Do, 04.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 105,00

Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jutta Haenisch

7265 ab Do, 08.03.18
13 x 18.15–19.45 Uhr € 91,00

Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jutta Haenisch

ITALIENISCH



GRUNDSTUFE

Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- wesentliche Informationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben

Italienisch Anfänger

7303 ab Mo, 01.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Egle Salerno

7304 ab Do, 04.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Dr. Daniela Minichiello-Ordu

7305 ab Di, 02.10.18
15 x 19.45–21.15 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Nicola Salerno



Italienisch Anfänger am Wochenende

7306 € 80,00
Sa, 10.11.18 9.30–16.00 Uhr
So, 11.11.18 9.30–16.00 Uhr

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag
Bei Besuch dieses und des Fortsetzungskurses absolvieren Sie das Programm eines Semesterkurses.

(Mittagspause ca. eine halbe Stunde.)

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklinghaus

Italienisch am Wochenende Fortsetzung

7307 € 80,00
Sa, 12.01.19 10.00–16.30 Uhr
So, 13.01.19 10.00–16.30 Uhr

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag, ab Lektion 3

Dieser Kurs kann auch von TeilnehmerInnen besucht werden, die am Wochenendkurs für Anfänger nicht teilgenommen haben, aber schon über geringe Vorkenntnisse verfügen.

(Mittagspause ca. eine halbe Stunde.)

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklinghaus

Italienisch Anfängerkurs mit Superlearning

Italienisch mit (fast) allen Sinnen –

An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht. Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen! Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.

7308 € 140,00
Do, 10.01.19 18.30–21.30 Uhr
Fr, 11.01.19 18.30–21.30 Uhr
Sa, 12.01.19 9.00–18.00 Uhr
So, 13.01.19 9.00–16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider

Italienisch Superlearning Fortsetzung 1

7309 € 140,00
Do, 07.02.19 18.30–21.00 Uhr
Fr, 08.02.19 18.30–21.00 Uhr
Sa, 09.02.19 9.00–18.00 Uhr
So, 10.02.19 9.00–16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider



GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A1, A2

Italienisch Grundstufe

7310 ab Do, 04.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 3 | Michela Barthelmeus

7311 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 120,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Alice Panella

7316 ab Di, 02.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ca ab Lektion 6
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Christina Bäuml-Nicolardi

7317 ab Di, 02.10.18
15 x 16.20–17.50 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Renate Merklinghaus

7318 ab Mo, 01.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A2“, Klett Verlag, ab Lektion 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, | Alice Panella

7319 ab Do, 04.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Dr. Daniela Minichiello-Ordu

7320 ab Mo, 01.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere A1“, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Giancarla Taborelli-Ruther

7321 ab Di, 02.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo“ A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 3
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Christina Bäuml-Nicolardi

7322 ab Di, 02.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere A1“, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Giancarla Taborelli-Ruther

7323 ab Mo, 01.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab Lektion 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine Anton-Grandauer-Str. | Michela Barthelmeus

7324 ab Do, 04.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab Lektion 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 3 | Michela Barthelmeus

7326 ab Mo, 01.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ca. ab Lektion 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Christina Bäuml-Nicolardi

7327 ab Di, 02.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere“ A2, Klett Verlag, ab Lektion 9
Dieser Band muss nicht mehr angeschafft werden. Weitere Materialien werden zu Semesterbeginn im Kurs abgesprochen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Renate Merklinghaus

7332 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Allegro A2“, Klett Verlag
Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Egle Salerno

7334 ab Do, 04.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab Lektion 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Michela Barthelmeus

7335 ab Di, 02.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

In diesem Kurs lesen wir Krimis, wiederholen bereits gelernte Grammatik und üben gezielt die mündliche Ausdrucksfähigkeit.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Margit Fischer



7337 ab Di, 02.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Indagine a Firenze
ISBN 312-565026-8
Wir wiederholen und Vertiefen die Grammatik (A1) anhand einer Lektüre.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Giancarla Taborelli-Ruther

MITTELSTUFE

(ca. 90 Unterrichtseinheiten/90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

Italienisch Mittelstufe

7338 ab Di, 02.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Italiano: Pronti, Via“
Klett Verlag, ab Lektion 30
ISBN: 978-3-12-525612-5
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 3 | Claudia Palumbo

7339 ab Mi, 10.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Piacere, B1“, ab Lektion 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Dagmar Jung

7340 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
Wir arbeiten ohne Kursbuch.
„Adesso“ wird als Grundlage verwendet, um Wortschatz und Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen.
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Giancarla Taborelli-Ruther

7341 ab Mi, 10.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: Italiano / Pronti Via B1-B2/C1, Unità 26, Lezione 52
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Michela Barthelmeus

7342 ab Mi, 10.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Piacere nuovo B1“ ab Lektion 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. | Claudia Palumbo

7346 ab Di, 02.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00
Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell'agire di situazioni quotidiane nel modo di espri-

merti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d'italiano.

La nostra intenzione in commune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Nicola Salerno

7349 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Maria Poggi-Reber

AUFBAUSTUFE

(ca. 90 Unterrichtseinheiten/90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 2

Mit Abschluss der Aufbaustufe können Sie:
(Hören – Verstehen – Sprechen)

- komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
- Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
- sich schriftlich differenziert ausdrücken
- einen Text klar und präzise aufbauen

Italienisch Aufbaustufe

7353 ab Di, 02.10.18
15 x 8.45–10.15 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Margit Fischer

7354 ab Mo, 01.10.18
15 x 8.45–10.15 Uhr € 135,00
Wir lesen aktuelle Texte aus „Adesso“, und sprechen über politische und gesellschaftliche Themen Italiens.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Margit Fischer

KONVERSATION

Italienisch Konversation

7356 ab Mo, 01.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Wir lesen zeitgenössische italienische Autoren, diskutieren über aktuelle Themen und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Margit Fischer

7357 ab Do, 04.10.18
15 x 19.00–20.30 Uhr € 135,00
Niveau: C1
„Nuovo Espresso 5“, Hueber Verlag, ab Lektion 5
ISBN: 978-3-19-355466-6
Zusätzliches Unterrichtsmaterial:
Zeitungsartikel und Lektüre
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 3 | Claudia Palumbo

7358 ab Di, 02.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG | Rita Lick

7359 ab Di, 02.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 105,00
Neben dem Hören und der Lektüre von Kurzgeschichten wird vor allem das Sprechen gezielt geübt. Außerdem regen aktuelle Zeitungsartikel, Spiele und andere Materialien zum Austausch und zu Gesprächen an und werden zur Wiederholung von Redemitteln und Grammatik genutzt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Renate Merklingshaus

7360 ab Mo, 01.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00
Vogliamo migliorare soprattutto l'italiano parlato, prendiamo spunto da libri, articoli di giornale, testi di vario genere e temi di attualità per discutere. Vediamo anche film e leggiamo libri di autori contemporanei. In questo semestre ci dedichiamo alla lettura di "Nè qui nè altrove. Una notte a Bari" di Gianrico Carofiglio
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. | Maria Poggi-Reber

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

7361 ab Mi, 10.10.18
15 x 17.00–18.30 Uhr € 135,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG | Rita Lick

7364 € 56,00
Fr, 26.10.18 15.00–18.00 Uhr
Sa, 27.10.18 9.00–12.00 Uhr
Fr, 14.12.18 15.00–18.00 Uhr
Sa, 15.12.18 9.00–12.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Dr. Alexandra Krause

7366 ab Mi, 10.10.18
15 x 8.45–10.15 Uhr € 135,00
Wir lesen „Zia Antonia sapeva di menta“ von Andrea Vitali und wiederholen auch Grammatik. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuer-scheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7396A Fr, 26.10.18
19.00–22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Cineclub italiano

7396B Fr, 14.12.18
19.00–22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Canzoni italiane

Ohne Lehrbuch werden Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und 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.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

7397 Fr, 23.11.18
18.00–21.00 Uhr € 20,40
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3 | Wilhelm Straub



SPANISCH



GRUNDSTUFE

Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:
(Hören – Verstehen – Sprechen)

- wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern (Lesen – Verstehen – Schreiben)
- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben

Spanisch Anfänger

7407 ab Mo, 01.10.18
15 x 11.00–12.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Patricia Mühlbach-Pardo

7408 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Eva Maria Lopez Agudo

7409 ab Do, 04.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7410 ab Mo, 01.10.18
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 1
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios

7411 ab Do, 04.10.18
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 1
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Dr. Gladys Raetsch

Spanisch für den Urlaub

Kleine Schritte – Große Wirkung

Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste „sprachliche Rüstzeug“ zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.

Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

7412 € 108,00
Fr, 25.01.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 26.01.19 10.00–17.00 Uhr
Fr, 01.02.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 02.02.19 10.00–17.00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Gladys Raetsch

GRUNDSTUFE

(Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Spanisch Grundstufe

7413 ab Mo, 01.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Eva Maria Lopez Agudo

7414 ab Mo, 01.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 5
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7419 ab Mo, 01.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ab Lektion 7
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7420 ab Mo, 15.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ca. ab Lektion 4–5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Carolin Wagner



- (Lesen – Verstehen – Schreiben)
- Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
 - Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Spanisch Mittelstufe

7422 ab Do, 04.10.18
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag ca. ab Lektion 8
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Dr. Gladys Raetsch

7426 ab Mo, 15.10.18
15 x 19.45–21.15 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ca. ab Lektion 11
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Carolin Wagner

7429 ab Mo, 01.10.18
15 x 9.30–11.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A2“, Klett Verlag ca. ab Lektion 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Patricia Mühlbach-Pardo

7431 ab Di, 02.10.18
15 x 18.15–19.45 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A2“, Klett Verlag ca. ab Lektion 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Stella Carta-Schumann

7432 ab Mo, 01.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto B1“, Klett Verlag ab Lektion 6
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Carolina Keller-Meléndez

7433 ab Do, 04.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto B1“, Klett Verlag ab Lektion 4
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7434 ab Do, 04.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Visto Bueno, B2“, Hueber Verlag, ab Lektion 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7437 ab Di, 02.10.18
15 x 10.35–12.05 Uhr € 135,00
Lehrwerk: „Con Gusto B1“, Klett Verlag ab Lektion 11
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios

7439 ab Mo, 01.10.18
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Lehrwerk: „Con Gusto B1“, Klett Verlag ab Lektion 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios

7442 ab Mo, 01.10.18
12 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Carolina Santana

KONVERSATION

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 02.10.18
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B2) y le interesa “el mundo hispano”, este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografía.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7461 ab Di, 02.10.18
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftsrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Tacos en español

La gastronomía de México ha sido declarada Patrimonio Mundial por la diversidad de sus regiones. Brinda a sus comensales una fiesta de colores y sabores, ofreciendo una divertida y dinámica forma de comer y pasar con amigos. En el curso prepararemos Tacos dorados, Burritos de carne y Quesadillas, todo acompañado por las tradicionales salsas como la Salsa verde, Salsa mexicana, Guacamole, Frijoles refritos y Chile poblano relleno. Para cerrar la noche degustaremos Flan de Caramelo con Chile y Tequila.
Observación: Los platillos han sido elegidos para que puedan ser fácilmente repetidos por los participantes en sus casas.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.
Anmeldung bitte unter Kurs G 9239!

7499 Do, 07.02.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluss der Mittelstufe können Sie:

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
 - Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
 - Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
 - in neuen und unbekanntenen Situationen sprachlich reagieren
 - sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

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



GRIECHISCH



Griechisch für den Urlaub

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Griechischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Griechenland-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Griechisch „durchzufragen“ und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Griechenland-Urlaub begegnen können. Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin.

7500	€ 63,00
Sa, 17.03.18	18.00–21.00 Uhr
So, 18.03.18	10.00–17.00 Uhr

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe A2, Fortsetzung

7503	ab Mo, 26.02.18	€ 130,50
15 x	17.45–19.15 Uhr	

Für Teilnehmende mit ein paar Vorkenntnissen.
Kursbuch: 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0
Lehrbuch: Pame A 2, L. 4, Hueber Verlag
Ebersberg, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20 | Kleo Skordou-Zehentleitner

7504	ab Mo, 26.02.18	€ 156,00
15 x	19.15–20.45 Uhr	

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
(Minigruppe: 5–6 Plätze)
Kursbuch: 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0
Lehrbuch: Pame A2, L. 9, Hueber Verlag
Ebersberg, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20 | Kleo Skordou-Zehentleitner

CHINESISCH



Chinesisch Anfängerkurs

7716	ab Mi, 10.10.18	€ 135,00
15 x	19.30–21.00 Uhr	

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: „Das neue praktische Chinesisch“, Band 1, ab Lektion 1
ISBN: 978-3-905816-00-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

Chinesisch Grundstufe Fortsetzung

Dieser Kurs bietet sich für China-Interessierte an, die es wagen möchten, in die für Europäer nicht leicht zu erlernende Chinesische Sprache einzusteigen.

Dabei werden Sie in diesem Kurs nicht nur authentisches Chinesisch lernen, sondern auch einen Einblick in die chinesische Gesellschaft und Kultur erhalten.

Schwerpunkt ist hierbei die Vermittlung der praktischen Sprachanwendung: die Teilnehmer lernen, von Beginn des Lernprozesses an Chinesisch aktiv anzuwenden. Aber auch der Vermittlung von Phonetik, Grammatik, Vokabular (inklusive Schriftzeichen) und Diskurskompetenz wird große Beachtung geschenkt um eine solide Basis für weiterführende Kurse zu erlangen.

Ziel des Kurses: Teilnehmer erhalten einen Überblick über die Grundproblemstellungen des Chinesisch-Lernens, können mit einigen wichtigen Alltagssituationen kommunizieren, und verfügen ausbaufähiges Basiswissen an Schriftzeichen (100 bis 200 Schriftzeichen).

7717	ab Do, 04.10.18	€ 135,00
15 x	18.00–19.30 Uhr	

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch“, Band 1, ab Lektion 12
ISBN: 978-3-905816-00-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

Chinesisch 8. Semester

Ziel des Kurses ist es, durch systematisches Training der Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibkompetenz, durch die Beschäftigung mit Struktur und Funktion der Sprache und durch Vertiefung des dazugehörigen kulturellen Hintergrundwissens die kommunikativen Fähigkeiten der Lernenden zu fördern und weiter zu entwickeln.

Die Teilnehmer werden durch systematisches Training ihre Kenntnisse weiter ausbauen und vertiefen.

7719	ab Mi, 10.10.18	€ 135,00
15 x	18.00–19.30 Uhr	

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Das Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 3, ab Lektion 1
ISBN: 978-3-905816-39-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

PORTUGIESISCH / BRASILIANISCH



Brasilianisch / Portugiesisch für den Urlaub (Anfängerkurs) – Herbstferienkurs

Kleine Schritte – Große Wirkung

Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste „sprachliche Rüstzeug“ zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass

Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.

Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

Die Dozentin ist Brasilianerin und unterrichtet in erster Linie ihre Muttersprache. Es wird jedoch auch europäisches Portugiesisch thematisiert.

Unterrichtsmaterial ist in der Gebühr inbegriffen.

7725	€ 100,00
Mo, 29.10.18	18.00–21.00 Uhr
Di, 30.10.18	18.00–21.00 Uhr
Mi, 31.10.18	18.00–21.00 Uhr
Fr, 02.11.18	18.00–21.00 Uhr
Sa, 03.11.18	18.00–21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Eliane Santos

KROATISCH



Kroatisch Anfängerkurs

7739	ab Mi, 10.10.18	€ 153,00
15 x	19.00–20.30 Uhr	

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema!“ Band 1, ab L.1, Hubig-Verlag, ISBN: 978-3-9810940-0-8
max. 8 Teilnehmer/innen
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier

Kroatisch A2, Grundstufe Fortsetzung

7740	ab Di, 02.10.18	€ 153,00
15 x	19.00–20.30 Uhr	

Kroatisch lernen? Nema problema!
Band 2, Lektion 2, ISBN: 978-3981094039
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier

UNGARISCH



Ungarisch Grundstufe Fortsetzung

7753	ab Do, 04.10.18	€ 135,00
15 x	18.15–19.45 Uhr	

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: „Szóbeszéd A1“, Ungarisch für Anfänger
Kursbuch mit Online Übungsbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528570-5
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Gertrud Kiss

TSCHECHISCH



Tschechisch Mittelstufe

7760	ab Di, 02.10.18	€ 135,00
15 x	19.00–20.30 Uhr	

Lehrbuch: Krok za krokem/ (B1) Lída Holá, Akropolis
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Iveta Ládová



RUSSISCH



Russisch Anfängerkurs

7766 ab Mi, 10.10.18
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
 Lehrbuch: „Jasno“ A1/A2, Klett Verlag,
 ISBN : 978-3-12-527590-4
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
 Str. 39, Sprachraum 1 | Natalia Klevova

Russisch Grundstufe A2

7767 ab Mo, 08.10.18
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
 Lehrbuch: „Privet 1, A2“, B1, Cornelsen Verlag
 Schülerbuch: ISBN: 978-3-06-120127-2
 Arbeitsbuch: ISBN: 978-3-06-120129-6
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
 Str. 39, Sprachraum 3 | Natalia Klevova

Russisch Mittelstufe B1

7768 ab Mo, 08.10.18
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
 Lehr- und Arbeitsbuch: „Jasno B1“, Klett Verlag
 ISBN: 978-3-12-527593-5
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
 Str. 39, Sprachraum 3 | Natalia Klevova

ARABISCH



Arabisch Anfängerkurs

7775 ab Mo, 01.10.18
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
 Lehrbuch nach Bekanntgabe im Kurs
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
 Str. 39, Sprachraum 2 | Mohamed Ramadan

Arabisch Grundstufe, 5. Sem.

7776 ab Mi, 10.10.18
 15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
 Modernes Hocharabisch, Konversationskurs,
 Band I – Grundstufe, (ISBN 3-921598-26-5),
 von Tawfik Borg, ca. ab Lektion 7
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
 Str. 39, Sprachraum 3 | Mohamed Ramadan

Arabisch Mittelstufe

7778 ab Mi, 10.10.18
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
 Für fortgeschrittene Lerner, ca. 4 Jahre
 Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
 Str. 39, Sprachraum 3 | Mohamed Ramadan

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

NIEDERLÄNDISCH



Kurzkurs Niederländisch

7790 € 58,00
 Di, 13.11.18 19.30–21.00 Uhr
 Di, 27.11.18 19.30–21.00 Uhr
 Di, 11.12.18 19.30–21.00 Uhr
 Di, 15.01.19 19.30–21.00 Uhr
 Di, 29.01.19 19.30–21.00 Uhr
 Sie haben schon ein paar Kenntnisse im Niederländischen. In diesem Kurs vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse für den niederländischen Alltag. In der Gebühr sind € 3,00 für Material enthalten, das die Kursleiterin bereitstellt.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 1 | Nancy Obema

DEUTSCH



ALS FREMDSPRACHE

Deutsch A1.1 Anfängerkurs

7805 ab Mo, 08.10.18
 30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, A1,1“ Hueber Verlag
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

**Entwurf: Deutsch A1.1,
 Grundstufe Fortsetzung**

7806 ab Mo, 08.10.18
 30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, A1,1“ Hueber Verlag
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang

Deutsch A1.2 – A2.1

7807 ab Mo, 08.10.18
 30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 2, A1,2“
 Hueber Verlag, ab Lektion 13
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

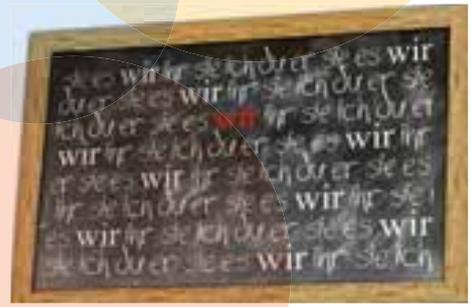
Kursleiter gesucht

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?

Kursleitererfahrung 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!



Deutsch A2. 2

7808 ab Mo, 08.10.18
 30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, 4,
 Hueber Verlag, ab Lektion 1
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang |
 Mechthild Weiß-Lechleitner

Deutsch A2.2

7809 ab Mo, 08.10.18
 30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 4,
 Hueber Verlag, ca. ab. Lektion 10
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang | Ute Lantelme

Deutsch B1.1 – B1.2

7822 ab Mo, 08.10.18
 30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 5“, Hueber Verlag,
 ISBN: 978-3-19-301085-8
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang |
 Mechthild Weiß-Lechleitner

Deutsch B1.2 – B2.1

7823 ab Mo, 08.10.18
 30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00
 Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 6“,
 Hueber Verlag, ca. ab Lektion 11
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich
 Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang | Ute Lantelme

Deutsch B2.2

7825 ab Di, 09.10.18
 15 x 18.00–21.00 Uhr € 180,00
 Aspekte neu, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 2, B 2,
 Klett Verlag – ISBN 978-3-12-605028-9, ab
 Lektion 6. Für Teilnehmer, die die Absicht haben,
 eine B 2-Prüfung abzulegen, können nach Absprache
 im Kurs zusätzliche Übungstermine vereinbart
 werden.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
 Westflügel, linker Aufgang |
 Sabine Theurich-Reger



Kreatives

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.



Bodypainting (Eva Maria Schulz und Daniela Schatz).
Fotograf Georg Schmitt PhotoArt 1

Körperkunst: Facepainting oder Teil-Bodypainting

Der Körper als Leinwand, der Mensch als Kunstwerk!

Die Künstlerin Eva-Maria Schulz hat jahrelange Erfahrung in der professionellen Körperkunst. In diesem eintägigen Seminar begegnen Sie der künstlerischen Gestaltung einmal anders: Sie bringen Ihr eigenes Modell mit und dieses wird unter Anleitung zu einem bemalten Kunstwerk. Die dabei verwendeten Farben sind wasserlöslich, leicht aufzutragen, dermatologisch getestet und haben eine unwahrscheinliche Leuchtkraft. Sie können diese Farben auch leicht wieder mit Wasser und Seife oder Feuchttüchern entfernen. Auch der verwendete Polyesterglitzer ist abwaschbar. Materialkosten (€ 18,00) sind in der Kursgebühr enthalten. Ausgefallene Extras werden im Kurs gesondert berechnet. Auf Wunsch kann das Modell im Anschluss an den Kurs um 16.00 Uhr von einem Mitglied des Fotoclubs Vaterstetten fotografiert werden (gegen eine kleine Gebühr). Bitte mitbringen: Ihr eigenes Modell, Feuchttücher, kleines Waschzeug, Handtuch (mindestens 70 x 140 cm)

8101 Sa, 24.11.18
10.00 – 16.00 Uhr € 64,00
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Eva-Maria Schulz

Nachtsession – Malen bis Mitternacht

Wir malen, essen, trinken und reden über Kunst. Wir malen neue Bilder oder verbessern alte, bauen gemeinsam ein Buffet auf und probieren auch von den anderen. Wir tauchen ein in die Welt der Farben und Formen und erleben Kunstgenuss pur. Bitte mitbringen: Acrylfarben und Leinwände oder Aquarellfarben und Aquarellpapier, Pinsel, Spachtel, etwas zu essen (gekauft oder selbst gemacht), einen Teller, Glas und Besteck. Mineralwasser ist vorhanden. Weitere Infos unter sigrunbischoff@gmx.de oder 0173/8822235. Keine Kursgebührenermäßigung.

8102 Fr, 19.10.18
18.00 – 24.00 Uhr € 64,00
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

Akademieseminar

Die Teilnahme setzt langjährige Erfahrung im Malen voraus!

Spontan und ohne vorgefasstes Ziel entwickelt sich ein spannender Malprozess. Es erscheint eine Idee, sie konkretisiert sich oder verschwindet auch wieder. Verschiedene Wege öffnen sich, diese kann man gradlinig oder mit Abstechern gehen oder auch überfliegen und sicher landen – beim fertigen Bild. Malerei ist ein vielschichtiger Prozess mit fortlaufenden Veränderungen. In diesem Seminar werden wir mutig, waghalsig und impulsiv an ein Bild herangehen, z.B. der Frage nachgehen, wie man eine neue Technik ohne viel Aufwand anwendet, wobei

diesmal die Sandgrundierung und Ölfarben auf Acryl im Fokus stehen. Die Materialliste geht den Teilnehmer rechtzeitig per Mail zu.

8103 € 99,00
Fr, 02.11.18 17.00 – 19.30 Uhr
Sa, 03.11.18 9.00 – 17.00 Uhr
So, 04.11.18 9.00 – 15.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

Spray like Banksy

Der britische Street Art Künstler Banksy ist international für seine Stencils (Schablonenkunst) bekannt. Über mehrere Jahrzehnte hinweg fasziniert er Leute aus allen sozialen Schichten und Altersklassen mit seinen gesprühten Kunstwerken. Ganz im Sinne von Banksy sind in diesem Workshop alle Altersklassen ab 12 Jahren herzlich willkommen. Den Teilnehmern wird die Grundlage und Technik zur Erstellung eines Stencils gezeigt, die sie im Anschluss selbst auf Leinwand sprühen. Die Werke dürfen nach dem Workshop mit heimgenommen werden. Bitte kommen Sie nur in Klamotten, die dreckig werden dürfen. Im Preis sind alle Materialien enthalten. Keine Gebührenermäßigung. Treffpunkt: München, Wendl-Dietrich-Straße 1, Haltestelle Rotkreuzplatz. Die Location ist wetterabhängig und kann im Notfall verlegt werden. In dem Fall wird Sie die vhs benachrichtigen.

8104 Sa, 13.10.18
13.00 – 17.00 Uhr € 85,00
München, Secret Workshops



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

hund
MÖBELWERKE



Arbeiten von Gerhard Marquard

Gesichter malen lernen – die Vorstufe zum Portrait

Wer Portraits malen will, sollte sich zuvor mit dem Malen von Gesichtern auseinandersetzen. Ein Portrait bildet das Antlitz eines Menschen mit einer hohen Ähnlichkeit ab. Bilder von Gesichtern sind in sich stimmig gemalt, zeigen aber keine bestimmte Person.

Die Voraussetzung für Beides ist, dass man die Formen wie Nase, Mund und Augen sicher zeichnen kann und diese später mit entsprechenden Farben auf die Leinwand malt. Die Maltechnik, wie Farbe, Pinselwahl und Farbauftrag, tragen zu weiterer Lebendigkeit bei.

Sie lernen in diesem Kurs alle handwerklich relevanten Aspekte, die zum Portraitmalen führen.

Bitte mitbringen: Günstiger Zeichenblock A3, Bleistift B8, Knetgummi, 1 Reißkohle, Handspiegel Durchmesser ca. 15 cm, Leinwand ca. 40 x 50 cm, Nylonpinsel (z. B. TOSH-Pinselset), 1 Flächenstreicher ca. 2,5 Zoll (Baumarktpinsel tut es auch), Malspachtel, Farben (Weiß, Schwarz, Lichter Ocker, Englisch Rot, Krapplack-Rot, Gelb (Echtgelb hell), Zinnoberrot, Ultramarinblau, Phtalogrün falls vorhanden), keine Discounterfarben (!), Lappen, gerne Vorlagen mit Gesichtern ca. A4, z. B. sw-Kopien auf 200 % vergrößert.

Kleingruppe: 6–8 Teilnehmer

8105 € 100,00
Sa, 13.10.18 10.00–17.00 Uhr
So, 14.10.18 9.00–16.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gerhard Marquard

Flower Power – Tulpen

Voller Elan greifen wir in die Farben und malen große oder kleine Bilder, inspiriert von Blumen. Dabei können ganz gegenständliche Kompositionen entstehen, aber gerne dürfen sich die Vorbilder auflösen und als abstrakte Farbpracht von der Leinwand leuchten.



Foto und Bild von Gerhard Marquard

Ich erkläre unterschiedliche Arbeitsschritte, die zu immer wieder anderen Bildern-Ergebnissen führen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3 (zur Konzept-Entwicklung), 1 Reißkohle, Bleistift, Knetgummi, Acrylfarben/Pinsel, Leinwände (zw. 40 x 50–80 x 80 cm, nach Selbsteinschätzung), Pinsel – min. einer ca. 2,5 bis 3 Zoll, gerne auch ein Flächenstreicher aus dem Baumarkt, Blumen/Tulpen.

8106 € 100,00
Sa, 09.02.19 10.00–17.00 Uhr
So, 10.02.19 9.00–16.00 Uhr
max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gerhard Marquard

Sehschule für Erwachsene – Zeichnen

Bestens für Anfänger und Nicht-Zeichnen-Köner geeignet.

Zeichnen ist nicht nur eine großartige Sehschule, es fördert kreatives Denken und kann auf problemorientiertes Handeln übertragen werden.

In diesem Kurs geht es nicht nur darum, das Zeichnen zu erlernen, sondern die Wahrnehmung zu trainieren. Anhand von praktischen Übungen werden die Grundfähigkeiten des Zeichnens, die Wahrnehmung von Randlinien, Räumlichkeit, Perspektiven und Proportionen, Licht und Schatten sowie die Wahrnehmung des Gesamtbildes entdeckt und weiter entwickelt.

Bitte in die erste Stunde mitbringen: Bleistift (am besten 2B), A3 Papier 120 gr, Radiergummi, Spiegel zum Hinstellen 13 x 18 cm. Über weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

Kleingruppe: 5–8 Teilnehmer

8107 ab Mo, 08.10.18 € 27,00
3 x 19.30–21.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

8108 ab Mo, 12.11.18 € 45,00
5 x 19.30–21.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

8109 € 45,00
Fr, 11.01.19 19.00–20.30 Uhr
Sa, 12.01.19 10.00–16.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs im Hofgarten

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein paar Minuten innehalten, die unmittelbare Alltagsumgebung mit anderen, neuen Augen wahrnehmen und vor Ort mit wenigen Strichen das Wesentliche der eigenen Empfindung und Eindrücke in raschen, individuellen Skizzen einfangen. Hier zählt nicht das Perfekte, sondern der persönliche Zeichenstil, den jeder hat, wie eine eigene Handschrift – ob Anfänger oder Fortgeschrittener.



Swing! Tanz im Hofgarten von Anette Leutloff

Das kleine Format des Skizzenbuchs hilft beim Vereinfachen und wird zu Ihrem Tagebuch der visuellen, persönlichen Erinnerungen: an die Menschen, die Stimmung, die Farben ...

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (ideal ist A5), Finedliner (z. B. Faber Castell PITT Artist pen F oder Edding 1800 Profipen 0,5), Bleistifte. Je nach Vorliebe Buntstifte, Filzstifte, Aquarellfarben, evtl. Falt-hocker (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung, da wir draußen malen, notfalls an geschützter Stelle
Treffpunkt: Ausgang U-Bahn-Station Odeonsplatz, Eingang Tor Hofgarten
(Handynummer für alle Fälle: 0174/9900945)

8111 So, 30.09.18 € 22,50
11.00–14.45 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
München | Anette Leutloff



Im „Museum Fünf Kontinente“ von Anette Leutloff

Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs im Museum Fünf Kontinente

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein paar Minuten innehalten, die unmittelbare Alltagsumgebung mit anderen, neuen Augen wahrnehmen und vor Ort mit wenigen Strichen das Wesentliche der eigenen Empfindung und Eindrücke in raschen, individuellen Skizzen einfangen. Hier zählt nicht das Perfekte, sondern der persönliche Zeichenstil, den jeder hat, wie eine eigene Handschrift – ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Das kleine Format des Skizzenbuchs hilft beim Vereinfachen und wird zu Ihrem Tagebuch der visuellen, persönlichen Erinnerungen: an die Menschen, die Stimmung, die Farben...

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (ideal ist A5), Finedliner (z. B. Faber Castell PITT Artist pen F oder Edding 1800 Profipen 0,5), Bleistifte. Je nach Vorliebe Buntstifte, Filzstifte, Aquarellfarben, evtl. Falt-hocker (falls vorhanden).

Treffpunkt: Kasse (Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).
(Handynummer für alle Fälle: 0174/9900945)

8112 So, 18.11.18 € 22,50
11.00–14.45 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
München, Museum Fünf Kontinente | Anette Leutloff

Workshop – Mobile Sketching

Sie machen gerne Ausflüge, aber all die Malsachen mitzuschleppen ist ein wenig mühsam?

Würden Sie dennoch gern manche Situationen skizzenhaft festhalten, Ihren eigenen Eindruck hineinbringen?

Mit Ihrem Handy oder Pad muss es nicht beim Schnappschuss bleiben. Mit Ihren mobilen Devices haben Sie einige Möglichkeiten Gesehenes nach Ihren Vorstellungen festzuhalten, Fotos zu bearbeiten und persönliche Erinnerungen zu gestalten und zu teilen.

In diesem Workshop experimentieren wir und entdecken gemeinsam das mobile Skizzieren.

Bitte mitbringen: Ihr Mobiltelefon oder Tablet mit einer App, die Sie eventuell bereits zur Fotobearbeitung verwenden oder „Photo Edit“

8113 € 49,50

Fr, 05.10.18 19.00–21.15 Uhr

Sa, 06.10.18 10.00–16.00 Uhr

Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel

Zeichnen – ganz von Anfang an

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen möchten und an alle, die zwar schon zeichnen, aber sich gerne wieder einmal mit Basisübungen beschäftigen wollen. Das Thema heißt: Punkt und Linie. So einfach es sich anhört, so vielfältig, spannend und auch entspannend ist es, mit den Grundelementen des Zeichnens zu arbeiten. Allein mit Punkten könnten wir unsere fünf Stunden leicht füllen!

Am Ende des Kurses nehmen Sie fünf kleine Grafiken mit nach Hause, die intensive Auseinandersetzung mit den Qualitäten und Ausdrucksmöglichkeiten von Punkt und Linie ausstrahlen.

Bei Interesse kann der Kurs weitergeführt werden. Bitte mitbringen: Bleistift H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

8114 ab Do, 08.11.18

5 x 9.30–11.00 Uhr € 37,50

Max. 8 Teilnehmer.

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.

8117 Sa, 20.10.18

10.00–16.00 Uhr € 37,00

Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

8118 Sa, 12.01.19

10.00–16.00 Uhr € 37,00

Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem „freien Tag“ loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften – auch Architektur – und Stilleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30 cm), Bleistift, Mallappen, Wasserglas.

Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8124 Sa, 24.11.18

9.30–16.30 Uhr € 37,00

Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum;
Baldhamer Str. 39 | Ingrid Meyerhöfer

8125 Sa, 26.01.19

9.30–16.30 Uhr € 37,00

Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ingrid Meyerhöfer

Die Lust am Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.

Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

8127 ab Di, 18.09.18

5 x 15.00–18.00 Uhr € 75,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Heinz L. Leutloff

8128 ab Di, 06.11.18

5 x 15.00–18.00 Uhr € 75,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Heinz L. Leutloff

8129 ab Di, 15.01.19

6 x 15.00–18.00 Uhr € 90,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Heinz L. Leutloff



Sehschule: Zeichnen einer Hand

Früchte zeichnen – Farbkontraste und Kompositionen im großen Format

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob gelb, grün, rot oder blau – bunte Früchte sind das Thema in diesem Zeichenkurs. Wir beschäftigen uns mit leuchtenden Farbkontrasten und großformatigen, dekorativen Kompositionen. Bitte Maluntergrund wie Karton oder Keilrahmen mitbringen, ggf. eigene Farben. Diverse Malmaterialien (Acrylfarben, Wasserfarben, Pinsel) können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Veranstalter: vhs Grafing

8130 ab Di, 15.01.19

3 x 19.00–21.00 Uhr € 36,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Silvia Soukup

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch
ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen

weitere Information auf unserer Homepage

www.vhs-vaterstetten.de

oder unter Tel.: 08106/359022



Zeichnen und Acryl- Mischtechnik-Malen in verschiedenen Stilrichtungen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt Sie an vier Vormittagen durch verschiedene Stilrichtungen. Wir werden ganz genau und gegenständlich zeichnen, das Ganze zuerst mit Bleistift oder Kreide, dann lavieren wir mit Sepia oder Weiß etc. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit der impressionistischen Malerei, der klassischen Moderne und dem Kubismus und werden z. B. eine kubistische Gitarre oder Picasso malen. Eine weitere Einheit widmet sich der reinen Abstraktion. Es wird der Weg von der gegenständlichen zur abstrakten Kunst aufgezeigt. Wir werden Farbflächen malen und uns mit der experimentellen Malerei beschäftigen, verschiedene Materialien einbauen etc. Material bitte mitbringen soweit vorhanden: Zeichenblock (DIN A 2 oder 3), Bleistifte, Kohlestifte oder Kreide. Die Kursleiterin bringt auch Material mit, das im Kurs erworben werden kann.

Veranstalter: vhs Grafing

8131 ab Mi, 16.01.19
4 x 9.45–12.15 Uhr € 60,00

Max. 9 Teilnehmer

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Monika Reisser

Zeichnen in der Gärtnerei Urgibl

Wir zeichnen mit Stiften und Kreiden, aquarellieren vor der vielfältigen Auswahl von Schnittblumen, Topfpflanzen, Sträuchern und dem reichhaltigen Angebot an Dekoration – Stilleben für die Wohnung und anderes. Jeder kann die Gegenstände malen und zeichnen, die ihn am meisten interessieren und wird bei der Komposition und technischen Umsetzung von der Kursleiterin unterstützt. Bitte mitbringen: Skizzenbuch und/oder Zeichenpapier (Din A4 oder Din A3), Bleistifte, Kreiden, Faserstifte, Kugelschreiber oder Tuschefeder oder

anderes Zeichenmaterial – je nach eigenem Wunsch, unbedingt Klappstühlchen oder andere Sitzgelegenheit.

Treffpunkt: Eglharting Gärtnerei Urgibl,
Riederingerstraße 2 (gleich bei der B304)

Veranstalter: vhs Grafing

8132 Fr, 16.11.18
15.00–18.00 Uhr € 18,00

Eglharting, Gärtnerei Urgibl,
Riederinger Straße 2 | Monika Reisser

Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden ist (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 16.10.18
8 x 19.15–21.45 Uhr € 99,00

Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |
Monika Reisser

Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umräum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formen-Zusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen. Modellgeld wird im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8137 ab Mi, 26.09.18
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00
Nicht am 28.2.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

Portrait – und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen KennTeilemerissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Modellgeld wird im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 14.11.18
6 x 9.00–12.00 Uhr € 84,00

Weitere Termine: 2.5., 20.6., 27.6., 4.7., 11.7.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

Zeichnen mit Kohle, Rötel, Kreide und Pastell

Zeichnen mit Kohle, Rötel, Kreide und Pastell ist ein Zeichnen (Malen) mit Farbpigmenten auf einem mehr oder weniger rauhen Malgrund, auf dem die Pigmente durch Adhäsion (Haftkraft zwischen Kreide und Papier) hängen bleiben. Diese werden dann anschließend fixiert.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Pastellkreiden (rund oder eckig), Pastellstifte, Pastellpapiere, eventuell Pastellfixativ, weitere Zeichenpapiere, Bleistifte, Rötel, Kohle, Skizzenblock, Tesakrepp. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an den Kursleiter (Tel.: 0151/41855 732).

8143 ab Do, 18.10.18
5 x 14.00–15.30 Uhr € 37,50

Max. 8 Teilnehmer

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Alexander Koller

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 KennTeilemeris dieser Vielfalt wird es uns

Kunst braucht
nicht viel.
Nur das
Richtige.

Forstinning
Römerstr. 5 · 85661 Forstinning

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!

Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mi-teintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

Kleingruppe: 5–8 Teilnehmer

8145 ab Do, 27.09.18
5 x 16.20–18.50 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

8145F ab Do, 08.11.18
5 x 16.20–18.50 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

„Querbeet“ – Alexander Koller zeigt seine Arbeiten

Quasi querbeet zeigt Alexander Koller in dieser Ausstellung seine ganz künstlerische Bandbreite: Bleistiftzeichnungen, Aquarelle, Pastelle, Arbeiten in Acryl oder Öl – ältere und neue Arbeiten, eine spannende Ausstellung, zu der wir im Januar und Februar in das Poinger vhs-Haus einladen.

Lassen Sie sich inspirieren und zum Selbergestalten anregen!

Die Ausstellung wird nach den Weihnachtsferien bis zu den Faschingsferien zu sehen sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch während der Bürozeiten!

8149
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller



Aquarell von Alexander Koller

Malen mit Acrylfarben: Farbenspiele in den Ferien

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer intensiven Stimmung dürfen Sie heute experimentieren: mit Fertigacrylfarben oder zum Ausprobieren mit Pigmenten und Binder malen Sie auf Leinwand. Die Farbe ist unser Ziel, abstrakte, leuchtende Bilder und Kontraste entstehen.

Bitte mitbringen:

Leinwand ca. 70 x 50 cm (auch mehrere), verschiedene runde und flache (min. 7 cm) Pinsel, Acrylfarben (wenn vorhanden), Lappen, Schwamm, Malkleidung, Zeichenstifte, Schere, Kleber, evtl. Ölmalkreiden (z.B. Jaxon), Materialgeld für Pigmente und Binder (€ 6,00) werden bei Gebrauch im Kurs abgerechnet.

8150 Di, 30.10.18
14.30–19.00 Uhr € 30,00
Pausen individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

Acryl und Aquarell – auch für Einsteiger

Malerei hat mit „Selbsterfindung“ zu tun. Am Bild realisieren wir, was uns bedeutsam ist. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte, Fortgeschrittene und alle, die experimentierfreudig auf der Suche nach eigenen Ausdrucksformen sind. Jeder künstlerische Ansatz ist denkbar und willkommen.

Fragen nach unterschiedlichen Formen der Abstraktion und Möglichkeiten der Malerei werden diskutiert. Im Mittelpunkt steht aber der Spaß am Entdecken und Ausprobieren. Diesmal wagen wir uns noch einmal an Gold auf Holz, erkunden, wie unterschiedlich die Goldtöne sind und setzen diese modern und unkonventionell auf einen Holzgrund. Ziel ist, viele technische Lösungsmöglichkeiten zu erlernen, um eigene Motive umzusetzen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (dazu Goldpigment und Binder oder goldene Acrylfarbe), diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreibpalette oder Pappteller, Holz-Malgrund (z.B. Casani-Holzplatte o. ä.), Küchenrolle, Einweghandschuhe oder auch Aquarellfarben.

8151 ab Di, 02.10.18
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

8151F ab Di, 13.11.18
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.

Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung. Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei. Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus.

Noch einmal steht die ungrundierte Leinwand im Fokus.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial.

Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 04.10.18
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 15.11.18
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

Werkstattkurs – Mischtechniken und Oberflächenstrukturen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel.: 08091/6883.

8153 Sa, 10.11.18
9.30–17.45 Uhr € 44,00
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 | Monika Reisser

Experimentelle Acrylmalerei

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.

Veranstalter: vhs Grafing

8154 Sa, 02.02.19
9.30–17.45 Uhr € 49,00
Max. 9 Teilnehmer
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Monika Reisser

Gegenständlich und abstrakt malen – mit einer Prise Kunstgeschichte

Ein Kurs für alle, die schon Erfahrung mit der Malerei haben. Wir „spicken“ bei berühmten Vorbildern und überlisten uns selbst mit spielerischen Übungen. Gleichzeitig schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die gestalterischen Gesetzmäßigkeiten kennen, die uns helfen, spannungsvolle Bilder zu malen.

Erfahrungen im Zeichnen und Malen sind von Vorteil. Acrylfarben eignen sich gut für den Kurs, aber auch andere Techniken sind möglich.

Vorhandenes bitte mitbringen.

8155 ab Di, 02.10.18
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00
Max. 8 Teilnehmer.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum Baldhamer Str. 39 | Gertraut Winkler

8156 ab Di, 13.11.18
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00
Max. 8 Teilnehmer.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gertraut Winkler



Früchte, Foto und Werk Klaus Ullmer



Malen mit wasserlöslichen Ölfarben

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wollen Sie Landschaften gekonnt in Szene setzen? Möchten Sie die Königsdisziplin (Öl) der Malerei ausprobieren? Entdecken Sie im Kurs zusammen mit Gleichgesinnten den Reichtum unserer Schöpferkraft, die auf ihren Ausdruck wartet. Damit es gelingt, unsere Vorstellungen malerisch zu verwirklichen, schärfen wir unsere Sinne und verfeinern unsere Wahrnehmung. Wir lassen unsere Landschaften unter Berücksichtigung der Farben- und Kompositionslehre sowie dem gelungenen Einsatz von Perspektive und Licht entstehen. Die Grundlagen hierfür werden Ihnen beim Malen vermittelt. Als Impulse für unsere Bildideen dienen uns die Natur beziehungsweise Farbfotos. Sie können wählen, ob Sie die Bilder realistisch oder abstrakt gestalten, je nach Empfinden. Wir verwenden wasserlösliche, geruchsfreie Ölfarbe unter Zuhilfenahme eines Malmittels zur Schnelltrocknung. Damit können wir die herausragenden Maleigenschaften der Ölfarbe nutzen ohne die Nachteile von herkömmlicher Ölfarbe in Kauf nehmen zu müssen. Material wird im Kurs bereitgestellt. Hierfür werden € 15,00 im Kurs eingekauft. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Schürzen.
Veranstalter: vhs Grafing

8158 ab Fr, 19.10.18
5 x 9.30 – 11.30 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Yvonne Kirchner

Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer errungen – in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer. Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül – es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten. Wir gehen diesmal der Frage nach, was man beachten muss, wenn man auf nicht grundierten Leinwänden arbeitet. Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial und Notizheft, Stifte.

8161 ab Do, 04.10.18
5 x 9.00 – 12.00 Uhr € 70,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

8161F ab Do, 15.11.18
5 x 9.00 – 12.00 Uhr € 70,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian



Herbstausstellung: Arbeit von Luise Nellen

Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

8164 ab Fr, 28.09.18
5 x 9.00 – 12.00 Uhr € 70,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8164F ab Fr, 09.11.18
5 x 9.00 – 12.00 Uhr € 70,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Malen an der Staffelei – Vernissage

Wieder eine neue Ausstellung im Poinger vhs-Haus, zu der wir Sie herzlich einladen! Diesmal sind es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Freitagvormittagsgruppe, die mit Acryl an der Staffelei arbeiten. Die Leitung dieses Kurses hat Christiane Meier. Freuen Sie sich auf eine interessante und abwechslungsreiche Ausstellung, die einen Einblick in die Kursarbeit. Die Ausstellung bleibt bis Mitte Dezember hängen. Mit dabei: Wiltrud Aserer, Hannelore Günther, Christa Hirschmann, Gerd Kriso, Hannelore Nar, Luise Nellen, Renate Sabatier, Georgine Waldmann. Die Ausstellung bleibt bis Mitte Dezember hängen und ist während der Bürozeiten zu besichtigen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

8164V
Vernissage am Fr, 05.10.18 19.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!

Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80 x 60 cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 19.09.18
5 x 19.30 – 22.00 Uhr € 62,00
Kleingruppe: 6 – 8 Teilnehmer
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8165F ab Mi, 07.11.18
5 x 19.30 – 22.00 Uhr € 62,00
Kleingruppe: 6 – 8 Teilnehmer
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Acryl – Step by Step

Aus einer gemeinsam ausgewählten Bildvorlage/ Bildidee, werden wir Schritt für Schritt unsere Werke entstehen lassen. Durch diese gemeinsame Arbeitsweise haben Einsteiger die Möglichkeit die Grundlagen zu erlernen und Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen.

Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Baumwoll-Lappen/Malfetzen, Palettengefäße (z. B. Plastikteller, flach), Wassergefäß (nicht zu klein), Föhn, Was-



Endlich Frühling von C. Strobel

serspritzflasche, 2 – 3 Keilrahmen nach Wahl (ca. 50 x 70 cm oder 60 x 80 cm), Acrylfarben nach Wahl, einfache flache Borstenpinsel in Breite 2,5, 4,0, 5,0 – 6,0 cm (z. B. Boesner Morani), Spachtel oder Malmesser, Zeitungspapier zum Abdecken der Tische.
www.tinastrobel.de. Handy: 01577/1982818

8166 € 54,00
Fr, 30.11.18 17.00 – 20.00 Uhr
Sa, 01.12.18 10.00 – 16.00 Uhr
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Christina Strobel

Workshop Acryl – Fluid Paintings und mehr ...

Fluid Paintings kreieren mit Acryl-Pouring! Die Acryl Fließtechnik erlebt seit einiger Zeit einen scheinbar nicht zu stoppenden Hype und verbreitet sich wie ein Lauffeuer. Kein Wunder, denn das sogenannte Acrylpouring begeistert mit seinen unvorhersehbaren Kreationen, bunten Farbspielen und abwechslungsreichen Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Acrylfarben nach Wahl, 8 – 10 kleine Leinwände (max. 40 x 40 cm), Einmalkunststoffbecher im Multipack, oder gesammelte alte Joghurtbecher etc., Einmal-Holzstäbchen zum Umrühren, Einmal-Gummihandschuhe und Schutzkleidung, Mallappen, ein paar flache Kartons aus dem Discounter, die etwas größer sind als die Leinwände (z. B. Umverpackungen von Tomatendosen o. ä.), Eine Handvoll Kunststoff-Pinnadeln von eurer Pinwand. (Materialgeld € 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.
www.tinastrobel.de. Handy: 01577/1982818

8167 € 59,00
Fr, 01.02.19 17.00 – 20.00 Uhr
Sa, 02.02.19 10.00 – 16.00 Uhr
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Christina Strobel



Pouring von C. Strobel

Experimentelle Drucktechniken und Acrylmalerei

Haben Sie schon öfter Lust verspürt, eigene Drucke zu erstellen, bislang aber angenommen, dass für die Umsetzung Ihrer Ideen eine spezielle Ausrüstung inklusive einer teuren Druckpresse notwendig wäre?

Oder wünschen Sie sich Unterstützung im malerischen Ausdruck?

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man mit einfachen Mitteln und Acrylfarben mit oder ohne Druckpresse oder spezielles Werkzeug wirkungsvolle Drucke auf Papier und Leinwand gestalten kann.

Die Druckstöcke können neben den Klassikern Holz und Linol auch aus Papier, Moosgummi, Schnur oder Styropor sein – lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten und den faszinierenden Druckergebnissen begeistern und zu eigenen kreativen Gestaltungen anregen.

Bitte mitbringen: eigenes Malmaterial, verschiedene Papiere und Skizzen, falls vorhanden. Sie können aber auch alles notwendige Material bei der Kursleiterin erwerben.

Max. 8 Personen

8171 ab Do, 17.01.19
6 x 18.30–21.00 Uhr € 81,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ulrike Pfeiffer

8172 ab Fr, 22.02.19
2 x 18.30–21.00 Uhr € 51,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ulrike Pfeiffer

Experimentelles Drucken

Wir werden verschiedene dünne Metallblättchen zuschneiden, aufeinander und nebeneinander legen und verschiedene Stoffe, Federn, Metalle als Prägedruck verwenden. Experimentierfreudigkeit, kreative Ideen, keine Angst vor schmutzigen Händen, Farben- und Formgefühl sind gefragt.

Bitte mitbringen: Arbeitskitzel, Zeitungspapier zum Abdecken, Lumpen oder Küchenkrepp und evtl. flache Naturmaterialien (z. B. Blätter) oder andere flache Objekte (z. B. Schnüre), die Sie drucken wollen. Das benötigte Material wie Druckplatten, Farben, Druckpapier wird je nach Menge im Kurs abgerechnet. Bei Fragen bitte direkt die Kursleiterin, Frau Reisser, anrufen (Tel.: 08091/6883).

8174 Mi, 21.11.18
15.00–20.00 Uhr € 30,00
Mittagspause individuell, bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Reisser

Kalligraphie für Einsteiger

Schreiben mit Feder und Tinte ist ein faszinierendes Erlebnis. Die Unziale ist eine gut lesbare, dekorative Schrift aus dem 4. Jahrhundert mit einem auch heute noch feierlichen und festlichen Charakter. Die klaren und kraftvollen Buchstaben und das einfache Alphabet, das nur aus Großbuchstaben besteht, machen den Einstieg in die kalligrafische Kunstschrift leicht. Ein ideale Möglichkeit, um diese Kunst einmal kennen zu lernen!

In Zukunft werden Einladungskarten oder Glückwunschkarten eine ganz besondere Handschrift tragen, vielleicht ja auch schon die nächste Weihnachtspost.

Bitte mitbringen: Bandzugfedern 2 mm und 3 mm, schwarze Tinte oder Tusche – soweit vorhanden, Schreibblock mit kariertem, tintenfester Oberfläche, weißes Schreibpapier, Bleistift HB, Radiergummi,

Spitzer, Lineal, Schreibunterlage, Küchenrolle, Wasserbecher. Schreibflüssigkeit und Federn können auch im Kurs erworben werden.
Kleinkurs, max. 6 Teilnehmer

8180 ab Fr, 23.11.18
2x 19.00–21.30 Uhr € 52,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser

Handlettering Workshop für Einsteiger – mit und ohne iPad

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne kreativ sind und sich für Handlettering (handgeschriebenes, kunstvolles Schreiben mit Filzstiften, Fineliner, Bleistift, Pinsel) interessieren.

In diesem Anfängerkurs werden wir mit Filzstiften, Bleistift und Fineliner zunächst ein Alphabet erarbeiten. Fertige Vorlagen helfen uns bei der Umsetzung. Danach widmen wir uns verschiedenen Schriften und Formen. Wer ein iPad besitzt und immer mal schon darauf lettern wollte, ist hier ebenfalls willkommen! Mit der Procreate App (erhältlich im App Store) gibt es tolle Möglichkeiten, das bereits Erlernte umzusetzen und individuelle druckfertige Motive zu erstellen. Benötigt wird lediglich noch der apple Pencil.

Bitte mitbringen: Tombow ABT Dual Brush Pen, Faber Castell PITT artist pen B brush, Fineliner Größe 0,1 Staedler Pigment Liner. Falls vorhanden: Ecoline Brush Pens von Royal Talens, Pentel Sign Pen touch schwarz SES15C, verschiedene weiche Bleistifte, auch Fallminenbleistifte z. B. Faber Castell, Lineal, Geodreieck, kariertes Block, glattes Papier zum Üben, Rhodia dot pad dot grid DinA 4 Block, Schere, Wasserglas, Mallappen, Klebexrolle.

Da sich nicht jedes Papier gut eignet, bringt die Kursleiterin noch passende Sorten mit. Wer zusätzlich noch mit dem iPad „lettern“ möchte, setzt sich bitte vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung.

Pausen können individuell gestaltet werden.

Veranstalter: vhs Grafing

8181 Sa, 01.12.18
10.00–17.00 Uhr € 40,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Karin Reichert

Kalligraphie kreativ: Buchstaben und Linien

Müssen Zeilen immer gerade sein? Müssen sie immer unten sein? Braucht man überhaupt Zeilen? Können Linien auch gestalterische Funktionen haben?

Schreiben mit Fineliner, Bandzugfeder, Fall- oder Ziehfeder, Gestalten mit Farbe – das sind die Themen unseres Workshops.

Bitte mitbringen: vorhandene Federn, schwarze und farbige Tinten, schwarze, weiße und farbige

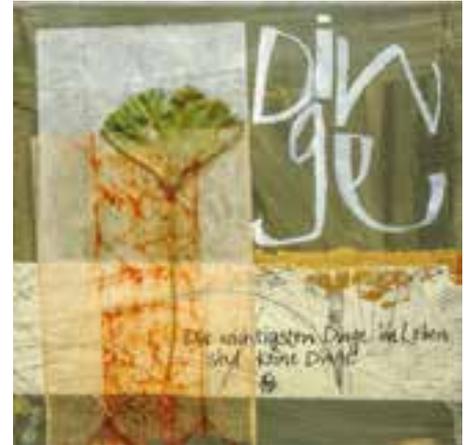


Arbeit auf Papier von Martha Schmitt

Gouache, gutes Papier ab DIN A 4, Bleistift, Lineal etc.

Wichtig: Die Teilnehmer sollten kalligraphische Erfahrung mitbringen!

8182 € 52,50
Fr, 09.11.18 17.00–20.00 Uhr
Sa, 10.11.18 10.00–17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Arbeit auf Leinwand von Martha Schmitt

Kalligraphie kreativ: Schreiben auf Leinwand

Wir gestalten kleine Leinwände mit Acrylfarben, collagieren, schreiben einzelne Worte oder kurze Texte.

Bitte an Material mitbringen:

Mehrere Leinwände 15 x 15 cm und/oder 20 x 20 cm, vorhandene Acrylfarben und Pinsel, Acrylbinder, vorhandene Kalligraphiewerkzeuge, Gouache und Tinten, Japanpapier, Seidenpapier, alte Zeitungs- oder Buchseiten zum Collagieren, ein paar kurze Texte, Folie zum Abdecken der Tische.

Bitte nicht zu viel Material extra kaufen, ich werde wie immer alles Nötige bereitstellen!

Die Teilnehmer sollten kalligraphische Erfahrung mitbringen.

8183 € 52,50
Fr, 25.01.19 17.00–20.00 Uhr
Sa, 26.01.19 10.00–17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Arbeit auf Leinwand von Martha Schmitt



Kalligrafie auf Tetrapak-Druck von Erika Lohr

Experimentelle Kalligraphie – Schrift und Tetra Pak Tiefdruck

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse und Teilnehmer früherer Kurse

Wir beschäftigen uns mit der Antiquaschrift. Diese Schrift enthält Serifen – feine Linien am Ende eines Buchstabens – was ihr eine besondere Eleganz verleiht.

Alte Getränkeverpackungen/Tetra Paks dienen uns als Druckstock für eine Tiefdrucktechnik. Sie sind einfach zu bearbeiten und erhalten schon allein durch die Tütenfalze und Reißkanten eine interessante Wirkung. Die Drucke kombinieren wir dann mit der Schrift.

Bitte mitbringen: Federhalter, Bandzugfedern Nr. 1/2, 1 und 2, weichen Bleistift, Lineal, Radiergummi, Gouache in der Tube in schwarz und weiß, sofern vorhanden farbige Tinten und Tuschen; alten, dünnen Spitzpinsel und kleine Gefäße zum Anmischen der Farben, Wassergefäß, Falzbein, Schere, Rolle Küchenpapier, Haushaltsschwamm, Schürze. Weiche Aquarellpapiere DIN A 4 ab 180 g und soweit vorhanden Kupferdruck-, Vorsatz- und Ingrespapiere, auch farbig. Das weitere Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist im Kurspreis enthalten (€ 6,00).

Federn etc. können auch im Kurs erworben werden.

8184 € 73,50
 Sa, 08.12.18 9.30–16.30 Uhr
 So, 09.12.18 9.30–14.45 Uhr
 Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Erika Lohr

Malen für Kinder

für 5–12-Jährige!

Wir gestalten aus Farbenmix und verschiedenen Materialien unser eigenes Bild zu einem bestimmten Thema ...

Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen. Wir lassen entstehen, entdecken und entfalten unsere eigene Kreativität, die in uns schlummert, und gestalten unser eigenes, individuelles Kunstwerk.

Max. 8 Teilnehmer

Materialgeld: € 10,00 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, 27.10.18
 10.00–12.00 Uhr € 22,00
 Thema: Mein Lebensbaum
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

8193K Sa, 17.11.18
 10.00–12.00 Uhr € 22,00
 Thema: freies Thema!
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

8194K Sa, 19.01.19
 10.00–12.00 Uhr € 22,00
 Thema: Unterwasserwelt
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

Malen für Kinder

für 8–12-Jährige

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen. Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten – gegenstandslos – oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder eine Zeichnung aus deinem ersten Workshop „Zeichnen“ mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.

Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40 cm, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.

Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch wird entsprechend verrechnet (ca. € 5,00–20,00).

8196K So, 25.11.18
 14.00–16.30 Uhr € 15,00
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Zeichnen für Kinder

von 8–12 Jahren

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz? Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken? Dann traue 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 Küchenzeit und etwas zum Trinken. Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8197K So, 11.11.18
 13.15–15.45 Uhr € 15,00
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Perspektivisches Zeichnen

für 12–16-Jährige

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?

Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden anhand von Konstruktionen zunächst Grundla-



BEI UNS FINDEN SIE ALLES,
 WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!



ANDREA WOLBRING
 KERMAMIK & TÖPFERBERDARF
 GMBH & Co. KG
 PARSDORFER STR. 1A
 85598 BALDHAM
 TEL. 0 81 06 / 33 997
 FAX 0 81 06 / 1025

gen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Dieses Wissen versuchen wir in einer freien Skizze umzusetzen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.

Doch Achtung: dies ist ein anspruchsvoller Kurs, der viel Überlegen im Vorfeld erfordert!

Bitte mitbringen: kariertes Papier, langes Lineal, Geodreieck und Radiergummi.

8198K So, 11.11.18
16.00–18.30 Uhr € 15,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Ferienprogramm – Die Wunschliste

Für Kinder ab 6 Jahren

Was ist dein größter Wunsch? Ist Wünschen immer gut? Kann ich mich auch „auswünschen“?

Mit viel Kreativität und Fantasie wollen wir aus einem gewöhnlichen Schuhkarton eine Wunschliste herstellen! Mit Farbe und vielen spannenden Materialien und viel Spaß wird uns das an diesem Vormittag gelingen.

Bitte mitbringen: einen leeren Schuhkarton, Federmäppchen, Schere und Kleber und Malkittel, Buntstifte, Filzstifte, kleine Brotzeit und etwas zum Trinken. Materialgeld (€ 4,00) ist in der Kursgebühr enthalten

8199K Di, 30.10.18
9.00–13.30 Uhr € 28,00
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, 10.10.18
8 x 19.00–21.15 Uhr € 84,00
Weitere Termine: 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 16.1., 23.1.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.

Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

8223 Fr, 16.11.18
19.00–21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

8224 Mi, 05.12.18
19.00–21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

8225 Mi, 06.02.19
19.00–21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die „mal dran“ bleiben wollen. Getöpft wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8226 € 48,00
Fr, 19.10.18 19.00–22.00 Uhr
Sa, 20.10.18 9.30–16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

8227 € 48,00
Fr, 18.01.19 19.00–22.00 Uhr
Sa, 19.01.19 9.30–16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

8228 € 48,00
Fr, 22.02.19 19.00–22.00 Uhr
Sa, 23.02.19 9.30–16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

Freies Töpfern für Kinder

Für Kinder von 4–6 Jahren

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8230K Sa, 27.10.18
9.30–11.00 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

Töpfern zu Weihnachten

Für Kinder von 4–6 Jahren

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und schöne Dinge zu Weihnachten daraus gestalten. Einen Weihnachtsmann, einen Schlitten, einen Engel... In der Auswahl könnt ihr frei entscheiden. 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.

8231K Sa, 08.12.18
9.30–11.00 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder – Urlaubsimpressionen

Für Kinder von 5–7 Jahren

Der Sommer ist fast vorüber und ihr habt in den letzten Monaten viele Eindrücke und Ideen gesammelt. Wollt ihr mal versuchen, mit dem Ton sie wieder lebendig zu machen? Vielleicht eines der Tiere, die ihr im Urlaub gesehen habt oder ein Schiff, was euch gefiel, oder wollt ihr einfach spüren, ob der Ton sich anfühlt wie das Watt am Meer? Ich bin gespannt was ihr mit dem Ton ausprobieren wollt! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze

8232K Sa, 13.10.18
10.00–11.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

Kreatives Töpfern mit Styroporhalbkugeln

Für Kinder ab 7–10 Jahren

Wisst ihr, wie viele Ideen aus einer Halbkugel herauspurzeln können? Unzählige! Die Styroporhalbkugeln sind dafür das Hilfsmaterial, um mit ihr den Ton zu formen. Ihr könnt aus der halbkugeligen Grundgestalt kreative Formen bilden. Vielleicht ist es der nackte Bauch eines Igels oder doch der des Dinosauriers und was ist, wenn es das Versteck einer Teekerze ist?! Ich bin gespannt, auf welche Idee ihr kommt!

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.

8233K Sa, 13.10.18
14.00–16.15 Uhr € 12,00
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

Jetzt wird es bunt – wir glasieren unsere getöpften Gegenstände

Für Kinder ab 5 Jahre

Wenn du deine Tongegenstände noch schöner, glänzender und haltbarer machen möchtest, dann freu dich auf unseren Glasurnachmittag. Bitte eine Schürze, etwas zum Trinken, die Tongegenstände und einen Borstenpinsel mitbringen. Material- und Brennkosten von € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.

8240K Fr, 19.10.18
16.00–17.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!

Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 | Sophia Schröder



Töpfern am Buß- und Bettag

Für Kinder ab 10 Jahre

Wer möchte sich mal wieder für längere Zeit mit dem Material Ton beschäftigen und hat auch die Ausdauer dazu? Ein wenig Erfahrung im Umgang mit Ton sollte vorhanden sein. Die Stücke werden nur gebrannt.

Material- und Brenngebühren werden im Kurs entrichtet.

8242K Mi, 21.11.18
13.00 – 16.00 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Margot Stefaniak



Workshop Ton – ich bin mutig und versuch's mal!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ton, ein Material, das viele kreative Möglichkeiten in sich birgt. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder ein paar Anregungen brauchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder einfach mal wieder töpfern wollen, dann nehmen Sie sich ein paar Stunden dafür Zeit. Materialkosten und Brenngebühren werden im Kurs erhoben. Bei Interesse besteht die Möglichkeit zum Glasieren. In Zusammenarbeit mit der Firma Wolbring können die geschlühten Stücke auch im Rakuverfahren gebrannt werden.

8243KE € 54,00
Fr, 09.11.18 19.00 – 22.00 Uhr
Sa, 10.11.18 10.00 – 16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Margot Stefaniak

Edelstein- und Perlenketten fädeln oder knüpfen

Reparieren – Variieren – Kreieren

Wir arbeiten mit Edelsteinen und Perlen individuelle Schmuckstücke. Dabei können auch alte Schmuckstücke repariert, verändert und/oder durch weiteres Material ergänzt werden.

Materialkosten sind im Kurs zu zahlen. Das Werkzeug wird gestellt. Vorhandenes kann aber gerne mitgebracht werden (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange).

Bitte mitbringen: alte Schmuckstücke, falls gewünscht.

8300 ab Mi, 07.11.18
2 x 15.00 – 18.00 Uhr € 36,00
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldestr. 39 | Dagmar Freundl-Neujean

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.



Chris Carpenter
Ohrhänger

Silberschmieden – Wochenendworkshop für reine Anfänger!

Hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren?

Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein. Dabei wollen wir uns auf Anhänger konzentrieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, evtl. Beispiele.

Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.

Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!

8329 € 65,00
Fr, 12.10.18 18.00 – 21.00 Uhr
Sa, 13.10.18 10.00 – 16.00 Uhr
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Felizitas Frohnhöfer

Ferienkurs für Jugendliche: Silberschmieden

Für 15 – 18-Jährige!

Zwei Vormittage in den Ferien zum Reinschnuppern in das Kunsthandwerk eines Goldschmiedes. „Ringe“ werden das Thema sein und Ihr werdet staunen, was sich schaffen lässt.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Schreibzeug, Papier.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer

8330 € 60,00
Di, 30.10.18 10.00 – 14.00 Uhr
Mi, 31.10.18 10.00 – 14.00 Uhr
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Chris Carpenter

Samstagseminar Silberschmieden: Sägen und Schmieden für Groß und Klein!

Gemeinsam etwas gestalten, Eltern mit ihren Kindern – was kann es Schöneres geben als diese Momente der gemeinsamen Kreativität!

Ein Kurs für Eltern, die bereits erfahren sind im Silberschmieden und die ihre Leidenschaft an ihre Kinder weiter geben möchten, fachkundig unterstützt von einer erfahrenen Kursleiterin, Mama und Großmutter!

Da wird gesägt, gehämmert, geschmiedet und etwas Wunderbares und Einzigartiges entsteht.

Max. 4 Erwachsene und max. 4 Kinder ab 8 Jahren (immer ein Erwachsener-Kind-Paar)

8331KE Sa, 24.11.18
9.00 – 18.00 Uhr € 65,00
1 Stunde Mittagspause
Kinder zahlen lediglich € 30,-
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Frances D'Aintree-Gierl

Schmuck mal anders – Häkeln mit Schmuckdraht und -garn

Handarbeitstechniken wie Häkeln oder Weben sind auch bei der Schmuckgestaltung einsetzbar.

So lassen sich mit feinem Kupfer-, Messing- oder Silberdraht bzw. Perlseide in verschiedenen Farben sehr individuelle, filigrane Schmuckstücke erarbeiten – ob mit oder ohne Perlen, ganz nach Wunsch. Und wer schon genug Schmuck besitzt, kreiert eben Dekoschmuck oder schicke Windlichter fürs Zuhause mit der erlernten Technik.

Bitte mitbringen, falls vorhanden, Häkelnadeln in verschiedenen Stärken (2,5 bis 5) mit. Einige Häkelnadeln stellt die Dozentin zur Verfügung. Drähte sowie Perlarn in verschiedenen Farben und Stärken bringt die Dozentin mit. Ebenso diverse Glas- und Steinperlen, die sich zum Einarbeiten eignen. Es kann und darf aber auch gerne eigenes Material mitgebracht werden. Anfallende Materialkosten werden nach dem Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Je nach Material und Verbrauch ist mit € 5,00 bis 20,00 zu rechnen.

8327 € 36,00
Fr, 09.11.18 18.00 – 21.00 Uhr
Sa, 10.11.18 10.00 – 13.00 Uhr
Max. 9 Plätze
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldestr. 39 | Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden für Einsteiger

Sie wollen das Handwerk des Goldschmiedens einmal ausprobieren?

Wir erarbeiten uns einige grundlegende Techniken, üben an einfachen Blechen und kreieren, je nach Vorkenntnissen, ein eigenes Schmuckstück. Die Materialkosten für das Schmuckstück werden mit der Kursleiterin abgerechnet, die anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten. Arbeitskleidung wird empfohlen. Wir machen keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8328 € 73,00
Fr, 18.01.19 18.00 – 21.00 Uhr
Sa, 19.01.19 9.30 – 17.00 Uhr
Kleinkurs. Pausen individuell. Brotzeit mitbringen.
Max. 6 Teilnehmer
Ebersberg, Grund- und Mittelschule,
Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann



Chris Carpenter Ringe



Chris Carpenter in seiner Werkstatt



Chris Carpenter Collier

Gold- und Silberschmieden mit Frances – ein Sonntagsvergnügen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir entwerfen ein ganz persönliches Schmuckstück (Ring, Anhänger, Armreif ...) in Gold- oder Silber und kreieren unser eigenes Unikat. Dabei stehen verschiedene Techniken zur Auswahl:

- Antiklastisches Formen (mit speziellen Werkzeugen werden leichte, spiralförmige, dreidimensionale Hohlformen geschaffen).
- Metallfalten (durch Hämmern und Falten werden zwei- oder dreidimensionale Formen getrieben, teilweise auch spiralförmig)
- Freies Arbeiten an einem eigenen Thema, soweit an einem Samstag technisch machbar

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erleben Sie neun herrliche Stunden, in denen Sie sich nur mit dem Thema Goldschmieden beschäftigen. Materialkosten je nach Verbrauch ca. € 10,00 – 50,00 für Silber. Bitte ca. 1 Woche vorher die Kursleiterin anrufen, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792).

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 So, 25.11.18
9.00–18.00 Uhr € 60,00
Max. 8 Teilnehmer.
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 Ohrhänger fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug

8335 Sa, 24.11.18
9.30–16.15 Uhr € 47,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer



Chris Carpenter Ohrhänger

Silberschmieden Wochenendworkshop – Ohrstecker!

Ein Angebot für Fortgeschrittene!

Diesmal dreht sich wieder alles um Ohrstecker, mit oder ohne Stein.

8338 € 65,00
Fr, 26.10.18 18.30–21.30 Uhr
Sa, 27.10.18 9.30–16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str., Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Chris Carpenter

Silberschmieden – Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

Ein Angebot für diejenigen, die bereits Vorkenntnisse im Silberschmieden haben und mit etwas mehr Zeit an ihre Projekte gehen wollen, das Ganze natürlich mit fachkundiger Unterstützung einer Goldschmiedemeisterin!

Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!

8339 € 65,00
Fr, 18.01.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 19.01.19 10.00–16.00 Uhr
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs „Silberschmieden“ werden die Grundtechniken der Goldschmiederei als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z. B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.

Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Schreibzeug, Heft und eigenes Gas.
Max. 9 Teilnehmer

8342 ab Mo, 01.10.18
5 x 19.00–22.00 Uhr € 80,00
Max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8343 ab Di, 02.10.18
10 x 9.00–12.00 Uhr € 150,00
Max 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 04.10.18
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00
Max 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Mo, 07.01.19
5 x 19.00–22.00 Uhr € 80,00
Max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 08.01.19
4 x 9.00–12.00 Uhr € 60,00
Max 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8347 ab Do, 10.01.19
4 x 9.00–12.00 Uhr € 60,00
Max 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 02.10.18
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 08.01.19
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

8352 ab Do, 27.09.18
5 x 16.30–19.00 Uhr € 62,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

8352F ab Do, 22.11.18
3 x 16.30–19.00 Uhr € 37,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

8353 ab Do, 27.09.18
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

8353F ab Do, 22.11.18
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

8361 ab Do, 10.01.19
4 x 16.30-19.00 Uhr € 50,50
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Chris Carpenter



8362 ab Do, 10.01.19
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Chris Carpenter



Foto und Arbeiten von Felizitas Frohnhöfer

Silberschmieden am Mittwoch

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens. Die zu bearbeitenden Werke können je nach Schwierigkeitsgrad frei gewählt werden. Silber- und Steinmaterial kann im Kurs erworben werden (ein Ring ohne Stein kommt auf etwa € 20,00). Arbeitskleidung wird empfohlen.

Veranstalter: vhs Grafing

8370 ab Mi, 16.01.19
5 x 18.00–21.00 Uhr € 85,00
Kleinkurs.

Ebersberg, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20, Elke | Elisabeth Herrmann

Textiles Gestalten

Haben Sie Freude daran, mit Stoffen, Garn und Farbe zu arbeiten? Lernen Sie interessante, vielfältige Möglichkeiten kennen, um Textilien individuell zu gestalten.

Sie können Woll-, Baumwoll- oder Seidenstoffe färben, bedrucken, schablonieren oder bemalen. Auch für das Abbinden und Falten einer Shibori-Färbung erhalten Sie Anregungen. Wenn Sie sich nach Ihren Farbvorstellungen etwas stricken möchten, können Sie die Wolle gekauft oder selbst gesponnen färben.

Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmal Farben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben).

Bitte mitbringen: Plastikdecke, Haushaltspapier, Wattestäbchen, Tesakrepp, Gummiringe, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

Wegen der Vielfalt der Möglichkeiten ist vor Kursbeginn eine telefonische Materialabsprache mit der Kursleiterin (08121/5844) erforderlich. Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8413 ab Mo, 15.10.18
4 x 9.00–12.00 Uhr € 62,00
weitere Termine: 22.10., 5.11., 19.11.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix

Halloweenmotive aus Filz nähen (auch andere Motive möglich)

Für Kinder ab 10 Jahren

Gemeinsam nähen wir von Hand lustige, freche Halloweenmotive aus Filz.

Ihr könnt entweder meine mitgebrachten Vorlagen und Schnittmuster verwenden oder Eurer eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Besondere Nähfähigkeiten sind nicht erforderlich. Ich unterstütze Euch sehr gerne bei allen größeren und kleineren Hindernissen.

Ihr seid nicht so ein Halloweenfan? Kein Problem. Ich bringe auch andere Motive wie verschiedene Tiere, Handytaschen, Geldbeutel etc. für euch mit. Das Materialgeld von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: kleinen Snack und Getränk für die Pause

8450K Fr, 26.10.18
15.00–18.00 Uhr € 22,00

Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs



Halloweenmotive aus Filz, Foto und Werk Anja Krebs

Filzen – Schönes für den Winter

Wenn es wieder kälter wird, möchten Sie vielleicht einen schönen, warmen und kuscheligen Schal oder einen üppigen Loop tragen. Gestalten Sie sich selbst Ihren Liebingsschal aus feiner Wolle-Seidemischung passend zur Wintergarderobe. Auch Stulpen sind wunderbar für die kalte Jahreszeit. Schöne, warme Sitzkissen, Wärmflaschenbezüge oder gar Filzschlappen für kühles Wintertage können Sie selbst filzen.

Kleine schicke Taschen gefilzt, bestickt oder mit Perlen benäht sind attraktive Accessoires für Theater- und Konzertbesuche. Was immer Sie sich vornehmen, Sie bekommen professionelle Beratung und Hilfestellung für Ihr persönliches Projekt. Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, können Sie sich gern etwa 14 Tage vor Kursbeginn mit mir in Verbindung setzen, damit wir uns über das Material absprechen können.

Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottéhandtücher, Gummimatte (Autozubehör), Luftpolsterfolie, Iso-matte (zum Verarbeiten), Plastikdecke, Fliegengitter, Frischhaltefolie, Schere, Nähzeug, kleinen Eimer, Wäschesprenger, Brotzeit. Spezielle Filzwolle kann im Kurs erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch ca. € 8,00–25,00.



8466 Sa, 17.11.18
10.00–16.45 Uhr

€ 40,50

Pausen individuell.

Kleinkurs

max. 6 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix

Wärmflasche aus Filz, Foto Ellen Felix

Handspinnen mit dem Spinnrad

Möchten Sie einmal erleben, wie das alte Handwerk des Handspinnens funktioniert, und wie Wolle und andere Fasern mit dem Spinnrad verarbeitet werden? Neben der Anleitung zum Spinnen und Zwirnen erhalten Sie Informationen über das Material, das versponnen werden kann, und einen Überblick über verschiedene Spinnräder. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, wird Ihnen leihweise ein modernes Spinnrad zur Verfügung

gestellt. Alte Spinnräder eignen sich nicht gut für das Erlernen der ersten Handgriffe. Sollten Sie ein eigenes Spinnrad besitzen, dürfen Sie es gern mitbringen, um zu schauen, ob es funktionsfähig ist. Anmeldung nur über Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121/5844).

Die Kursgebühr in Höhe von € 34,00 ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Sie schließt die Leihgebühr für das Spinnrad ein. Die Wolle wird nach Verbrauch abgerechnet.

8468 So, 13.01.19
11.00–16.00 Uhr € 34,00

Pausen individuell

Ottenhofen, Ritterland 4 | Ellen Felix

Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen.

Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden.

Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen

(Tel. 08121/5844)

Unkostenbeitrag: € 4,00 pro Termin.

(Vor Ort zu zahlen).

8469 € 4,00

Sa, 27.10.18

14.00–17.00 Uhr

Sa, 12.01.19

14.00–17.00 Uhr

Ottenhofen, Ritterland 4 | Ellen Felix

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab 5 Jahren und Grundschulalter

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind einen tollen Kreativgeburtstag in den Räumen der vhs (Dauer 3 Zeitstunden). Neben vielen Möglichkeiten kreativ zu werden – z. B. T-Shirts bemalen oder drucken, Acrylmalen, Comics zeichnen, Marionettentheater oder Zirkuswerkstatt bauen, Schmuck basteln, Filzen, etc. kommen auch

Spiele nicht zu kurz. Gerne nehmen wir auch ein gewünschtes Motto als Anregung zum Basteln und Spielen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind offen für Ihre Ideen und Wünsche. Sie bringen Kuchen und Getränke Ihrer Wahl mit und müssen sich sonst um nichts kümmern. Sie sind einfach für Ihr Kind da! Rufen Sie uns an und lassen Sie sich ein ausführliches Informationsblatt zuschicken (Tel. 08106/359035). Geschirr ist vorhanden. Die Gebühr beinhaltet das Kreativangebot mit pädagogischer Anleitung für maximal 10 Kinder. Zu dem Pauschalpreis kommt Materialgeld hinzu. Dieses richtet sich nach den Kreativwünschen (ca. € 3,00–6,00 pro Kind).

8500 € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39

Ferienprogramm – Die Wunschliste

Für Kinder ab 6 Jahren

Was ist dein größter Wunsch? Ist Wünschen immer gut? Kann ich mich auch „auswünschen“? Mit viel Kreativität und Fantasie wollen wir aus einem gewöhnlichen Schuhkarton eine Wunschliste herstellen! Mit Farbe und vielen spannenden Materialien und viel Spaß wird uns das an diesem Vormittag gelingen.

Bitte mitbringen: einen leeren Schuhkarton, Federmappchen, Schere und Kleber und Malkittel, Buntstifte, Filzstifte, kleine Brotzeit und etwas zum Trinken. Materialgeld (€ 4,00) ist in der Kursgebühr enthalten

8199K Di, 30.10.18
 9.00–13.30 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

Kinder-Ferienwerkstatt Papier

Für Kinder im Grundschulalter

Mary Poppins ist bei dir zu Besuch... , dir ist in jedem Fall die schicke Handtasche wichtig... , du willst Freundinnen zum Five o'Clock Tea einladen..., kleine Gespensterchen tanzen lassen..., mit dem Hub-schrauber die Welt bereisen..., flotte Käferchen sollen auf deiner Sommerparty krabbeln... oder willst du dich nach dem Schlittschuhlaufen auf eine Übernachtungsparty freuen... Egal !!!! mit Papier und deiner Fantasie hast du unzählige Möglichkeiten...

Nach einer herzlichen Willkommensrunde tauchen wir ein in die wunderbare Welt des Papiers! Du bekommst Ideen und viele Inspirationen, was man so alles mit Papier und anderen Materialien wie Stoff, Perlen, Bändern, Borten, Bommel, Knöpfen, Draht etc. machen kann. Wir verwenden Recycling Material und neues Material.

Nach intensiver Arbeit brauchen wir um die Mittagszeit eine längere Auszeit und gehen zu Fuß zum nahegelegenen Reitsberger Hof.

Danach gehen wir zurück an die „Arbeit“ und um 15.00 Uhr geht ein kreativer Ferientag zu Ende und Du nimmst DEIN PAPIERWERK mit nach Hause!

Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Trinkbares, Snacks für Zwischendurch, 2 Scheren, Materialgeld (€ 5–10,00 je nach Verbrauch, die am Ende es Kurses abgerechnet werden). Das kleine Menu beim Reitsberger ist bereits in der Gebühr enthalten.

8501 Mo, 29.10.18
 9.00–15.00 Uhr € 37,00
 Max. 9 Kinder
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Linda Seehawer

Kinder-Kreativ-Werkstatt in Zorneding



Kinderkreativwerkstatt-Foto von E. Stadler

In meinem kreativen Workshop experimentieren wir mit verschiedenen Farben und Materialien, kombinieren Malen und Basteln, leben die bunte Vielfalt des kreativen Seins zu inspirierenden Klängen der Musik und regen damit alle Sinne an. Mit eigenen Händen erschaffen und kreieren, formen und gestalten, ist spannend und grenzenlos. So entsteht Entdeckung und Entfaltung, Inspiration und Motivation – eine wahre Entdeckungsreise beginnt... Materialgeld (€ 10,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Schreibzeug mit Buntstiften, Brotzeit, etwas zum Trinken.

8502 € 55,00
 Mo, 29.10.18 9.00–13.30 Uhr
 Di, 30.10.18 9.00–13.30 Uhr
 Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Elisabeth Stadler

Weihnachtliche Kartenwerkstatt

Winterliche Landschaften, originelle Klappkarten und edle Fadengrafik – wir gestalten schöne Karten mit verschiedenen Techniken, einfach oder etwas anspruchsvoller. Somit ist für jeden, ob klein und groß, etwas dabei.

Ein Kurs für Erwachsene gemeinsam mit Kindern ab 4 Jahren.

8503EK Sa, 01.12.18
 14.00–16.00 Uhr € 11,00
 Kinder zahlen € 8,00
 Hinzu kommt noch die Materialgebühr,
 ca. € 0,50–1,50 / pro Karte,
 die vor Ort zu verrechnen ist.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Eschenbacher

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).

8504 Sa, 10.11.18
 10.00–16.00 Uhr € 32,00
 Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Elisabeth Stadler

Anja Krebs



Anja Krebs ist in München geboren und seit vielen Jahren wohnhaft in Vaterstetten. Nach Studium und mehrjähriger Tätigkeit als Innenarchitektin, setzte sie neben ihrer Leidenschaft für Kreativität, ihr großes Interesse für Gesundheit beruflich um. 14 Jahre war sie im Gesundheits- und Ernährungsberatungsbereich im Reformhaus tätig.

Schließlich machte sie ihre nebenberufliche Tätigkeit als Kreativ- und Schmuckkursdozentin in der Nachmittagsbetreuung ganz zum Beruf und arbeitet jetzt seit mehreren Jahren im offenen Ganztage in verschiedenen Schulen im Münchner Osten. Dort ist sie als Teamleiterin für die gesamte Organisation und Betreuung der Kinder verantwortlich und schult und unterstützt zusätzlich ihre Kollegen an anderen Schulen im Bereich Kreativworkshops.

Treibholz Mobile für Kinder und Erwachsene

Für Kinder ab 8 Jahren

Aus Mallorca habe ich von meinen langen Strandspaziergängen jede Menge wunderschönes Treibholz für euch mitgebracht. Daraus gestalten wir gemeinsam zauberhafte Mobiles und Wanddekorationen für euer Zuhause.

Zur Kombination mit dem Holz bringe ich hübsche Glasperlen, Muscheln und Holzanhänger (Fische, Seesterne etc.) mit.

Kinder ohne Begleitung können mein vorgebohrtes Zubehör nutzen, Erwachsene haben die Möglichkeit sich auch selbst die passenden Löcher in Holz und Muscheln zu bohren und eigene Holzanhänger auszusägen.

Alle Werkzeuge sind vorhanden, ebenso Acrylfarben, um Holzanhänger und Holzperlen zu bemalen. Bitte mitbringen: Malerkittel, kleinen Snack und Getränk für die Pause. Gerne könnt Ihr auch eigene schöne Dekoelemente (z.B. aus Holz, Glas, Keramik, Metall usw.), die Ihr in euer Mobile miteinarbeiten wollt, mitbringen.

Die Materialgebühren betragen € 5–10,- je nach verwendetem Material und sind am Kurstag zu bezahlen.

8510 Sa, 29.09.18
 10.30–13.30 Uhr € 16,00
 Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs



Treibholzmobiles, Foto und Werk Anja Krebs



Tetrapak-Lichterhäuschen, Foto und Werk Anja Krebs

Tetrapak – Lichterhäuschen

Lust auf einen entspannten, gemütlichen Adventsabend in gemütlicher Bastelrunde und leckerem Adventstee?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier entfliehen wir mal dem stressigen Alltag und basteln zusammen stimmungsvolle Lichterhäuschen aus Tetrapak.

Leere Tetrapaks, bunte, gemusterte Dekokartons und farbiges Tonpapier, sowie Gläschen für das Teelicht sind im Kurs vorhanden.

Außerdem können die Häuschen mit Acrylfarbe bemalt und mit Dekobändern verziert werden. Das Materialgeld von € 3,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Malerkittel

8512 Fr, 07.12.18
18.30 – 20.45 Uhr € 15,00
Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs

Selbst gemacht – Geld gespart! Reparaturen im Haushalt

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Syphon ‚verstopft‘ ist
- Fenster und Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder und Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/im Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind.

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Materialgeld (€ 10,00) wird im Kurs eingesammelt.

8520 Sa, 10.11.18
10.00 – 17.00 Uhr € 68,00
1 Stunde Mittagspause
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Vandea

Selbst ist die Frau – Renovieren leicht gemacht!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zum:

- Verlegen eines Click-Parketts/ Laminatbodens
- Verlegen von Teppichboden oder PVC-Belägen
- Tapezieren
- Malern
- Montieren von Möbeln, fachgerechtes Einstellen von Scharnieren
- Überziehen von Stühlen.

Alle Arbeiten werden ausführlich, Schritt für Schritt erklärt, die benötigten Werkzeuge, Maschinen und Materialien besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Anschließend können alle Arbeiten unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Materialgeld (10,00 €) wird im Kurs eingesammelt.

8522 So, 11.11.18
10.00 – 17.00 Uhr € 68,00
1 Stunde Mittagspause
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Vandea

Shabby Chic

Wir mischen unsere Malfarben selber mit echten Pigmenten und Gesteinsmehlen (z. B. Marmormehl) und bemalen dann Gegenstände, Flohmarktsachen, Holzgegenstände, Gefäße wie Blumentöpfe, auch Kerzenleuchter u.a. im Stil von Shabby Chic. Die Farben und Malutensilien werden gestellt. Materialgeld von ca. € 10,00 wird im Kurs eingesammelt. Es können auch eigene, nicht zu große, Gegenstände (z. B. Körbe, Strohartikel, Dekoartikel) zur Bearbeitung mitgebracht werden.

Veranstalter: vhs Grafing

8542 So, 13.01.19
10.00 – 15.00 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Silvia Soukup

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 € 65,00
Sa, 17.11.18 14.00 – 18.30 Uhr
So, 18.11.18 10.00 – 14.30 Uhr
Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Seehawer

Selbstkreierte Heugefäße

In diesem Kurs verarbeiten wir Heu zu Schalen, Körben und Gefäßen – von klein bis groß. Damit diese in Form bleiben, werden sie per Draht oder Gitter stabilisiert. Hier wird nur Heu und Draht bzw. Ha sengitter verarbeitet. Material ist im Kurs erhältlich.
Veranstalter: vhs Grafing

8560 Di, 16.10.18
10.00 – 12.00 Uhr € 14,00
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |
Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

Dekorationen aus biegsamen Ästen und Zweigen

Aus biegsamen Ästen und Zweigen fertigen wir Dekoratives für Wohnung und ggf. auch Garten. Mit Hilfe einer üblicherweise auf Baustellen verwendeten Rödemaschine verbinden wir die Zweige zu schönen, nach Bedarf auch ausgefallenen Formen, die anschließend floral geschmückt werden können. Material ist im Kurs erhältlich. Bitte entsprechendes Schneidwerkzeug (Gartenschere, Haushaltsschere) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8561 Do, 18.10.18
18.00 – 20.00 Uhr € 14,00
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |
Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

Adventskränze und weihnachtliche Dekorationen

Der Adventskranz, ursprünglich eine Art Adventskalender, kommt zwar erst im 19. Jahrhundert auf, ist aber für unsere Vorweihnachtszeit nicht mehr wegzudenken. Neben allen leicht zu erstehenden Kränzen aus dem Geschäft, sind dennoch nur selbstgefertigte Kränze Ausdruck persönlicher Gestaltung in der Vorweihnachtszeit. Die Floristinnen zeigen, wie man mit natürlichen Materialien einen ausgewogenen und dekorativen Kranz herstellt und welche Hilfsmittel man dafür einsetzt. Nach Wunsch können auch andere weihnachtliche Dekorationen gestaltet werden. Material ist im Kurs erhältlich. Bitte möglichst entsprechendes Schneidwerkzeug (Haushaltsschere, Gartenschere) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8562 Di, 27.11.18
9.30 – 12.00 Uhr € 17,50
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 | Tanja Sedlmair
und Tatjana Frainzl

Adventssträuße binden

Neben dem traditionellen Adventskranz ist auch der Adventsstrauß eine wunderschöne Dekoration, die über die gesamte Vorweihnachtszeit hält oder sich auch gut zum Verschenken eignet. In diesem Kurs zeigen die Floristinnen, wie man einen solchen Adventsstrauß selbst bindet und mit Dekomaterial und Kugeln verziert. Material ist im Kurs erhältlich.

Veranstalter: vhs Grafing

8563 Di, 11.12.18
10.00 – 12.00 Uhr € 14,00
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |
Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl



Ikebana

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist.

Der Blumenweg – KADO – lehrt uns nicht nur, die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.



KIKU – Ikebana für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit. Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igel und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.

Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße.) Keine Ermäßigung. Max. 10 Teilnehmer.

8609 ab Fr, 14.09.18
6 x 19.30–22.00 Uhr € 96,00
Weitere Termine: 5.10., 19.10., 26.10., 16.11., 23.11.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmer und Teilnehmer der vorangegangenen Kurse. Teilnehmer 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 Teilnehmer. Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de

8611 ab Di, 11.09.18
11 x 19.30–22.00 Uhr € 176,00

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger und Anfänger

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben. Ikebana-Anfänger erlernen unter spezieller Anleitung die ersten Schritte im Ikebana.

Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisergebnisse 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 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 13.09.18
11 x 19.30–22.00 Uhr € 176,00

statt Do. 11.10. am Di. 9.10. und statt Do. 29.11. am Di. 27.11.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

Wir warten auf das Christkind – Weihnachts-Schnupper-Zauber-Spiele

Für Kinder ab 5 Jahren

Bald ist Weihnachten und wir warten auf das Christkind! An diesem Nachmittag wird uns die Wartezeit verkürzt mit einem weihnachtlichen Zauberkurs. Ganz nebenbei haben die Eltern auch richtig viel Zeit für Vorbereitungen. Wir hören schöne Zaubergeschichten und probieren viele lustige kleine Zaubereien. Es gibt magische Knoten, wir verzaubern bunte Tücher und basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger und Fortgeschrittene.

Natürlich gibt's alle Tricks zum Mitnehmen! Materialkosten von € 8,50 werden im Kurs abgerechnet.

8708KE Mi, 14.11.18
15.30–17.45 Uhr € 13,50

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Petra Rhinow



Pliening Rathausfahnen



Jubiläum: Ikenobo-Ikebana-Ausstellung (12.10. – 14.10.2018)

Ingrid Eichinger und ihre Schüler
45 Jahre Ikebana Tätigkeit,
30 Jahre Lehrtätigkeit an der vhs Vaterstetten,
25 Jahre Ikebanaschule Ingrid Eichinger in der Karl-Böhm-Straße 153 in Baldham

Zur Vernissage am Donnerstag, den 11. Oktober 2018, um 19.00 Uhr in der Räumlichkeiten des vhs Bildungszentrums, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten sind Sie herzlich eingeladen.

Die Ausstellung ist vom 12.–14. Oktober 2018, täglich von 10.00–19.00 Uhr geöffnet.

Ferner gibt es an allen Ausstellungstagen zu den nachfolgenden Zeiten Gelegenheit zum Ikebana-Probeunterricht:

Fr. 12.10., 11.00–13.00 Uhr | 15.00–17.00 Uhr
Sa. 13.10., 11.00–13.00 Uhr | 15.00–17.00 Uhr
So. 14.10., 11.00–13.00 Uhr | 14.00–16.00 Uhr

Führungen durch die Ausstellung werden an folgenden Tagen angeboten:

Fr. 12.10., 17.00 Uhr
Sa. 13.10., 14.00 Uhr

Weitere Informationen unter 08106/351320 Ikebanaschule Ingrid Eichinger oder www.ikebanaschule.de

8600 ab Do, 11.10.18 gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ingrid Eichinger



Komm, wir zaubern zusammen!



Für Mama, Papa, Oma oder Opa mit kleinen Zauberkünstlern ab 4 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 € 8,50 als Beitrag für Materialauslagen und etwas zu trinken mitbringen. (Die Zaubersachen dürfen natürlich mitgenommen werden!) Eltern und Kinder zahlen jeweils € 13,50. Anmeldung nur pro Paar. Das Zaubermaterial wird pro Paar einmal benötigt.

8710KE Do, 21.02.19
15.30–17.45 Uhr € 13,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Rhinow



Manege frei! – Zirkusworkshop in den Herbstferien

Für Kinder von 7 bis 13 Jahren
Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs! Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein dreitägiges Zirkusprojekt. Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen? Dann seid Ihr hier richtig! Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (bitte eigenes Einrad mitbringen). Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des dritten Tages ab 15.00 Uhr für unsere Zuschauer. Eure Eltern und Freunde sind herzlich eingeladen!
Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.
Veranstalter: vhs Grafing

8715K € 77,00
Mo, 29.10.18 9.00–15.00 Uhr
Di, 30.10.18 9.00–15.00 Uhr
Mi, 31.10.18 9.00–15.00 Uhr
Markt Schwaben, Mittelschule
Gerstlacher Weg 1, Turnraum, UG | Stefan Pillokat



Billard für Anfänger

Poolbillard – Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 • Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch • Queueführung • Führungshand • Stoßablauf • Zielen • Gerader Stoß • Einlochen. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von € 23,50 enthalten.
Veranstalter: vhs Grafing

8730 ab Do, 04.10.18
8 x 19.00–20.30 Uhr € 83,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37,
Thomas Deuter

8731 ab So, 07.10.18
8 x 17.00–18.30 Uhr € 83,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |
Thomas Deuter

Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse • Fehleranalyse • Korrektur • Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken • Nachlauf • Rücklauf • Sicherheitsspiel • Spieltaktiken. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von € 23,50 enthalten.
Veranstalter: vhs Grafing

8732 ab Do, 04.10.18
8 x 20.45–22.15 Uhr € 83,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |
Thomas Deuter

8733 ab So, 07.10.18
8 x 19.00–20.30 Uhr € 83,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |
Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.
Veranstalter: vhs Grafing

8736 ab Mi, 10.10.18
5 x 19.00–20.30 Uhr € 38,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |
Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.
Kursinhalt: Weitere Spieltaktiken • Punkte mitzählen • Sonderspiele wie Geier oder Schieber • Ergänzungen und Sonderrunden.
Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.
Veranstalter: vhs Grafing

8737 ab Mi, 10.10.18
5 x 20.45–22.15 Uhr € 37,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |
Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden. Es werden speziellere Regeln erklärt, z. B. „Davonlaufen“ oder Merksätze wie „langer Weg und kurzer Weg“. Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.
Veranstalter: vhs Grafing

8738 ab Mi, 09.01.19
5 x 19.00–20.30 Uhr € 38,50
Markt Schwaben, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |
Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Schafkopfen gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Bayerns. Schon seit Jahrhunderten fasziniert dieses Trumpfspiel die Menschen. Und – es ist nicht nur etwas für Männer!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Neben einer theoretischen Einführung werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. Und dann heißt es – üben, üben, üben!

8750 ab Fr, 12.10.18
5 x 15.00–16.30 Uhr € 50,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Kurs findet 14-tägig statt. Weitere Termine: 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gerhard Wolf





Ernährung, Mode

Kochkurs auf Bestellung – für Erwachsene

Sie planen eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum, ein Teamevent? Gemeinsam Kochen und ein anschließendes geselliges Beisammensein ist dazu sehr gut geeignet und Kochevents liegen absolut im Trend.

Die vhs Vaterstetten bietet hierzu maßgeschneiderte Veranstaltungen mit unseren Kochkursleitern an. Unser großzügiges und modernes Kochstudio in der Baldhamer Straße in Vaterstetten verfügt über eine moderne Ausstattung. Im angrenzenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen.

Kursgebühr beträgt € 180,00 für vier Stunden. Ihre kulinarischen Wünsche können Sie mit dem jeweiligen Dozenten/in besprechen. Das sich daraus ergebende Lebensmittelgeld wird extra verrechnet.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06 / 35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.

9200

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, vhs Vaterstetten | EB



Italienische Pasta – der Saucenkochkurs

Salsa, sugo, ragù, condimento – Die Vielfalt italienischer Pasta-Saucen, fein abgestimmt auf die Art und Form der Nudeln, ist einfach faszinierend! Dabei reicht die Bandbreite von auf Sahne basierenden Saucen, gemüse- oder fleischhaltigen Ragouts bis hin zu raffinierten Pestos und sogenannten Condimentos, wie z. B. Salbei-Butter oder einfach „olio e aglio“ (mit Olivenöl und Knoblauch). Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl klassischer sowie abgewandelter Pasta-Saucen mit den unterschiedlichsten Zutaten zu, wie „alla puttanesca, alla boscaiola, etc.“. Neben fleischhaltigen Saucen, wie z. B. die berühmte Salsa ragù, werden auch vegetarische und vegane Kombinationen vorgestellt und gekocht. Mit diesem Fundament können Sie zuhause neue Saucen-Kombinationen nach Ihrem eigenen Geschmack zaubern, passend zu Ihrer Lieblings-Pasta-Sorte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

Veranstalter: vhs Grafing

9212

16.00–21.00 Uhr

So, 23.02.19

€ 50,00

Ebersberg, Grundschule,

Flossmannstr., Schulküche |

Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Vegetarische italienische Küche

La cucina vegetariana di Sandro – neue Rezepte!

Seit vielen Jahren koche ich leidenschaftlich zum Großteil mit Gemüse, aromatischen Kräutern und essbaren Wildpflanzen und Gewürzen. Ich kombiniere, spiele und experimentiere gerne. Die vegetarische Küche ist die kreativste Küche. Die einfache und natürliche Art zu Kochen, die mich meine liebe Mutter (la scuola della mamma) lehrte, integriere ich in diesem Kurs.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Gefäße für Reste, Getränk.

9215

18.00–22.00 Uhr

Do, 22.11.18

€ 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni

Rom zu Tisch

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der schmackhaftesten Gerichte der römischen Küche. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung der Speisen mit ihren einfachen, aber doch vollmundigen Aromen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, eigene Getränke nach Belieben, Gefäße für Reste.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9208

18.00–22.00 Uhr

Di, 20.11.18

€ 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni



Fischabend – Pesci fritti e baccalà

Ein Fisch-Abend mit phantasievollen Kreationen.

Leichte Gerichte mit Vorspeisen und Hauptgerichten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, 2 Schwammtücher, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9209

18.00–22.00 Uhr

Do, 15.11.18

€ 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni

Italienische Pasta – selbstgemacht

Tagliatelle, Casoncelli, Rigatoni & Co. geschmacklich so raffiniert – optisch eine Augenweide – und von der Zubereitung fast kinderleicht und doch so vielseitig! Das sind die allseits bekannten, italienischen Nudelgerichte, kurz Pasta. Die gibt es gefüllt mit den tollsten Zutaten, sowie ohne Füllung in den außergewöhnlichsten Formen, die selbst die Italiener nicht alle kennen und benennen könnten. Dazu die passende Soße, immer abgestimmt mit den Teigzutaten und natürlich der Nudelform. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen gefüllten und ungefüllten Pasta aus verschiedenen Nudelteigen, variieren die Formen passend zur Sugo und erarbeiten uns sozusagen die Pasta-Klavatur für eigene, neue Kreationen zuhause. Dabei werden wir die Nudeln sowohl im Umgang mit der Nudelmaschine herstellen, als auch von Hand formen. Buon appetito!

Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

Veranstalter: vhs Grafing

9210

11.00–16.00 Uhr

So, 20.01.19

€ 48,00

Ebersberg, Grundschule,

Flossmannstr., Schulküche |

Jochen Ebenhoch und

Gulaim Ebenhoch





Bündner Spezialitätenküche

Erstaunliches bietet die Küche Graubündens, einer kleinen und feinen Region im Südosten der Schweiz. Sie liegt mitten in den Alpen und grenzt an Italien, Liechtenstein und Österreich. Die Bündner Küche ist ursprünglich geblieben und bietet kulinarische Leckerbissen wie Capuns (Mangoldwickel), Maluns (eine Art Kartoffelribel), Pizokels (Teigwaren mit Butter und Käse), sowie die Bündner Gerstensuppe und verschiedene Rösti-Varianten. Als Nachtisch ein Stück Bündner Nusstorte und ein Kaffee Kirsch runden diese Genüsse ab. Wir bereiten eine Reihe ausgesuchter Gerichte aus dem Bündnerland gemeinsam zu und kosten dazu weitere typische Produkte aus der Region. Dazu können wir Weine aus dem Rheintal und aus der vom Föhnwind verwöhnten „Bündner Herrschaft“ probieren. A guete Appetit!

Bitte mitbringen: Schürze, ein scharfes Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.
Max. 10 Teilnehmer!

9216 So, 03.02.19
11.00–16.00 Uhr € 57,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch



Schulküche der vhs Vaterstetten

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 Menu zubereiten, mit allem was dazugehört: den zahlreichen pikanten Petiscos (kleinen Häppchen), einer Entrada (Vorspeise), einem Prato Principal (Hauptgericht aus Fisch oder Fleisch), sowie einer leckeren Sobremesa (Nachspeise). Wir essen gemeinsam und trinken dazu einen guten portugiesischen Wein und noch eine „Bica“, den lissabonner Espresso! Bom apetite! – Immer neue Rezepte!

Und wer Lust auf portugiesisch hat, mit dem spreche ich gerne in meiner zweiten Muttersprache!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9217 Do, 24.01.19
18.00–22.00 Uhr € 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso

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 Boshashi-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 € 22,00 ist inklusive.
Max. 10 Teilnehmer!

9218 Sa, 01.12.18
16.00–21.00 Uhr € 57,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Kennen Sie das israelische Frühstück?

Mit Shakshuka bezeichnet man in Israel das Frühstück – allerdings ist es viel mehr als das. Shakshuka ist nicht nur die wichtigste Mahlzeit des Tages, es ist auch Brunch, ein Familiengericht und ein beliebtes Kateressen... aber vor allem ist es enorm vielfältig und facettenreich: Dazu gehören Gebäck und frisches Brot, eine Auswahl an hochwertigem israelischen Käse, Eier oder einfach nur ein guter reichhaltiger Salat, Oliven, Humus, Tehina, Aubergine, Rote Bete und Karottensalat. Und das war noch längst nicht alles – auch Pfannkuchen, Marmeladen und als Getränke natürlich ein feiner Kaffee, Tee und Limonade mit Minze runden das Shakshuka ab. Lernen Sie dieses Brunch aus meiner Heimat kennen und genießen Sie es!

Das Essen ist vegetarisch und teilweise vegan.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, eigene Getränke nach Belieben, etwas zu schreiben.
Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

9219 So, 21.10.18
11.00–15.00 Uhr € 32,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | David Caspi

Kulinarisches von der Seidenstraße: Kirgisische Küche

Kirgisische Küche – 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 (mit Lammfleisch gefüllte Teigtaschen) und Plov (eine Art Reispfanne mit Lamm- oder Hühnerfleisch). Wir bereiten das kirgisische Nudelgericht Lagman zu, wobei wir die langen spaghettähnlichen Nudeln selber ziehen und eine feine Sauce mit speziellen Gewürzen der Seidenstraße herstellen. Da die Dozentin aus Kirgistan stammt, kann Sie Ihnen zusammen mit ihrem deutschen Mann viel über ihr Land erzählen und mit Musik und Bildern veranschaulichen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, eigene Getränke nach Belieben und verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld und Materialkosten von € 22,00 sind inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

Veranstalter: vhs Grafing.

9222 Sa, 10.11.18
16.00–21.00 Uhr € 52,00

Ebersberg, Grundschule,
Flossmannstr., Schulküche |
Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch



Sushi-„MAKI“

In diesem Kurs wird die Zubereitung der SUSHI-Art „MAKI“ – in einer Bambusmatte gerollter Reis – in verschiedenen Varianten erlernt. Es ist nicht schwer, mit den

richtigen Werkzeugen Sushi selbst zu machen. Die Fragen nach dem Einkauf der Zutaten für Sushi, welche Varianten von Sushi und welche Alternative es gibt zu rohem Fisch, werden ebenso beantwortet. Ein richtiger Sushi-Kenner darf Sushi mit der Hand essen, wir werden aber auch das Essen mit Stäbchen erklären und üben. Beim gemeinsamen Essen werden auch verschiedene japanische Tees verkostet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße mit Kühlelement!, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.
Maximal 9 Teilnehmer im Kurs.

9223 Sa, 13.10.18
10.30–14.30 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maiko Hayashi

Quer durch die malaysische Küche

Obwohl die Malaien, Chinesen und Inder weiterhin ihre eigene traditionelle Küche bevorzugen, sind einige einzigartige interkulturelle „malaysische“ Gerichte entstanden. Die Nyonya-Küche z. B. entstand aus einer Mischung der Kochkünste der ersten chinesischen Einwanderer und der in den Bundesstaaten von Malakka und von Penang ansässigen Malaien. Bei dieser Kochkunst werden die traditionellen milden chinesischen Zutaten ganz wunderbar mit den intensiven malaysischen Gewürzen und Chili kombiniert. Auch die Portugiesen, die ihren „Ursprung“ in Malakka haben, lassen ihren Einfluss durch Fisch und alles Erdenkliche an Seafood (Prawns, Garnelen, Krabben, Austern, Fisch und Fischkopf-Curry) deutlich erkennen.

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Fest der Sinne: Selamat makan!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9224 Mi, 24.10.18
18.00–22.00 Uhr € 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miechelle Schröder





Begleiten Sie uns auf kulinarische Reisen

Wir begegnen Menschen, Landschaften und Kulturen. Mit allen Sinnen möchte Ich Ihnen das Land vorstellen.

Die Speisen des Landes – mit typischen Zutaten und Gewürzen – stimmen uns in die Besonderheiten ein.

Gemeinsam bereiten wir kleine Kostproben mit den „Früchten des Landes“ zu. Wir genießen die Köstlichkeiten und die Bilder über Land und Leute.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von € 21,00 ist inklusive.

Reisen und Speisen: Lissabon



9233 Sa, 29.09.18
16.00–21.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

Reisen und Speisen: Fiji



9233A Sa, 24.11.18
16.00–21.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

Reisen und Speisen: Ceylon



9233B Sa, 08.12.18
16.00–21.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

Europa meets Asien

Kaum eine andere Kombination als asiatische Gewürze mit europäischen Lebensmitteln bringt überraschendere Geschmackserlebnisse hervor.

- Garnelentatar auf Zucchinischeiben, der pure Genuss
- Lachssalat mit Nudeln und Sesam, ein Klassiker der chinesischen Küche
- Zucchini-Tempura mit Forellenkaviar, klein aber fein
- Royale mit Riesengarnelen und Koriander, eine Suppe der Extraklasse
- Ingwer-Zitronentarte, dieses Dessert vereinigt Süße und Schärfe zu einem Genussserlebnis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9225 Mo, 26.11.18
18.00–22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Äthiopische Küche – vegetarisch

Die äthiopische (und eritreische) Küche ist sehr verschieden von der des schwarzafrikanischen und orientalischen Raums.

Im fruchtbaren tropischen Hochland wachsen viele Gemüsearten wie Okra, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, verschiedene Kohlsorten oder Kartoffeln. Bekannt ist „Injera“, das für diese Küche typische weiche Sauerteig-Fladenbrot, das mit verschiedenen würzigen Saucen (Wot) serviert wird. Wot gibt es in vegetarischen und fleischhaltigen Varianten. Das typische Aroma bekommen die Gerichte durch spezielle Gewürze, besonders durch das Gewürz „Berbere“ ist das äthiopische Essen im Allgemeinen scharf.

Dieses Mal bereiten wir nur vegetarische Gerichte zu und würzen so, dass es für uns passt. Zum Trinken können Sie „Teg“ probieren, einen äthiopischen Honigwein, und zum Abschluss den typischen äthiopischen Kaffee. Es gibt bekannte und neue Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 17,00 ist inklusive.

9227 Sa, 20.10.18
16.00–21.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sara Bekele

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 € 24,00 ist inklusive.

9230 Fr, 07.12.18
18.00–22.30 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Indische Küche – Vegetarisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet Geschmacksvielfalt und farbenfrohe Abwechslung. Die Besonderheit rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonischen Gewürzmischungen her. Gemüse-Gerichte, wie z. B. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Matter Paneer (hausgemachter Käse mit Erbsen), Dal (Linsen-Suppe), Pillaw, Halwa, Firni lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Im Kurs bereiten wir einige dieser Gerichte, ein typisches Getränk und eine Süßspeise zu. Ganz nebenbei erfahren Sie von Ihrem Kursleiter mit Zusatzqualifikation zum med. Ernährungsberater, der das Kochen schon in Indien beherrschte und es hierzulande ausgebaut hat, einiges über die Verwendung der exotischen Gewürze. Wir verwenden regionale ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines scharfes Messer, Getränk, verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9231 Sa, 10.11.18
11.00–16.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer

Die Kulinarische Reise durch Indien

Ein Fest für die Sinne – Die Küche Indiens ist eine der facettenreichsten der Welt. Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten mit Fleisch und Gemüse. Rogan Josh, Badam pasanda, Korma und Dal. Wir bereiten traditionelle Fleisch- und Gemüse-Currys, Beilagen und eine Süßspeise mit selbst kreierten Gewürzmischungen, deren harmonische Verwendung eine Besonderheit und gleichzeitig das Geheimnis der indischen Küche ausmacht, zu. Raita und ein typisches Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie von Ihrem Kursleiter, der das Kochen schon in Indien beherrschte und es hierzulande ausgebaut hat, einiges über die Verwendung der exotischen Gewürze. Wir verwenden regionale ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines scharfes Messer, Getränk, verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von € 21,00 ist inklusive.

9232 Di, 29.01.19
18.00–22.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer



Pikante indische Küche

Mit der Vielfalt der indischen Gewürze und deren mannigfaltigen Anwendung und Kombinationen kreieren wir pikante und scharfe Gerichte. In diesem Kurs erhalten Sie neue interessante Gerichte! Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9234 Fr, 08.02.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Ganz Wild!

Wer Anstoß nimmt an Massentierhaltung, für den ist Wildfleisch eine gute Alternative. Wildfleisch zuzubereiten ist einfach und dazu ist das Fleisch auch sehr gesund: Wild ist arm an Fett und reich an Eiweiß und Eisen. Und es schmeckt – richtig zubereitet – ganz hervorragend. In diesem Kurs bereiten wir interessante Wildgerichte von Reh, Hase und Hirsch. Dazu gibt es hausgemachte Spätzle, Pommes Maccaire und Blaukraut.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9241 So, 14.10.18 11.00–16.00 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Günter Pfeiffer



Günter Pfeiffer ist gelernter Koch mit Leidenschaft, von Großküche bis Bistro war alles dabei. Die Freude am Kochen möchte er gerne weitergeben und vermitteln. Selbst einen Kochclub gegründet, dreht sich bei ihm alles ums Kochen und genießen. Von der bayerischen Küche bis hin zu Fingerfood – ihm macht alles Spaß!

Indische Küche für Einsteiger

Als Inbegriff für die indische Kochkultur gelten in der westlichen Welt das starke Würzen und das Verwenden von scharfen Soßen. In diesem Kurs werden Sie in die Vielfalt der Gewürze und ihre Verwendungsmöglichkeiten eingeführt. Neben mehreren Gerichten mit und ohne Fleisch lernen Sie die typischen Currys, Masalas (Gewürzmischungen) und raffinierte Soßen kennen.
Lassen Sie sich von dem Geschmack und den exotischen Düften dieser vielseitigen Küche verführen!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9235 Do, 10.01.19 € 40,00
 18.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Indisch kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen.
Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund.
An diesem Abend kochen wir neue Gerichte mit Fleisch, Fisch und vegetarisch.
Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9236 Do, 11.10.18 € 40,00
 18.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Mi Noche Argentina

In der rustikalen und schlichten Gaucho-Küche entscheidet die Qualität der besten Zutaten den Geschmack der Gerichte. So bereiten wir beispielsweise Empandas Tucumanas und Grapefruit-Salat mit Rucola und gerösteten Haselnüssen zu, sowie das berühmte argentinische Rinderfilet mit Chimichurri begleitet von Humita en Chala (Tamales in Maisschale). Während wir die Speisen zubereiten, trinken wir nach der Tradition des Landes Mate (Tee). Als Dessert: Pastelitos de Membrillo.
Dazu passend werde ich meine Teilnehmer zum Essen mit einem guten Tropfen Rotwein aus Patagonien verwöhnen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 23,00 ist inklusive.

9237 Do, 18.10.18 € 43,00
 18.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

Vegetarische Reise durch Lateinamerika

Von Mexiko bis nach Patagonien entdecken wir in dieser Ausgabe neue Möglichkeiten einer vielfältigen, vegetarischen lateinamerikanischen Küche. Wir genießen dieses Mal kalte Vorspeisen wie Quinoa-Salat aus Peru, gefüllte Salat-Röllchen mit Chili und Gemüse aus Ecuador und warme Gerichte wie Feijoada vegetariana aus Brasilien mit Koriander-Limette-Reis aus Mexiko oder Süßkartoffel-Patties und Quesadillas mit Gemüse aus Guatemala. Zum süßen Abschluss Passionsfrüchte-Creme aus Paraguay / Argentinien und Brigadeiros aus Brasilien.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9238 Fr, 18.01.19 € 38,00
 17.30–21.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

Tacos en español

La gastronomía de México ha sido declarada Patrimonio Mundial por la diversidad de sus regiones. Brinda a sus comensales una fiesta de colores y sabores, ofreciendo una divertida y dinámica forma de comer y pasar con amigos. En el curso prepararemos Tacos dorados, Burritos de carne y Quesadillas, todo acompañado por las tradicionales salsas como la Salsa verde, Salsa mexicana, Guacamole, Frijoles refritos y Chile poblano relleno. Para cerrar la noche degustaremos Flan de Caramelo con Chile y Tequila.
Observación: Los platillos han sido elegidos para que puedan ser fácilmente repetidos por los participantes en sus casas.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9239 Do, 07.02.19 € 40,00
 18.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

Brasilianisch Kochen

In diesem Kurs werden wir gemeinsam ein typisches brasilianisches Essen zubereiten. Die brasilianische Küche vereint die Kochkunst von vier Kontinenten in sich: Europa, Afrika, Asien, Amerika. Gemeinsam bereiten wir einige der vielfältigen Gerichte zu: wie z.B. die köstliche bahianische „Moqueca de Peixe“ (Fisch), die berühmte „Feijoada“ aus Sao Paulo (allerdings wird unsere vegetarisch!) sowie eine Variante der leckeren „Brigadeiros“ und noch weitere Köstlichkeiten. Auf jeden Fall werden weder die berühmte Caipirinha (Cocktail mit Zuckerrohrschnaps) noch ein Cafézinho fehlen! Beleza!

Und wer Lust auf Portugiesisch hat, mit dem spreche ich gerne in meiner zweiten Muttersprache!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9240 Mo, 12.11.18 € 38,00
 18.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso

Hausmannskost für Feinschmecker

Ein Kursabend für Menschen, die ohne großen Aufwand auch im Alltag gut essen wollen:
 • Blumenkohlsuppe mit den Gewürzen Asiens
 • Kartoffelpuffer mit Räucherlachs, einfach genial
 • Pochierte Ochsenleber mit Wurzelgemüse, ideal für kalorienbewusste Schlemmer
 • Bio Maishähnchen mit Petersilien-Graupenisotto, auch für ein Sonntagsessen geeignet
 • Apfeltorte, der süße Abschluss des Kurses.
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.
 Lebensmittelgeld von € 16,00 ist inklusive.

9243 Mo, 05.11.18 € 36,00
 18.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Bavarian Tapas – Kochkurs auf Englisch

starters, snacks and finger food from the south of Germany
 Come and explore the food of Bavaria in traditional and new ways. In this class we will focus on small tapas-style plates. We'll be taking some classic starters, some new interpretations and traditional main courses and breaking them down into convenient finger food. Get some ideas for a Bavarian inspired picnic or for the next time you'll visit a biergarden and want to take your own food.
 We'll cook and enjoy hearty delights such as pretzel dumpling salad; cheesy spätzle rolls with peach salsa; crispy schnitzel nuggets; chicken legs Octoberfest style, and sweat treats like weiss beer tiramisu with strawberry and rhubarb compote and pumpnickel breadcrumbs.
 The class will be held in English.
 Please bring along: apron, dish towel, sharp knife, own drinks, plastic containers and any beverages you'd like to enjoy as you cook.
 Money for all ingredients (€ 20,00) is included in the course fee.



9244 So, 24.02.19 € 40,00
 11.00–15.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sarah Fischer



Noch mehr Bayerische Tapas

Neue Rezepte für alle Fans der heimischen Häppchen

Tapas ist Spanisch und bedeutet nichts anderes als Vorspeisen – und davon hat natürlich auch die Bayerische Küche eine Menge zu bieten. Auf mancher Speisekarte findet man die heimische Version der Tapas auch als Magentazerl, also kleine Gerichte und Snacks, die den Magen nur ein bisschen kitzeln sollen. Für alle, die den Kurs schon einmal besucht haben, aber auch für erstmalige Teilnehmer und generell alle Freunde der bayerischen Küche, gibt es nun neue Rezepte zum Ausprobieren und gemeinsamen Verkosten. Wieder bewegen wir uns zwischen traditionellen Gerichten und Zubereitungsmethoden und modernen Interpretationen mit internationalen Einflüssen. Dieses Mal kreieren wir unter anderem ein Pot-pourri von Bayerischen Bruschetta, Gebackene Weißwursttradeln mit selbst gemachtem Ananas-Curry-Ketchup, Bayerische Burger mit Krautsalat, Bunte Knödel-Variationen und für den süßen Abschluss eine Bayerische Crème Brûlée.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9245 So, 30.09.18
11.00–15.00 Uhr € 40,00

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

Kreative Suppenküche

Basics lernen, selbst experimentieren

Sie wärmen Herz und Seele, wecken Kindheitserinnerungen und helfen bei Erkältungs- oder Magen-Darm-Beschwerden: Suppen. Kein Wunder also, dass sie heutzutage wieder in aller Munde sind und immer mehr moderne Suppenküchen das vielfältige Traditionsgericht sogar als „Streetfood“ zum Mitnehmen anbieten. In diesem Kurs widmen wir uns Klassikern, wie der heilsamen Hühnersuppe, probieren aber auch ein paar neue Kombinationen aus. Wer möchte, kann sich auch an einer eigenen Kreation aus Suppenbasis, Einlage und Topping versuchen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Erbsen-Minz-Suppe mit Garam-Masala-Joghurt und Papadam-Chips, einer frühlingfrischen Polentasuppe oder der neuen japanischen Trendsuppe Ramen mit Ei und Schweinefleisch?

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9246 So, 13.01.19
11.00–15.00 Uhr € 35,00

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

Schnelle Alltagsküche

Schnell, unkompliziert, kostengünstig – so sollen Rezepte für jeden Tag sein! Die meisten Zutaten für die vorgestellten Rezept-Ideen haben Sie sicher im Vorratsschrank. Alle Kreationen sind in maximal 30 Minuten gezaubert und auch bestens geeignet zur Modifikation bei unterschiedlichen Geschmacksvorlieben am Familientisch. Dazu gibt es Tipps zur Wochenplanung und Resteverwertung – das entlastet die Familienkasse. Alle Zutaten im Kochkurs stammen aus biologischer Erzeugung. Die Rezepte gibt es selbstverständlich zum Nachkochen für daheim.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

9247 Fr, 25.01.19
18.00–22.00 Uhr € 30,00

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

Knödel aus dem Alpenraum

Kaum eine Beilage erfreut sich derart großer Beliebtheit wie der Knödel – und der Alpenraum ist bekannt für seine Vielzahl von Knödelvariationen. Einige davon kennen Sie garantiert noch nicht. In diesem Kurs lernen Sie hausgemachte Knödel wie z. B. Kaspressknödel, Spinatknödel, Böhmisches Knödel und Speckknödel kennen. Dazu gibt es einen bunten Salat und zwei verschiedene Soßen, damit die Knödel beim Probieren auch rutschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9248 Mi, 14.11.18
18.00–22.00 Uhr € 38,00

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

Strudel – süß und herzhaft

Überraschen Sie Ihre Familie und Gäste mit Strudeln, die sie garantiert vorher noch nicht gegessen haben und die so gut schmecken, dass es sicher auch nicht das letzte Mal gewesen sein wird. Wir bereiten gemeinsam Apfelstrudel, Topfenstrudel und dazu hausgemachte Vanillesoße. Sowie Strudel gefüllt mit Blattspinat und Feta, Spitzkohl-Kürbisstrudel, und als Beilage Sauerampfersoße und einen bunten Salat.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9250 Mi, 20.02.19
18.00–22.00 Uhr € 38,00

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

Das besondere Menü 2017

Bei dem diesjährigen „Besonderen Menü“ kochen und verköstigen wir folgende Speisen: • Schaumsuppe De Luxe mit Garnelen, dazu einen Sauvignon blanc • Eiskalte Gurkenscheiben mit gebratenen Jakobsmuscheln, dazu einen Grünen Veltliner • Zockerbrot mit rosa gebratenem Murcalaschweinsrücken, dazu einen Rotling • Seezunge gefüllt mit Nordseekrabben, dazu einen Riesling • Scheiterhaufen von Äpfel und Birnen, dazu eine Riesling Spätzle.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße für Kostproben.
Lebensmittelgeld von € 29,00 ist inklusive.
Maximal 10 Teilnehmer.

9251 So, 18.11.18
10.00–15.30 Uhr € 59,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

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 4-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 € 45,00 ist inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fleischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9252 So, 07.10.18
11.00–15.00 Uhr € 85,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39, Stefan Lechner

Kulinarische Lesung aus „Kabir“

An diesem Abend bieten wir Ihnen wieder einen zweifachen Genuss: Hans Montag liest aus seinem zweiten Band seiner Flüchtlingstrilogie über die afghanische Familie Bakhtari. Der Autor erzählt die Geschichte des Jungen Kabir. Sein begeistertest Bemühen sich in Deutschland zu integrieren und das tragische Scheitern, nachdem ihn eine Intrige aus der Bahn geworfen hat.

Das Menü zu diesem Buch: • Karottensuppe mit Garneleneinlage • Rindfleisch-Curry mit knackigem Gemüse • Grießflammerie mit Heidelbeerragout; Getränke: Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Der Autor und Dozent Hans Montag hat schon mehrere Bücher geschrieben. Dazu ist er Hobbykoch und gibt seit langem Kochkurse in verschiedenen Volkshochschulen.

Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

9255 Fr, 23.11.18
19.00–21.30 Uhr € 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 |
Hans Montag und Sigrid Montag

Smoothies – Vitalstoffpakete für den Winter

Wenn die Erkältungszeit naht, unterstützen Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralien aus frischen Früchten und knackigem Blattgemüse unser Immunsystem. Im Kurs wollen wir uns speziell mit der Zubereitung als Smoothies einen abwechslungsreichen Snack machen. Die Rezepte gibt's mit vielen Tipps zum Thema Kinder, Immunsystem, Sport etc. für daheim zum Nachmachen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schraubgläser, Schreibzeug.
Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

Veranstalter: vhs Grafing.

9258 Sa, 27.10.18
10.00–12.00 Uhr € 21,00

Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Lavinia Pfeiffer

Anmeldungen unter
08106 359035



Hildegard von Bingen: Dinkel- und Gemüsekochkurs

Mit typischen Hildegard-Gemüsesorten wie Fenchel, Kürbis, Rüben, sowie Hildegard Universalheilmitteln, wie z.B. Edelkastanien und natürlich Dinkel bereiten wir köstliche pikante und süße Speisen zu, die wir mit heilenden Gewürzen nach Hildegard verfeinern. Quitten und Maroni lernen wir als vielseitig einsetzbare Zutaten der Hildegard-Küche kennen. Seien Sie gespannt auf ein kulinarisches Erlebnis mit vielfältigen und abwechslungsreichen Gerichten. Während des Kochens erfahren Sie Interessantes über die Hildegard-Ernährungslehre und das mittelalterliche Klosterleben. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 11,00 ist inklusive.

9259 Do, 08.11.18
18.00–22.00 Uhr € 31,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Karina Haufe

Low carb für unterwegs

Der kohlenhydratarmen Ernährung werden viele positive gesundheitliche Wirkungen attestiert. Doch gerade wer viel unterwegs ist, tut sich oft schwer, Alternativen zu Sandwiches, Leberkäse-Semmeln, Pasta und Pizza zu finden. Dieser Kochkurs bietet Ihnen eine Vielzahl an leckeren Low-Carb-Rezepten, die Ihnen helfen, unterwegs nicht in die Kohlenhydratfalle zu tappen. Sie erhalten zahlreiche Ideen für Frühstück, Snacks und warme oder kalte Hauptmahlzeiten zum leichten Mitnehmen. Einige der Rezepte werden vor Ort ausprobiert. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 14,00 ist inklusive.

9260 Do, 25.10.18
18.00–22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karina Haufe

Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei

Vegan kochen und backen bietet viele Möglichkeiten, den Küchenalltag zu bereichern und eröffnet auch Allergikern viele kulinarische Genüsse. Die Rezepte im Kurs kommen allesamt ganz ohne industrielle Ersatzprodukte aus. Frische natürliche pflanzliche Zutaten aus biologischer Erzeugung bilden die Basis jeder gesunden Ernährung. Keine allzu aufwendigen Zubereitungsmethoden oder schwer zu beziehende ausgefallene Zutaten, sondern vegane Küche mit gängigen Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt des Kurses. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. – Neue Rezepte! Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

9262 Fr, 30.11.18
18.00–22.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Ayurvedische Kochkunst

Ayurveda heißt wörtlich übersetzt: „die Wissenschaft des Lebens“. Ayurveda basiert auf einem circa 4000 Jahre alten indischen Wissen über Medizin und Heilkunst. Ayurvedische Kochkunst ist



deshalb immer „Nahrung für Leib und Seele“. Die Speisen, die wir kochen, sind überwiegend leicht zuzubereiten. Sie erfahren vieles über die Wirkung der südindischen Gewürzmischungen, die wir selber herstellen. Nach einer ayurvedischen Mahlzeit sollte sich der Körper gestärkt und erfrischt fühlen und neue Energie verspüren. Zum Menü werden wir ein Lassi (Joghurtgetränk) oder einen Chai (indischer Gewürztee) reichen. Lebensmittelgeld von € 19,00 ist inklusive. Bitte Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben und verschließbare Gefäße mitbringen. Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

Veranstalter: vhs Grafing

9263 Sa, 13.10.18
11.00–15.00 Uhr € 40,50
Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Isaak Bolous

Unser tägliches Brot – frisch gebackene Vielfalt

Ein frisch gebackenes Brot, direkt aus dem Ofen möchte man am liebsten sofort anschneiden. Anhand einfach erklärter Rezepte lernen Sie, verschiedene Teige für diverse Brotsorten selbst herzustellen. Neben Baguette, Vollkornbrot und Sauerteigbrot backen wir auch low carb Proteinbrot und veganes Brot. Außerdem werden Sie verschiedene Getreidearten und Mehlmischungen bei der Herstellung kennen lernen. Zur Verkostung der frischen Brote werden wir selbstgemachte Kräuterbutter und schmackhafte Dips und Aufstriche reichen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9265 Fr, 12.10.18
18.00–22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karina Haufe

Delikatessen am Wegesrand

Wir treffen uns am Egglburger See und machen einen kleinen Wildkräuterspaziergang. Dabei lernen wir Delikatessen kennen, die im Herbst am Wegesrand zu finden sind und die unsere Großmütter noch zu schätzen wussten. Anschließend fahren wir gemeinsam zur Schulküche in die Floßmannstr. in Ebersberg. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Dort verarbeiten wir die Delikatessen und backen Semmeln, machen einen Wildkräuterquark, eine Wildkräuterbutter und eine Blütenbowl. Anschließend essen wir diese gemeinsam.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Vorratsbehälter, Getränk. Geeignete Kleidung anziehen! Lebensmittelgeld von € 4,00 ist inklusive. Treffpunkt: Gasthaus zur Gass am Egglburger See. Veranstalter: vhs Grafing

9267 Sa, 06.10.18
10.00–14.30 Uhr € 28,00
Ebersberg, Gasthaus „Zur Gass“
am Egglburger See | Ursula Meese

Moderne Motivtorten

In diesem Kurs kreieren Sie unter fachmännischer Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihre eigene Motivtorte. Zu Beginn stellen wir selbst die Überzugsmasse (Rollfondant) und eine Blütenpaste her. Sie erlernen das Einstreichen der Torte mit Buttercreme 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 Tortenboden; Getränk. Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9268 So, 27.01.19
11.00–15.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Vivien Müller

Chocolat – Pralinen selbst gemacht

Pralinen selber machen ist nicht so schwer. Kommen Sie ins Reich der Schokolade und Gewürze, wo schwarze Schokolade auf scharfe Chili trifft oder Vollmilch-Schokolade mit Rosa Pfeffer sich vereint. Ua. auch Marzipanpralinen, Trüffel weiß und braun, Mandelsplitter und Nougat-Pralinen... Sie nehmen Ihre selbst gemachten Pralinen (ca. 700 g) aus diesem Kurs mit nach Hause. Bitte mitbringen: Schürze, kleine Brotzeit, Getränk, Dose für Kostproben, Pralinenbesteck (falls vorhanden). Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9269 Sa, 15.12.18
11.00–16.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Walter Bittlmeyer

Herrenabend: Kochen für Männer

An diesem Abend sind die Herren der Schöpfung unter sich. Nehmen Sie die Herausforderung an und zeigen Sie, wie weit Ihre Kochkenntnisse schon sind. Und für diejenigen, die neue sammeln wollen, ist dieser Kurs ein Muss! Der erfahrene Koch stellt Ihnen an diesem Abend einfache als auch spezielle Gerichte vor: • als Vorspeise Seeteufel auf cremigen Blattspinat mit Kräutern überbacken • Geschmorter Ochsenchwanz und Backerl in Burgundersoße, dazu kleine Semmelknödel • Gefüllte Spanferkelbrust mit Dunkelbiersoße und Kartoffelendiviensalat. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9272 Fr, 01.02.19
18.00–22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab 8 Jahren
Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind und seine Freunde ein tolles Koch-Event in der vhs-Küche.

Die Kursgebühr beinhaltet das Kochangebot mit pädagogischer Anleitung und beträgt € 130,00 für drei Stunden.

Zum diesem Preis kommt Material-/Lebensmittelgeld hinzu. Dieses wird nach Ihrem Wunsch mit den Dozenten besprochen.

Bei maximal 12 Kindern soll auch mindestens ein Elternteil dabei sein.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06 / 35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.

9205

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, vhs Vaterstetten | EB

Kinder kochen! (8–12 Jahre)

Wir machen selber Nudeln und kochen leckere frische Tomatensoße, lustige Spieße (Fleisch/Gemüse) und Dekorationen z.B. Fliegenpilze/Pinguine (Obst) usw. So macht Kochen Spaß!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

9282K

So, 25.11.18

9.00–12.00 Uhr € 20,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum

Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Lebkuchenhaus für Kinder (8–12 Jahre)

Wir werden zusammen euer Traum-Lebkuchen Haus backen. Aus einen mitgebrachten Teig werden wir die Teile ausschneiden, backen und zum Schluss zusammen setzen und mit Süßigkeiten und Keksen garnieren.

Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbares Gefäß, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

9283K

So, 09.12.18

11.00–14.00 Uhr € 20,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum

Baldhamer Str. 39 | Vivien Müller

Weihnachtsbäckerei für Kinder (8–12 Jahre)

Plätzchen zum Knabbern und Verzieren, Lebkuchen und Vanillekipferl – mit Nelken, Zimt und Koriander – machen die Vorweihnachtszeit so köstlich. Neue Rezepte!

Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

9284K

So, 16.12.18

10.00–13.00 Uhr € 20,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum

Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer



Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12

Möchtest du die Lieblingsgerichte von Mia, Yuko und Mo kennen lernen? Die Küche Centopias wartet auf dich! Gesund und lecker und einfach zubereitet werden dir die Gerichte sicher sehr schmecken. Und du hast die Gelegenheit, dich mit den anderen Kindern im Kurs über deine Lieblingshelden auszutauschen.

Wie Phuddle sagen würde: ein krutzelschnutziges Vergnügen...

Der Kurs wird unterstützt von der m4e AG.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Gebühr von € 10,- ist inklusive.

Jedes Kind erhält ein original Mia and me Kochbuch gratis!

9285K

Sa, 06.10.18

10.00–13.00 Uhr € 22,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

9287K

Mo, 29.10.18

10.00–13.00 Uhr € 22,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer



Mia and me präsentiert: Backen wie in Centopia – für Kids von 8–12

Möchtest du die Lieblingskuchen, -kekse und -torten von Mia, Yuko und Mo kennen lernen? Die Centopianische Backstube wartet auf dich! Lecker und einfach zubereitet werden dir die Backwaren sicher sehr schmecken. Und du hast die Gelegenheit, dich mit den anderen Kindern im Kurs über deine Lieblingshelden auszutauschen.

Wie Phuddle sagen würde: ein krutzelschnutziges Vergnügen...

Der Kurs wird unterstützt von der m4e AG.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Gebühr von € 10,- ist inklusive.

Jedes Kind erhält ein original Mia and me Backbuch gratis!

9289K

Sa, 17.11.18

10.00–13.00 Uhr € 22,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum

Baldhamer Str. 39, Sophie Burggraf

Getränke

Ostfriesische Teezeremonie und English Teatime



In diesem Kurs stellen wir die Ostfriesische Teezeremonie der klassischen „English-Teatime“ gegenüber: alle Regeln bis hin zum Genuss! Ostfriesische Tee Kultur – Rohmlepel Sahnelöffel, Wulkje und leckere Ostfriesische Kekse. Tea time – klassischer Bestandteil der englischen Kultur – Teezeremonie mit echtem englischen Teegebäck.

Gemeinsam bereiten wir auch klassische englische Tea-Time-Sandwiches (clotted cream) zu.

Der Dozent ist Teesommelier.

Lebensmittelgeld von € 5,00 ist inklusive.

9291

So, 02.12.18

14.00–17.00 Uhr € 23,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum

Baldhamer Str. 39 | David Caspi



Besuch in der Kaffeerösterei Martermühle

Die Rösterei Martermühle ist weit über die Region hinaus bekannt für beste Qualität und Kaffeegenuss. Viele der verwendeten Bohnen werden im Direct-Trade-Verfahren unmittelbar von den Kaffeebauern aus den besten Anbaugebieten bezogen. Grundlage für den Erfolg der Rösterei ist die Leidenschaft für Kaffee und die Liebe fürs Detail – angefangen vom Anbau und der Ernte der Bohnen über die handverlesene Röstung durch die Besitzer der Kaffeerösterei selbst, bis hin zur Entscheidung, welche Kaffeebohne ins Kaffeesortiment aufgenommen wird. In dieser Führung erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Kaffee, Röstung und lernen viele Begrifflichkeiten rund um unser Lieblingsgetränk kennen. Und was natürlich nicht fehlen darf: Zur Kaffeeverkostung eines Kaffees Ihrer Wahl und auf ein Stück Kuchen laden wir Sie selbstverständlich ein.
Treffpunkt: Im Café

9292 Sa, 27.10.18
10.30 – 12.30 Uhr € 15,00
Abding, Martermühle 1, Kaffeerösterei
Martermühle GmbH | Holger Oesterling

Das Einmaleins des Weins

Mit diesem Seminar werden Sie in ersten Schritten an die faszinierende Welt des Weins herangeführt. Sie erwerben das nötige Grundwissen, um beim Thema Wein qualifiziert mitreden zu können. Sie erfahren Grundlegendes über Weinanbau und Kellertechnik und Sie lernen die wichtigsten Rebsorten und Anbaugebiete kennen. Dazu erhalten Sie Tipps zu Einkauf, Lagerung und Essensbegleitung. Natürlich bleibt es nicht nur bei der Theorie. Sie verkosten 10 Weine, weiß, rosé und rot, aus verschiedenen Ländern. Bitte Weißbrot und (Mineral-)Wasser mitbringen. Weingeld 10,00 € ist inklusive

9293 Fr, 01.02.19
19.00 – 22.00 Uhr € 26,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler

Trockene Weißweine aus Deutschland und Österreich

Trockene Weißweine können eine Vielzahl von Speisen besonders gut begleiten. In Deutschland und Österreich sind die klimatischen Voraussetzungen zur Erzeugung von ausdruckstarken Weißweinen sehr günstig.

Bei der Verprobung von ca. acht verschiedenen Weißweinrebsorten: • werden Empfehlungen zur Speisenbegleitung gegeben • werden wir vergleichen, wie sich Wein verändert, wenn die klimatischen Bedingungen deutlich unterschiedlich waren • werden wir vergleichen, wie sich Wein verändert, wenn der Aufwand bei der Erzeugung deutlich unterschiedlich war.
Bitte ein Weinglas mitbringen.
Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

9294 Sa, 19.01.19
14.00 – 17.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Walter Reimer

Erlebnis Single Malt Whisky Tasting

Schottland ist bekannt und berühmt für seine vielen und beeindruckenden Destillieren und die Vielzahl an außergewöhnlichen und hervorragenden Single Malt Whiskys. Doch mittlerweile gibt es auch in anderen Ländern sehr gute und interessante Single Malt Whiskys, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt und degustiert zu werden und Sie zu begeistern. Lassen Sie sich bei einem Erlebnis-Tasting in das „Single Malt Whisky-Dreieck Schliersee – Schweden – Schottland“ entführen. Es werden nicht nur alle fünf Sinne angeregt, auch die Leidenschaft für das Uisce Beatha, dem Wasser des Lebens, wird geweckt. Bei diesem Tasting werden in einer komplett neuen 6er Line up insgesamt sechs hochwertige Whiskys plus zwei surprises, jeweils zwei Single Malts pro Land, verkostigt. Empfehlung: Don't drink and drive! Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle.
Nosingglases, Brot und Wasser werden bereitgestellt.

Veranstalter: vhs Grafing.
9295 Sa, 19.01.19
19.00 – 23.00 Uhr € 49,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Sepp Fischer



Entrümpeln – Wohnen mit Freude und System

„Ordnung ist das halbe Leben“ – Wussten Sie, dass äußere Ordnung unser Inneres widerspiegelt? Umgeben Sie sich nur mit Dingen, die wichtig für Sie sind? Oder möchten Sie gern auf leichte Weise entrümpeln? Und das sogar mit Freude und System? Lassen Sie sich durch diesen Vortrag inspirieren und erfahren Sie, wie man mit praxisorientierten Tipps dauerhaft Strukturen in Ihre Räume bringt.

Egal ob Schrank, Büro oder Keller – schaffen Sie Ihre persönlichen „Freiräume“ und Sie erleben mehr Leichtigkeit für Ihr Zuhause und Ihr Leben.

9304 Mi, 16.01.19
19.00 – 21.00 Uhr € 12,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Meike Hieronimus

▼ Ausmisten und Entrümpeln mit Hilfe des Feng Shui

Sie wollen sich verkleinern oder stehen vor einem Umzug? Sie haben zu volle Schubladen, Regale oder Schränke oder Gegenstände und Deko-Objekte, die nie oder selten benützt worden sind – dies alles raubt uns unbewusst Energie. Das Ausmisten von unbenützten, ungewollten und kaputten Gegenständen befreit uns, gibt uns Raum und setzt neue Energie frei für etwas Neues im Leben. Erfahren Sie, wie Sie mit Feng Shui wieder Ordnung und Energie in Ihr Leben bringen können. Lassen Sie sich durch wertvolle Tipps und Impulse motivieren, mehr Platz zu schaffen und damit mehr Überblick in Ihrem Leben zu bekommen.
Die Dozentin ist Feng-Shui-Beraterin.

9305 Mo, 11.02.19
19.00 – 21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Kathleen Thul

▼ Arbeitsplatz gestalten mit Feng Shui

Auch wenn die Möglichkeiten am Arbeitsplatz vielerorts gering sind, lässt sich daran immer noch etwas verbessern und somit die Kraft des Ortes für die Entfaltung der eigenen Potenziale nutzen. Ausgangsbasis dafür sind das Geburtsdatum und die Himmelsrichtungen, die die jeweilige Person besonders fördern. Daraus ergibt sich -wenn möglich – die Wahl des Raumes, die Position des Schreibtisches, die Ausrichtung des PCs oder die Gestaltung des Raumes mit Farben, Licht und Bildern... So kann die bewusste Gestaltung eines Arbeitsplatzes immer mit den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen in Einklang gebracht werden.
Die Dozentin ist Architektin und Feng-Shui-Beraterin.

9306 Di, 13.11.18
19.30 – 21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

NEU

Schülerförderkurse der vhs Vaterstetten

Mathe – Latein – Englisch – Französisch ab Herbst 2018

kompetent ... bezahlbar ... kurze Dauer ... kleine Gruppen
weitere Information auf unserer Homepage
www.vhs-vaterstetten.de
oder unter Tel.: 08106/359022



Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d. h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden.

Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozenten in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte, Nähutensilien.

Wenn nicht anders angegeben, sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9320 ab Mo, 07.01.19
6 x 19.00–21.30 Uhr € 77,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9321 ab Mo, 08.10.18
8 x 19.30–22.00 Uhr € 103,00
In diesem Kurs können auch Dirndl genäht werden (gute Näherfahrung nötig, Zeitaufwand zwei Kurse!).
Dozenten Tel.Nr.: 08106-1418
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Axenböck

9322 ab Mo, 15.10.18
6 x 15.30–18.00 Uhr € 77,00
Vorabfragen bei der Kursleitung sind möglich: gisela.joachimi@freenet.de
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gisela Joachimi

9323 ab Mo, 24.09.18
9 x 19.00–21.30 Uhr € 116,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dorothea Lokner

9324 ab Di, 09.10.18
8 x 19.30–22.00 Uhr € 103,00
Dozenten Tel.Nr.: 0179/5207946
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Sabine Wurzer

9326 ab Do, 27.09.18
9 x 9.00–11.30 Uhr € 116,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

9327 ab Do, 10.01.19
6 x 9.00–11.30 Uhr € 77,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9328 ab Di, 09.10.18
8 x 19.30–22.00 Uhr € 103,00
In diesem Kurs können auch Dirndl genäht werden (gute Näherfahrung nötig, Zeitaufwand zwei Kurse!).
Dozenten Tel.Nr.: 08106/1418
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Axenböck



9329 ab Mi, 10.10.18
5 x 9.00–11.30 Uhr € 64,50
Dozenten Tel.Nr.: 08106/3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9330 ab Do, 11.10.18
7 x 19.00–21.30 Uhr € 90,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene

An diesen Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Und nicht nur das ist möglich:

- Kleine Geschenke selbstgemacht
- Teile, die noch fertig genäht werden müssen
- Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie?
- Das erste selbst genähte Teil.

Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.

Maximal 6 Teilnehmer.

9331 € 62,00
Fr, 12.10.18 18.00–21.00 Uhr
Fr, 19.10.18 18.00–21.00 Uhr
Sa, 20.10.18 10.00–17.00 Uhr
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: gisela.joachimi@freenet.de
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gisela Joachimi

9332 € 46,50
Fr, 23.11.18 19.00–21.30 Uhr
Sa, 24.11.18 10.00–17.00 Uhr
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

Grundschnitte auf Maß – Grundkurs

An Hand von Ihren Maßen lernen Sie Ihren ganz persönlichen Grundschnitt für einen Rock, eine Hose und eine Bluse zu zeichnen. Diese Schnitte können Sie als Basis für alle Kleidungsstücke, die Sie nähen wollen, benützen.

Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z. B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock. Maximal 5 TeilnehmerInnen. Kein Kurs am 9.11.!

9333 ab Fr, 12.10.18
4 x 18.30–21.30 Uhr € 73,00
Dozenten Tel.Nr.: 089/66591794
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Efraim Fröhlich-Meron

Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt „Learning by Doing“ ohne komplizierte Anleitungshefte. Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890. Maximal 6 Teilnehmer.

9334 Sa, 20.10.18
10.00–17.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

Nähen mit der Overlock-Maschine!

In diesem Kurs können Sie sich mit Ihrer Overlock-Maschine beschäftigen. Nach einer kleinen theoretischen Einführung werden wir das Einfädeln üben, den Rollsaum anschauen und die Fadenspannung untersuchen. Für TeilnehmerInnen mit guten Nähkenntnissen.

Bitte mitbringen: funktionierende Overlock mit Beschreibung!, Pinzette, Zubehör fürs Nähen, Stoffreste aus Jersey, Viskose, Baumwolle usw. Bei Fragen können Sie gerne vorher die Kursleiterin kontaktieren Tel. 08106/3772890. Max. 6 Teilnehmerinnen

9335 Sa, 19.01.19
10.00–15.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Nähtreff

Es fehlt Ihnen die Zeit, im Alltag zu nähen? Dann gönnen Sie sich doch mal einen Tag, um endlich mal einen Ihrer Näh-Wünsche zu realisieren. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Nähutensilien. Bei Bedarf evtl. eine Woche vorher mit der Dozentin Kontakt aufnehmen. Mittagspause individuell. Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9338 So, 25.11.18
10.00 – 16.00 Uhr € 31,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

Nähstube – freies Arbeiten

Manchmal braucht man einfach ein bisschen mehr Platz als daheim, um Näh-„Hausaufgaben“ zu erledigen. An diesen Samstagnachmittagen besteht Gelegenheit, im Poinger vhs-Haus Raum und Platz zu nutzen, um eigene Arbeiten ohne Kursleitung weiter zu bringen. Anmeldung ist erforderlich! Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9339A Sa, 17.11.18
14.00 – 18.00 Uhr € 4,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5, Radostina Pätzl

9339B Sa, 15.12.18
14.00 – 18.00 Uhr € 4,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5, Radostina Pätzl

9339C Sa, 19.01.19
14.00 – 18.00 Uhr € 4,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5, Radostina Pätzl

Grundkurs Patchwork mit leuchtenden Herbstfarben

Kleingruppe

Selbst mit wenig Nähkenntnissen wird in diesem Patchwork Grundkurs gezeigt, wie man mit Hilfe spezieller Schneide- und Nähtechniken aus schönen Stoffen Kissen, Tischdecken, Tischläufer und Tagesdecken für den Herbst herstellen kann. Einige traditionelle Patchworkmuster so wie das Fertigstellen Ihrer Projekte lernen Sie hier. Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Nahttrenner, Stecknadeln, Schreibmaterial für Ihre eigenen Notizen, vorgewaschene harmonisierende Baumwollstoffe in der gleichen Stärke, mindestens fünf verschiedene jeweils 50 cm in der Stoffbreite sowie dazu passende Reste. Gerne könne Sie auch Ihre eigene Schneidematte, Rollschneider und Lineale mitbringen. Sämtliches Material kann auch während dem Kurs erworben werden.

Veranstalter: vhs Grafing

9345 € 76,00
Sa, 13.10.18 10.00 – 17.00 Uhr
So, 14.10.18 10.00 – 17.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Alexandra Oswald

Das kleine „Schwarze“ – oder auch Weiße/ Bunte



Das passende Kleid – für jeden Anlass und für jeden Koffer – leicht gemacht!

Alter: Ab 16 Jahren

Wir nähen ein Cocktailkleid nach einem klassischen Schnitt mit raffiniertem Rückenausschnitt aus Jersey. Auch als Sommer- und Urlaubsgarderobe ist es bestens geeignet. Das Modell lässt sich individuell in vielen Varianten anpassen: mehrfarbig abgesetzt oder schwarz-weiß, mit viel oder wenig Dekolleté, mit kurzem, knielangem oder wadenlangem Rock. Das Basismodell ist auf Körpergröße 168 cm ausgelegt – knielang, einfarbig benötigt man bei Stoffbreite 140 cm in Größe 38: 170 cm bi-elastischen Jersey aus Baumwolle oder Baumwollmischung und ggf. bi-elastischen Futterstoff 100 cm, sowie ein 40 cm Reißverschluss, der verdeckt eingenäht wird.

Für Fragen (zum Basismodell und Anpassungen des

Schnittes) kontaktieren Sie bitte vorab rechtzeitig die Kursleiterin.

Vorkenntnisse: Umgang mit der Nähmaschine und etwas Näherfahrung

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Jersey Nadeln für die Nähmaschine, Spulen, passende Nähseide, kleine Stoff-/Fadenschere für feine Arbeiten, Stoffschere soweit vorhanden, Stecknadeln, Maßband, Handmaß, Bleistift, weißer Buntstift oder Zauberstift. Bitte auch etwas zum Essen mitbringen, es gibt keine Pause

Max. 5 TeilnehmerInnen

9342 € 55,00
Fr, 22.02.19 18.00 – 21.00 Uhr
So, 24.02.19 10.00 – 17.00 Uhr
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

Gisela Joachimi



Schöne Stoffe und Mode sind meine Leidenschaft. Als Ingenieurin für Bekleidungstechnik und Ausbilderin habe ich viele Jahre in der Modebranche bei namhaften

Designern gearbeitet. Die Freude am Nähen, schönen Stoffen und individuellem Gestalten von Mode teile ich gerne mit anderen – es ist mir ein Herzensanliegen. Es freut mich Näh- und Textil-Kenntnisse an Interessierte zu vermitteln, die sich an die Nähmaschine wagen wollen. Mein Schwerpunkt liegt auf Kursen für Einsteiger und junge Erwachsenen.

Nähen für 11 – 14-Jährige!

Lust darauf, selber mal etwas zu nähen?

Es gibt so viele schöne Sachen, die man mit einer Nähmaschine machen kann! Unter fachkundiger Anleitung geht das ganz leicht. Zu Beginn schauen wir, was so eine Nähmaschine alles kann, und dann geht es los.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, 2–3 Spulen für Unterfaden, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnaedeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und was noch an Stoffen vorhanden ist. Die weiteren Materialien für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bringt die Dozentin mit. Bei Bedarf bitte evtl. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin sprechen (Tel.Nr.: 08106/34511 oder 0176/82066758). Materialgeld von € 5,00 ist inklusive. Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9351K € 50,00
Di, 30.10.18 10.00 – 14.00 Uhr
Mi, 31.10.18 10.00 – 14.00 Uhr
Ferienkurs!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Andrea Mooslechner

9352K € 28,00
Sa, 02.02.19 10.00 – 14.00 Uhr
Thema: Schals und Mützen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Andrea Mooslechner

Herbstzeit – Strickzeit

Stricken ist wieder in und gemeinsam macht es noch mehr Spaß. Sie wollen eine Mütze oder einen Loop-Schal stricken, ev. auch ein Paar Socken, oder ein angefangenes Teil abschließen? Hier erhalten Sie Hilfe und Anregungen. Grundkenntnisse des Strickens sollten vorhanden sein.

9355 ab Mi, 14.11.18
3 x 19.00 – 21.00 Uhr € 26,00
Weitere Termine: 21.11. und 5.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Pfau

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?

Kurs Erfahrung 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!

www.vhs-vaterstetten.de

Datenschutzerklärung

Die vhs Vaterstetten/Erwachsenenbildung e.V., nachfolgend vhs oder „wir“ genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Mit Ihrer Anmeldung übermitteln Sie uns persönliche Daten wie Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum.

Sie dienen Zwecken, die wir zur Verwaltung Ihrer Kursteilnahme benötigen. Diese sind z. B. eindeutige Zuordnung Ihrer Anmeldung zu Kursen, Erstellung von Teilnehmerlisten, weitere Anmeldung für Folgekurse, wenn Sie dies wünschen, interne Statistiken, Bitten um Teilnahme zu einer Kursbewertung.

Wir geben von den erhobenen Daten lediglich Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse anhand von Kurslisten an unsere KursleiterInnen weiter. Dies hat den Sinn, dass Sie für den Fall, dass unsere Geschäftsstelle geschlossen ist, bei kurzfristigen Belangen wie Ortsverlegung, Kursausfall durch Krankheit, von den KursleiterInnen per Telefon oder Rundmail verständigt werden können. Gegebenenfalls kann Ihre E-Mail-Adresse auch der Zusendung von Übungen und Hausaufgaben dienen, wenn Sie das mit Ihrer KursleiterIn vereinbaren.

Zudem nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse, um Sie mit unserem Newsletter über aktuelle Angebote zu informieren. Diesen Newsletter können Sie jederzeit mit einem Klick abbestellen. Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Ein von uns beauftragter IT-Dienstleister betreut die Datenbanken und ist verantwortlich für die technische Datensicherheit.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten, jedoch erst nach dem Versuch einer Klärung mit Ihnen persönlich.

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. (z. B. verpflichtende behördliche Anfragen, polizeiliche Ermittlungen) Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, sind diese Unternehmen verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden.

Wenn Sie sich bei uns für Angebote anderer Veranstalter (z. B. Nachbarvolkshochschulen) anmelden, müssen wir gegebenenfalls Ihre Daten an diese weiterleiten. Eine weitergehende Übermittlung an Dritte, z. B. für Werbezwecke, findet nicht statt. Wir werden nach Beendigung unserer Geschäftsbeziehung Ihre Daten in Übereinstimmung mit unseren gesetzlichen Aufbewahrungsfristen selbsttätig 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.

AGB-Auszug (vollständige AGB unter www.vhs-vaterstetten.de)

1. Kursgebühren

Die Gebühren sind mit Beginn der Veranstaltung fällig. Bei Zahlungsverzug kann ein Ausschluss erfolgen. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Ziffer 10 bleibt unberührt. Die vhs Vaterstetten kann zum einmaligen Einzug der Kursgebühren ermächtigt werden (SEPA-Mandat). Der Einzug erfolgt in der Regel in der Woche nach Kursbeginn. Wir bitten Sie in Ihrem Interesse und zur Erleichterung der Arbeit um Folgendes: Füllen Sie die Anmeldeformulare (Papier oder elektronisch) vollständig aus und tragen Sie (deutlich lesbar) Ihre vollständige Bankverbindung (IBAN / BIC) sowie eventuell abweichende Kontoinhaber mit dessen Unterschrift ein (Papier). Die Bankgebühren für Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben sind vom Teilnehmer zu zahlen. Können Kursentgelte nicht rechtzeitig abgebucht werden oder werden sie aus anderen Gründen nicht rechtzeitig bezahlt, so werden Mahngebühren in Höhe von 5,- € berechnet.

2. Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z. B. Kreativkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

3. Ermäßigungen

Schüler, Jugendliche in Ausbildung und Studenten (außer Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaber einer Ehrenamtskarte, Schwerbehinderte ab 50% und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25% ab einer Kursgebühr in Höhe von 25,- € erhalten. Kurse wie z. B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinderkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung sind nicht ermäßigbar. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung.

4. Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht, hat die vhs die Möglichkeit Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teil-

nehmer die Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmer hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen der vhs vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage. Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend.

In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen. Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs möglich.

5. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Anmeldung oder bei Ausfall des Dozenten ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammen zu legen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

6. Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit und gegen Vorlage einer Bescheinigung möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben, ist eine anteilmäßige Rückerstattung möglich. An- und Abmeldungen sind nur in den vhs Geschäftsstellen möglich, nicht bei den Dozentinnen und Dozenten. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigung“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Kooperationsveranstaltungen sind als solche

gekennzeichnet. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung des Kurspreises möglich. Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten können nicht storniert werden. Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden, wenn mehr als 80% des Kurses (bei längerfristigen Maßnahmen) besucht wurden. Eine Beurteilung der Leistung (qualifizierendes Zeugnis) erfolgt in der Regel nicht. Für durchgeführte Lehrgänge und Qualifikationsmaßnahmen gelten gesonderte Bestimmungen.

8. Studienreisen und Studienfahrten

Bei mehrtägigen Reisen, Fahrten und Exkursionen tritt die Volkshochschule nur als Vermittlerin auf. Bei Studienreisen ist sie Vermittlerin im Sinne des Reisevertragsrechts. Die Reisen werden von Unternehmen durchgeführt, die Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsrechtes §651 ff BGB sind oder dem Personenbeförderungsgesetz unterliegen. Die Zahlung des Reisepreises erfolgt gegenüber dem Reiseveranstalter. Gewährleistungsansprüche gegen den Vermittler wegen Mängeln der vermittelten Leistung oder sonstige Ansprüche bestehen nicht.

9. Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

10. Unfallversicherung, Haftung und Urheberrecht

Für eingeschriebene Teilnehmer bestehen über die vhs eine Unfallversicherung und eine eingeschränkte Haftpflichtversicherung. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Ton- und Bildaufnahmen in jeglicher Art in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

Verschenken Sie doch einen Gutschein!

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



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

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
und nach telefonischer Vereinbarung!



◇ A PASSION FOR PRINT



MAXIMALE PERFORMANCE ++
HIGHEND-PRODUKTIONS-
STANDARDS ++ UNSER VOLLER
EINSATZ ++ FÜR EINZIGARTIGE
DRUCKERGEBNISSE

Hohe Investitionsbereitschaft hat Peschke Druck seit 1963 zum Technologieführer und zur größten Druckerei in München gemacht. Dieser Effizienzvorsprung und die klare Prozessorientierung kommen den Kunden unmittelbar zugute - in Form besonders hochwertiger Print-Produkte und individueller Beratung aus erster Hand. PESCHKEDRUCK.de

+ PRINT ALLIANZ PESCHKE_AUMÜLLER

> G. PESCHKE DRUCKEREI GMBH

Taxelstraße 4
85599 Parsdorf b. München
T +49 (0)89 42 770-0 | F -200

Pd PESCHKE
druck

WIMI

Sport & Trends

• Ski • Tennis • Running • Teamsport •

85598 Baldham • Karl-Böhm-Str. 80 • T.: 08106-892 829 • F.: 08106-309 657

Textilveredelung

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

Computergesteuerter Stick,
Flex und Flock,
Sublimations- und Siebdruck,
Digitaldruck, Transferdruck
individuell auf alle Textilien,
Cappys, Schuhe,
Taschen uvm.
Bandenwerbung, Banner,
Plakate, Schilder...

www.wm-sport24.de • info@wm-sport24.de



Fahrräder - Radsport
Zubehör - Bekleidung
Beratung - Verkauf - Service
www.zweirad-hofmann.de

Georg-Wimmer-Ring 5
85604 Zorneding
Tel. 08106 / 2 92 26





Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert



Ihr freundlicher Familienbetrieb im Münchner Osten.

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Original Ersatzteile und Zubehör
- Reifencenter mit Rädereinlagerung
- Ersatzwagen / Mietwagen
- Hol- und Bringservice
- 24 Std. -Notdienst



Autohaus Feicht GmbH
Münchner Straße 39
85540 Haar / München
Tel.: 089 453037-0
www.feicht.de




Reitsberger Hof
ERLEBNISHOF IM MÜNCHNER OSTEN




Reitschule Reitsberger
PFERDESPASS FÜR GROSS UND KLEIN




Reitsberger Halle
IHR EVENT IN VATERSTETTEN



Herzlich willkommen

Ausflugsziel für die ganze Familie
Bayrische Küche und regionale Spezialitäten
Biergarten ■ Bauernmarkt
Veranstaltungshalle ■ Reitschule
antike Kegelbahn ■ Grill-Hütte
Spielplatz ■ Erlebnisbauernhof

www.reitsberger-hof.de



Fam. Reitsberger & Link · Täglich 10 - 24 Uhr · Mi ab 17 Uhr (Di Ruhetag)
Baldhamer Str. 99 · Vaterstetten · Tel. 08106 3795917
Reitschule 08106 7194 · Erlebnisbauernhof 08106 9991812