

SAGEN, MYTHEN UND LEGENDEN



Moderne exklusive Floristik

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



Kaufen Sie beim Erzeuger

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

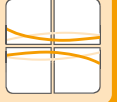
Öffnungszeiten:

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

IHRE FACHÄRZTE FÜR UROLOGIE.

Urologische Privatpraxis im Ärztehaus Baldham
Heinrich-Marschner-Str. 70 • Tel. 0 81 06 / 60 61
www.urologen-haar.de & www.urologen-baldham.de

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



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

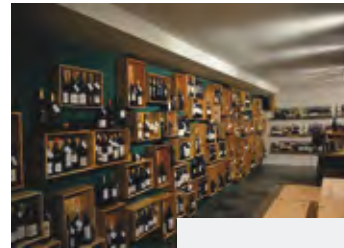
Dr. med. Magnus Idzikowski
Facharzt für Urologie
Andrologie, Uro-Onkologie,
Naturheilverfahren

GLOBAL DENKEN. LOKAL EINKAUFEN.
AUCH ONLINE.



DER
BUCH
LADEN

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



Mehr Spaß im Glas!

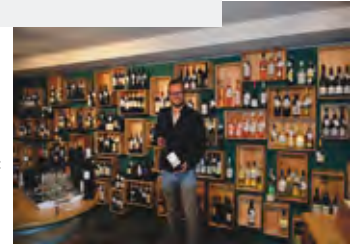
Wir führen über 800 Weine aus
Italien, Frankreich, Spanien,
Portugal, Deutschland und
Österreich, sowie ausgewählte
Delikatessen.

Ab 30 Flaschen beliefern wir Sie
im Umkreis Münchens frei Haus.

Hieber
Wein

- Fachmännische Beratung
- Kommissionslieferung für Feste
- Geschenkservice
- Einzelflaschenverkauf
- Verkostungen & Events

Besuchen Sie unsere Weinhandlung:
Gutenbergstr. 6 - 85646 Anzing
Tel. 0 81 21 / 60 48
www.hieber-wein.de



Seriös statt laut.

Die Immobilien-Profis der Kreis-
sparkasse kümmern sich um den
Verkauf oder die Vermietung Ihrer
Immobilie: seriös und kompetent
mit Leistungsgarantie.

www.kskmse.de/immobilien

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg

„Ich werde kein Rockstar
sein, ich werde
eine Legende sein!“

Freddie Mercury,
britischer Sänger

Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

„Sagen, Mythen und Legenden“ – für dieses Semesterthema hat sich das vhs-Team entschieden. Ein Thema, das gut in die dunkle und neblige Jahreszeit passt und das quasi unerschöpflich ist: jedes Land, jede Region hat eigene Sagen, Mythen und Legenden. Sie stammen aus unterschiedlichsten Bereichen wie der Geschichte, der Politik, dem (Volks)glauben, der Kultur und dem gesellschaftlichen Mit- und Gegeneinander. Auch können sie sich auf unterschiedliche Gegenstände beziehen, auf Menschen, Tiere und die Natur und ihre Phänomene. So kommt es, dass die Veranstaltungen zum Semesterthema über alle Programmbereiche verteilt sind. Zum Semesterauftakt laden wir Sie zu unserer musikalischen Lesung „Von Räubern, Helden und Sirenen“ ein (S. 7). Weitere Schwerpunktthemen finden Sie in der Übersichtsliste auf S. 16. Das Titelbild ist wie immer das Siegerfoto des Wettbewerbs unseres Fotoklubs. Es trägt den Titel „Weiße Frau“ und wurde von Uli Steger fotografiert. Personell wird es eine sehr große und einschneidende Veränderung geben. Unsere liebe Kollegin Hildegard Petschik wird nach über 30 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Ihre Nachfolgerin ist Maria Hodes. Mehr hierzu finden Sie auf Seite 5. Die anstehende Rezertifizierung unserer vhs war von Erfolg gekrönt. Im Januar 2022 konnten wir das EFQM-Zertifikat „Qualified by EFQM – 2 Stars“ erlangen (S. 6).

Wir hoffen, dass wir ein ganz normales Herbst-/Wintersemester erleben werden, ohne Corona oder andere Krisen. Unsere vhs hat die Pandemie gut überstanden, aber nun wollen wir endlich wieder an unserem selbst gesteckten Ziel weiterarbeiten: das Bildungszentrum in der Baldhamer Straße, das vhs Haus in Poing, unsere Räume in Zorneding und in allen anderen Mitgliedsgemeinden sollen wieder zu stark frequentierten Begegnungsorten werden. Helfen Sie uns dabei, besuchen Sie uns und unsere Veranstaltungen, gerne auch die Vorträge und die kulturellen Angebote, die für uns immer mit sehr viel Arbeit und Vorbereitung verbunden sind. Der Lohn ist dann Ihre Anwesenheit, Ihre Beteiligung und Ihre Wertschätzung für unser Angebot.

Wie immer freuen wir uns über Anregungen zu Kursen und Veranstaltungen. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wenn Ihnen eine Kursidee in den Kopf kommt oder Sie einen Bildungsbedarf entdecken. Und: wir suchen immer Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Bereichen, die wir anbieten. Trauen Sie sich! Wir fördern Sie und beraten Sie gerne. Das Team der vhs Vaterstetten wünscht Ihnen viel Freude beim Stöbern und freut sich darauf, Sie bald wieder in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Bis bald in der vhs Vaterstetten.



Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer



Volkshochschule: Ort für lebenslanges Lernen

Erreicht der Mensch im Leben einen Zeitpunkt, zu dem er alles gelernt hat, was er lernen muss oder lernen sollte? Ist das Lernen gar nur auf die Schulzeit und die Zeit der Berufsausbildung zu beschränken? Sollte man anstreben, den Prozess des Lernens, da er von Fehlversuchen, Misserfolgen und Scheitern begleitet ist und bisweilen als schmerzhaft, mindestens aber unbequem, empfunden wird, irgendwann abschließen zu können, um sich gewissermaßen den angenehmen Dingen des Lebens zuwenden zu können?

Sie merken an diesen zugespitzten Fragen sofort, dass ich sie nur als rhetorische Fragen verstanden wissen will. Selbstverständlich sind alle drei Fragen entschieden zu verneinen. Und so sagt der Volksmund ja auch bekanntlich „Man lernt nie aus.“. In diesem Satz steckt sehr viel Wahrheit, aber der Reihe nach:

Erstens: „Das Bessere ist der Feind des Guten“. So lautet ein weiteres bekanntes Sprichwort. Und so kann sich selbst derjenige, der das meiste im Leben gut macht, immer noch ein Stück weit verbessern, und das in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen.

Zweitens: Ein sich über vier oder gar fünf Jahrzehnte erstreckendes Berufsleben wird unausweichlich beinhalten, dass man Neues hinzulernen muss. Erinnern wir uns zurück daran, wie unsere Arbeitswelt vor 50 Jahren, also in einer Epoche, als unsere vhs noch in den Kinderschuhen steckte, ausgesehen hat. Computersysteme befanden sich noch ganz am Anfang ihrer Entwicklung. Von der Globalisierung – für uns heute selbstverständlich und allgegenwärtig – sprach noch niemand. Die Umwelt schien intakt zu sein, die erste Ölkrise in Europa stand noch bevor. Tiefgreifende Veränderungen haben seither stattgefunden, die von uns allen verlangten, dass wir dazulernen.

Drittens: Lernen, etwas Neues erlernen, macht Spaß! Es ist im Leben nie zu spät dafür, was ich aus eigener Erfahrung sagen kann: Im Alter von 48 Jahren begann ich damit, ein mir bis dahin unbekanntes Musikinstrument zu erlernen, das Marimbaphon. Heute ist das tägliche Spielen auf der Marimba ein wichtiger Teil meines Lebens, den ich nicht mehr missen möchte.

Das Ihnen vorliegende Programm unserer vhs ist wieder einmal sehr reichhaltig und vielfältig. Es bietet umfassende Möglichkeiten, den schönen Prozess des Lernens aufs Neue zu erleben, von den Fremdsprachen bis hin zum Umgang mit dem Computer, von den Eigenheiten ferner Kulturen bis hin zur Gesundheitsvorsorge und gesunden Ernährung. Ich hoffe, auch für Sie ist etwas dabei. Wenn ja, wünsche ich Ihnen viel Freude dabei.

Herzlichst

Michael Zäh, Prof. Dr.-Ing.

Mitglied des Vorstandes der vhs

Impressum

Programm vhs Vaterstetten Herbst-/Wintersemester 2022/23

Hrsg.: Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten

Redaktion: Dr. Helmut Ertel, Hubert Schierl, Anja Rahimpour, Hildegard Petschik, Holger Oesterling, Bettina Nölle-Budka

Gestaltung und Druck: Peschke Solutions GmbH, Taxetstraße 4, 85599 Parsdorf b. München

Fotonachweis: Archiv vhs, Archiv Peschke Solutions GmbH, pixabay.com, Auflage: 29.700 Stück

Verteilung: Alle Haushalte in den Gemeinden:

Vaterstetten/Zorneding/Neukeferloh/Poing/Anzing/Pliening

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

Verteilung: Hallo-Verlag Ebersberg, Grafinger Anzeiger.



gedruckt auf
Recyclingpapier

vhs-Info

Allgemeine Infos
auf Seite 5

Datenschutzerklärung
auf Seite 131

AGB auf Seite 132

Geschäftsstelle

vhs Vaterstetten e.V.

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

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

Außenstelle

Poing – Pliening – Anzing

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

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



www.vhs-vaterstetten.de



Vorne (v. l. n. r.): Hubert Schierl, Dr. Helmut Ertel, Lissy von Fleissner, Ulrike Burggraf, Daniela Gründl, Barbara Ehrenstorfer. Hinten (v. l. n. r.): Birgit Piprek, Holger Oesterling, Bettina Nölle-Budka, Anja Rahimpour, Jennifer Weinert, Ingrid Astaller, Gabi Koller-Nietmann

Leitung

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

Pädagogische Mitarbeiter

Maria Hodes Außenstelle Poing, alle Fachbereiche	hodes@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-93
Holger Oesterling Fachbereiche: Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, Fotografie, berufliche Bildung, Medizin, Mode, Pädagogik, Psychologie	h.oesterling@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-21
Bettina Nölle-Budka Fachbereiche: Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen	noelle@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-31
Anja Rahimpour Fachbereiche: Sprachen, Literatur, Tanz	rahimpour@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-22

Anmeldung und Support

Ulrike Burggraf	burggraf@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Daniela Gründl	gruendl@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Gabi Koller-Nietmann	koller@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Elisabeth von Fleissner	fleissner@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Barbara Ehrenstorfer	ehrenstorfer@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-91
Jennifer Weinert	weinert@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35

Buchhaltung / Personal

Birgit Piprek	piprek@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-32
Ingrid Astaller	astaller@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-29

Vorwort	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten	2
Inhaltsverzeichnis	3
Anmeldung / Allgemeines	4
Musikschule	5
Semesterthema „Sagen, Mythen und Legenden“	16



Spezial

Vortragskarte – Übersicht	44
vhs auf dem Wasser	18



Politik, Wirtschaft, Recht

Politik	7
Semesterschwerpunkt „Sagen, Mythen und Legenden“	7
Heimat entdecken	13
Geldanlage	14
Juristische Vorträge	15



Gesundheit

Ballonfahrt	18
Segeln, Bootsführerscheine	18
Bogenschießen	24
Entspannungskurse	25
Bewegungskurse	31
Selbstverteidigung	39
Tanz	41
Tanzschule TamTam	41
AbenteuerKinderWelt	43



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin	46
Naturheilkunde	46
Pädagogik	47
Frühes Forschen	49
Psychologie	49



Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literatur	54
Studium Generale	59
Kunstgeschichte	61
Ausstellungsbesuche	62
Musik	63
Ausstellungen der vhs	64



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Heimatkunde	66
München Spezial	66
Reisen	71



Natur, Technik, Fotografie

Landeskundliche Vorträge	72
Natur	75
Technik, Führungen	77
Fotografie	79
Bildbearbeitung	81



Berufliche Bildung, Digitales

Tablet und Handy	82
GPS	83
Senioren-Seminare	84
Zoom	85
Office	85
Internet	87
Berufliche Bildung	88



Sprachen

Allgemeines	89
Online-Kurse	90
Englisch	96
Französisch	98
Italienisch	99
Spanisch	101
Portugiesisch / Brasilianisch	102
Kroatisch	102
Ukrainisch	103
Russisch	103
Chinesisch	103
Japanisch	103
Arabisch	103
Gebärdensprache	104
Deutsch als Fremdsprache	104



Kreativ-manuelles Gestalten

Malen und Zeichnen	105
Plastisches Gestalten	110
Schmuckgestaltung, Silberschmieden	113
Textiles Gestalten	114
Kunsthandwerk	114
Ikebana	116
Spiele, Zauberei, Kosmetik	116



Ernährung, Mode

Internationale Küche	118
Einheimische Küche	119
Ernährung und Gesundheit	123
Kochen mit Kindern / Jugendlichen	125
Getränke	126
Wohnen und Mode	127
Traumstücke	128

Datenschutzerklärung / Fotohinweise	131
AGB	132

Vorstand der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

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

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender

Dr. Peer Frieß
Zorneding

2. Vorsitzender

Thomas Stark (1. Bürgermeister)
Poing

**Unser Programm finden Sie unter:
www.vhs-vaterstetten.de
oder wir schicken Ihnen
gern ein Programmheft zu.**

Poing

Frau Christina Tarnikas
Frau Sieglinde Pehl
Herr Wolfgang Spieth

Zorneding

Herr Piet Mayr
(1. Bürgermeister)
Frau Jutta Sirotek
Frau Giulia Hillebrand

Vaterstetten

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

Grasbrunn

Herr Klaus Korneder
(1. Bürgermeister)
Frau Nicole Jung

Anzing

Frau Kathrin Alte
(1. Bürgermeisterin)

Pliening

Herr Roland Frick
(1. Bürgermeister)

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

Unsere Nachbarvolkshochschulen

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

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

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

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

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

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

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

Ferienkalender

September 2022							Oktober 2022							November 2022							Dezember 2022										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
35,	.	.	.	01	02	03	04	39,	01	02	44,	.	01	02	03	04	05	06	48,	.	.	.	01	02	03	04	
36,	05	06	07	08	09	10	11	40,	03	04	05	06	07	08	09	45,	07	08	09	10	11	12	13	49,	05	06	07	08	09	10	11
37,	12	13	14	15	16	17	18	41,	10	11	12	13	14	15	16	46,	14	15	16	17	18	19	20	50,	12	13	14	15	16	17	18
38,	19	20	21	22	23	24	25	42,	17	18	19	20	21	22	23	47,	21	22	23	24	25	26	27	51,	19	20	21	22	23	24	25
39,	26	27	28	29	30	.	.	43,	24	25	26	27	28	29	30	48,	28	29	30	52,	26	27	28	29	30	31	.
.	44,	31

Januar 2023							Februar 2023							März 2023							April 2023										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
52,	01	05,	.	.	01	02	03	04	05	09,	.	.	01	02	03	04	05	13,	01	02		
01,	02	03	04	05	06	07	08	06,	06	07	08	09	10	11	12	10,	06	07	08	09	10	11	12	14,	03	04	05	06	07	08	09
02,	09	10	11	12	13	14	15	07,	13	14	15	16	17	18	19	11,	13	14	15	16	17	18	19	15,	10	11	12	13	14	15	16
03,	16	17	18	19	20	21	22	08,	20	21	22	23	24	25	26	12,	20	21	22	23	24	25	26	16,	17	18	19	20	21	22	23
04,	23	24	25	26	27	28	29	09,	27	28	13,	27	28	29	30	31	.	.	17,	24	25	26	27	28	29	30
05,	30	31

Anmeldehinweise

So melden Sie sich an:

- **persönlich**

in den Geschäftsstellen in Vaterstetten oder Poing zu den Öffnungszeiten

- **per Post**

an unsere Geschäftsstelle, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten

- **per Telefon**

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

- **per Telefax**

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

- **per E-Mail**

service@vhs-vaterstetten.de

- **per Internet**

www.vhs-vaterstetten.de

- **per Wiedereinschreibung**

Die vhs gibt in einigen Kursen den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, sich bereits am Ende des Semesters für einen Fortsetzungskurs im nächsten Semester einzuschreiben.

Die Unterschrift zur Wiederanmeldung im Folgekurs ist verbindlich und kann nur persönlich erfolgen.

Bitte beachten Sie unsere neuen AGB.

Hildegard Petschik geht, Maria Hodes kommt



Hildegard Petschik

Der Generationenwechsel geht mit großen Schritten voran. Nach über 30 Jahren verlässt unsere liebe und sehr geschätzte Kollegin **Hildegard Petschik** „ihre“ vhs in Poing und geht zunächst in die Ruhephase der Altersteilzeit und dann in 2024 in den Ruhestand. Am 1.2.1987 hat sie die Leitung der Außenstelle in Poing übernommen, damals noch im Poinger Rathaus, später im alten vhs-Haus mit viel Charme aber Rissen in den Wänden. 2001 konnte dann das vhs-Haus

direkt an der S-Bahn bezogen werden. Frau Petschik war maßgeblich an der Konzeption der Räumlichkeiten beteiligt und hat diese genau für die Bedürfnisse der Erwachsenenbildung zusammen mit der Gemeinde Poing realisiert. Dadurch und durch die sehr engagierte Arbeit von Hildegard Petschik in allen Bereichen und über all die Jahre hinweg wurde der Standort Poing zu einem Aushängeschild für unsere vhs. Heute umfassen die Poinger Veranstaltungen 20% unseres Gesamtangebotes. *Das haben wir vor allem Dir, liebe Hildegard, zu verdanken. Wir freuen uns für Dich, dass Du nun gesund und munter Deinen Ruhestand mit Deiner Familie genießen kannst. Wir würden uns sehr freuen, wenn Du uns so oft es geht besuchst und weiter den Kontakt zu uns hältst. Alles Liebe und Gute für Dich!*



Maria Hodes

Ab September übernimmt **Maria Hodes** die Leitung der Außenstelle in Poing. Sie hat sich schon als Jugendliche ihr erstes Geld mit dem Austragen von vhs-Programmen verdient, damals im Auftrag von Hildegard Petschik ... Sie ist Diplompädagogin und hat bereits umfassende Berufserfahrung im sozialpädagogischen und erwachsenenpädagogischen Bereich gesammelt, unter anderem bei der Betreuung von berufsbezogenen Deutschkursen, als Fachkraft in

Sprach-Kitas sowie in mehreren Entwicklungsprojekten. Sie wohnt in Poing und kennt die Gemeinde sehr gut. *Liebe Maria, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen Dir einen guten Start!*

Infos zu den Sprachkursen

Im Sprachkursbereich ist beim Thema **Online-Unterricht** aus der Not eine Tugend geworden: Waren wir durch die Corona-Pandemie zum Einstieg in digitale Lehrmethoden gezwungen worden, ist die Videokonferenz inzwischen eine einfache und hilfreiche Alternative geworden, wenn der Präsenzunterricht aus verschiedenen Gründen schwierig ist. Diese grundsätzliche Möglichkeit, auch an einzelnen Terminen zu wechseln, erwähnen wir nicht mehr explizit. Zugleich hat sich die Sparte der reinen Online-Kurse weiter vergrößert. Hier haben Sie vor allem auch ein breites Angebot an selteneren Sprachen.

Die **Sprachkursgebühren** sind unverändert bis auf die Aufzahlungen für Gruppen mit 3 oder 4 Teilnehmenden, deren Sätze genauer abgestuft wurden. Die gute Nachricht: Für Vierergruppen ergibt sich sogar eine Ersparnis gegenüber dem vorherigen Semester.

MUSIKSCHULE VATERSTETTEN
Der Weg zum Erfolg!

HIER SPIELT DIE MUSIK

MUSIKALISCHE ANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDEN

JETZT ANMELDEN FÜR DAS NEUE SCHULJAHR

IHRE MUSIKSCHULE IN VATERSTETTEN, POING, ZORNEDING & GRASBRUNN

BlattMedia

1. Infotag
24.09.2022
10-13 Uhr
Vaterstetten u. Poing
 Anmeldung unter: **0 0010**
 Tel. 0 81 06 / 35 90 35
 www.vhs-vaterstetten.de

Erster vhs Infotag

Am 24.09.2022 laden wir alle interessierten Bürger/innen ein, das vhs Bildungszentrum in Vaterstetten oder das vhs-Haus in Poing zu besuchen.

Wir laden Sie ein auf ein Getränk und stehen Ihnen für alle Fragen rund um unser Angebot zur Verfügung, zeigen Ihnen unsere Kursräume und beraten Sie persönlich und individuell.

Bitte melden Sie sich persönlich, telefonisch oder über unsere Internetseite (vhs Infotag Kursnummer 00010) an, damit wir besser planen können. Aber Sie dürfen auch spontan vorbei schauen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Literaturwettbewerb

Unser Literaturwettbewerb für Jugendliche mit Unterstützung der „Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg“ geht im Winter 2022 in die fünfte Runde und knüpft diesmal an das Semesterthema „Sagen, Mythen und Legenden“ an: Wir freuen uns auf zahlreiche spannende und fantasievolle „**Märchen, Fabeln und Held(innen) geschichten**“! Die Ausschreibung steht auf S. 55.

Im vergangenen Wettbewerb erhielten wir über 70 Einsendungen zum Thema „Macht“. Die sechs besten Geschichten sind auf unserer Website zu lesen. Verfasst wurden sie von fünf Mädchen und einem Jungen, die bei einer öffentlichen Preisverleihung im September ihre Geldpreise erhalten haben.

Infos zur Vortragskarte

Für das Herbst-/Wintersemester 2022/23 wird es wieder eine Vortragskarte **V** geben. Allerdings müssen wir weiterhin auf einer Anmeldung auch bei allen Einzelveranstaltungen bestehen, da sich die Corona-Lage im Herbst wieder ändern kann. Außerdem können wir Ihnen auch weiterhin keine Durchführungsgarantie geben, wie sie eigentlich für die Vortragskarte üblich ist. Bei der Übertragung der Karte auf andere Personen müssen wir auch darauf bestehen, dass die Person, die die Karte nutzt, sich vor der Veranstaltung anmeldet. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle in Vaterstetten. Alle Vortragskarten ab dem Sommersemester 2020 (erster Lockdown) sind weiterhin gültig.

Neuer Vorstand

Als Vorstandsmitglied der Gemeinde **Poing** scheidet Cornelia Gütlich aus. *Herzlichen Dank für Ihr Engagement!* Für sie kommt Frau Christina Tarnikas in den vhs-Vorstand.

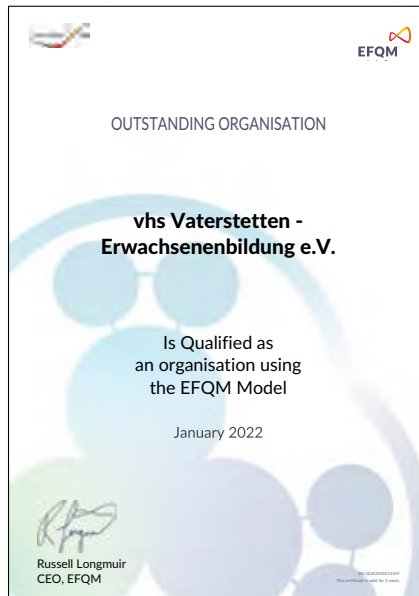
Als Vorstandsmitglied der Gemeinde **Zorneding** scheidet Johannes Schott aus. *Lieber Herr Schott, herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit in unserem vhs-Vorstand!* Für ihn kommt Giulia Hillebrand neu in den Vorstand.

Wir heißen beide Vorstandsmitglieder willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Geprüfte Qualität: zweiter Stern für die vhs

Sichtlich stolz ist das vhs-Team Vaterstetten auf das Erlangen des Qualitätszertifikats „EFQM – Qualified C2E 2 Star“. Jede bayerische vhs muss sich in einem Rhythmus von 3 Jahren einer solchen externen Qualitätsüberprüfung stellen, um den Status einer staatlich geförderten Erwachsenenbildungseinrichtung zu behalten. Dabei werden die Prozesse, Verfahren und Ergebnisse der vhs unter vielerlei Gesichtspunkten begutachtet, z. B. Organisation, Nachhaltigkeit und Leistungsfähigkeit.

Zentral ist dabei die Frage, wo die vhs im Moment steht und welche Ziele sie im nächsten Beurteilungszeitraum erreichen möchte. Bereits in 2018 hatte die vhs das 1-Sterne-Verfahren erfolgreich abgeschlossen. Nun entschloss sie sich, die nächsthöhere Stufe anzustreben und sich einer noch umfangreicheren und anspruchsvolleren Prüfung zu stellen. Für die erneute Prüfung war das gesamte Team ca. ein Jahr lang in entsprechenden Projekten und Beratungssitzungen eingebunden und erarbeitete gemeinsam die erforderlichen Unterlagen. Auch am Tag des Audits, welches virtuell abgehalten wurde, stellte sich das gesamte Team den Fragen der Assessoren. Nach 14 Stunden Onlinekonferenz war klar: Es ist geschafft, die vhs Vaterstetten darf sich mit dem 2-Sterne-Zertifikat schmücken.



Neues Angebot für Kindergeburtstage!
 Action, Outdoor, Wald und mehr. Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung & Spaß. Richtet sich an Kinder von 8-14 J. Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung unter **Tel. 0 81 06 / 35 90 35** service@vhs-vaterstetten.de



Eingang 1,05 m
Fahrstuhl

Hier sind wir barrierefrei!
Rampe
Behinderten WC



V H Semesterauftakt

Von Räubern, Helden und Sirenen – Sagen, Mythen und Legenden von der Isar bis zum Euphrat

Die Schauspielerin und Regisseurin Bina Schröer und ihr Mann Emanuel Dürr machen uns eine große Freude: sie gestalten diesmal unseren Semesterauftakt zum Thema „Sagen, Mythen und Legenden“. Stimmgewaltig und textsicher präsentieren Sie unter anderem Texte von Fritz Fenzl und Gaby Kilian zu Bayerischen und Münchner Sagen und Legenden und Texte von Karl Valentin, die Arthus-Sage und Gespräche mit Jacqueline Kennedy, Schöpfungsmythen aus aller Welt, Homer's Odysee, Anne Weber. Lieder gibt es unter anderem von Led Zeppelin und Tim Buckley.

Bitte unbedingt vorher anmelden!!! Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100 Fr, 07.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Bina Schröer



Bina Schröer und Emanuel Dürr

V H Sagen, Mythen und Legenden

V H Sagen, Mythen und Legenden im Land um den Ebersberger Forst



Sie sind nie ganz wahr, aber auch nie ganz falsch. Hat Graf Sieghard tatsächlich Ebersberg gegründet, weil er hier einen teuflischen Eber nicht erlegen konnte? Tage in den Zeiten der

Salzstrasse ein Geistergericht neben der B304 bei Vaterstetten? Welche Geheimnisse suchte die Schatzgräberkompanie auf dem Schlossberg bei Aßling? Wurde die Antoniuskapelle in Zorneding gebaut, weil sich hier ein armer Postillion und die reiche Posthaltertochter trafen und am Ende wirklich heiraten durften? Und was ist dran an der Geschichte der weißen Frau im Ebersberger Forst? Trieb ein kopfloser Reiter sein Unwesen um Eisendorf? Was stimmt an diesen Geschichten. Und was nicht. Der Kreisheimatpfleger und Historiker Thomas Warg geht den Mythen auf die Spur.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“. Sie findet in Präsenz statt

und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100A Mi, 12.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Thomas Warg

V H Vampir, Werwolf und Co: was ist dran an diesen Geschichten?

Graf Dracula kennt jeder. Der Schriftsteller Bram Stoker hat die Geschichte 1897 erfunden. Das historische Vorbild dafür ist „Vlad der Pfähler“, der im 15. Jahrhundert in Transsylvanien sein Unwesen trieb. Er soll für den Tod von bis zu 100.000 Menschen verantwortlich sein. Den gab es wirklich, aber das Blut seiner Opfer hat er nicht getrunken. Verhält sich das anders bei der ungarischen Gräfin Elisabeth Báthory, die als Serienmörderin und „Blutgräfin“ in die Geschichte einging? Auch Nosferatu ist ein bekannter Untoter. Und ein Werwolf ist ein Mensch, der sich in einen Wolf verwandeln kann. Wenig Wahrheit, viel Dichtung und die Lust am Gruseln stehen im Mittelpunkt des Vortrags. Vortrag von Thomas Warg, Kreisheimatpfleger der Landkreises Ebersberg.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie

diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100B Mi, 16.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Thomas Warg

V H Halloween, Haberfeldtreiben, Rauhnächte: was sind die Ursprünge?



Robert Bauer

Unheimliche Dinge geschehen an Halloween oder in den Rauhnächten. Woher kommen die Rauhnächte? Welche mystische und magische Bedeutung haben die Zahlen 3, 4 und 12? Was ist die wilde Jagd? Was hat es mit der Wäsche in den Rauhnächten

auf sich? Wetterorakel in den Rauhnächten, Räucherrituale, 28. Dezember: Fest der unschuldigen Kinder, wer kennt das Schreckens Geläut, oder den Geisterchor der Benediktiner? Kommt Halloween aus Amerika oder Irland oder hat es gar Keltische Ursprünge wie auch die Rauhnäch-



V H Sagen, Mythen und Legenden

te? Und ebenso mystisch ist das Haberfeldtreiben. Man kennt das Wort, aber was verbirgt sich dahinter. Licht in das Dunkel könnte eine chronologische Beschreibung des letzten Haberfeldtreibens in unserem Landkreis bringen. Referent ist der Grafinger und Ebersberger Stadtführer Robert Bauer.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100C Fr, 23.12.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Robert Bauer

V H Mythos Bundesrepublik Deutschland

1945 lag Deutschland in Schutt und Asche. Aber bereits in den 50er Jahren begann ein lange andauernder Wirtschaftsaufschwung. Die Bundesrepublik Deutschland produzierte mehr als eine Million Volkswagen, wurde Teil der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft und gewann völlig überraschend die Fußballweltmeisterschaft. Es entwickelte sich eine stabile Demokratie. 1989 kam es zur friedlichen Revolution und im Jahr darauf zur Wiedervereinigung. Der Vortrag zeichnet die Geschichte der Bundesrepublik Deutschland von der Gründung 1949 bis zur Wiedervereinigung 1990 nach und lädt zur Diskussion ein.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100D Do, 19.01.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Paul Gaedtke

♀ Frau Holle und weitere weibliche Gestalten des Volksglaubens – Online

Im Zuge der römischen und christlich-missionarischen Kontakte zu den Germanen kam es zur Vermischung germanischer Religion und Mythologie mit christlichen Vorstellungen. Die Veranstaltung skizziert diesen Vermischungsprozess und präsentiert die Rezeptionsgeschichte wichtiger weiblicher Gestalten wie Hexen und Nornen. Lange wurde in der Forschung auch die mythologische Figur der Frau Hulda – als Frau Holle aus Grimms Märchen bekannt – aus dem germanischen hergeleitet.

Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100E Mo, 10.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

♀ Hexen und Zauberer als Figuren in Märchen und Sagen – Online



Die Hexe von Albrecht Dürer
Quelle: <https://de.wikipedia.org>

In Märchen scheint es vor magischen Elementen, Feen, Hexen und Zauberelementen nur so zu wimmeln. Sie gehören zum Kulturgut aller Völker. Am Beispiel des europäischen Volksmärchens soll zunächst eine Definition des Märchens vorgenommen werden. Anschließend widmet sich der Vortrag der Frage, wie Hexen und Zauberer in ihrer guten und bösen Variante dargestellt werden und welche Funktion die Magie in der Geschichte übernimmt. Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100F Mo, 17.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

♀ Gilgamesch und die Suche nach dem ewigen Leben – Online

Das im 18. Jahrhundert v. Chr. aus älteren Sagenstoffen zusammengestellte Gilgamesch-Epos wurde erst 1872 in Ninive wiederentdeckt. Es zählt zu den ältesten literarischen Zeugnissen der Menschheit und erzählt die Geschichte des legendenhaften sumerischen Königs Gilgamesch, der mit seinem Begleiter viele Abenteuer zu bestehen hat. Als Enkidu stirbt, sucht Gilgamesch nach dem Kraut des ewigen Lebens. Dabei lernt er Utnapischtim kennen, der die Sintflut überlebt hat. Die Veranstaltung führt in die Entstehung und die Entdeckung, in den Inhalt sowie die Rezeptionsgeschichte des Epos ein.

Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100G Mo, 24.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider



Nordische Erzählkulturen

♀ Riesen, Götter, Unterirdische – Nordische Erzählkulturen – Online

Von den mittelalterlichen Eddas und Sagas bis zu den umfangreichen folkloristischen Sammlungen der Neuzeit – selbst die Brüder Grimm neideten den Skandinaviern ihren Reichtum an mythologischen Erzählungen. Der Vortrag führt Sie live in das Norwegische Folklore-Archiv, um von dort aus jenen Erzählkulturen nachzugehen, in denen der Menschen als von Göttern geplagt und von Trollwesen verlockt erscheint. Dirk Johannsen ist Professor für Kulturgeschichte an der Universität Oslo, Norwegen.

Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100H Mo, 07.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | Prof. Dr. Dirk Johannsen



Peter von Cornelius Hagen versenkt den Nibelungenhort 1859
Quelle: <https://en.wikipedia.org>

♀ Das Nibelungenlied – Online

Das Nibelungenlied gehört zu den mittelhochdeutschen Heldenepen. Um 1200 aufgeschrieben, berichtet es in 2500 Strophen von Siegfried, der um die Königstochter Kriemhild wirbt, von König Gunter und Brünhild, Siegfrieds Ermordung durch Hagen sowie von Kriemhilds Rache am Hof des Hunnenkönigs Etzel. Die Veranstaltung führt in die Handlung des Epos ein. Sie thematisiert seine Wurzeln aus der Völkerwanderungszeit sowie die Parallelen zur altnordischen Dichtung und skizziert die Rezeptionsgeschichte des Werkes. Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

V H Sagen, Mythen und Legenden

renden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100I Mo, 14.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider



Stories of beowulf grendel
Quelle: <https://de.wikipedia.org>

Das Beowulf-Epos – Online

Nachdem der Dänenkönig Hroddgar in seiner Festhalle Heorot mehrfach von dem im benachbarten Moor hausenden Ungeheuer Grendel überfallen worden ist, zieht der Gaute Beowulf mit seinen Gefährten in den Kampf gegen Grendel. Der Sagenstoff dieses Epos ist in der Zeit des 7. und 8. Jahrhunderts entstanden und wurde Anfang des 19. Jahrhunderts editiert. Das Epos enthält sowohl heidnische als auch christliche Elemente. Manche seiner Details erscheinen sogar historisch belegbar. Die Veranstaltung skizziert die Entstehung des Epos und führt in die verschiedenen Deutungsebenen ein.

Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100J Mo, 21.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

Zur Mythologie der Planeten – Online

Als antike „Wandelsterne“ waren die Planeten unseres Sonnensystems eng verwoben mit den antiken Religionen. Noch heute tragen sie (außer der Erde) in dieser Tradition Götternamen. Die Planeten waren und sind nicht nur Objekte naturwissenschaftlicher Betrachtung. Sie haben mit den ihnen zugeschriebene Kräfte bis heute auch im Volksglauben ihre Spuren hinterlassen, denen diese Veranstaltung nachgeht. Ebenso zeigt sie, dass auch neuzeitliche Astronomen wie Johannes Kepler – auf ihn gehen immerhin die drei Keplerschen Gesetze der Planetenbewegung zurück – aus heutiger Sicht hochgradig spekulativen Ansätzen zum Verständnis der Himmelskörper und ihrer Bewegungen keineswegs abgeneigt waren.

Die Veranstaltung findet online statt. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Sagen, Mythen und Legenden“ und wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100K Mo, 28.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

V H Die Päpstin Johanna – Legende und Wahrheit

Die Geschichte von der angeblichen Päpstin Johanna zählt zu den bekanntesten Legenden, die sich um das Papsttum ranken. So soll eine möglicherweise aus Mainz oder aus England stammende gelehrte Frau um 855 – nach dem Tod von Papst Leo IV. – als Johannes Anglicus zum Papst gewählt worden sein. Der Vortrag begibt sich auf historische Spurensuche und präsentiert die verschiedenen Varianten und Vertreter der Legende. Nicht weniger spannend als die Frage nach dem historischen Wahrheitsgehalt ist die Rezeptionsgeschichte: Wie reagierten die katholische Kirche sowie die Reformatoren und warum liefert die Legende bis heute immer wieder Anlass für Spekulationen?

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

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

0100L Fr, 10.02.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | M. A. Martin Schneider

V H Münchner Legenden



Joachim Schüller

München ist voller Legenden und Geschichten. Wer hat die Weißwurst erfunden? Warum verschenkt der Brezenreiter Brezen? Wie streng war Ludwig und wie stark war Christoph wirklich, wer war Seyfried Schweppermann

und warum sollte man nach Mitternacht nicht in den Kaiserhof gehen. Erleben Sie die schönsten Legenden aus der Münchner Stadtgeschichte. Joachim Schüller ist seit vielen Jahren Stadtführer in München.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

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

0100M Fr, 13.01.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Joachim Schüller

V Aktiv in Vaterstetten

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat bietet die vhs Vaterstetten eine vielfältige Veranstaltungsreihe mit „Werkstatt-Charakter“ an. Alle Angebote sind einzeln buchbar. Erleben was verbindet! Willkommen in Gegenwart und Zukunft! Für alle, die Lust haben und den Mut, sich mit uns auf den Weg zu machen, um ein lebendiges Miteinander zu erleben und zu gestalten. Das Spektrum der Angebote: Vorträge, Diskussionen und Seminare, Workshops, Exkursionen. Bei allen Angeboten geht es ums Zusammenkommen und Gemeinschaft. Wir möchten herausfinden, was uns interessiert, was uns wichtig ist, worauf wir bauen, was uns bewegt, erfreut und erfrischt. Ein Mitbring-Buffer oder andere Überraschungen sind geplant. Machen Sie sich mit Ihrem Engagement sichtbar.



V Wo das Glück zu finden ist: Kreative Möglichkeiten das Glück festzuhalten

01010 Do, 06.10.22
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

V Miteinander in die Zukunft – aber kreativ und schlau!

01010A Fr, 13.01.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

V Jetzt red i – Locker und einfach seine Meinung sagen! Hier macht es Spaß!

01010B Fr, 17.02.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

V Volkstanz – mal ausprobieren

01010C Sa, 15.10.22
10.00-12.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herma Bianca Schlömer

V Mit Tanz in Bewegung bleiben!

01010D Sa, 19.11.22
10.00-12.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Melanie Kirchlechner





Wissen am Abend

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Veranstaltungen sind Teil der Reihe „Wissen am Abend“. Sie finden in Präsenz statt und werden gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltungen werden gefördert vom bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

Frankreich nach der Wahl

Die Präsidentschaftswahl in unserem Nachbarland Frankreich liegt ein halbes Jahr zurück. Wer hat den Elysee-Palast eingenommen, wer hat die Mehrheit erlangt und was waren die Gründe für den Ausgang der Wahl? Egal wer gewonnen hat, Frankreich steht vor großen Herausforderungen: die wirtschaftlichen Verwüstungen der Covid-19 Pandemie, die Schere zwischen Arm und Reich, die tiefe gesellschaftliche Spaltung im Land, das Thema Sicherheit, die geplante Verstärkung staatlicher Kontrollen und Frankreichs Stellung im internationalen Kontext. Wie geht der neue (oder alte) Präsident oder die neue Präsidentin damit um?

Folgende Gäste haben wir zu der Diskussionsrunde eingeladen:

– Professor Hans Stark ist Lehrstuhlinhaber für Deutschlandstudien an der Pariser Sorbonne und Berater des IFRI (Institut Français des Relations Internationales) dem größten französischen unabhängigen Diskussions- und Forschungszentrum für Außenpolitik und internationale Fragen. Er wird uns live aus Paris zugeschaltet.

– Prof. Dr. Andreas Marchetti ist Gründer und Geschäftsführer der politglott GmbH in Bad Honnef. Er studierte Politikwissenschaft in Bonn und Toulouse. Er ist zudem Honorarprofessor am Institut für Romanistik der Universität Paderborn und Lehrbeauftragter an Sciences Po Paris (Campus Nancy). Er wird uns live aus Bad Honnef zugeschaltet.

– Martine Worlitzer ist Kursleiterin für Französisch, unter anderem an der vhs Vaterstetten. Sie ist in Frankreich geboren und aufgewachsen und hat 2021 wieder für ein halbes in Frankreich gelebt. Sie wird aus Frankreich zugeschaltet.

– Céline Delmar ist seit 2018 Europa-Beauftragte im Fachbereich Europa & Internationales des Referats für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München. Sie lebt seit 2016 in Deutschland. Zuvor war sie Managerin für EU-Kulturprojekte im Schloss von Versailles in Frankreich.

0102 Mi, 19.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Andreas Marchetti, Prof. Dr. Hans Stark,
Martine Worlitzer und Céline Delmar

Update Russland

Spätestens seit dem Angriffskrieg auf die Ukraine ist klar: Russland will zurück in die Riege der Weltmächte. Bei der Planung dieser Veranstaltung tobt der Krieg, der Ausgang ist völlig unklar, eine Eskalation möglich. Die Referentin Julia Baumann (M.A.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Geschwister-Scholl-Institut für Politikwissenschaften. Ihr

Interessensgebiet ist der Vergleich politischer Systeme in Ostmitteleuropa und Eurasien. Sie wird uns einen aktuellen Überblick zur politisch-gesellschaftlichen Situation in Russland geben. In einer anschließenden Runde stellt sie sich den Fragen aus dem Publikum.

0102A Fr, 28.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Julia Baumann

Klügere Entscheidungen in Vereinen, Wirtschaft und Politik – zähe und konfliktschaffende Diskussionen waren gestern

Wie geht Demokratie im Gemeinderat, Verein, Schule, Kirchengemeinderat und anderen Gruppen? Wie bekommt man innerhalb eines Projektteams oder auch in der Familie unterschiedliche Vorstellungen unter einen Hut?

Eine neue Methode der Entscheidungsfindung heißt: Systemisches Konsensieren. Josef Maiwald stellt Ihnen die Methode mit dem etwas komplizierten Namen in einfachen Worten und mit vielen praktischen Beispielen vor. Im interaktiven Vortrag und in der anschließenden Diskussion erfahren Sie, wie Sie von der Methode in Ihrem persönlichen Umfeld profitieren können.



Josef Maiwald

Josef Maiwald berät Firmen, Ministerien, Landratsämter, Städte und Gemeinden in Sachen Personalentwicklung. Seit 2009 bildet er Führungskräfte, Trainer und Mediatoren in der Methode „Systemisches Konsensieren“ aus. Er ist Mitglied im Methodenbeirat des „Instituts für Systemisches Konsensieren“ in Graz. Seit 2020 engagiert er sich außerdem ehrenamtlich in der Initiative Lebendige Demokratie.

0102B Do, 10.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Josef Maiwald

Der neue Wettbewerb um Rohstoffe und Ressourcen: Die USA, Europa und die BRICS-Staaten

Mit der Nutzung fossiler Energieträger wurde die Industrialisierung des Westens und der Aufstieg neuer asiatischen Machtzentren ermöglicht. Im 21. Jh. hängen Digitalisierung und Mobilitätswende an seltenen Bodenschätzen. Mit den Nebenwirkungen: Ressourcenverknappung, Klimawandel und Zerstörung der biologischen Vielfalt. Gleichzeitig wächst die Weltbevölkerung jedes Jahr um mehr als 82 Millionen Menschen. Prognose für 2023: 8 Milliarden. Nachwachsende Rohstoffe und erneuerbare Energien sind nur bedingt ein Ausweg. Weltpreise und Börsenkurse bestimmen, ob der Boden zur Erzeugung von Nahrungsmitteln oder Biokraftstoffen genutzt wird. Wie positionieren sich die bedeutendsten Industrie- und Schwellenländer im Wettbewerb um Rohstoffe, Energieträger, Nahrungsmittel und Naturressourcen? Welche Rohstoffstrategien verfolgen sie? Können die Rohstoffe und Bodenschätze gemeinsam genutzt werden oder haben auch im 21. Jahrhundert nationale Interessen Vorrang?



Dr. Emilio Astuto

Dr. Emilio Astuto ist Anwalt und Dozent für internationale Politik, Völkerrecht, Menschenrechte und Internationales Wirtschaftsrecht. Dr. Astuto studierte Jura und promovierte an der Universität von São Paulo und an der Universität zu Köln (Dr. jur.), nachdem er wissenschaftliche Forschungsprojekte am Institut de Droit des Affaires der Universität Paris I Panthéon – Sorbonne und an der LMU München durchgeführt hatte. An der Harvard University, School of Government, absolvierte er seine Executive Education Program (ExEd). Als Anwalt ist Dr. Astuto ein aktives Mitglied der Rechtsanwaltskammer von Brasilien, Deutschland, CCBE, the Law Society of England and Wales und the American Bar Association.

0102C Mi, 23.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Emilio Astuto

Eine Kindheit in Baldham-Dorf

Elfriede Ziegler hat ihre „Erinnerungen an eine kleine Welt“ bereits 2013 in einem Buch veröffentlicht. Darin beschreibt Sie den Alltag, das Brauchtum, ihr Aufwachsen und Erwachsenwerden, aber auch die Ereignisse der Zeitgeschichte, so wie sie sich auf ihr Dorf Baldham von 1929 bis 1948 ausgewirkt haben. Dabei ist ein einmaliges Dokument der lokalen Geschichte entstanden, welches uns mitnimmt in eine andere Zeit und eine andere, kleinere Welt. An dieser Welt möchten wir Sie an diesem Abend teilhaben lassen. Ulrike Flitner, die Leiterin den Vaterstettener Gemeinearchivs, hatte die Idee zu dieser Lesung im Rahmen des vhs Semesterthemas „Familie“. Sie, Altbürgermeister Georg Reitsberger und andere werden einige Passagen lesen, die gespickt sind mit bayerischer Mundart und uns so ein Gefühl der Sprache und Kultur geben, wie sie seinerzeit gelebt wurden.

Besonders hervorgehoben werden sollen Feste, Brauchtum und Rituale, aber auch bestimmte geschichtliche, persönliche und humorvolle Ereignisse und Begebenheiten.

Elfriede Ziegler und Georg Reitsberger beantworten gerne Fragen und erläutern auch die Sachverhalte mit ihrem umfangreichen Hintergrundwissen. Begleitet wird der Abend musikalisch durch die Schülerinnen und Schüler der Musikschule Vaterstetten.

0102D Mi, 07.12.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Konzertsaal | Elfriede Ziegler,
Georg Reitsberger und M.A. Ulrike Flitner

Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester

Georg Gebhard ist begeisterter Historiker und erfolgreicher Autor. Er ist den Geheimnissen der Familien Nonnenmacher und Hohenester auf der Spur und hat deren Geschichte, die auch eine aussagekräftige Sozialgeschichte des 19. Jahrhunderts darstellt, in drei Büchern festgehalten. Die aus dem ehemaligen Rheinbayern (heutige Pfalz) zugewanderte Familie Nonnenmacher und die aus dem Niederbayerischen stammende Hohenester-Familie sind für ihre Umtriebe in unse-

Wissen am Abend

rer Region bekannt, berühmt und berüchtigt. Ja sie waren sogar durch einige Familienmitglieder mit der Spreißl-Bande verwoben, die im Oberland ihr Unwesen trieben. Viele Geschichten, aber auch die Geschichte im Hintergrund gilt es zu erzählen. Es handelt sich um wissenschaftlich belegte Aussagen, die der Referent in jahrelanger Forschungsarbeit zusammengetragen hat. Viele Artikel, Rundfunkbeiträge und auch Fernsehfilme sind rund um die Geschichte dieser Familien entstanden. Gelungene Produktionen über sie honorierten Zuseher mit hohen Einschaltquoten. Spannend ist die zahlreich vorhandene Literatur aber die ist auch, wie das vorhandene Filmmaterial, stark dramaturgisch ausgeschmückt mit teilweise geringen historischen Inhalten. Bei Georg Gebhard erfahren wir, wie es wirklich war! Die Idee zu dieser Veranstaltung hatten Ulrike Flitner, die Leiterin des Gemeindearchivs Vaterstetten und Altbürgermeister Georg Reitsberger. Sie werden die Veranstaltung mitgestalten. Die Musikschule Vaterstetten sorgt für die passende musikalische Umrahmung.

0102E Mi, 14.12.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Georg Gebhard

„Hier ist Krieg“ – Afghanistan-Einsatz eines Bundeswehrosoldaten

2010. Kein Jahr im Afghanistan-Einsatz der Bundeswehr war so dramatisch, keines so verlustreich. Als Gruppenführer in einer Kampfkompanie war Hauptfeldwebel Markus Götz gewissermaßen

»mittendrin«. Dennoch hat er mitgeschrieben; Tag für Tag hat er seine Erlebnisse festgehalten und verarbeitet. Entstanden ist auf diese Weise ein umfassendes, minutiöses und nicht zuletzt authentisches Protokoll, dessen Sog man sich kaum entziehen kann.



Hauptfeldwebel Markus Götz ist der Autor des Kriegstagebuches. Er berichtet über seine Entstehung und die Beweggründe und liest ausgewählte Passagen. Dr. Christian Hartmann ist Herausgeber des Buches. Als Leiter des Forschungsbereichs

Einsatz in der Abteilung Bildung am Zentrum für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr in Potsdam liefert er die sicherheitspolitischen Hintergrundinformationen.

0102F Fr, 27.01.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Christian Hartmann und Markus Götz

Ludwig Erhard – Wohlstand für Alle

2022 ist das Jahr von Ludwig Erhard – vor 125 Jahren in Fürth geboren, vor 65 Jahren erschien

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

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an die Referierenden oder die Expertenrunde geben senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

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

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

0102G Fr, 17.02.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Patrik Hof

Vaterstetten und Trogir – Szenen einer besonderen europäischen Freundschaft

Trogir, an der dalmatinischen Adria bei Split gelegen, ist seit 2009 die dritte Partnerstadt der Gemeinde Vaterstetten. Zwischen Kroaten und Bayern hat sich sehr schnell eine besondere Freundschaft entwickelt, aus der über die Jahre eine sehr herzliche Beziehung entstanden ist. Wir zeigen Ihnen einige fotografische Szenen daraus, die entsprechenden Geschichten dazu liefern die anwesenden Vereinsmitglieder. Es gibt kroatische Snacks. Dazu reichen wir kroatischen Wein und bayerisches Bier!

Die Ausstellungseröffnung findet am 30.11. um 19:30 Uhr statt. Wir finden uns zuerst im Konzertsaal der Musikschule ein. Nach einem Musikstück und den Grußworten der zweiten Bürgermeisterin der Gemeinde Vaterstetten, Maria Wirnitzer sowie Michael Baier, dem ersten Vorsitzenden des Vaterstettener Partnerschaftsvereins mit Trogir erfolgt eine kurze Live-Schaltung in unsere Partnerstadt. Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Wochen der Toleranz“ im Landkreis Ebersberg statt.



Wir bitten um Voranmeldung. Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Ausstellung ist vom 30.11.22 bis 27.01.23 im 2. Stock der vhs Vaterstetten in der Baldhamer Straße zu sehen.

0105 Mi, 30.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39,
Konzertsaal |
Dr. phil. Helmut Ertel



Frischer Wind unter Dalmatiens Sonne - mit Euch!

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

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

Bereit? Wir warten auf Dich!

www.pvt2009.org





Leseland DDR

Zwanzig Tafeln mit Texten, Bildern und Videos laden Sie zu einer Zeitreise durch das „Leseland DDR“ ein. Ein Land, dessen Obrigkeit an die Macht des geschriebenen Wortes glaubte und es zugleich fürchtete. Wo das Lesen und Schreiben gefördert wurde, während politisch unerwünschte Literatur in Bibliotheken nur mit einem Giftschein zugänglich war und Post und Reisende aus dem Westen nach Gedrucktem gefilzt wurden. „Leseland DDR“, die neue Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur, erzählt von Menschen, die sich ihre Lektüre nicht vorschreiben lassen wollten, für Bücher Schlange standen und auf der Leipziger Buchmesse so manchen Titel westdeutscher Verlage heimlich einsteckten. Die Schau führt aber auch in die Welt der Krimis, Märchen und Science-Fiction, berichtet von der Literatur aus der Sowjetunion und lässt sie in Kochbücher blicken. Schlaglichtartig wird die grenzüberschreitende Kraft beleuchtet, die die deutsch-deutschen Schriftstellerkontakte, Radio und Fernsehen, aber auch Bücher entfalteten, die Reisen über Mauern hinweg ermöglichten. Mit der Friedlichen Revolution sowie der Gegenwartsliteratur endet die Zeitreise.



Juliane Breinl

„Leseland DDR“ ist ein Beitrag zur Kulturgeschichte der SED-Diktatur und zugleich eine Anregung, alte Bücher aufzuschlagen, um die Geschichte der DDR im Spiegel ihrer Literatur (neu) zu erkunden. Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur von Stefan Wolle www.leseland-ddr.de

Zur Eröffnung der Ausstellung wird die Münchner Autorin Juliane Breinl aus ihrem erfolgreichen Buch „Mein Mauerfall: Von der Teilung Deutschlands bis heute“ lesen. Das „richtige“ Leben in der DDR kennt sie durch ihre umfangreichen Recherchen, aber auch aus ihrer eigenen Kindheit. Als sie 13 Jahre alt war, verließ die Familie das Land per Ausreiseantrag – fünf Jahre später fiel die Mauer. Breinl wird unter anderem in Anekdoten erzählen, wie der Alltag aussah, wie sich die Menschen in dem System und in dem Spannungsfeld zwischen Ost und West zurechtfinden und was ihre Denkweise prägte. Sie wird sich erinnern, wie Zeitschriften geschmuggelt und DDR-Witze zum Besten gegeben wurden, und sie kann auch erklären, warum sie sich heute gegen jede Art von verklärender Ostalgie wendet.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Sie wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0106 Fr, 03.02.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Juliane Breinl

V Hörfade

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

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

hörerinnen und Zuhörer mit an ungewöhnliche Orte nehmen oder vergangene Zeiten wieder lebendig werden lassen ...

An diesem Tag werden die Projekte fertiggestellt und es wird ein Tag im März für die Ergebnispräsentation vereinbart!!!

Die Kursleiterin Dr. Alexandra Hessler ist Kulturwissenschaftlerin und Journalistin und ist seit vielen Jahren als „Hörfade-Referentin“ in Bayern unterwegs, wo sie schon einige „Hörfade-Gruppen“ begleitet hat.

Das Projekt „Hörfade – Bayerische Regionen sprechen für sich“ ist eine Kooperation der Stiftung Zuhören des Bayerischen Rundfunks und des Bayerischen Volkshochschulverbands, alle Ergebnisse der mittlerweile 36 Orte und Regionen, durch die bereits Hörfade führen, sind auf der www.klingende-landkarte.de zu hören.

Bitte unbedingt vorher anmelden!!!



Dr. Alexandra Hessler

0120 Sa, 15.10.22
10.00-16.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Hessler

vhs Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

in Kooperation mit

Zuhören Stiftung BR

vhs Volkshochschule im Zweckverband Kommunale Bildung

Bei den folgenden Veranstaltungen handelt es sich um Angebote unseres Kooperationspartners vhs Grafting. Detaillierte Angaben finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-vaterstetten.de oder direkt bei den Kolleg/innen in Grafting. Bitte auch zu den Veranstaltungen wenn möglich direkt dort anmelden.

0151	Pflegeroboter – Effizient aber unmenschlich?	21.11.22
0151A	Den Opfern verpflichtet? Katholische Jugendfürsorge, Caritas und die SS-Organisation „Lebensborn“ nach 1945	19.10.22
0151B	Gewaltlosigkeit und Vegetarismus	04.10.22
0151C	Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch. Wie globale Krisen gelöst werden müssen. Buchlesung und Diskussion	14.11.22
0151D	Faire Lieferketten – Besuch im Fairtrade-Laden Grafting	05.12.22
0151E	Chancen(un)gleichheit im Beruf – Buchlesung – Die Welt geht unter, und ich muss trotzdem arbeiten?	15.02.23
0151F	Gendern – Einfach und ohne Sonderzeichen	17.10.22
0151G	Warum wir Familie und Freunde an radikale Ideologien verlieren – und wie wir sie zurückholen können	07.11.22
0151H	Propagandastrategien im 21. Jahrhundert am Beispiel von Russlands Informationskrieg	07.12.22
0151I	TO BE SEEN. Queere Geschichte von 1900–1950	18.11.22
0151J	Gesund und lecker das Klima retten – Ernährungsmythen und was wirklich hilft	13.10.22
0151K	Jung und weiblich in der Politik – Wie klappt das?	11.10.22
0151L	RadioWelt am Abend – Online-Besuch beim BR	23.11.22

Heimat entdecken

Historische Führung durch Vaterstetten

Altbürgermeister Georg Reitsberger und die Leiterin des Gemeindefacharchivs Ulrike Flitner machen sich zusammen mit Ihnen auf die Spuren der Vergangenheit. Vom Startpunkt am Rathaus spazieren wir durch die Bahnhofstraße und Fasanenstraße zur kleinen Dorfkirche, über das Kriegerdenkmal und den Maibaum zum Zielpunkt am vhs Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39. Unterwegs erfahren Sie viele Geschichten und Geschichte zu und rund um Vaterstetten, wie es früher hier aussah, wie sich die Gemeinde entwickelt hat, welche berühmten und bekannten Leute hier gelebt haben und vieles mehr... Die Führung richtet sich an Neubürger/innen, die ihre neue Heimat näher kennen lernen möchten, aber auch „Alteingesessene“, die mehr erfahren wollen, sind natürlich herzlich willkommen. Es besteht die Möglichkeit, das Ende der Tour im Gasthof „Landlust“ ausklingen zu lassen. Bitte klären Sie das zu Beginn der Führung vor Ort. Vertiefende Infomaterialien zur Ortsgeschichte erhalten Sie über das Rathaus Vaterstetten, Gemeindefacharchiv. Familien sind zu dieser Runde herzlich willkommen! Kinder und Jugendliche unter 18 dürfen kostenlos teilnehmen.
Bitte unbedingt vorher anmelden!!!

0140 Sa, 08.10.22
11.00-13.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7 |
M.A. Ulrike Flitner und Georg Reitsberger

Familienradltour im Herbst

Wir fahren vom vhs-Haus in der Baldhamer Straße eine schöne Runde (ca. 30 km) durch Feld, Wald und Flur rund um Vaterstetten. Die Strecke führt über asphaltierte Radwege, Feld- und Waldwege. Je nach Witterung kehren wir in einem Biergarten oder Restaurant kurz ein. Pausenlokal und Strecke werden kurzfristig, je nach Witterungslage, bekannt gegeben. Teilnehmern dürfen alle Personen, die ein verkehrssicheres, stabiles Fahrrad mitbringen. Kinder dürfen ab 10 Jahren in Begleitung ihrer Eltern mit einem eigenen Fahrrad mitfahren. Wir weisen darauf hin, dass jeder Teilnehmer auf eigene Verantwortung mitfährt und dass die Straßenverkehrsordnung einzuhalten ist. Alle Teilnehmer nehmen bitte ausreichend Getränke für unterwegs mit und passen ihre Kleidung der Witterung an.

Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmenden! Wir fahren in der Gruppe mit einem Fahrer an der Spitze und einem Schließenden, so dass wir uns auch gemeinsam am Pausenplatz und am Ziel einfinden können. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.
Um Voranmeldung wird gebeten!!!

0140A So, 25.09.22
10.00-15.00 Uhr € 5,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel

Freitagsradler

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

0140C ab Fr, 16.09.22
3 x 14.00-17.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel



🕒 Haltung zeigen! Aber wie? – Onlinekurs

Im Rahmen dieses Online-Kurztrainings wird ein explizites Schlaglicht auf die komplexe Situation des persönlichen Umgangs mit menschen- und demokratiefeindlichen Einstellungen und vor allem entsprechenden Äußerungen geworfen. Die detaillierte Ausschreibung und Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-vaterstetten.de.

0108 Sa, 03.12.22
10.00-14.00 Uhr € 83,00
Online | Anja Kullmann

🕒 Haltung zeigen! Aber wie? – Onlinekurs – Vertiefung

Im zweiten Teil des Trainings geht es dann darum, wie diesen Wirklichkeitskonstruktionen und Narrativen bzw. den daraus resultierenden Einstellungen und Äußerungen begegnet werden kann. Die detaillierte Ausschreibung und Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-vaterstetten.de.

0108A Sa, 21.01.23
10.00-14.00 Uhr € 83,00
Online | Anja Kullmann

📖 Lesung: „In meinem Bart versteckte Geschichten“ mit Hamed Abboud

Aus Syrien nach Europa: Prosa und Bilder
Der Autor Hamed Abboud kennt die Lage der ukrainischen Flüchtlinge nur zu gut: Ende 2012 musste er selbst vor dem Krieg in seiner Heimat Syrien fliehen. Detaillierte Ausschreibung siehe Kurs 3123 auf S. 56 sowie unter www.vhs-vaterstetten.de.

0123 Do, 03.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Hamed Abboud

🏰 Meine Pfalz: ein persönlicher Streifzug

Der Kursleiter ist Pfälzer mit Leib und Seele und stellt Ihnen seine Pfalz vor. Dabei geht es nicht um Vollständigkeit sondern um einen persönlich gefärbten Überblick über das, was die Pfalz (er)lebenswert und liebenswert macht. Geschichte, Kultur, Geografie, Kulinarisches und natürlich auch die Sprache dürfen nicht fehlen.

0150 ab Mo, 16.01.23
3 x 18.00-20.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel



👥 Senioren Computer Klub (SCK)

Wir sind ein geschlossener kleiner Klub von maximal 25 Mitgliedern, der sich mit Vorträgen, Exkursionen und Diskussionen mit dem Thema „Computer“ auseinandersetzt. Der Klub ist kein Ersatz für einen vhs Computer-Kurs. Das Verständnis ist, dass sich die Mitglieder selbst aktiv einbringen und so informativ die Softwareentwicklung, die Software Anwendungen, die Hardware und die neuesten Entwicklungen und Tendenzen erschließen. In Exkursionen besuchen wir interessante Plätze wie z.B. Deutsches Museum – Computerabteilung, ISS-Kontrollcenter, TUM Rechenzentrum usw. Der Klub trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat. (Ausnahme: Sommerferien, dafür Treffen im Biergarten und im Dezember bei einem Adventessen). Willkommen sind Rentner oder Frührentner (m/w/g) nicht jünger als 55. Kommen Sie gern auch mal zum Reinschnuppern bei einem Meeting vorbei. Weitere Informationen erhalten Sie beim Klubleiter Helmut Lehner: oranger.lehner@web.de.

0398 ab Mi, 05.10.22
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Helmut Lehner





H Sagen, Mythen und Legenden aus aller Welt

Passend zum Semesterthema präsentieren mehrere Kursleitungen in diesem Herbst und Winter „Sagen, Mythen und Legenden“ aus ihrer Heimat bzw. aus ihrem Sprachbereich. Die Vorträge werden auf Deutsch gehalten, sind aber oft „gespickt“ mit Zitaten oder Textpassagen in der Fremdsprache. Einzelheiten zum Inhalt erfahren Sie im Fachbereich 3 in der Rubrik „Literatur“ unter den angegebenen Kursnummern.

Hier die Titel, Kursnummern und Daten:



© Wolfgang Göbler

Von Venus zu Cäsar: Rom zwischen Mythos, Sage und Geschichte

3133, Fr 14.10.22, 19.00-20.30 Uhr | Jan-Piet Knijff (Lateindozent)

Ein Streifzug durch Italiens Mythen und Legenden

3135, Fr 2.12.22, 19.00-20.30 Uhr | Dr. Alexandra Krause (Italienischdozentin)

Mystisches Spanien

3136, Mi 11.01.23, 19.30-21.00 Uhr | Maria Delfina Miranda Belenguer (Spanischdozentin)

Légendes de la France

3137, Di 17.01.23, 19.00-20.30 Uhr | Partnerschaft mit Allauch e.V. (Kooperationspartner)

Great (Wo)men and Tall Tales: An Introduction to American Legends and Stories

3138, Di 24.01.23, 19.00-20.30 Uhr | Angelica Zeller-Michaelson (Englischdozentin)

Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches

3139, Fr 10.02.23, 19.00-20.30 Uhr | Takako Tsukamoto-Sögtrop (Japanischdozentin)

Alle Vorträge finden im Vortragsraum des vhs-Zentrums, Baldhamer Str. 39 statt. Es besteht immer auch die Möglichkeit, sich online zuzuschalten (bitte bei der Anmeldung angeben).

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.

Anmeldung erforderlich

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

0399 ab Di, 13.09.22
6 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele



Online: Einkommensteuererklärung verständlich gemacht ...

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

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

0400V So, 05.03.23
10.15-16.00 Uhr € 66,00
Online | Volker Riechert

Generation 50 plus

Klarheit schafft ein gutes Gefühl: Wissen Sie eigentlich, wie Sie als Mitglied der „Generation 50 plus“ aufgestellt sind und wie groß Ihr finanzielles Polster für das Alter sein muss? Wie Sie 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 Vortrag erklärt Ihnen grundlegende Anlagestrategien, unter anderem auch ETFs, und wie Sie Ihr Kapital planen und sinnvoll für sich arbeiten lassen können.

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

Anmeldung erforderlich

0420 Di, 25.10.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

Früher in Rente

Online-Vortrag

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

Anmeldung erforderlich

0425 Mi, 07.12.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Online | Agata Röhrsheim

ETFs – Börsengehandelte Fonds

ETFs Einführung – ETFs auswählen mit System

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privat Anleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst, geeignete ETFs mit System auswählen kann. Paulina Lovol ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“ Die Inhalte: Funktion der Wertpapierbörse • Bekannte Aktien-Indizes • Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten • Eckdaten und Eigenschaften von



ETFs • Ein Wertpapier-Depot eröffnen • ETFs-Portfolios • Investmentstrategien mit ETFs • ETF auswählen mit System
Anmeldung erforderlich

0440 € 27,00
Do, 17.11.22 19.00-21.00 Uhr
Do, 24.11.22 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

Einführung in den Aktienhandel

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien, aber welche? Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“

Die Inhalte: Funktion der Wertpapierbörse • Die Anlageklasse Aktien • Fundamentalanalyse • Technische Analyse • Die Macht der Diversifikation • Ein Wertpapier-Depot eröffnen • Das Kern-Satelliten Konzept • Strategien für Ihr Investment
Anmeldung erforderlich

0441 € 27,00
Do, 01.12.22 19.00-21.00 Uhr
Do, 08.12.22 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paulina Lolov

Bitcoin – Verstehen und selbst nutzen (online-Vortrag)

Der Bitcoin ist in aller Munde und hat das Potenzial unsere Wirtschaft und Gesellschaft grundlegend zu verändern. Bitcoin ist eine digitale, dezentrale und weltweit nutzbare Kryptowährung. In diesem Vortrag lernen Sie die Funktionen von Geld kennen, ebenso die Entstehung von Geld bzw. das sogenannte Mining von Bitcoin. Zudem bietet dieser Vortrag Praxistipps für den eigenen Gebrauch von Bitcoin.

Die Zugangsdaten zur Online-Teilnahme erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Beteiligung an der Diskussion erfolgt über die Chatfunktion und ggf. über Mikrofreischaltung.

Anmeldeschluss am Tag vor Veranstaltungsbeginn.
Veranstalter: vhs Grafing

0443 Mi, 05.10.22
17.00-19.00 Uhr € 5,00
Online | Axel Schulz

www.vhs-vaterstetten.de

Informationen zu den Neuwahlen von Schöffen*innen in 2023

Nach §30 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) üben Schöffeninnen und Schöffen ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter aus. Sie sind also als Richter dem Berufsrichter gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen*innen in 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffenverband Bayern <https://www.schoeffen-bayern.de/> Informationen über das Wahlverfahren, sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffeninnen und Schöffen.

0500 Mi, 23.11.22
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Alfons Kuhn

Die Erbschaft

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

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

0507 Mo, 05.12.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker



Im Namen des Volkes – Theorie und Praxis der Strafverteidigung

Strafanspruch des Staates; Jugendrecht / Erwachsenenrecht; Zweck des Strafanspruchs; Ermittlungsverfahren, mündliche Verhandlung; Beispielfälle aus eigener Erfahrung.

Der Dozent ist Fachanwalt für Strafrecht.
Anmeldung erforderlich – Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

0570 Mo, 07.11.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Florian C.T. Alte

„Vor Gericht und auf hoher See“ – Kuriositäten im Leben eines Strafverteidigers

Humorige, kuriose und erschreckende Erlebnisse eines Strafverteidigers (aus eigener Erfahrung).

Der Dozent ist Fachanwalt für Strafrecht.
Anmeldung erforderlich. Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

0571 Mo, 30.01.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Florian C.T. Alte

Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter

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

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

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

0594 Mi, 12.10.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner



BRIGITTE BENCKER
Rechtsanwältin

Fachwältin für Familienrecht
Fachwältin 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



Semesterschwerpunkt

SAGEN, MYTHEN

Kurs	Programmtitel	Termin
3110	Literaturwettbewerb 2022/23 für Jugendliche	
4282	Fleischextrakt und Feuersbrunst – Alter Botanischer Garten und Effner-Park	24.09.22
8230K	Freies Töpfern für Kinder (5–7 Jahre)	01.10.22
8231K	Freies Töpfern für Kinder (6–10 Jahre)	01.10.22
0100	Semesterauftakt – Von Räubern, Helden und Sirenen	07.10.22
0100E	Frau Holle und weitere weibliche Gestalten des Volksglaubens – ONLINE	10.10.22
0100A	Sagen, Mythen und Legenden im Land um den Ebersberger Forst	12.10.22
3133	Von Venus zu Cäsar: Rom zwischen Mythos, Sage und Geschichte	14.10.22
0100F	Hexen und Zauberer als Figuren in Märchen und Sagen – ONLINE	17.10.22
4213V	Online – Altmünchner Gastlichkeit	20.10.22
4247	Gauner, Gangster und Ganoven	22.10.22
4236	Mit Grimms Märchen durch München – Für Erwachsene	22.10.22
0100G	Gilgamesch und die Suche nach dem ewigen Leben – ONLINE	24.10.22
4210A	Das Maskeum in Kirchseeon – bayerische Perchtenbräuche in nächster Nähe	28.10.22
4262KE	Einmal Prinzessin! – In Schloss Nymphenburg	29.10.22
8194K	Märchen und Malen	29.10.22
4270	Glücksmomente	30.10.22
8189K	Ein Tag für dich – Comiczeichnen und Pizzastückchen	03.11.22
4210	Das Maskeum in Kirchseeon – bayerische Perchtenbräuche in nächster Nähe	04.11.22
4239	Von Siechen und Seuchen	06.11.22
0100H	Riesen, Götter, Unterirdische – Nordische Erzählkulturen – ONLINE	07.11.22
4271	Die Münchner Residenz	09.11.22
4249	Münchner Geschichten rund um die Frauenkirche	10.11.22
8232K	Weihnachtliches Töpfern (5–10 Jahre)	12.11.22
4241	Mythische Orte und geheime Zeichen	12.11.22
0100I	Das Nibelungenlied – ONLINE	14.11.22

UND LEGENDEN



Kurs	Programmtitel	Termin
0100B	Vampir, Werwolf und Co: was ist dran an diesen Geschichten?	16.11.22
0100J	Das Beowulf-Epos – ONLINE	21.11.22
3310	Märchenhaftes in der Sammlung Schack	26.11.22
4272	„Geht Barbara im Klee, kommt's Christkind im Schnee“ – Ein vorweihnachtlicher Stadtspaziergang	27.11.22
0100K	Zur Mythologie der Planeten – ONLINE	28.11.22
3135	Ein Streifzug durch Italiens Mythen und Legenden	02.12.22
4238	Weihnachtsbräuche	08.12.22
4280	„Die theuren Weihnachtswochen, die ich stets mit gleicher Freude begrüße“ – Eine königliche Weihnachtstour rund um König Ludwig II.	17.12.22
0100C	Halloween, Haberfeldtreiben, Rauh Nächte: was sind die Ursprünge?	23.12.22
3136	Mystisches Spanien	11.01.23
4281	Ertrunken, Erdrosselt, Erschlagen – Der Münchner Ostfriedhof	12.01.23
0100M	Münchner Legenden	13.01.23
4237	Wasser ist zum Waschen da?!	16.01.23
3137	Légendes de la France	17.01.23
3302	Es war einmal: Märchen, Mythen und Legenden in der Kunst des 19. Jahrhunderts	18.01.23
0100D	Mythos Bundesrepublik Deutschland	19.01.23
3300	Kinderbücher in Schloss Blutenburg – „Ich weiß etwas, was du nicht weißt“	21.01.23
4242	Romantisches München	21.01.23
4274	Sagen und Legenden im alten München	21.01.23
3138	Great (Wo)men and Tall Tales: An Introduction to American Legends and Stories	24.01.23
8234K	Freies Töpfern für Kinder (5–7 Jahre)	28.01.23
8235K	Freies Töpfern für Kinder (6–10 Jahre)	28.01.23
3354	Die heiligen drei Madln in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums	29.01.23
4260KE	Einmal Prinzessin in der Residenz	29.01.23
3139	Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches	10.02.23
0100L	Die Päpstin Johanna – Legende und Wahrheit	10.02.23

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.



V Vortrag: Mit dem Ballon unterwegs

Sich in die Lüfte zu erheben ist schon immer ein Sehnsuchtsziel der Menschheit gewesen. Das erste Mal trug damals ein Heißluftballon mutige Abenteurer in ungeahnte Höhen. Auch heute ist die Alpenüberquerung im Ballon noch ein kleines Abenteuer (fantastische Ausblicke inklusive). Erfahren Sie im Vortrag etwas über die spannende Geschichte der Ballonfahrt und kommen Sie mit auf eine Reise im Weidenkorb über die Alpen.

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

1000 Di, 04.10.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michael Mendrina



vhs auf dem Wasser

In diesem Bereich finden Interessentinnen und Interessenten verschiedene maritime Angebote. Allen gemeinsam ist, dass sie auf einem Boot stattfinden. Die Themen sind eng mit den Wünschen und Vorschlägen der Mitreisenden entwickelt worden. Neue Ideen sind willkommen. Neben der praktischen Skipperausbildung und dem Skippertraining richtet sich das Angebot auch an Teilnehmende, die ohne spezielle Bootskenntnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben.

Derzeit wird für Volkshochschulen ein Info-Portal entwickelt unter:
www.vhs-auf-dem-wasser.de

Amtliche PRÜFUNGEN: Bootsführerscheine und Sprechfunk

Durchführung der Prüfungen für Sprechfunk: SRC | UBI | LRC

Pyro | Fachkundenachweis – Signalmittel
Sportbootführerschein: sbf-Binnen | sbf-See
Die Prüfungen werden im Einklang mit dem Bundesverkehrsministerium und in Kooperation mit dem Prüfungsausschuss Bayern durchgeführt. Die Anmeldung erfolgt AUSSCHLIESSLICH über den PA-Bayern.

Online-Anmeldung zur Prüfung unter der Webseite:
<https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/bayern/>
Eine Anmeldung über die vhs ist nicht möglich!

1011	
So, 16.10.22	9.00-17.00 Uhr
So, 27.11.22	9.00-17.00 Uhr
So, 12.02.23	9.00-17.00 Uhr
So, 12.03.23	9.00-17.00 Uhr

Prüfungstermine bei der vhs Vaterstetten.
Weitere Termine beim Prüfungsausschuss
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Manfred Lauterborn

BOOTSFÜHRERSCHEINE BEI DER vhs

Unsere Kurse sind entsprechend den Prüfungen modular aufgebaut. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden.

Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies, dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer 30jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

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

Wir organisieren die Prüfungen, sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind im Preis nicht inbegriffen. Die Kursgebühr reduziert sich um 25%, wenn nur der SBF-See gemacht wird, bzw. um 35%, wenn nur der SBF-Binnen gemacht wird.

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

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





Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor
 255,00 € Kursgebühren Theorie (vhs)
 190,00 € Motorboot Praxis (vhs)
 35,00 € Ärztliches Zeugnis
 90,00 € Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See
 50,00 € Amtl. Prüfungsgeb. SBF-Binnen
 20,00 € Fragebögen SBF-See mit Karte

Optional:
 36,00 € Lehrbuch (SBF-See & SKS)

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

Prüfungsgebühren sind ca. Gebühren, da abhängig 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
Mi, 21.09.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 22.09.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 28.09.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 29.09.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 05.10.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 12.10.22	18.30-21.15 Uhr

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

1013	€ 170,00
Mi, 09.11.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 10.11.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 16.11.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 17.11.22	18.30-21.15 Uhr
Mi, 23.11.22	18.30-21.15 Uhr
Do, 24.11.22	18.30-21.15 Uhr

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

1014	€ 255,00
Mi, 01.02.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 02.02.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 08.02.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 09.02.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 15.02.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 16.02.23	18.30-21.15 Uhr

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

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

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

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

1016	Mi, 26.10.22	€ 56,00
	18.00-21.45 Uhr	
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum Christine Frenzel und Hubert Schierl		

1017	Fr, 25.11.22	€ 56,00
	18.00-21.45 Uhr	
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum Christine Frenzel und Hubert Schierl		

1018	Fr, 10.02.23	€ 56,00
	18.00-21.45 Uhr	
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum Christine Frenzel und Hubert Schierl		

Sportküstenschifferschein (SKS)

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

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

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

1021	€ 190,00
Mi, 30.11.22	18.30-21.45 Uhr
Do, 01.12.22	18.30-21.45 Uhr
Mi, 07.12.22	18.30-21.45 Uhr
Do, 08.12.22	18.30-21.45 Uhr

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

1022	€ 190,00
Mi, 18.01.23	18.30-21.45 Uhr
Do, 19.01.23	18.30-21.45 Uhr
Mi, 25.01.23	18.30-21.45 Uhr
Do, 26.01.23	18.30-21.45 Uhr

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

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

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

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

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



Die vhs-Crew bereitet sich auf die SKS-Prüfung in Izola/Slowenien vor

Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

Die Motorpraxis wird in Zusammenarbeit mit der „Wassersportschule Chiemgau“ (WSSC) durchgeführt. Au Wunsch kann die Praxis auch auf einem anderen See durchgeführt werden.

ALTERNATIV kann die Motorpraxis mit anschließender sbf-See-Motorprüfung auch auf einem SKS-Ausbildungstörn erfolgen. Das hat den Vorteil, dass Sie gleichzeitig Seemeilen-Erfahrungen sammeln für eine spätere SKS-Ausbildung und SKS-Prüfung.

1024

Termine nach Vereinbarung in der Zeit
 15. März – 15. Dezember
 Die Gebühr wird von der Segelschule vor Ort erhoben (ca. 190 €).

Chiemsee, Feldwieser Bucht, WSSC

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein mehrtägiges Training für Teilnehmer/Innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Erfahrene Ausbilder/Innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht für die praktische Handhabung sowie für alle relevanten Prüfungsmanöver. Mit der Anmeldung buchen Sie ein Segeltraining, das Sie an ca. 4–5 einzelnen Trainings-Tagen bis zur Prüfungsreife führt. Die Termine werden individuell vereinbart. Abhängig von der Witterung wird am Chiemsee zwischen April und Oktober gesegelt. In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung enthalten.

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

1025	€ 395,00
TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG Chiemsee Christine Frenzel	





Schnuppersegeln auf dem Chiemsee

Die vhs vermittelt gerne ein Schnuppersegeln auf dem Chiemsee. Ob zum Genießen, Ausprobieren oder zum Verschenken: eine Segelzeit auf dem „Bayrischen Meer“ ist immer ein spannendes und auch entspannendes Erlebnis.

Sie tragen sich unverbindlich in die Interessentenliste ein und wir vermitteln Ihnen eine Mitsegel-Gelegenheit. Gesegelt wird meist mit 1–2 Personen plus Skipperin/Skipper auf einer offenen Kielyacht oder einer kleinen Segel-Yacht mit Kajüte.

Die Kosten bewegen sich bei 79 € pro Person (inklusive Bootsmiete) für einen halben Tag. Sprechen Sie uns an!

Wenn Sie Gefallen daran gefunden haben, können Sie eine entsprechende Ausbildung bei uns absolvieren. Wir organisieren seit über 30 Jahren Theorie- und Praxiskurse auf Binnengewässern und auf dem Meer.

Wir freuen uns, dass wir bereits über 2000 Teilnehmer*innen zu einem der vielen Scheine begleiten durften.

1026

TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG Chiemsee

Online Vorbereitung zum Praxistörn SKS / sbf-See

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

Themen, die online behandelt werden, finden Sie im Internet auf der vhs-Webseite: www.vhs-vaterstetten.de

1028V

Online | Hubert Schierl und Christine Frenzel



Marina Izola in Slowenien

Praxistörn SSS – 10 Tage

Vorbereitungswoche für die SSS-Praxisprüfung (SportSeeSchifferschein)

Ausbildungsinhalte:

Handhabung der Yacht • An- und Ablegen unter Motor • Notfallmanagement/Boje über Bord • Radarpeilungen und Radarfahrt (Hafen ansteuern) • Navigation/terrestrisch und elektronisch (ECS) • Wetterkunde in der Praxis • Motorenkunde, Technik an Bord, Sicherheit, Segel- und Hafenmanöver, Vertiefung und Ausbau vorhandener Fähigkeiten • Schwerpunkt: Einhandmanöver • Exakte Kommandosprache • Es werden ca. 170 sm zurückgelegt

Praktische Prüfung im Anschluss:

In der praktischen Prüfung müssen die u. a. auch theoretischen Kenntnisse über das Führen einer Yacht in küstennahen Seegewässern umgesetzt und angewendet werden.

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
eMail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322

Angemeldete Teilnehmer werden zu einem Törn-treffen eingeladen.

Kosten:

Die Gebühr beträgt: 1070,- € bei 4–5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38 % (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).

Die vhs-Anmeldegebühr von 100,- € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Anreise am Mittwoch; am Donnerstag startet die Ausbildung. Am letzten Samstag findet in Portoroz die Prüfung statt.

Das Ausbilderteam:

Christine Frenzel und Hubert Schierl verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind beide Inhaber des Profiskipper-

scheines: SSS sowie mehrerer Zusatzqualifikationen.

Schiff und Revier:

Bavaria 46, Liegeplatz: Izola/Slowenien (www.sy-labonita.com).

Skipper und Organisator:

Hubert Schierl
Skippertrainings auf Anfrage unter:
info@vhs-auf-dem-wasser.de

1038

11 x 9.00-21.00 Uhr

ab Mi, 12.10.23

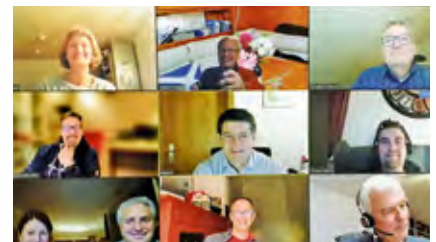
Slowenien, Marina Izola |
Hubert Schierl und Christine Frenzel

1039

11 x 9.00-21.00 Uhr

ab Mi, 27.09.23

Slowenien, Marina Izola |
Hubert Schierl und Christine Frenzel



Online Skippertraining

Die Onlinesessions: „Skippertraining“ dienen dazu, um sich auf Themen eines praktischen Skippertrainings vorzubereiten. Sowie auf Erlerntes zu wiederholen und zu vertiefen.

Nach erfolgreicher Prüfung des Sportküstenschifferscheines (SKS) bietet sich an, ein Skippertraining zu absolvieren.

Genauen Inhalte werden beispielhaft auf der Webseite <http://www.vhs-auf-dem-wasser.de/pages/training/praxis.php> dargestellt.

Die Onlinesession stehen allen ehemaligen und künftigen Teilnehmer*innen an einem Skippertraining kostenfrei offen. Gäste zahlen eine Gebühr von 40 € und sind willkommen. Bei späterer Buchung eines Skippertrainings wird die Gebühr angerechnet.

Beschreibung: <http://www.vhs-auf-dem-wasser.de/pages/training/praxis.php>.

1040

Mi, 07.12.22

€ 40,00

19.00-21.00 Uhr

Mi, 14.12.22

19.00-21.00 Uhr

Online | Hubert Schierl

1041

Mi, 08.03.23

€ 40,00

19.00-21.00 Uhr

Mi, 15.03.23

19.00-21.00 Uhr

Online | Hubert Schierl



Skippertraining auf dem Meer

Das Skippertraining kann als Meilentörn, als Vertiefung für vorhandenes Wissen, als Vorbereitung um selber zu Skippern genutzt werden. Ohne Prüfungsstress lassen sich relevante praktische Trainingseinheiten erlernen und ausprobieren. Spätestens nach erfolgreicher Prüfung des Sportküstenschifferscheines (SKS) bietet es sich an, ein Skippertraining zu absolvieren. Abhängig vom Wetter und den Wünschen der Crew, kann aus einer Vielzahl von Trainingsthemen gewählt werden. Erfahrungsgemäß gestaltet sich eine Woche als eine Mischung aus Meilenerfahrung, Vorbereitung für eigene Skipperfähigkeit und konkreten Wunschaufgaben.

Ausbildungsinhalte eines Skippertrainings:

Beschreibung: <http://www.vhs-auf-dem-wasser.de/pages/training/praxis.php>.

GEBÜHR: 890 € (85 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung)

Beratung: 08106/3590-35 oder -20

Mail: info@vhs-auf-dem-wasser.de

0172/7068322

1042 Fr, 05.05. bis Fr, 12.05.23
Gebühr 890 € (inkl. 85 € Anzahlung)
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl

1043 Fr, 12.05. bis Fr, 19.05.23
Gebühr 890 € (inkl. 85 € Anzahlung)
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl

1044L Sa, 24.06. bis So, 09.07.23
16 -Tages-Training mit Langfahrt
Gebühr 1500 € (inkl. 150 € Anzahlung)
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl

1045 Do, 12.10. bis Do, 19.10.23
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl

Hafentraining auf dem Meer

Mit einem Hafentraining kann man deutlich an Sicherheit im Umgang mit einer Segelyacht in engen Häfen gewinnen.

3-Tages-Praxisprogramm mit einer großen 46-Fuß-Segelyacht:

Leinwurf-Technik • an- und ablegen: längsseits, achteraus, voraus. • Einsatz von Vor- und Achterspring, Moorings, Mittelleine, seewärtige Achterleine • Einhandmanöver oder Manöver mit kleiner Crew • Windeinfluss und Radeffekt • Bugstrahlruder • Anker • Tipps & Tricks Übernachtung auf der Segelyacht in der Gebühr enthalten • Alternativ: Übernachtung in Marina-Nähe in einem Hotel oder Pension auf eigene Kosten und Buchung

1. Tag abends Anreise + 3 Übungstage (letzter Tag ca. 15.00 Uhr Abreise)
Beratung: 08106/3590-35 oder -20
Mail: info@vhs-auf-dem-wasser.de
0172/7068322

1047 Do, 23.03. bis So, 26.03.23
Gebühr: 390 € (inkl. 40 € Anzahlung)
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl

1048 So, 26.03. bis Mi, 29.03.23
Gebühr: 390 € (inkl. 40 € Anzahlung)
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl

1049 Sa, 07.10. bis Di, 10.10.23
Gebühr: 390 € (inkl. 40 € Anzahlung)
Slowenien, Marina Izola | Hubert Schierl



Laptop-Navigation auf dem Wasser

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

Kursinhalte: Installation • Programmbeschreibung und Handhabung • Plugins • Konfiguration • Karteneinbindung • Wegepunkte • Routen • Tracks • AIS • Wettergrib • Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation • Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc) • Tipps & Tricks

Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

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

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

1061 € 69,00
Sa, 04.02.23 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Hubert Schierl



Venedig und ihre Lagunen – ein nautischer Reiseführer

Keine Angst vor Venedig! könnte genauso treffend der Vortragstitel sein, der sich als nautischer Reiseführer für Motorbootfahrer und Segler gestaltet. Der Autor vieler nautischer Reiseführer Günter Lengnink referiert über Venedig und deren weiträumiger Lagunenwelt.

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

Mit diesem Vortrag wollen wir Ihre Entdeckungslust wecken, nicht nur das herrliche Venedig mit seiner großen Lagune zu besuchen, sondern auch das Delta des Flusses Po und weitere für Bootsfahrer interessante Kanalwege, Flussläufe und -Mündungen, welche die große Lagune um Venedig zu bieten hat. Dabei wird Günter Lengnink aufzeigen, für welchen Bootstyp sich die unterschiedlichen Wasserwege eignen.

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

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

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

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

ACHTUNG: für den Präsenzvortrag ist eine Anmeldung erforderlich! – denn es ist nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen verfügbar!

Der Präsenzvortrag wird zusätzlich als Livestream über den vhs-YouTube-Kanal gesendet.
(Einstiegslink: www.vhs-vaterstetten.de)

1062 Do, 26.01.23
19.30-21.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Günter Lengnink

Anmeldungen unter
08106 359035



Wetter auf See – Meteorologie

Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen:

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

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

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

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Bei Bedarf, kann das Seminar – aufgeteilt auf 2 Samstage jeweils von 10.00-13.00 Uhr – online durchgeführt werden.

1063 Sa, 21.01.23
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Volker Wünsche

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. auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSELMEER (vor den Niederlanden) BINNENFUNK.

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

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

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

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

Anmeldung: Im Normalfall macht es Sinn sich für SRC und UBI und ggf. zusätzlich für den Pyro in Kombination anzumelden. Termine und Zeiten sind aufeinander abgestimmt.

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

1065 € 150,00
Mo, 26.09.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 15.10.22 9.00-16.00 Uhr
So, 16.10.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manfred Lauterborn

1066 € 150,00
Mo, 07.11.22 19.00-21.00 Uhr
Sa, 26.11.22 9.00-16.00 Uhr
So, 27.11.22 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1067 € 150,00
Fr, 27.01.23 19.00-21.00 Uhr
Sa, 11.02.23 9.00-16.00 Uhr
So, 12.02.23 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1068 € 150,00
Fr, 24.02.23 19.00-21.00 Uhr
Sa, 11.03.23 9.00-16.00 Uhr
So, 12.03.23 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Manfred Lauterborn

Optional kann der erste Abend online über Zoom abgehalten werden.



1070 € 90,00
Mo, 26.09.22 20.30-21.00 Uhr
Sa, 15.10.22 16.00-17.00 Uhr
So, 16.10.22 9.00-17.00 Uhr

14-17 Uhr amtl. Prüfung
Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manfred Lauterborn

1071 € 90,00
Mo, 07.11.22 20.30-21.00 Uhr
Sa, 26.11.22 16.00-17.00 Uhr
So, 27.11.22 9.00-17.00 Uhr

14-17 Uhr amtl. Prüfung
Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1072 € 90,00
Fr, 27.01.23 20.30-21.00 Uhr
Sa, 11.02.23 16.00-17.00 Uhr
So, 12.02.23 9.00-17.00 Uhr

14-17 Uhr amtl. Prüfung
Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1073 € 90,00
Fr, 24.02.23 20.30-21.00 Uhr
Sa, 11.03.23 16.00-17.00 Uhr
So, 12.03.23 9.00-17.00 Uhr

Theorie Sprechfunk UBI
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn



Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC)

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

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

Der Kursleiter wird Ihnen einen „roten Faden“ zum erfolgreichen Ablegen der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt.

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

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

Voraussetzung: SRC

Kursorganisation:

1. Termin: Theorie + Praxis LRC I

2. u. 3. Termin: Praxis LRC I

4. Termin: Praxis-Übungen mit anschl. Prüfung

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

1076	€ 195,00
Mo, 30.01.23	19.00-21.45 Uhr
Di, 07.02.23	18.00-21.45 Uhr
Fr, 10.02.23	18.00-21.45 Uhr
So, 12.02.23	10.00-16.00 Uhr

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

1077	€ 195,00
Di, 08.11.22	19.00-21.45 Uhr
Di, 22.11.22	18.00-21.45 Uhr
Fr, 25.11.22	18.00-21.45 Uhr
So, 27.11.22	10.00-16.00 Uhr

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

Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

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!

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

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

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

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

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

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

Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen.

1. Termin: Theorie 18.00-19.00 Uhr

2. Termin: Praxis 13:30-14:00 mit anschließender Prüfung ab 14.00 Uhr in Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG

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

1080	€ 20,00
Mo, 26.09.22	18.00-19.00 Uhr
So, 16.10.22	13.30-15.00 Uhr

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

1081	€ 20,00
Mo, 07.11.22	18.00-19.00 Uhr
So, 27.11.22	13.30-15.00 Uhr

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

1082	€ 20,00
Fr, 27.01.23	18.00-19.00 Uhr
So, 12.02.23	13.30-15.00 Uhr

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

1083	€ 20,00
Fr, 24.02.23	18.00-19.00 Uhr
So, 12.03.23	13.30-15.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | 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 finden Sie auf der Webseite der vhs-Vaterstetten. Informationen beim Dozenten unter 089/4161 2420

Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50,- € Normalgebühr: 110,- €

U.S. Amateurfunk-Prüfungen:

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

Der TERMIN für die Vorbereitung der u.s.-Licence erfolgt nach Absprache.

Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen.

Siehe auch: www.K2PZ.us

Im Datenblock sind Prüfungstermine aufgelistet.

1086	€ 110,00
So, 14.08.22	10.00-12.00 Uhr
So, 11.09.22	10.00-12.00 Uhr
So, 09.10.22	10.00-12.00 Uhr
So, 06.11.22	10.00-12.00 Uhr
So, 18.12.22	10.00-12.00 Uhr
So, 22.01.23	10.00-12.00 Uhr
So, 19.03.23	10.00-12.00 Uhr

Termin des Workshops nach Vereinbarung – Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Manfred Lauterborn





Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? Einschlaf- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress?

Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

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

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

Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.

www.Bogensport-Kurse.de

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Keine Ermäßigung möglich!

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

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1090A ab Di, 13.09.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090C ab Di, 13.09.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Folgekurs
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090G ab Di, 08.11.22
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090H ab Di, 08.11.22
5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00

Folgekurs

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090L ab Di, 17.01.23
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090M ab Di, 17.01.23
5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00

Folgekurs

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Bettag)

ELTERN AUFGEPASST

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

Treffpunkt: Vaterstetten, Baldhamer Str. 39 in der vhs-Geschäftsstelle

Dauer: 09.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr

Einlass in die Halle bereits ab 08:45 Uhr

Zu Ablauf, Kursorganisation, Kleidung und weiteren Fragen finden Sie auf der vhs-Homepage detaillierte Informationen.

1091 Mi, 16.11.22
8.45-14.30 Uhr € 59,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Jessica Lach, Nicole Lach und Mario Wrodarczyk

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.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bogensport-kurse.de oder auf der vhs-Webseite.

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

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1092 € 129,00
Sa, 24.09.22 10.00-16.00 Uhr
So, 25.09.22 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1093 € 129,00
Sa, 15.10.22 10.00-16.00 Uhr
So, 16.10.22 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1094 € 129,00
Sa, 12.11.22 10.00-16.00 Uhr
So, 13.11.22 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1095 € 129,00
Sa, 26.11.22 10.00-16.00 Uhr
So, 27.11.22 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1096 € 129,00
Sa, 28.01.23 10.00-16.00 Uhr
So, 29.01.23 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1097 € 129,00
Sa, 04.02.23 10.00-16.00 Uhr
So, 05.02.23 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

1098 € 129,00
Sa, 25.02.23 10.00-16.00 Uhr
So, 26.02.23 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

www.vhs-vaterstetten.de

Primärprävention gemäß § 20 SGB V



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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!

Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

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

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1101 ab Di, 27.09.22
15 x 17.45-19.15 Uhr € 128,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Angelika Vollert

1102 ab Di, 04.10.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 128,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1103 ab Di, 11.10.22
15 x 9.15-10.45 Uhr € 128,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Tumewu



1104 ab Di, 11.10.22
15 x 11.00-12.00 Uhr € 85,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!

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

1105 ab Do, 22.09.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 26.09.22
15 x 18.25-19.55 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Keskari-Liesch

1106V ab Do, 29.09.22
10 x 18.45-20.15 Uhr € 85,00
ONLINEKURS
Anfänger und Fortgeschrittene
Online | Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 26.09.22
15 x 20.10-21.40 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

1108 ab Mi, 12.10.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 06.10.22
15 x 18.15-19.30 Uhr € 107,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1110 ab Do, 22.09.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1111 So, 13.11.22
13.00-15.00 Uhr € 16,00

Freies Atmen mit und ohne Maske:
Yoga für Neugierige, Bewegliche und Unbewegliche

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Mathilde Geisreiter

1112 So, 13.11.22
10.30-12.30 Uhr € 16,00

Freies Atmen mit und ohne Maske:
Yoga für Neugierige, Bewegliche und Unbewegliche

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Mathilde Geisreiter

Gentle Vinyasa Yoga

Eine ruhigere Vinyasa-Yogapraxis mit Fokus auf Regeneration und Entspannung. In dieser Stunde fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Haltungen, verbinden sie miteinander und lenken die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers und des Atems. Gentle Vinyasa Yoga ist geeignet für alle, die aktiv zur Ruhe finden möchten – auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und ältere Menschen.

1114 ab Mi, 28.09.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 128,00

1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

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 Wohlbefinden sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.

Inhalte des Kurses: • Asanas (Körperübungen) • Pranayama (Atemübungen) • Techniken zur Körpersensibilisierung • Meditation • Einführung in die Denkweise des Yoga

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1115 Mi, 21.09.22
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen.
Anmeldung erforderlich!

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

1116 ab Mi, 28.09.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 128,00

Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!

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

1117 ab Mo, 26.09.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 128,00

Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhuri



1118 ab Mi, 28.09.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 128,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1120 ab Mo, 26.09.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 128,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhour

1122 ab Mi, 28.09.22
15 x 19.15-20.45 Uhr € 128,00
1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus | Leonhard-Stadler-
Str. 12, Daniela Sachs

1124 ab Mo, 10.10.22
9 x 20.00-21.30 Uhr € 77,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1124F ab Mo, 16.01.23
5 x 20.00-21.30 Uhr € 43,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1125 ab Di, 27.09.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1126 ab Di, 27.09.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 128,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 Fr, 14.10.22
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Schnupperangebot
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 14.10.22
16 x 18.30-20.00 Uhr € 137,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 14.10.22
16 x 16.30-18.00 Uhr € 137,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg



1130 ab Di, 04.10.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 128,00
Für Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1131 ab Di, 04.10.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 128,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1132 ab Do, 29.09.22
15 x 17.30-19.00 Uhr € 128,00
Nur für Fortgeschrittene!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

1133 ab Mi, 05.10.22
12 x 17.45-19.15 Uhr € 102,00
Für Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 28.09.22
15 x 17.20-18.50 Uhr € 128,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1135 ab Do, 06.10.22
12 x 10.00-11.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 15./22.12. sowie 12.1.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 29.09.22
15 x 19.15-20.45 Uhr € 128,00
Für Anfänger (aber nur nach Absprache)
und Fortgeschrittene!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

1137 ab Mi, 28.09.22
15 x 19.05-20.35 Uhr € 128,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1138 ab Do, 06.10.22
9 x 18.00-19.30 Uhr € 77,00
Sanftes Yogal 60 +
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 27.09.22
16 x 18.30-19.45 Uhr € 114,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Stefani Kling

1140 ab Fr, 23.09.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 128,00
Anfänger und Geübte sind gleichermaßen willkommen,
vor allem auch Jüngere ab 18 Jahren!
Kein Kurs am 28.10., 16./23.12.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Elisabeth Barth

1142 ab Mo, 26.09.22
10 x 9.30-11.00 Uhr € 85,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1142F ab Mo, 09.01.23
5 x 9.30-11.00 Uhr € 43,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

Online Yoga – ein Weg zur Entspannung

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

1142V ab Mo, 19.09.22
4 x 12.45-13.45 Uhr € 23,00
Schnupperkurs für Anfänger und
leicht Fortgeschrittene, Fortsetzung möglich
Online | Brigitte Reithmeier

1143V ab Mo, 10.10.22
12 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Online | Esther Vanessa Heschl

Yogazeit für Senioren

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

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

Die Praxis wird an den Körper angepasst und mit
vielen Mitteln modifiziert, so dass alle – Neu- wie
auch Späteinsteiger ebenso wie erfahrene Praktizierende – Zugang finden können.
Die Körperpraxis verbindet sich in dieser Form des
Senioren-yogas mit dem Erfahren von Atemübungen
und mit dem Erleben von verschiedenen Meditationsformen.

**Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und
warme Socken mitbringen.**

1144 ab Do, 10.11.22
5 x 8.45-10.00 Uhr € 36,00
Schnupperkurs zum Kennenlernen!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tina Moder

1144F ab Do, 12.01.23
5 x 8.45-10.00 Uhr € 36,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Tina Moder

1. Infotag
24.09.2022
10-13 Uhr
Vaterstetten u. Poing
Anmeldung unter: 0 010
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
www.vhs-vaterstetten.de

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Yoga – Moon-Hatha

Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya:

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

Bitte Wolledecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1151 ab Do, 29.09.22
15 x 18.30-19.45 Uhr € 107,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccharini

1152 ab Do, 29.09.22
15 x 20.00-21.15 Uhr € 107,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccharini

1153 ab Di, 27.09.22
15 x 20.15-21.45 Uhr € 128,00
Kurs für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Adriane Baccharini



TriYoga® Flows

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

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

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

1154 ab Mi, 28.09.22
17 x 15.30-17.00 Uhr € 145,00
TriYoga Flows LEVEL1 (nicht für Anfänger geeignet)
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1155 ab Fr, 30.09.22
17 x 10.30-12.00 Uhr € 145,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1156 ab Fr, 30.09.22
17 x 15.30-17.00 Uhr € 145,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung – **Kleingruppenseminar**
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

Yoga für den Rücken

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

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

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

Bitte eigene Matte mitbringen!

1160 ab Di, 27.09.22
16 x 20.00-21.15 Uhr € 114,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Stefani Kling

1161 ab Di, 11.10.22
10 x 19.30-21.00 Uhr € 85,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung

Yoga für Schwangere

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

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

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

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

Je nach Lage wird der Kurs auf online umgestellt.

1178A ab Fr, 23.09.22
5 x 17.00-18.30 Uhr € 50,00
Kleingruppe: 5-6 Teilnehmer
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178B ab Fr, 11.11.22
5 x 17.00-18.30 Uhr € 50,00
Kleingruppe: 5-6 Teilnehmer
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178C ab Fr, 13.01.23
5 x 17.00-18.30 Uhr € 50,00
Kleingruppe: 5-6 Teilnehmer
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann



Luna-Yoga für Frauen

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

Veranstalter: vhs Grafing

1180 ab Di, 11.10.22
5 x 18.30-20.00 Uhr € 54,00
Markt Schwaben, Kindergarten Sonnenschein, Bürgerfeld 2 | Alexandria Balac

Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis das verbindet

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

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

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

1182 ab Do, 29.09.22
8 x 16.45-17.45 Uhr 14-tägig € 45,00
Kleine Yogis im Alter von 6–10 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

1183 ab Do, 06.10.22
8 x 16.45-17.45 Uhr 14-tägig € 45,00
Kleine Yogis im Alter von 6–10 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Yoga und Pilates

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

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

1209 ab Do, 29.09.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 128,00
Für Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Hück





Yoga und Qi Gong

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

1216 ab Fr, 07.10.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 132,00
Anfänger und Fortgeschrittene in der **Kleingruppe**
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

FASCIOGA® – Faszientraining im Yoga

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

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

1225 ab Mi, 28.09.22
15 x 10.15-11.45 Uhr € 128,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga

Yin Yoga wirkt stressreduzierend und beruhigend und ist besonders schonend und sanft. Yin Yoga ist der Gegensatz und eine gute Ergänzung sowohl zu kraftvollen Yoga-Stilen als auch zu allen dynamischen Sportarten. Die Bewegungen werden nicht im Atemrhythmus aneinandergereiht, sondern finden vorwiegend am Boden statt und werden mit entspannter Muskulatur bis zu drei Minuten gehalten. Das lange Halten der Übungen spricht die Faszien, die tiefer gelegenen Bindegewebschichten an, dehnt und stimuliert diese. Eine längere gesprochene Tiefenentspannung rundet den Workshop ab.

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

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken.

1227 ab Mo, 26.09.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 128,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs



Faszientraining

Faszien sind kleine Häutchen, die all unsere Muskelfasern und Muskelbündel umhüllen. An den Gelenken verdicken sie sich und werden zu Sehnen. Bislang hat die Wissenschaft die Bedeutung dieser Strukturen im menschlichen Körper wenig beachtet. Jetzt sind sie in den Fokus der Forschung und der Medien gekommen.

In diesem Kurs wenden wir die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse an, um unsere Körper auf etwas andere Weise zu trainieren. Wir arbeiten mit den Faszienrollen um das Gewebe zu aktivieren. Danach machen wir Übungen nach den drei Prinzipien: Räckelndes Dehnen, Federn, innere Aufrichtung. Somit aktivieren und stärken wir das Faszienetz unserer Körper. Dies kann sich positiv auf unsere Bewegungen im Sport und im Alltag auswirken sowie unsere Haltung verbessern.

Veranstalter: vhs Grafing

1229 ab Mi, 12.10.22
5 x 9.00-10.30 Uhr € 45,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Sabine Roseburg

1230 ab Do, 13.10.22
8 x 18.30-19.45 Uhr € 60,00
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Sabine Roseburg

Faszientraining-MELT

Faszien sind unser körperweites, dreidimensionales Bindegewebe-Netzwerk. Sie umhüllen, verbinden und stützen alle Körperstrukturen einschließlich Muskeln, Knochen, Nerven und Organe. Insbesondere Alltagswiederholungen entziehen den Faszien Flüssigkeit, sprich das Bindegewebe trocknet aus.

Die MELT-Methode ist eine sanfte, einfache Methode zur Selbstbehandlung. MELT unterstützt das Vorbeugen von Schmerzen, das Heilen von Verletzungen und vermindert die negativen Folgen des Alterns. MELT bietet praktische Handlungsanweisungen für all diejenigen, die eigenständig etwas gegen Schmerzen tun wollen. Dieses therapeutische Bewegungskonzept behandelt tiefsitzende Verspannungen im Bindegewebe, die oftmals der Auslöser chronischer Schmerzsymptome sind. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie leicht erlernt werden können. Für verschiedene Probleme gibt es auch alternative Übungs- bzw. Technikangebote. So kann die optimale Übung ausgewählt werden, die den größten Nutzen bringt. Für das MELT-Programm werden Weichschaumrollen und Mini-Softbälle zur Verfügung gestellt.

1231 Mi, 28.09.22
9.00-10.00 Uhr gebührenfrei
Faszientraining mit MELT-Elementen in der **Kleingruppe** – kostenlose Schnupperstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1232 ab Mi, 05.10.22
8 x 9.00-10.00 Uhr € 64,00
Faszientraining mit MELT-Elementen in der **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1233 ab Mi, 07.12.22
8 x 9.00-10.00 Uhr € 64,00
Faszientraining mit MELT-Elementen in der **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber



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.

1234 ab Mo, 26.09.22
15 x 8.30-10.00 Uhr € 128,00
Für Anfänger

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

1235 ab Di, 27.09.22
15 x 8.00-9.00 Uhr € 85,00
Für Fortgeschrittene

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

1236 ab Do, 29.09.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 128,00

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

Kundalini Yoga

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

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

Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

1237 ab Di, 27.09.22
8 x 19.30-21.00 Uhr € 68,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene –
NEUES ANGEBOT!
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
Stephanie Pringal



Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Der Anfang

Mit einfachen Partnerübungen und Gehübungen tasten wir uns langsam an die Formbewegungen heran.

Die mit der Zeit immer sanfter werdenden Bewegungen wirken ausgleichend auf Körper und Geist und stärken bei regelmäßigem Üben unsere Selbstheilungskräfte. Begleitend mit einfachen Lockerungs-, geführten Atemübungen nehmen wir unseren Körper immer stärker wahr und können in Teilen schon die „Stille in der Bewegung“ erfahren. Das Üben findet in der Stille statt.

1254 ab Fr, 21.10.22
10 x 17.10-18.25 Uhr € 100,00

Kleingruppe!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, dafür nicht am 11.11.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

H Tai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil: Teil 3 der Kurzform

In diesem Kurs werden wir den 3. Teil der Form erlernen und die Kurzform vertiefen.

Wir beginnen mit einfachen Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte werden die Einzelbewegungen ausgearbeitet und vertieft. Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner.

Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt. Der Kurs findet sowohl in Präsenzform als auch online statt.

1255H ab Fr, 21.10.22
10 x 18.30-20.00 Uhr € 100,00

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, dafür nicht am 11.11.!

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.

1259 ab Mi, 28.09.22
15 x 8.45-10.00 Uhr € 107,00

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Yvonne Halász

1260 Do, 22.09.22
19.00-20.15 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1261 ab Do, 29.09.22
15 x 18.00-19.15 Uhr € 107,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1262 ab Do, 29.09.22
15 x 19.30-20.45 Uhr € 107,00

Neues Angebot nur! für Anfänger

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1263 ab Mi, 28.09.22
15 x 19.45-21.00 Uhr € 107,00

Fortgeschrittene

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1264 ab Mi, 28.09.22
15 x 18.15-19.30 Uhr € 107,00

Fortgeschrittene

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1265 ab Mo, 26.09.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 128,00

Fortgeschrittene

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1266 ab Mi, 28.09.22
15 x 10.15-11.30 Uhr € 107,00

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Yvonne Halász

Qi Gong und Atembewusstsein

Im Qi Gong wird die Atmung in Bewegung vertieft, die Aufrichtung der Brustwirbelsäule gefördert, die Leichtigkeit von weiten Bewegungen mit einer entspannten Schulter- und Armmuskulatur umgesetzt. Regulierende Atembewegungen in Kombination mit Entspannung fördern ein gesundes Atemvolumen.

In der chinesischen Medizin hat die Lunge unmittelbar mit dem Immunsystem zu tun. Stressabbau fördert eine starke Immunabwehr.

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

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

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

1267 ab So, 23.10.22
2 x 9.00-13.00 Uhr € 52,00

Kleingruppe

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

www.vhs-vaterstetten.de

1238 ab Di, 10.01.23
8 x 19.30-21.00 Uhr € 68,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene – NEUES ANGEBOT!

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Stephanie Pringal

1239 ab Di, 27.09.22
16 x 20.00-21.30 Uhr € 137,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

1240 ab Di, 27.09.22
16 x 18.15-19.45 Uhr € 137,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

Yoga – mit Energie!

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

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

1242 ab Do, 29.09.22
15 x 8.15-9.45 Uhr € 128,00

neues Angebot für Frühaufsteher

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

1243 ab Do, 29.09.22
15 x 9.45-11.15 Uhr € 128,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!

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

1244 ab Mi, 12.10.22
10 x 19.45-21.15 Uhr € 85,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!

Kein Kurs am 9./16./23.11., 21.12., 11.1.!

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







BOGIE CONSULT
existenzgründerRAT

- Beratung bei Krise & Schulden, besonders für Selbständige
- Support bei Insolvenz & Grundsicherung
- Existenzgründung & Konzeptberatung

mobil 0176 32565447
www.bogieconsult.de

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.

1268 ab Di, 27.09.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Kleingruppe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

1269 ab Di, 27.09.22
15 x 19.00-20.15 Uhr € 107,00
Kleingruppe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | 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 Klangreise verwöhnt. Im Wintersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Erde / Spätsommer / Offenheit
Element Metall / Herbst / Klarheit

Im Herbst können wir uns von Dingen, die unwichtig sind, trennen und uns für Neues öffnen.
Element Wasser / Winter / Lebenskraft

1270 ab Mo, 10.10.22
14 x 15.30-16.30 Uhr € 80,00
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, 27.09.22
15 x 20.15-21.45 Uhr € 128,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Steinger

Entspannung in der Adventszeit – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

In diesem Special wollen wir gemeinsam einen Ausgleich zu den stressigen letzten Wochen des Jahres schaffen. Das Zusammenspiel aus An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll uns zu geistiger und körperlicher Ruhe verhelfen. Die Entspannungstechnik wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, ist leicht umsetzbar und stressbedingte Beschwerden körperlicher sowie geistiger Natur können gemildert werden.

Benötigt werden ein Handtuch als Unterlage und gegebenenfalls ein kleines Kissen für den Kopf, warme Socken und eine Decke.

1275 Sa, 03.12.22
11.00-11.45 Uhr € 10,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Adam



Anzing Rathaus

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energiegeloses, waches Entspannt-Sein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen. Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus, und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper.

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

Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.

Veranstalter: vhs Grafing

1278 Sa, 12.11.22
13.00-17.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Erika Rossmann

Meditation als Insel der Ruhe

Zuviel um die Ohren? Keine Zeit zum Entspannen? Wer kennt das Phänomen der Unruhe nicht. Immer wieder nehmen wir uns vor, „morgen werde ich etwas für mich tun“, aber letztendlich, spätestens nach einer Nacht, sind die kurz vorher gefassten Vorsätze dahin. Nicht „Nein-Sagen“ können, Konkurrenzdruck oder die beste Mama und Ehefrau sein zu wollen gehören mit zu den größten Stolpersteinen unseres Alltags, die uns todmüde ins Bett fallen lassen oder sogar um den Schlaf bringen. Oft genug verzetteln wir uns im Stress und nehmen unsere innere Stimme nicht mehr wahr, die uns vor Überforderung oder Irrwegen warnen möchte. Wieder auf unser Inneres zu hören, unseren Körper wieder wahrzunehmen, unsere Gefühle zu fühlen, das ist das Ziel dieser Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1286 ab Mi, 05.10.22
8 x 18.00-19.30 Uhr € 68,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Angelika Wüstner

1287 ab Mi, 05.10.22
8 x 19.45-21.15 Uhr € 68,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Angelika Wüstner

V O Gesundheitsapps – was macht Sinn?

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

Wer hat die Begriffe noch nicht gehört, sei es die elektronische Patientenakte (oder ePA) von der Krankenkasse, das E-Rezept oder Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), die „Apps auf Rezept“. Aber wo und wie bekomme ich diese Anwendungen, was muss ich nutzen, was nicht und was kommt wann? Für welche Aspekte meiner Gesundheit und für welche meiner Krankheiten gibt es sinnvolle Gesundheits-Apps und smarte Geräte? Wo und wie finde ich vertrauenswürdige Lösungen? Diese Fragen beantwortet der Vortrag von Digital Health Coach und Berater Jörg Schiemann.

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

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

1301 Mi, 19.10.22
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Präsenzvortrag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Jörg Schiemann

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 Do, 29.09.22
14 x 11.45-12.45 Uhr € 80,00
Gesund & Fit beim Älterwerden
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

Ganzkörperschulung – gesund und effektiv!

Stabilisierendes Muskeltraining und Mobilisation. Mit einem moderaten Bewegungsprogramm wärmen wir uns auf, aktivieren Herz-Kreislauf, lockern oder lösen tieferliegende eventuell verspannte Bindegewebsfasern und bleiben oder werden dadurch elastischer. Ausgewählte Übungsvarianten stärken gelenkschonend unsere gesamte Muskulatur und somit Knochen, Bänder und Sehnen. Anspannung und Entspannung in einem gesunden Wechsel bei richtiger Atmung sorgen für eine optimale Durchblutung und eine körperbewußte Fitness mit Wohlbefinden.

1345 ab Do, 29.09.22
14 x 10.45-11.45 Uhr € 80,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert



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

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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

1353 ab Mo, 26.09.22
16 x 9.00-10.00 Uhr € 91,00
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) |
Angelika Frommel

Pilates – plus

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

1355 ab Fr, 30.09.22
14 x 9.45-10.45 Uhr € 80,00
Kein Kurs am 11.11.1
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1356 ab Fr, 30.09.22
14 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00
Für Teilnehmerinnen 50 +
Kein Kurs am 11.11.1
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1357 ab Do, 06.10.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Birgit Ulrich

1359 ab Do, 06.10.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 12.10.22
13 x 17.50-18.50 Uhr € 74,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar-Elementen

Rücken-, Gelenkschmerzen – Fehlhaltungen, Sie kennen das?

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

1361 ab Fr, 30.09.22
16 x 9.15-10.30 Uhr € 120,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

Pilates flow

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

1366 ab Do, 22.09.22
16 x 18.00-19.00 Uhr € 91,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

1367 ab Do, 22.09.22
16 x 19.00-20.00 Uhr € 91,00
Für Fortgeschrittene!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

GESUNDHEIT



Pilates HIIT

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

1368 ab Di, 20.09.22
16 x 19.05-20.05 Uhr € 91,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik? Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates – bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen – werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.

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

1371 ab Mo, 26.09.22
15 x 16.45-17.45 Uhr € 85,00
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 26.09.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Für Einsteiger und Fortgeschrittene!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 26.09.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00
Pilates für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte!
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

1378 ab Do, 29.09.22
15 x 18.30-19.30 Uhr € 85,00
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1382 ab Mi, 12.10.22
13 x 19.05-20.05 Uhr € 74,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1383 ab Mo, 10.10.22
13 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Endentspannung mit Klangschalen!
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1384 Do, 29.09.22
18.15-19.15 Uhr gebührenfrei
Pilates-Melt in der Kleingruppe – kostenloses Schnupperangebot
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 3 | Eileen Gimber

1385 ab Do, 06.10.22
8 x 18.15-19.15 Uhr € 64,00
Pilates mit MELT-Elementen in der **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1386 ab Do, 08.12.22
8 x 18.15-19.15 Uhr € 64,00
Pilates mit MELT-Elementen in der **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

Pilates-MELT

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper. Die MELT-Methode ist eine sanfte, einfache Methode zur Selbstbehandlung. MELT unterstützt das Vorbeugen von Schmerzen, das Heilen von Verletzungen und vermindert die negativen Folgen des Alterns. MELT bietet praktische Übungen für all diejenigen, die eigenständig etwas gegen Schmerzen tun wollen. Dieses therapeutische Bewegungskonzept behandelt tiefsitzende Verspannungen im Bindegewebe, die oftmals der Auslöser chronischer Schmerzsymptome sind. Zusätzlich besteht das weitere Ziel die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und dabei gleichzeitig neurologische Veränderungen zu bewirken. Für Damen und Herren geeignet.

1388 Do, 29.09.22
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei
NEUES ANGEBOT | **Kleingruppe** | kostenloses Schnupperangebot
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1389 ab Do, 06.10.22
8 x 19.30-20.30 Uhr € 64,00
NEUES ANGEBOT
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1390 ab Do, 08.12.22
8 x 19.30-20.30 Uhr € 64,00
NEUES ANGEBOT | **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1391 Mi, 28.09.22
10.15-11.15 Uhr gebührenfrei
NEUES ANGEBOT | **Kleingruppe** | kostenloses Schnupperangebot
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1392 ab Mi, 05.10.22
8 x 10.15-11.15 Uhr € 64,00
NEUES ANGEBOT | **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1393 ab Mi, 07.12.22
8 x 10.15-11.15 Uhr € 64,00
NEUES ANGEBOT | **Kleingruppe**
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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

1353 ab Mo, 26.09.22
16 x 9.00-10.00 Uhr € 91,00
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel

Fasziengymnastik

Unsere Faszien, unser Bindegewebe, gibt uns Form, Halt, Schutz und Beweglichkeit. Sie sind nicht nur für den Sport, sondern auch für den Alltag wichtig.

„Wir sind so alt, wie unsere Faszien jung sind.“ In dieser Stunde federn, dehnen, beleben und spüren wir unsere Faszien.
Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle und ein Getränk.

1395 ab Di, 04.10.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Jutta Scholz

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

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

1400 ab Mo, 07.11.22
10 x 9.45-10.45 Uhr € 57,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

1401 ab Mo, 07.11.22
10 x 8.30-9.30 Uhr € 57,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

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?

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!

1402 ab Mo, 26.09.22
15 x 17.45-18.45 Uhr € 85,00
17.10. keine Gymnastik

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

1405 ab Do, 22.09.22
17 x 9.30-10.30 Uhr € 114,00

 Hybridangebot

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

1408 ab Di, 27.09.22
16 x 19.00-20.00 Uhr € 91,00

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

1410 ab Mi, 21.09.22
16 x 8.30-9.30 Uhr € 91,00

Kein Kurs am 5.10.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1412 ab Di, 27.09.22
10 x 9.30-10.30 Uhr € 57,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Brigitte Deimel

Online Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

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

1413V ab Di, 20.09.22
18 x 20.30-21.30 Uhr € 102,00

Online | Susanne Herold

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Beweglichkeit und Flexibilität erhalten bis ins reifere Alter!

Ziel dieses Kurses ist, unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

1420 ab Do, 29.09.22
16 x 9.15-10.15 Uhr € 91,00

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.

1423 ab Do, 29.09.22
16 x 10.15-11.15 Uhr € 91,00

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

1424 ab Di, 27.09.22
16 x 8.45-9.45 Uhr € 91,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1425 ab Fr, 30.09.22
15 x 10.25-11.25 Uhr € 85,00

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

1438 ab Mo, 26.09.22
17 x 15.45-16.45 Uhr € 97,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1440 ab Di, 20.09.22
17 x 8.00-9.00 Uhr € 97,00

 Hybridangebot

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1441 ab Mi, 28.09.22
17 x 10.30-11.30 Uhr € 97,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!

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

1442 ab Mo, 19.09.22
16 x 20.30-21.30 Uhr € 91,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 23.09.22
17 x 9.10-10.10 Uhr € 97,00

 Hybridangebot

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1444 ab Mo, 26.09.22
16 x 17.15-18.15 Uhr € 91,00

Beweglichkeit und Gewichtsregulierung

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

1445 ab Fr, 23.09.22
17 x 8.00-9.00 Uhr € 97,00

 Hybridangebot

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1446 ab Di, 27.09.22
17 x 20.15-21.15 Uhr € 97,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!

Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

Rückenbewegung

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

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

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

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

1447 ab Mi, 21.09.22
16 x 9.45-10.45 Uhr € 91,00

Kein Kurs am 5.10.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

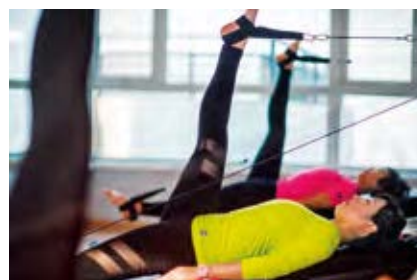
Rücken-Fit – Bewegungen statt Schonen

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

Geübt wird auch mit diversen Kleingeräten. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

1448 ab Do, 29.09.22
15 x 19.45-20.45 Uhr € 85,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



F.I.T. – Rücken plus

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

1450 ab Mo, 26.09.22
17 x 11.00-12.00 Uhr € 85,00
Für alle Könnertufen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1451 ab Di, 27.09.22
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1453 ab Do, 29.09.22
15 x 8.30-9.30 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

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 Beckenaufrichtung, Stabilisation der WS und Stärkung der o. g. Muskeln. Nur für Frauen! Der Kurs ist ein Präventivangebot und ersetzt keine Physiotherapie.

1455 ab Do, 29.09.22
15 x 9.30-10.30 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 3 | Elke Lorenz

1456 ab Mo, 26.09.22
15 x 10.00-11.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1457 ab Di, 27.09.22
15 x 10.00-11.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Starker Rücken – kräftiger Beckenboden

Beckenbodengymnastik
Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Hierfür ist ein langfristiges Training wichtig. Die Beckenboden- und die Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen. In diesem Kurs werden die Bauch-, Rückenmuskulatur gezielt gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert. Explizite Körperwahrnehmungsübungen und Übungen zur Verbesserung der Haltung fließen in das Programm ein.

In der Beckenbodengymnastik ist die Atmung sehr wichtig. Deshalb werden Atemübungen in das Programm integriert. Jede Stunde wird mit einer Entspannungsübung abgeschlossen. In diesem Kursprogramm erlernen Sie viele Beckenboden- und Rückenübungen, die in den Alltag übernommen werden können und Inkontinenz vorbeugen.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Veranstalter: vhs Grafing

1458 ab Di, 11.10.22
12 x 8.30-9.45 Uhr € 80,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Erika Rossmann

Beckenboden trifft Faszien

Wir wollen die Grundkenntnisse des Beckenbodentrainings vertiefen und erarbeiten neue Übungen um die muskulären und faszialen Anteile des Beckenbodens anzusteuern und zu kräftigen. Gleichzeitig wollen wir Beschwerden vorbeugen, die durch Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und durch schweres Tragen hervorgerufen werden. Es werden zahlreiche Übungen erarbeitet, die im Alltag umgesetzt werden können.

1460 ab Do, 29.09.22
4 x 8.45-9.45 Uhr € 23,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Gymnastik 60 plus

In diesem Kurs wird mit abwechslungsreichen Übungen schonend auf Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule eingegangen. Wir üben mit verschiedenen Kleingeräten. Flotte Musik begleitet das Programm. Zum Abschluss werden gezielt zu Verkürzung neigende Muskeln und Sehnen schonend gedehnt, gelockert und entspannt. Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik.

1462 ab Mo, 19.09.22
16 x 8.45-9.45 Uhr € 91,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

1463 ab Mo, 19.09.22
16 x 10.00-11.00 Uhr € 91,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter



Pliening Rathausfahnen

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!

1464 ab Mo, 12.09.22
17 x 10.15-11.15 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot –
Anmeldung jedoch erforderlich!
für Teilnehmer der Appartements
Vaterstetten, CARECON-Wohnpark,
Fasanenstr., Festsaal | Edith Eder

1464A ab Mo, 12.09.22
17 x 8.45-9.45 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot (ehemalig Carecon)
Vaterstetten, OHA Offenens Haus der AWO |
Edith Eder

Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben, beginnen wir die Stunde mit wechselnden Aufwärmspielen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Anschließend wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen

1466 ab Di, 13.09.22
18 x 9.30-10.30 Uhr € 102,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-
Str. 12 | Karmen Skandali

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhezustand ist unser Motto.

Nach einem sanften Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch gedehnt und entspannt.

Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

1467 ab Di, 27.09.22
18 x 8.30-9.30 Uhr € 102,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali



Fit und beweglich auch im Alter!

In Bewegung bleiben! Lautet unser Motto.

Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer, die bisher keinen Sport gemacht haben. Ziel dieser Stunde ist es mit Kraft- und Balancetraining den ganzen Körper zu trainieren und das Risiko für Stürze zu reduzieren. Geübt wird hauptsächlich im Sitzen.

Mit viel Spaß, Freude an der Bewegung und dem Wissen, dass es gut tut, trainieren die Teilnehmer jede Woche schwerpunktmäßig Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit in Kombination mit Atemübungen.

Beim Aufwärmen gehen die Kursteilnehmer zu wechselnder Musik durch die Halle und machen z. B. dabei große oder kleine Schritte, balancieren vorwärts und rückwärts, gehen Figuren, überwinden Hindernisse, üben den Einbandstand mit offenen oder geschlossenen Augen.

Im Stuhlkreis werden abwechslungsreiche Übungen für Arme, Rumpf und Beine mit wechselnden Handgeräten wie z. B. Bändern, Weichbällen, Stäben, und vieles mehr, vorgestellt.

Zwischen den Stuhlübungen werden Gleichgewichtsübungen im Stehen trainiert. Damit auch das Gehirn nicht zu kurz kommt, werden bei den Übungen verschiedene Koordinationsaufgaben angeboten.

Der Stundenklang erfolgt mit einer kurzen Übung zur Entspannung oder einem Spiel.

Alles zusammen fördert die Beweglichkeit und das Gefühl sich etwas Gutes getan zu haben.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

1468 ab Fr, 30.09.22
15 x 15.00-16.00 Uhr € 85,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Hobucher

Wer rastet, der rostet

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

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

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

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

1469 ab Di, 13.09.22
17 x 9.15-10.15 Uhr € 97,00

Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

1469A ab Di, 13.09.22
17 x 11.00-12.00 Uhr € 97,00

Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

TK-Rücken basic – Das Allround-Krafttraining

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

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

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

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

1470 ab Mi, 28.09.22
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1470F ab Mi, 07.12.22
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1471 ab Mi, 28.09.22
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1471F ab Mi, 07.12.22
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

XXL-Gymnastik für Menschen mit Übergewicht

Mein Motivationsrezept für einen sinnvollen Start ins Sportlerleben!

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

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

1473 ab Mi, 28.09.22
15 x 9.30-10.30 Uhr € 82,00

16.11. keine Gymnastikstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Resch

Lungensport macht fit zum Atmen

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

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

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

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

In dieser Lungensport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst.

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

1475 ab Mi, 28.09.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 120,00

16.11. keine Gymnastikstunde

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Resch

Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung.

Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-Up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.

1477 ab Di, 20.09.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1478 ab Di, 20.09.22
15 x 19.15-20.15 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen. Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen. Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

1482 ab Di, 27.09.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1483 ab Di, 27.09.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1485 ab Di, 27.09.22
16 x 17.45-18.45 Uhr € 91,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1486 ab Mo, 26.09.22
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

Rundum fit – Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 26.09.22
17 x 9.15-10.15 Uhr € 97,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

1491 ab Do, 29.09.22
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1492 ab Do, 29.09.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1493 ab Mo, 26.09.22
17 x 10.30-11.30 Uhr € 97,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel



Ortsmitte von Zorneding

Barre – Das Workout an der Ballettstange

Dieses sehr effiziente Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus dem Ballett, Pilates und Yoga. Dynamische Übungsfolgen an der Stange und auf der Matte wechseln sich ab. Das Workout ist auch ohne Springen sehr intensiv und macht zu motivierender Musik viel Spaß! So werden eine feste Körpermitte, schlanke Beinmuskulatur, ein knackiger Po und definierte Arme geformt. Am Ende der Stunde gibt es immer eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen. Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

1501 ab Mo, 19.09.22
15 x 19.15-20.15 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1502 ab Di, 20.09.22
16 x 10.00-11.00 Uhr € 91,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1503 ab Mi, 21.09.22
16 x 19.15-20.15 Uhr € 91,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Cardio-Barre

Barre-Workout intensiv! Wir erhöhen im gewohnten Ganzkörpertraining an der Ballettstange das Tempo. Es gibt mehr Stützübungen und einen regelmäßigen Einsatz von Gewichten, Sliders und des Resistance-Bandes. Im zweiten Teil schließt ein HIIT-Training an, das noch einmal richtig die Fettverbrennung ankurbelt! Zwischendurch wird gestretcht und am Ende in aller Ruhe mit faszialen Yogaübungen der Körper gedehnt und entspannt.

1505 ab Mi, 21.09.22
16 x 18.00-19.00 Uhr € 91,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Aroha

BODY MIND SOUL

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

1508 ab Mi, 28.09.22
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat



Bodystyling

Bodystyling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining. Mit Hilfsgeräten wie kleinen Gewichten oder Tubes (Gummibänder) wird der Rücken gekräftigt, werden Bauch, Beine und Po gestrafft, Sehnen und Bänder gedehnt – Formung, Definition sowie Fettabbau und Straffung!

Bitte eigene Matte mitbringen!

1515 ab Do, 29.09.22
16 x 19.00-20.00 Uhr € 91,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik

Intensiv Workout

Ihr sucht eine neue Herausforderung und habt Lust, Eure Grenzen auszutesten? Oder seid einfach auf der Suche nach einem neuen, abwechslungsreichen Workout? In beiden Fällen ist das Intensiv-Workout die perfekte Wahl für Euch. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Step-Boards und Hanteln sowie unserem eigenen Körpergewicht bringen wir unser Herz-Kreislauf- und unser muskuläres System ordentlich zum Arbeiten. Mit hohen Wiederholungszahlen der Übungen und immer wieder eingestreuten Cardio-Intervallen sorgen wir für ein intensives wie auch effektives Training. Ein großer Vorteil dabei: Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen auf seine individuelle körperliche Verfassung abstimmen.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

1516 ab Di, 20.09.22
6 x 18.25-19.25 Uhr € 34,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam

1517 ab Di, 10.01.23
6 x 18.25-19.25 Uhr € 34,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio- / Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe. Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1518 ab Fr, 23.09.22
16 x 8.30-9.30 Uhr € 91,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1519 ab Do, 22.09.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00
Poing, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

www.vhs-vaterstetten.de

Wake-Up-Fitness

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Das Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen macht den Fettpölsterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsame Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

1523 ab Di, 27.09.22
16 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00
Kleinstgruppe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stradler-Str. 12 | Sabine Dreißig

Fit bleiben im Winter – 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.

1528 ab Mo, 19.09.22
15 x 20.00-21.00 Uhr € 85,00
Kein Kurs am 10.10.!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Thomas Hertel

1529 ab Mi, 21.09.22
16 x 20.00-21.00 Uhr € 91,00
Kein Kurs am 12.10.!
Poing, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-
Straße | Thomas Hertel

Nordic Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
- Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jede(r)man/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.

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

1530 ab Fr, 23.09.22
4 x 16.30-18.00 Uhr € 34,00
Für Anfänger und Geübte, die ihre Technik überprüfen lassen wollen.
Kein Kurs am 7.10.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

Step Aerobic

Step Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene. Hier werden aus Grundschritten teilweise neue Variationen vorgestellt und geübt. In dieser Stunde erarbeiten wir gemeinsam eine abwechslungsreiche Schrittfolge. Dann folgt ein Finale, wo wir das Erlernte in einem kompletten Musikstück zusammenstellen.
Keine Angst.... – jeder kann das lernen und sicher haben alle Spaß dabei!

1531 ab Mo, 26.09.22
15 x 17.45-18.45 Uhr € 85,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Heike Pieper

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl. In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen.
(Tausch zwischen 1534/1535 ist möglich.)
,Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders' – nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

1533 ab Fr, 16.09.22
18 x 8.00-9.00 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1534 ab Di, 13.09.22
18 x 8.00-9.00 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1535 ab Mo, 26.09.22
15 x 18.45-19.45 Uhr € 85,00
17.10. keine Gymnastik
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel



Trauma **Medizinische Hypnose** Zwänge

Schlafstörungen **Mentaltraining** Depressionen

Kinderwunsch Teambuilding Essstörungen

Ängste Leistungssteigerung Panikattacken Mobbing

Neurodermitis Raucherentwöhnung Selbsthypnose Migräne

Selbstsicherheit Heuschnupfen Prüfungsangst

Burnout **ORTHO-Coaching**

Asthma Tinnitus Trauer Abnehmen Allergien

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

Dance & Stretch

Dance & Stretch ist ein effektives Ganzkörper-Ausdauer-Training und eignet sich für alle, die Lust haben, sich tanzend in Form zu bringen und zu halten.

Wir trainieren und straffen unseren ganzen Körper mit einfach zu erlernenden Choreographien (aus der Aerobic, dem Modern Dance, Cha Cha, u.a.) zu unterschiedlichster Musik (aktuelle Charts und Klassiker). Natürlich darf zum Ende der Stunde ein sanftes und effektives Stretching nicht fehlen.

Ein ideales Training für eine aufrechte Haltung, einen stabilen und flexiblen Bewegungsapparat und eine Steigerung der Fitness. Und ganz nebenbei wird die Gehirnleistung fit gehalten. Es gibt keine Altersbeschränkung, doch sollte die körperliche Bewegungsfähigkeit akut nicht eingeschränkt sein.

Bitte Sportkleidung, ausreichend zu trinken, Handtuch und Freude an der Bewegung mitbringen. Zielgruppe: alle, die Spaß an der tänzerischen Bewegung haben und die Grundlagenausdauer steigern möchten.

eranstalter: vhs Grafing

1536 ab Fr, 21.10.22
11 x 11.15-12.15 Uhr € 90,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Helga Neigenfind-Cerovsky

e-motion – Selbsterfahrung durch Bewegung und Tanz

Selbsterfahrung durch Bewegung und Tanz sind grundlegende Prinzipien der Menschheit. In unserer Gesellschaft wird häufig Verstand und Gefühl, sowie Körper und Geist entkoppelt und wir finden keinen Zugang mehr zu uns selbst.

Nach dem Prinzip „etwas am eigenen Leib zu erfahren“ lernen wir auf innere Signale zu hören und können körperliche Erfahrungen auf unseren Alltag übertragen. In jeder Stunde werden wir uns verschiedenen Themen widmen: Grenzen setzen, mit-schwingen mit der Gemeinschaft, Positionierung in der Gruppe, sich verteidigen, seine Sinne sensibilisieren, auf die Signale der Musik hören, seine Kreativität fördern usw.

Tanz und Bewegung in einer Gruppe macht auch einfach Spaß, gibt uns Energie oder innere Ruhe und ein Gemeinschaftsgefühl!

Veranstalter: vhs Grafing

1537 ab Di, 18.10.22
6 x 20.00-21.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben, KiGa Drachenstein, Herzog-Ludwig-Str. 37 | Elke Kressirer

Easy-Fit-Dance – Tanz dich fit!

Easy Fit Dance ist – ähnlich wie Zumba – eine Mischung aus Tanz und Fitness-Training. Mit einfachen Choreografien und einer Vielfalt an Tanzstilen und Musikrichtungen (Salsa, HipHop, Reggaeton, Bachata, Bollywood, Boogie und vieles mehr) trainieren wir mit viel Spaß den Körper mühelos, verbessern die Kondition und lockern und kräftigen die Körpermitte.

Die Stunde ist für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen. Easy Fit Dance wird einzeln getanzt, ein Partner / eine Partnerin ist nicht erforderlich. Alles was man braucht, ist Freude an Musik und Bewegung.

1538 ab Mi, 28.09.22
15 x 16.45-17.45 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer



Zumba-Fitness

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba auch etwas für alle über 50!

Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschriffe von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen!) und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1539 ab Mo, 26.09.22
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00

Bei Bedarf kann der Präsenz-Kurs auf online umgestellt werden.

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

Zumba Toning

Zumba Toning ist wie Zumba Fitness ein Fitness-Workout inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen. Der Unterschied bei Zumba Toning im Vergleich zu Zumba Fitness ist, dass bei Zumba Toning mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Bei Zumba Toning werden gezielt einzelne Muskeln mit den Toning-Sticks im Rhythmus bewegt, um den Muskel zu straffen und die Muskeldefinition gezielt zu fördern. Durch die Bewegungen zur Musik entsteht ein einzigartiges Ganzkörpertraining, das gezielt die Kondition und den Muskelaufbau verbessert. Die Tanzelemente sind einfach zu erlernen. Sie werden mit Spaß Kalorien verbrennen, Ihren Körper formen und Muskeln aufbauen.

1543 ab Di, 27.09.22
11 x 19.40-20.40 Uhr € 75,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

1543F ab Di, 10.01.23
5 x 19.40-20.40 Uhr € 34,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

1544 ab Mo, 26.09.22
10 x 19.00-20.00 Uhr € 57,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

1544F ab Mo, 09.01.23
5 x 19.00-20.00 Uhr € 28,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

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 Tanzgrundschriffe 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.

1545 ab Mi, 28.09.22
11 x 20.15-21.15 Uhr € 63,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Ivonne Walter

1545F ab Mi, 11.01.23
5 x 20.15-21.15 Uhr € 28,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Ivonne Walter

1546 ab Do, 29.09.22
11 x 18.00-19.00 Uhr € 63,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a | Seiteneingang, Ivonne Walter

1546F ab Do, 12.01.23
5 x 18.00-19.00 Uhr € 28,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a | Seiteneingang, Ivonne Walter

1547 ab Do, 22.09.22
15 x 17.15-18.15 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

1548 ab Mo, 19.09.22
18 x 17.30-18.30 Uhr € 102,00
Mit Acting Dance-Elementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

1550 ab Mi, 28.09.22
15 x 8.45-9.45 Uhr € 85,00
Zumba in der **Kleingruppe!**
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

1551 ab Fr, 30.09.22
15 x 9.15-10.15 Uhr € 85,00
Zumba in der **Kleingruppe!**
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

Zumba – Gold

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba auch etwas für alle über 50!

Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschriffe von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein – man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen – und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1560 ab Mo, 19.09.22
18 x 11.00-12.00 Uhr € 102,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl



Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Tae-Kwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die Jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.

Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Tae-Kwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet.

Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Tae-Kwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.

1604 ab Fr, 30.09.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00

Kleingruppe

Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Martin Royl

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie „Der einsame Mann am Spielplatz“, „Hilf mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto“, „Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen“, usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen.

Die Kinder erlernen:

- eigene Leistungsfähigkeit erfahren
- Erfolg und Misserfolg erfahren
- Sich selbst fair verhalten
- Soziales Verhalten
- Disziplin
- Selbstvertrauen entwickeln
- Gleichgewicht spüren
- Körperbewusstsein entwickeln
- sich zu entspannen
- den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen
- Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen
- Verhalten mit aufdringlichen Verwandten
- Ich bestimme über meinen Körper

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 30.09.22
15 x 15.15-16.15 Uhr € 100,00

Kinder 6 – 8 Jahre

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

AI KI DO für Kinder

Von 6 bis 11 Jahren

Aikido ist eine Selbstverteidigung, bei der nicht geschlagen oder getreten wird. Da man hier Wert auf Konfliktlösung legt, wird gegen und nicht mit der Aggression gearbeitet. Man benötigt keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse.

Aikido ist für alle Altersgruppen geeignet. Sollten Gürtelprüfungen stattfinden, fallen noch Prüfungsgebühren an.

Veranstalter: vhs Grafing

1610 ab Fr, 14.10.22
15 x 17.30-18.30 Uhr € 85,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum | Frank Gründel und
Angelika Gründel

AI KI DO für Jugendliche

Von 12 bis 16 Jahren

Aikido ist eine Selbstverteidigung bei der nicht geschlagen oder getreten wird. Da man hier Wert auf Konfliktlösung legt, wird gegen und nicht mit der Aggression gearbeitet. Man benötigt keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse.

Aikido ist für alle Altersgruppen geeignet. Sollten Gürtelprüfungen stattfinden, fallen noch Prüfungsgebühren an.

Veranstalter: vhs Grafing

1611 ab Fr, 14.10.22
15 x 18.30-19.30 Uhr € 85,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum | Frank Gründel und
Angelika Gründel

AI KI DO für Jugendliche und Erwachsene

ab 17 Jahren

Ein Weg zu Harmonie und innerer Kraft.

Dieser Kurs ist für jedes Erwachsenenalter. Sie brauchen keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

Erleben Sie Ihr Körpergefühl neu in Einzel- und Partnerübungen. Dreh- und Kreisbewegungen sorgen für Ihr Wohlbefinden, Atemübungen, Konzentration und Meditation für Ihre innere Ausgeglichenheit. Ganz nebenbei erlernen Sie die Grundlagen einer realistischen Selbstverteidigung. Im Vordergrund aber stehen: Freude an der Bewegung, Freude in der Begegnung, Freude an sich selbst! Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Veranstalter: vhs Grafing

1612 ab Fr, 14.10.22
15 x 19.30-20.30 Uhr € 85,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum | Frank Gründel und
Angelika Gründel

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-Stretching 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, 26.09.22
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, Lärchenstr. 29 | Dieter Orth

Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**



KickBoxen für Frauen

Das Training besteht aus diesen 5 Schritten:

1. Die Übungen beginnen mit einer lockeren Aufwärmgymnastik. So wird die Muskulatur in einem angemessenen Tempo angewärmt.
2. Dann folgen Dehnübungen. Da im Kickboxen die Beintechniken eine große Rolle spielen, ist das Dehnen der Ober-, Innen- sowie Unterschenkel unerlässlich. Anfänger neigen dazu, diese kleine Tatsache zu vernachlässigen. Das kann jedoch ernsthafte Folgen haben.
3. Nach der Dehnung folgen entsprechende Kraftübungen, welche die Verbesserung der Muskulatur unterstützen.
4. Erst nach einem ausgiebigen Aufwärmtraining geht es los mit Schlag- und Fußtechniken gegen Sandsäcke oder Pratzten.
5. Später folgen (wer mag), Kämpfe, bei welchen die Trainierenden jedoch Rücksicht auf ihre Sportkameradinnen nehmen, also Kämpfe ohne Vollkontakt. Die Kämpfe dienen auch als hervorragende Übungseinheiten zum Aufbessern der Kondition.

Das Training ist ein hervorragendes Workout für den ganzen Körper und stärkt Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit.

Trainiert wird in Sportkleidung und barfuß.

Dieter Orth, 2. DAN, hat seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in KARATE, Prüfungen und Wettkampf, Kickboxen, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, ist Coach und Hypnotherapeut.

1615 ab Do, 29.09.22
16 x 19.30-20.30 Uhr € 138,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Dieter Orth

Aqua-Gym

Gesundheitsschwimmen und Aquafitness liegen voll im Trend! Seit Jahren erfreuen sich diese Angebote wachsender Beliebtheit im gesundheitsorientierten Breitensport. Die Gründe sind schnell ausgemacht: das ‚etwas andere Element‘ ermöglicht ein optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und das bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Ob junge oder ältere Menschen, Trainierte oder Übergewichtige, für alle hat das Gesundheitsschwimmen mit Aquafitness-Elementen etwas zu bieten. Spaß und Abwechslung sind garantiert!
In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1650 ab Mo, 26.09.22
15 x 16.30-17.10 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1651 ab Mo, 26.09.22
15 x 17.10-17.50 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1652 ab Mi, 28.09.22
15 x 17.00-17.30 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

Aqua Fitness

Aquafitness mit PowerGYM ermöglicht ein gesteigertes Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit im Element Wasser. Ebenfalls bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Es richtet sich an junge wie ältere Menschen, die allerdings eine Grundfitness bereits mitbringen und die Kondition weiter ausbauen möchten. Spaß und Abwechslung sind garantiert!

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1655 ab Mo, 26.09.22
15 x 17.50-18.30 Uhr € 110,00

Mit Elementen aus dem PowerGYM
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1657 ab Mi, 28.09.22
15 x 17.30-18.00 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad |
Karmen Skandali

Aqua Dance

Aqua Dance bildet eine mitreißende Fusion aus Dancemovement und Aquafitness. Unser Ziel ist mit viel Spaß und guter Musik mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Element Wasser zu erhalten. Vom Alter gibt es keine Begrenzung, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein, die auf diesem Weg erhalten und ausgebaut werden kann. Spaß und Abwechslung sind garantiert!
In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1665 ab Mi, 28.09.22
15 x 18.00-18.30 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali



bellicon®-Schwing Dich fit!

„Schwing dich fit“ ist ein ganzheitliches Training mit hohem Spaßfaktor. Das Schwingen auf dem bellicon®Minitrampolin aktiviert unser Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel, verbessert den Lymphfluss und schont die Gelenke.

Beim sanften Schwingen achten wir auf eine korrekte Haltung und trainieren Koordination sowie Balance. Der Cardio-Kraftanteil dieser Bewegungen steigert Fitness und Ausdauer.

Beim Barfuß-Schwingen auf dem Minitrampolin werden zudem die Fußreflexzonen stimuliert, die Kraft und Mobilität der Füße und Fußgelenke verbessert.

Die Stunde endet mit Dehnungsübungen und einer fünfminütigen Entspannung.

Bounce soft, feel good!

Bitte mitbringen: Antirutschsocken (ABS-Socken), Wasser, etwas Warmes zum Drüberziehen für die Entspannung, ein großes Handtuch

1667A ab Mi, 05.10.22
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667B ab Mi, 07.12.22
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667S ab Mi, 05.10.22
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668A ab Mi, 05.10.22
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668B ab Mi, 07.12.22
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668S ab Mi, 07.12.22
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss





In Kooperation mit der Vhs Vaterstetten

Unsere nächste
Show im Herbst:8./15./ & 16.
Oktober 2022

Die TamTam Halloween Show

● Infos unter: www.tamtam-tts.de

Komm zu TamTam & tanze, singe, spiele!

- TamTam bietet eine Vielzahl von Kursen für Kinder ab 4,5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene an.
- TamTam Tanz- und Theaterschule hat 11 professionelle LehrerInnen und bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Kurse in HipHop, HipHop Jazzfusion, Modern Dance, Ballett, kreatives Ballett, Spitzentanz, Jazzdance, Ballettvariationen, Tanz und Akrobatik, Funny Dance, Moderner Tanz, Tanzgestaltung, Popgesang, Musical Dance und Singing, Theater, Schauspiel, sowie eine Tanzausbildungsklasse und die TamTam Junior Dance Company an.
- Vereinbart am besten eure Probestunde unter 01573 4507325 oder ta.tam@t-online.de!
- Stundenplan unter www.tamtam-tts.de.



American LineDance

Ideal für Singles, aber auch für Paare:
Bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und man tanzt zusammen abwechslungsreiche Choreografien auf Country-Musik.

Mittelstufe – Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs oder gute Grundkenntnisse im Linedance

1841 ab Mo, 19.09.22
14 x 18.15-19.15 Uhr € 80,00
Kein Kurs am 7. und 28.11.!
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun

1842 ab Mo, 19.09.22
14 x 19.20-20.20 Uhr € 80,00
Kein Kurs am 7. und 28.11.!
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun



Bailamos! Salsa (Grundkurs)

Lust auf Salsa? Dieser Kurs bietet den perfekten Einstieg: Gelernt werden die Grundschritte und erste einfache Figuren, um ein Gefühl für diesen beliebten Party-Tanz zu bekommen. Achtung: Das Salsa-Fieber ist ansteckend!

Anmeldung nur paarweise möglich (Gebühr pro Person).

1850 ab Do, 06.10.22
4 x 19.00-20.30 Uhr € 45,00
Grundkurs für Paare ohne Vorkenntnisse.
Bitte Tumschuhe mit hellen Sohlen mitbringen
(keine Freizeitschuhe für die Straße).
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Sandra Fabiano

Bailamos! Kizomba & Bachata (Grundkurs)

Kizomba, der lässige, sinnliche Paartanz aus Angola, hat sich auch in Europa immer mehr verbreitet. Bachata wiederum stammt aus der Dominikanischen Republik und ist als romantische Musik sehr populär. Beide Tänze haben Grundschritte, die leicht zu lernen sind, und sind in der Szene ergänzend zur Salsa etabliert.

Lernen Sie in diesem Kombi-Workshop die Musikrichtungen und Tanzstile kennen und probieren sie beides einfach aus!

Anmeldung nur paarweise möglich (Gebühr pro Person).

1853 € 45,00
Sa, 14.01.23 14.00-17.00 Uhr
So, 15.01.23 14.00-17.00 Uhr
Für Paare ohne Vorkenntnisse.
Bitte Tumschuhe mit hellen Sohlen mitbringen
(keine Freizeitschuhe für die Straße).
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

P'S PESCHKE
SOLUTIONS



› Peschke Solutions GmbH › Taxetstraße 4 › 85599 Parsdorf b. München
› T +49 89 42770-0 › info@peschkesolutions.de › www.peschkesolutions.de



Let's dance! West Coast Swing (Grundkurs)

Entdecken Sie, wie viel Spaß West Coast Swing machen kann! Weiche Bewegungen und coole Drehfiguren machen seinen Reiz aus, aber das Beste: mit relativ einfachen Grundelementen passt dieser trendige Paartanz zu ganz unterschiedlichen Musikrichtungen.

Flache Schuhe oder Jazz-Schlappchen mitbringen. Anmeldung nur paarweise möglich (Gebühr pro Person).

1856 € 45,00
Sa, 05.11.22 14.00-17.00 Uhr
So, 06.11.22 14.00-17.00 Uhr

Für Paare ohne Vorkenntnisse.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

1858 ab Do, 10.11.22
4 x 19.00-20.30 Uhr € 45,00

Für Paare ohne Vorkenntnisse.

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Sandra Fabiano

Let's dance! West Coast Swing (Aufbaukurs)

Flache Schuhe oder Jazz-Schlappchen mitbringen. Anmeldung nur paarweise möglich (Gebühr pro Person).

1863 € 62,00
Sa, 03.12.22 14.00-17.00 Uhr
So, 04.12.22 14.00-17.00 Uhr

Aufbaukurs für Paare mit Vorkenntnissen bzw. nach Teilnahme am Grundkurs.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Sandra Fabiano und Nikolaus Huber

Sandra Fabiano



Auf der Grundlage einer klassischen Ballettausbildung nach dem Programm der Royal Academy of Dance in London hat Sandra Fabiano mehrere Jahre freiberuflich als Tanzlehrerin und Trainerin gearbeitet. Ihre Sparten umfassten Standard & Latein, Showtanz und DiscoFox. Außerdem betreute sie Leistungsklassen in der Rhythmischen Sportgymnastik und im Geräteturnen. 2009 verlegte Sandra

Fabiano ihren Schwerpunkt auf SocialDance. Seither gibt sie Workshops und Kurse in diversen Vereinen, Tanzsportzentren und Clubs in Bayern in WestCoastSwing, Kizomba, Bachata und Salsa.

Übungsabend: West Coast Swing

Wenn Sie sich in unseren Kursen (oder außerhalb der vhs) für West Coast Swing begeistert haben und die gelernten Schritte weiter trainieren möchten, bietet dieser Übungsabend die ideale Gelegenheit. Zu Beginn hilft Ihnen unsere Dozentin beim Auffrischen, und dann können Sie mit Gleichgesinnten einfach tanzen und Spaß haben!

Flache Schuhe oder Jazz-Schlappchen mitbringen. Anmeldung nur paarweise möglich (Gebühr pro Person).

1868 Sa, 11.02.23
19.00-21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano



© Frank Brasch

Hurra, wir heiraten! – Crash-Tanzkurs

Keine Hochzeit ohne Walzer des Brautpaares – und mit diesem Kurs brauchen Sie vor dieser schönen Tradition kein Lampenfieber zu haben! Wir üben die Tanzschritte und besprechen auch, was Ihren Wiener Walzer zum Hochzeitstanz macht, also Anfang und Ende Ihres Auftritts, das Halten von Reifrock, Schleier und Strauß oder auch das Auffordern der Eltern und Trauzeugen. Zugleich lernen oder wiederholen wir den Disco Fox.

Der Kurs richtet sich an Brautpaare, aber auch Brauteltern und Hochzeitsgäste.
Anmeldung nur paarweise möglich.

Bitte Tumschuhe mit heller Sohle mitbringen (keine Freizeitschuhe für die Straße); als Brautpaar außerdem, wenn vorhanden, Reifrock, Schleier und Kopfschmuck für die Dame und Hochzeitsjackett für den Herren.

1872 € 45,00
Sa, 22.10.22 14.00-17.00 Uhr
So, 23.10.22 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

1874 € 45,00
Sa, 11.02.23 14.00-17.00 Uhr
So, 12.02.23 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

Tanzkurs nach Maß

Sie können unsere Kurstermine nicht wahrnehmen? Oder würden Sie gern einen Kurs nur im vertrauten Kreis machen? Ob als Brautpaar mit Familie und Trauzeugen, in der Clique oder als Geburtstagsgesellschaft – es macht Spaß, gemeinsam Tanzkurskenntnisse aufzufrischen und auf diese Weise ein paar fröhliche Stunden zu verbringen! Bestellen Sie bei uns einen Crashkurs nach Maß, wie Sie ihn sich genau für Ihre Gruppe wünschen! Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin (in der Regel am Wochenende) und organisieren den Raum und die Kursleitung.

Kursgebühr je nach Absprache.
Infos und Beratung unter Tel. 08106 359022 oder per Mail an rahimpour@vhs-vaterstetten.de.

1876
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | N.N.

Gesellschaftstanz – Erste Schritte

Im Verlauf des Kurses werden wir verschiedene Tänze aus den Bereichen Latein und Standard kennenlernen und einüben, etwa ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

Andreas Schernus, 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 Sa, 14.01.23
5 x 14.00-17.00 Uhr € 119,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits Tanz-erfahrungen gesammelt haben. Wir werden die Tänze aus den Bereichen Latein und Standard üben und vertiefen, also ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Dabei werden auch neue Schritte und Figuren erlernt. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox vorgesehen.

Einstieg nach Absprache.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

Bitte mitbringen: siehe Kurs 1882

1883 ab Fr, 07.10.22
13 x 18.45-20.00 Uhr € 119,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzpraxis gesammelt haben und sich noch mehr Schritte, Figuren und Tänze aneignen möchten.

Einstieg nach Absprache.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

Bitte mitbringen: siehe Kurs 1882

1884 ab Fr, 07.10.22
13 x 20.15-21.30 Uhr € 119,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz |
Andreas Schernus



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

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter / Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanz, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Aller kleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

ANMELDEVERFAHREN:

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

1933 ab Fr, 16.09.22
 17 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
 Geburtsmonat 11/2021-03/2022
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1934 ab Mo, 19.09.22
 17 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
 Geburtsmonat 06/2021-11/2021
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
 Gabriele Koller-Nietmann

1942 ab Fr, 16.09.22
 17 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
 Geburtsmonat 01/2021-03/2021
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1948 ab Mo, 19.09.22
 17 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
 Geburtsmonat 01/2022-04/2022
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
 Gabriele Koller-Nietmann



Grasbrunn
 © Dirk Münich

Die vhs-Vortragskarte

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

Infos zur Vortragskarte

Für das Herbst-/Wintersemester 2022/23 wird es wieder eine Vortragskarte geben. Allerdings müssen wir weiterhin auf einer Anmeldung auch bei allen Einzelveranstaltungen bestehen, da sich die Corona-Lage im Herbst wieder ändern kann. Außerdem können wir Ihnen auch weiterhin keine Durchführungs-garantie geben, wie sie eigentlich für die Vortragskarte üblich ist. Bei der Übertragung der Karte auf andere Personen müssen wir auch darauf bestehen, dass die Person, die die Karte nutzt, sich vor der Veranstaltung anmeldet. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle in Vaterstetten. Alle Vortrags-karten ab dem Sommersemester 2020 (erster Lockdown) sind weiterhin gültig.

Kurs	Programmtitel	Termin
1000	Vortrag: Mit dem Ballon unterwegs	04.10.22
1010	Aktiv in Vaterstetten – Wo das Glück zu finden ist	06.10.22
2250	Mir geht es nicht gut, ich möchte was ändern. Aber wie?	06.10.22
0100	Semesterauftakt – Von Räubern, Helden und Sirenen	07.10.22
0100E	Frau Holle und weitere weibliche Gestalten des Volksglaubens – ONLINE	10.10.22
3303	Bilder der Stille: Edward Hopper und Jan Vermeer	12.10.22
0594	Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter	12.10.22
0100A	Sagen, Mythen und Legenden im Land um den Ebersberger Forst	12.10.22
5850	Norwegen, die schönste Seereise der Welt.	13.10.22
3133	Von Venus zu Cäsar: Rom zwischen Mythos, Sage und Geschichte	14.10.22
01010C	Aktiv in Vaterstetten – Volkstanz – mal ausprobieren	15.10.22
0120	Hörpfade – Fertigstellung der Projekte	15.10.22
5851	Kuba – Havanna ... im Paradies der Karibik	17.10.22
0100F	Hexen und Zauberer als Figuren in Märchen und Sagen – ONLINE	17.10.22
5310	E-Mobilität in der Praxis	18.10.22
0102	Wissen am Abend: Frankreich nach der Wahl	19.10.22
1301	Gesundheitsapps – was macht Sinn?	19.10.22
4213V	Online – Altmünchner Gastlichkeit	20.10.22
0100G	Gilgamesch und die Suche nach dem ewigen Leben – ONLINE	24.10.22
0420	Generation 50 plus	25.10.22
5852	Singapur – die asiatische Weltstadt	26.10.22
5807	Sudan – Land zwischen Niltal, Sahara und Rotem Meer	27.10.22
0102A	Wissen am Abend: Update Russland	28.10.22
0123	Lesung: „In meinem Bart versteckte Geschichten“ mit Hamed Abboud	03.11.22
0100H	Riesen, Götter, Unterirdische – Nordische Erzählkulturen – ONLINE	07.11.22
3911	Gestalte dein Zuhause mit Feng Shui und lebe wie im Paradies	08.11.22
2084	Entgiftungskur im Herbst – ein Weg zu Vitalität	09.11.22
9301	Gegen den Winterblues	10.11.22
0102B	Wissen am Abend: Klügere Entscheidungen in Vereinen, Wirtschaft und Politik	10.11.22
0100I	Das Nibelungenlied – ONLINE	14.11.22
3304	Kaffee und Kunst: Malerstar und Enfant terrible – Caravaggio	16.11.22
9305	Magie der Ordnung – Impulse zum Aufräumen und Ordnung schaffen	16.11.22
0100B	Vampir, Werwolf und Co: was ist dran an diesen Geschichten?	16.11.22
0440	ETFs – Börsengehandelte Fonds	17.11.22
01010D	Aktiv in Vaterstetten – Mit Tanz in Bewegung bleiben	19.11.22
0100J	Das Beowulf-Epos – ONLINE	21.11.22
0102C	Wissen am Abend: Der neue Wettbewerb um Rohstoffe und Ressourcen	23.11.22
0100K	Zur Mythologie der Planeten – ONLINE	28.11.22
5808	Bangkok, Krabi und Koh Lanta – Thailand vom Feinsten	29.11.22



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



Kurs	Programmtitel	Termin
0105	Vaterstetten und Trogir – Szenen einer besonderen europäischen Freundschaft	30.11.22
0441	Einführung in den Aktienhandel	01.12.22
3135	Ein Streifzug durch Italiens Mythen und Legenden	02.12.22
0507	Die Erbschaft	05.12.22
0425	Früher in Rente	07.12.22
0102D	Wissen am Abend: Eine Kindheit in Baldham-Dorf	07.12.22
5815	Island im Winter	09.12.22
0102E	Wissen am Abend: Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester	14.12.22
0100C	Halloween, Haberfeldtreiben, Rauh Nächte: was sind die Ursprünge?	23.12.22
5809	Vietnam – der aufgehende Stern Südostasiens	09.01.23
3136	Mystisches Spanien	11.01.23
9302	Wieder schlecht geschlafen?	12.01.23
01010A	Aktiv in Vaterstetten – Miteinander in die Zukunft	13.01.23
0100M	Münchener Legenden	13.01.23
3350	Die Wittelsbacher in der Pfalz – Von Ludwig I. dem Kelheimer zu Karl IV. Theodor	17.01.23
3137	Légendes de la France	17.01.23
3305	Kaffee und Kunst: Verrückt nach Angelika Kauffmann	18.01.23
3302	Es war einmal: Märchen, Mythen und Legenden in der Kunst des 19. Jahrhunderts	18.01.23
0100D	Mythos Bundesrepublik Deutschland	19.01.23
3352	Die Wittelsbacher in der Pfalz – Neuzeit. vom Landshuter Erbfolgekrieg 1504 bis zu Karl IV Theodor (Teil II)	24.01.23
3138	Great (Wo)men and Tall Tales: An Introduction to American Legends and Stories	24.01.23
2251	Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?	26.01.23
1062	Venedig und ihre Lagunen – ein nautischer Reiseführer	26.01.23
5816	Island im Sommer	27.01.23
0102F	„Wissen am Abend: „Hier ist Krieg“ – Afghanistaneinsatz eines Bundesehrsoldaten	27.01.23
0106	Leseland DDR	03.02.23
2085	Wechseljahrsbeschwerden – so hilft die Naturheilkunde	06.02.23
5300	Ökologisch bauen, Greenwashing vermeiden	07.02.23
3306	Kaffee und Kunst: Aus Alt macht Neu – Auguste Renoir	08.02.23
3139	Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches	10.02.23
0100L	Die Päpstin Johanna – Legende und Wahrheit	10.02.23
5855	Malediven – Insel Bathala – ein Zauber der Natur	15.02.23
01010B	Aktiv in Vaterstetten – Jetzt red i	17.02.23
0102G	Wissen am Abend: Ludwig Erhard – Wohlstand für Alle	17.02.23
5856	Myanmar – Im Land der Wunder – Teil I	01.03.23
5857	Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II	08.03.23



MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE

Das künstliche Gelenk

mit Dr. Artur Klaiber, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie der Kreisklinik Ebersberg
Künstliche Hüft- und Kniegelenke ermöglichen vielen Menschen eine neue Mobilität bis hin zur sportlichen Betätigung. Welche Möglichkeiten es gibt, künstliche Gelenke an Schulter, Hüfte und Knie einzusetzen? Dr. Klaiber wird auf diese und weitere Fragen eingehen.

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei.
Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Hygienevorschriften (zu finden auf der Website der Kreisklinik Ebersberg (www.klinik-ebe.de)).

2010 Di, 11.10.22
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, Speisesaal |
Dr. Artur Klaiber

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, Knackens im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße ...) Wachstumschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind eine Auswahl von Beschwerden.
In diesem Kurs lernen Sie die acht Positionen der Eigen- und Fremdbalance kennen und anwenden und erhalten das R.E.S.E.T.1-Skript und Zertifikat. Max. 8 Pers.

2015 Fr, 18.11.22
8.30-13.00 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 Kurzbilanzen à 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z.B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, zur Unterstützung während einer kieferorthopädischen und zahnmedizinischen Behandlung, bei Schleudertrauma, chronischer Müdigkeit, zur Entgiftung und Entschlackung. Voraussetzung: R.E.S.E.T.1!
Sie erhalten das R.E.S.E.T.2-Skript und Zertifikat Max. 8 Pers.

2016 Fr, 18.11.22
14.00-18.30 Uhr € 65,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

Gesundheit für Frauen ab 50

Ernährung, Nahrungsergänzung und Hormone
Frauen ab 50, bzw. nach der Menopause, können selbst aktiv werden, um ihre Gesundheit und ihr Aussehen positiv zu beeinflussen. Wir sprechen über die Bedeutung der wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe und klären, welche Nahrungsmittel besonders reich an entzündungshemmenden und sog. anti-oxidativen Substanzen sind.
Wie decken Sie z.B. Ihren Bedarf an Omega 3-Fettsäuren? Und was bedeutet Q10?
Wir beschäftigen uns mit wesentlichen Faktoren wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil. Sie bekommen einfach umzusetzende Tipps, um einfach und effektiv für sich selbst zu sorgen.

2018 Mo, 28.11.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer



Homöopathie für Kinder

Sie möchten Ihrem Kind bei kleineren Verletzungen, Zahnungsbeschwerden, Erkältungsbeschwerden, Insektenstichen oder Durchfall gerne helfen und dabei auf die Heilkraft der Natur zurückgreifen? Kinder sprechen erfahrungsgemäß sehr schnell auf homöopathische Behandlung an. Dieser Vortrag ist auch für Einsteiger in die Homöopathie geeignet – wir besprechen Grundlagen, die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Sie erfahren, welche Mittel Sie vorrätig halten sollten, um besonders am Wochenende/im Urlaub schnell reagieren zu können und wie Sie die Mittel anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie ein Handout für zu Hause.
Die Referentin ist Apothekerin, Heilpraktikerin in eigener Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!

2017 Mo, 24.10.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

Homöopathische Erste Hilfe

Selbstverständlich kann die Homöopathie konventionelle, lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht ersetzen. Es gibt jedoch unzählige alltägliche Situationen (wie Sportverletzungen, Sonnenbrand, Schnittwunden, Insektenstiche, Trauma, Lampenfieber ...) in denen sie entweder alleine oder unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung hilfreich sein kann.

An diesem Abend bekommen Sie Tipps für die homöopathische Notfall-Apotheke. Außerdem besprechen wir, wie bzw. in welchen Situationen diese Mittel angewendet werden.
Die Referentin ist Apothekerin, Heilpraktikerin in eigener Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Anmeldung erforderlich!

2019 Mo, 23.01.23
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

www.vhs-vaterstetten.de



Wohlfühlmassage – Berührung, die bewegt

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Massage ist eine der schönsten manuellen Anwendungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und ein richtiger Kurzurlaub von der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags.

Wir lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer ganzheitlichen Massage kennen. Behutsames Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien im Schulter-, Arm- und Rückenbereich bringt Lockerung und Entspannung in die Muskulatur und den Kreislauf in Schwung. Eine Muskel-Aktiv-Massage für die Beine rundet das Wohlfühlerebnis aufs Angenehmste ab.

Durch den Kurs führt Sie Martin Schmalstich, Heilpraktiker und Masseur. Wir massieren auf neuen Massageliegen. Alle Liegen und Bezüge sind desinfiziert. Inklusiv: Ein Massageskript in Farbe und das Kurs-Video auf DVD oder USB-Stick.

Nur zu zweit anmelden.

Bitte mitbringen: Zwei Badehandtücher

2049 So, 04.12.22
10.00-18.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich

Fernöstliche-Massage-Entspannung für Muskeln und Gelenke

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Diese Massage auf Grundlage der chinesischen Tuina Massage ist eine leicht erlernbare Massage-technik und fördert nach der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags, eine angenehme Entspannung von Muskeln und Gelenken.

Sie lernen step by step durch die Verwendung einfacher Griff- und Massagetechniken den Ablauf einer ganzheitlichen Massage im Schulter-, Hals- und Rückenbereich kennen und eine Aktivmassage für die Beine.

Mit der gezielten Massage und Akupressur bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane wird die fernöstliche Massage eine entspannende Erfahrung für Muskeln und Gelenke.

Durch den Kurs führt Sie Martin Schmalstich, Heilpraktiker und Masseur.

Wir massieren auf neuen Massageliegen.

Alle Liegen und Bezüge sind desinfiziert.

Inklusiv: Ein Massageskript in Farbe und das Kurs-Video auf DVD oder USB-Stick.

Nur zu zweit anmelden.

Bitte mitbringen: Zwei Badehandtücher

2051 So, 23.10.22
10.00-18.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich



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, klass. Homöopathin und Krankenschwester.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Anmeldung erforderlich.

2084 Mi, 09.11.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 1 | Susi Schöne



Wechseljahrsbeschwerden – so hilft die Naturheilkunde

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsprobleme und weitere typische Beschwerden

Die Behandlung der Wechseljahrsbeschwerden der Frau wurde in den letzten Jahren intensiv diskutiert. Dabei gewinnt die Naturheilkunde immer mehr an Bedeutung, denn es ist ein ganz natürlicher Vorgang.

In diesem Kurs erfahren Sie von einer Heilpraktikerin, welche vielseitigen Behandlungsmöglichkeiten die Naturheilkunde uns bietet, und erhalten für zu Hause jede Menge Tipps, Rezepte und Beispiele aus der naturheilkundlichen Praxis.

Beschwerdefrei, sanft und ohne Chemie in die zweite Lebenshälfte zu kommen ist das Ziel.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldung erforderlich.

2085 Mo, 06.02.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne



Pädagogik

Notenretter: Präsentationen (für Schüler der 5.–8. Klasse)

An Referaten kommt man meist nicht vorbei. Durch wichtige Grundüberlegungen, Strategien gegen Lampenfieber und vielem mehr erarbeiten wir uns die besten Tipps für Referate jeglicher Art.

Dies kann in jedem Schulfach als auch jeder Schulform angewendet werden.

Bitte Schreibzeug mitnehmen.

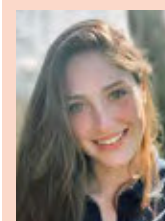
2120 Sa, 29.10.22
9.30-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2121 Sa, 26.11.22
9.30-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2122 Sa, 07.01.23
9.30-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2123 Sa, 28.01.23
9.30-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2124 Sa, 18.02.23
9.30-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck



Sabrina Brudereck

Mein Name ist Sabrina Brudereck und ich bin 20 Jahre jung. Ich habe letztes Jahr erfolgreich mein Abitur abgeschlossen und studiere aktuell Data Science an der

LMU München. Auch ich habe es miterlebt wie es ist, während Coronazeiten, in der Schule zu sein. Wichtige ausgefallene Stunden, zu wenig Vorbereitung und oft fehlendes Basiswissen. Um dies nachzuholen biete ich Kindern die Möglichkeit an, das Lernen zu lernen und sehr gute Präsentationen zu halten. Damit sind sie von jetzt bis hin zur Vervollendung ihrer Schullaufbahn bestens vorbereitet. Ich freu mich auf euch!



Notenretter: Lernen lernen (für Schüler der 5.–8. Klasse)

Stundenlanges Pauken und trotzdem ist nichts hängen geblieben. Wie das nicht mehr passiert erfährt ihr hier. Von Selbstorganisation, zu Selbst-motivation bis hin zu individuellen Lernstrategien wird alles im Kurs besprochen. Auch wird der Lern-typ von jedem Kind herausgefunden und passende Tipps an die Hand gegeben. Dies kann in jedem Schulfach und jeder Schulform angewendet wer-den. **Bitte Schreibzeug mitnehmen.**

2125 Sa, 29.10.22
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2126 Sa, 26.11.22
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2127 Sa, 07.01.23
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2128 Sa, 28.01.23
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

2129 Sa, 18.02.23
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck



Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

2135 Di, 11.10.22
19.00-21.00 Uhr € 24,00

Online | Helmut Lange

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-lern-Tricks.

2136 Do, 13.10.22
16.00-18.00 Uhr € 24,00

Online | Helmut Lange

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-lern-Tricks.

2137 Do, 20.10.22
19.00-21.00 Uhr € 24,00

Online | Helmut Lange



5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

2138 Sa, 29.10.22
9.00-16.00 Uhr € 60,00

Online | Helmut Lange

EINE CHANCE FÜR DIE KINDER

Lasst uns einen Kindergarten bauen! Jetzt spenden!

www.vaterstetten-alemkatema.de

Ein besserer Start ins Leben: **Rahel (5)** und **Cheru (3)** sind zwei von 400 Kindern, die einen Platz im neuen Kindergarten bekommen.

Wenn wir 150.000 € zusammen haben, können wir sofort starten.

Spenden Sie jetzt!

Und Sie erhalten pro 50 € eine Ziegelstein-Urkunde.

Paypal: paypal.me/AKVA1994
Konto: Partnerschaft mit Alem Katema e.V., Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg
IBAN: DE67 7025 0150 0000 5524 22
BIC: BYLADEM3333
Für die Spendenguttungen bitte Adresse und E-Mail im Betreff angeben.

Alle Infos zum Projekt:
www.vaterstetten-alemkatema.de/kiga3
Info-Hotline: 0177-7995166

www.facebook.com/vaterstetten.alemkatema
www.instagram.com/vaterstetten_alemkatema_veerein/

optik colin
Tel. 0 81 06 /1555

MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE

Frühes Forschen – Naturwissenschaft für Kinder



Kinder lernen spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von verblüffenden Experimenten Naturgesetze und erfahren auf diese Weise, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik, Chemie und Mathematik funktioniert. Bitte „passende Kleidung“ anziehen.

Frühes Forschen: Forscherkurs

Experimentieren, entdecken, forschen – in diesem Kurs dürfen die jungen Forscher mit selbst durchgeführten Experimenten die Welt der Wissenschaften erkunden. Spaß, Spannung und Kreativität kommen dabei nicht zu kurz. In der Gebühr ist ein Forscherheft enthalten (3,00 €).

2150CK ab Mi, 12.10.22
5 x 16.00-17.30 Uhr € 85,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

Frühes Forschen: Es kracht und fliegt in die Luft

In diesem Kurs geht es „Ab in die Luft!“. Du wirst Deine Rakete mit einem Knall Richtung Himmel schießen. Gemeinsam erforschen wir Stürme und sehen dem Tornado mitten ins Auge. Schaffen wir es alle unsere Objekte zum Fliegen zu bringen oder wird es eine Bruchlandung geben? Kann Papier fliegen wie ein Helikopter? Wir experimentieren, forschen und finden Antworten auf all diese spannenden Fragen.
Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2151K Mo, 17.10.22
15.00-16.30 Uhr € 19,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2152K Mo, 17.10.22
16.45-18.15 Uhr € 19,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel



Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion

In diesem Kurs werden die Kinder zu Agenten oder Spionen ausgebildet. Wir gehen auf Spurensuche, entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen unsere Fingerabdrücke, schreiben uns geheime Nachrichten und lernen Tricks und Verfahren kennen, wie wir Gängen zur Strecke bringen. Gemeinsam finden wir den richtigen Schlüssel und erkennen Falschgeld. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2154K Mo, 21.11.22
15.00-16.30 Uhr € 19,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2155K Mo, 21.11.22
16.45-18.15 Uhr € 19,00
Alter der Kinder: 5–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

Frühes Forschen: Vorsicht – Spannung!

Wie kommt der Strom in die und aus der Steckdose? Gibt es guten und schlechten Strom? Wie funktioniert ein Lichtschalter? In diesem Kurs bringen wir ein Glühbirnen zum Leuchten und erfahren noch vieles mehr über Strom. Die Materialien für den Stromkreis dürfen selbstverständlich mitgenommen werden.
Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2156K Mo, 19.12.22
15.00-16.30 Uhr € 24,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Julia Waibel

2157K Mo, 19.12.22
16.45-18.15 Uhr € 24,00
Alter der Kinder: 5–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Julia Waibel

Frühes Forschen: Es kracht und fliegt in die Luft

In diesem Kurs geht es „Ab in die Luft!“. Du wirst Deine Rakete mit einem Knall Richtung Himmel schießen. Gemeinsam erforschen wir Stürme und sehen dem Tornado mitten ins Auge. Schaffen wir es alle unsere Objekte zum Fliegen zu bringen oder wird es eine Bruchlandung geben? Kann Papier fliegen wie ein Helikopter? Wir experimentieren, forschen und finden Antworten auf all diese spannenden Fragen.
Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2160K Mo, 30.01.23
15.00-16.30 Uhr € 19,00
Alter der Kinder: 5–7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2161K Mo, 30.01.23
16.45-18.15 Uhr € 19,00
Alter der Kinder: 5–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

Psychologie

Was tun bei Tinnitus?

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus, sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“ informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt.
Anmeldung erforderlich

2232 Di, 22.11.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jochen Ebenhoch

Schlagfertigkeit – Souveräner reagieren !

Ob im Beruf oder im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch“. Oder sind aufgrund einer verbalen Attacke völlig perplex. Wir wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Zu spät. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän.
Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.
An diesem praxisorientierten Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennenlernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.
Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.
Anmeldung erforderlich.

2234 Fr, 10.03.23
17.30-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

Umgang mit schwierigen Menschen – nicht nur im Job

Es gibt Menschen, deren Ansichten, Verhalten und Äußerungen uns gehörig gegen den Strich gehen. Unsere Zutat: gereizte Grundstimmung oder gar Antipathie. Anhand von Ihren praktischen Beispielen entwickeln Sie Strategien, um mit Ihren Reizpersonen – Quasselstrippen, Cholerikern, Schräg-Denkern und sonstigen „Sprengkörpern“ – konfliktfrei umzugehen: souverän, professionell, situationsgerecht, vor allem im Einklang mit Ihren Werten und Zielen. Ein Gewinn also nicht nur für Ihr Nervenkostüm, sondern auch für die weitere (Geschäfts-) Beziehung.
Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.
Anmeldung erforderlich.

2235 Fr, 11.11.22
17.30-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß



Ein klares NEIN muss manchmal sein! – Selbstbestimmter kommunizieren

Souveränes Abgrenzen fällt nicht leicht, wenn privat oder beruflich Wünsche an uns herangetragen werden, die wir nicht erfüllen wollen oder können. Dennoch mögen wir niemanden vor den Kopf stoßen, uns nicht unbeliebt machen oder die Aussicht auf eine Beförderung verbauen. In vielen praktischen Übungen lernen Sie: NEIN zu sagen, wenn Sie NEIN meinen; übergreifendes Verhalten bestimmt abzuwehren; Strategien für charmante STOPP-Schilder zu entwickeln; in der Sache hart zu bleiben, ohne selbst zu verhärten; den Mut zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen. *Anmeldung erforderlich.*

2236 Fr, 21.10.22
17.30-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

Trennung überwinden – ein Kurs zum Wieder-Glücklichsein

Nach einer Trennung steht man oft plötzlich und unerwartet vor dem Scherbenhaufen seines Lebens. Nur mehr Asche und Rauch – es scheint als wenn nichts mehr übrig geblieben ist vom alten Leben und all den Zukunftsplänen die man hatte. Werde ich jemals wieder glücklich sein und eine erfüllte Beziehung führen können?

In dem Kurs beschäftigen wir uns mit Trennung und Wieder-Glücklichsein auf verschiedenste Weise. Wir beleuchten das Thema von unterschiedlichen Seiten und lernen Methoden, Denkweisen und Techniken kennen um wieder zurück in ein selbstbestimmtes, glückliches und erfülltes Leben zu gelangen. Vielleicht sogar ein glücklicheres Leben als das bisherige. Denn an überwundenen Krisen kann man auch wachsen. Dabei greift die Seminarleiterin nicht nur auf ihr Wissen als Hypnosetherapeutin und NLP Master-Coach zurück, sondern auch auf die Erfahrungen aus ihrer eigenen Trennungsgeschichte. Wichtig ist ihr dabei ein wertschätzender Umgang, und trotz der Schwere des Themas, eine leichte und humorvolle Herangehensweise. Ziel dieses Kurses ist es, die Trennung besser zu verarbeiten, die eigene Selbstachtung wieder zu gewinnen, den Blick nach vorne zu richten und den Weg in eine glückliche und erfüllte Zukunft zu ebnen. Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen vor Ort. Die Dozentin ist NLP-Trainerin. *Anmeldung erforderlich.*

2237 € 75,00
Do, 19.01.23 18.30-21.30 Uhr
Do, 02.02.23 18.30-21.30 Uhr
Do, 16.02.23 18.30-21.30 Uhr
Do, 02.03.23 18.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Niedermayer

Mehr Selbstbewusstsein und positive Ausstrahlung für Frauen im Beruf

Viele Frauen stellen im Berufsleben ihr Licht unter den Scheffel und leben nicht ihr volles Potenzial aus. Das ist schade, denn Frauen haben ihre ganz eigenen Stärken und Qualitäten in sich, die nur darauf warten zu Tage befördert zu werden!

Wir beschäftigen uns in dem Kurs unter anderem damit, zu entdecken, was unsere eigenen Stärken und Schwächen sind, um daran zu arbeiten. Frei nach dem Motto – Stärken stärken und Schwächen schwächen. Es wird aber auch darum gehen, wie ich meine Außenwirkung verändern kann, um selbstbewusster und kompetenter auf andere zu wirken. Das Thema Kommunikation spielt im Berufsleben ebenfalls eine wichtige Rolle. Wie sage ich, was ich sage, um in Gesprächen und Verhandlungen das zu erreichen was ich möchte. Und wo liegen vielleicht meine ganz eigenen Beschränkungen, die mich am Erreichen meiner beruflichen Ziele hindern? Ein klein wenig bedeutet das aber auch, raus aus der Komfortzone. Denn persönliches Wachstum findet größtenteils da statt, wo ich Neues wage und die eingetretene Pfade verlasse. Und damit wollen wir uns an diesem Tag, in einem geschützten Rahmen unter Frauen, beschäftigen. Der Tag wird eine bunte Mischung aus Wissensvermittlung, Gesprächen, Übungen und kleinen Rollenspielen sein. Das Ziel des Kurses ist es, im beruflichen Kontext mehr Selbstbewusstsein als Frau zu erlangen, die eigene Ausstrahlung zu verbessern und klarer zu kommunizieren, um die eigenen Ziele leichter zu erreichen.

Dabei greift die Seminarleiterin nicht nur auf ihre langjährige berufliche Tätigkeit im Bereich des Seminar- und Veranstaltungsmanagements zurück, sondern auch auf ihr Wissen als ausgebildete Hypnosetherapeutin und NLP Master-Coach. Wichtig ist ihr dabei ein wertschätzender Umgang, und trotz des beruflichen Kontextes, eine spielerische und auch humorvolle Herangehensweise an das Thema. Damit die Teilnehmerinnen den größtmöglichen Nutzen aus dem Seminar ziehen können. Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen.

Die Dozentin ist NLP-Trainerin. *Anmeldung erforderlich.*

2238 So, 23.10.22
10.00-16.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Niedermayer



Straßenfest in Vaterstetten



Wenn Kinder flügge werden – und was kommt jetzt?

Wir lieben sie und haben in der Erziehung alles gegeben. Doch eines Tages ist es so weit – unsere Kinder werden flügge und verlassen das Nest. Ob wir es wollen oder nicht, es ist der normale Lauf der Dinge. Eltern tun den Kindern auch nichts Gutes, wenn sie klammern und die jungen Menschen nicht in ihr eigenes Leben entlassen. Wie heißt es doch so schön „Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzel, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel“.

Das gelingt am besten, wenn Eltern selbst wissen, wie der eigene Lebensweg nun weitergehen soll. Der Zeitpunkt, an dem wir den Focus wieder auf uns selbst richten können. Doch allzu oft wissen wir in dieser Phase des Lebens gar nicht mehr so recht wer wir sind. Was für Wünsche und Ziele wir haben. Wie sollen die nächsten 30–40 Jahre in unserem Leben aussehen?

Und mit genau diesen Themen befassen wir uns an dem Tag: Wer bin ich? Wofür brenne ich und was liebe ich? Wie will ich die nächsten Jahre gestalten? Möchte ich nochmal etwas Neues anfangen? Was bringt mir Spaß und Freude? Wie werde ich wieder zum aktiven Gestalter des eigenen Lebens – denn nur das kann ich beeinflussen. Und damit fällt auch das Loslassen der Kinder leichter.

Dabei greife ich auf meinen Wissensschatz also Hypnosetherapeutin, NLP Master-Coach und Trainerin zurück. Und nicht zuletzt auch auf die Erfahrung als Mutter von drei Söhnen die ich selbst ins Leben entlassen habe. Bei meinen Kursen ist mir ein wertschätzender Umgang und eine angenehme Atmosphäre wichtig. Damit wir uns spielerisch und mit Leichtigkeit dem Thema widmen können. Ein Tag also nur für uns!

Was du liebst, lasse frei. Kommt es zu dir zurück – gehört es dir für immer ...

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen.

Die Dozentin ist NLP-Trainerin. *Anmeldung erforderlich.*

2239 So, 13.11.22
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Niedermayer

www.vhs-vaterstetten.de

Psychotherapie – Wie finde ich die geeignete?

Viele von uns brauchen im Laufe des Lebens eine Psychotherapie. Therapieplätze sind begrenzt und die Auswahl der geeigneten Therapie sowie Therapeut*in große Herausforderungen. Der Vortrag dient als praxisbezogener Einstieg in die Thematik der Psychotherapie. Sie erfahren, wie eine typische Therapie abläuft und wie Sie die richtige Therapie finden. Außerdem, wie Sie den Erfolg der Therapie aber auch mögliche Risiken einschätzen können. Und: Welche Kosten von gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

Marion Barclay leitet eine heilpraktische Praxis für Psychotherapie. Sie verfügt über eine große Bandbreite an therapeutischen Verfahren.

Veranstalter: vhs Grafing

2240 Di, 17.01.23
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, EG | Marion Barclay

Hochsensibilität verstehen und wertschätzen

An diesem Abend lade ich Sie ein, in die Empfindungs-, Erfahrungs- und Gedankenwelt Hochsensibler einzutauchen. Sie ist geprägt von besonders intensiver und differenzierter Wahrnehmung, die ihre Weise, „in der Welt zu sein“ und folglich ihr gesamtes Verhalten färbt.

Nicht selten lösen Hochsensible damit in ihren Mitmenschen Irritation aus, die wiederum zu beidseitiger Verunsicherung führen kann.

Neben den konkret-praktischen Erfahrungen und Erkenntnissen aus meiner langjährigen Arbeit mit hochsensiblen Kindern und Erwachsenen gehe ich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ein in der Hoffnung, zu einem allgemeinen Verständnis der Hochsensibilität und somit zu einem bereichernden Miteinander beitragen zu können.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin

Anmeldung erforderlich.

2245 Mi, 28.09.22
18.30-21.00 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kursenerfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!

Flow erleben – im Beruf, im Sport und während unserer Freizeitaktivitäten

In welchen Situationen stellt sich Flow-Erleben ein? Ist es ein Gefühl fokussierter Konzentration, des völligen Versinkens in einer Tätigkeit oder eher ein Gefühl des Eins-Werdens mit einem größeren Ganzen?

Welche Voraussetzungen können wir schaffen, um diese besondere Erlebnisqualität in unser Leben einzuladen?

In meinem Vortrag werde ich auf diese Fragen eingehen verbunden mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Hinweisen für mehr Einklang mit sich und der Welt.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin.

Die Veranstaltung findet online statt, wenn eine Durchführung in Präsenz nicht möglich ist.

Anmeldung erforderlich.

2246 Mi, 08.02.23
18.30-20.30 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

✓ Mir geht es nicht gut, ich möchte was ändern. Aber wie?

Hinschauen: Was will ich tatsächlich? Wie dringend ist es, was soll es bewirken? Will ich äußere ‚Umstände‘ ändern oder etwas an mir selbst? Und was bedeutet das dann?

Welche Motive stehen dahinter? Warum ist es oft so schwer, etwas zu ändern? Kann man das beschleunigen? Gibt es einfache Hilfsmittel?

Es ist möglich, gewünschten Veränderungen die Authentizität und die Kraft zu geben, die sie brauchen, um zu „funktionieren“ – wenn wir unsere Beweggründe ehrlich anschauen und bereit für Veränderung bei uns sind. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.

Anmeldung erforderlich.

2250 Do, 06.10.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

✓ Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?

Was geht in uns vor, wenn wir das Gefühl haben, „innerlich zerrissen“ zu sein, keine klare Richtung zu haben? Aus welchen „Ecken“ der Persönlichkeit kommen diese Anfechtungen? Sind dabei einzelne Aspekte erkennbar oder sogar verstehbar? Wie können wir mit ihnen umgehen?

Es ist möglich, diese inneren Prozesse deutlich zu machen, ihre Funktion zu verstehen und sie zu nutzen – wenn wir den Blick in unsere Persönlichkeit zulassen wollen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.

Anmeldung erforderlich.

2251 Do, 26.01.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe und die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Der Vortragende ist Mimikresonanz Profiler und Emotionscoach.

Anmeldung erforderlich.

2252 Mo, 27.02.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister





Der Motor des Lebens – Was ich über Emotionen wissen sollte

Emotionen lenken uns – auch wenn wir meinen, völlig rational zu sein. Um für mich selbst eine gute Balance zu schaffen, sollte ich sie kennen, benennen können und einen Zugang zu ihnen haben. Dafür geben wir ein Basiswissen zu den Emotionen und ihren Funktionen, und was wir von ihnen lernen können. Dann machen wir praktische Übungen, die uns helfen, unsere Gefühle zu verstehen. Diese Übungen sind für die Teilnehmer leicht umzusetzen und bedürfen keinerlei Vorbereitung. Ebenso lernen wir, wie es passieren kann, dass uns etwas immer wieder „triggert“ und Blockaden entstehen. Wir üben, unsere inneren Kraftquellen zu aktivieren und auszubauen, um Stress zu senken.

Die Kursleiter sind geprüfte Emotionscoaches. *Anmeldung erforderlich.*

2253 Sa, 04.03.23
10.00-15.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Wer inne hält, hat innen Halt

Wer inne hält, hat innen Halt. Klingt einfach. Ist einfach. Nur tun muss man es! In allem Tun, in jeder Bewegung, in jedem Atemzug verbirgt sich die Möglichkeit, innezuhalten. An diesem Tag wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen und diese Möglichkeiten im eigenen Leben entdecken. Dabei unterstützen uns sanfte Körperübungen, geführte Meditation und Innenreisen aus der Psychosynthese. Den Halt im eigenen Inneren entdecken und erkunden ist unser Ziel. Bitte Schreibzeug und nach Bedarf ein Getränk mitbringen. Wir können die Mittagspause gemeinsam in einem Lokal in der Nähe verbringen oder einzeln.

Veranstalter: vhs Grafing

2254 Sa, 22.10.22
10.00-16.00 Uhr € 44,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Monika Kuitner

Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe und die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Der Vortragende ist Mimikresonanz Profiler und Emotionscoach.

Anmeldung erforderlich.

2254 Mo, 27.02.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Zwischen Klimapanik und innerem „Klimaschweinehund“

Wie Sie in Einklang mit sich selbst nachhaltigen Wandel bewirken können

Bilder und Szenarien von Klimakatastrophen lösen Panik und Angst in uns aus. Gleichzeitig fühlen wir uns häufig machtlos, überfordert und entscheiden uns dafür, einfach alles beim Alten zu belassen. Garry und Claudia Baumeister sind integrative Emotionscoaches und haben sich unter anderem auf den Umgang mit Stress spezialisiert. Sie zeigen Ihnen in diesem Vortrag Wege auf, (nicht nur) angesichts des Klimawandels Ihre eigenen Emotionen und Ihr Stresslevel zu erkennen und dies schließlich für einen nachhaltigen Wandel zu nutzen.

Veranstalter: vhs Grafing

2255 Mo, 28.11.22
18.00-19.30 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, EG |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister



Die Mär von der ‚Staaden Zeit‘

Wie Sie emotional (besser) durch die Vorweihnachtszeit kommen

Zwischen Shoppingmarathon und einer schweißtreibenden To-Do-Liste für das Fest bleibt oft eine wichtige Person auf der Strecke – Sie selbst. Was fühlen Sie vor dem Fest der Liebe? Gibt es Beziehungen, die Sie vertiefen wollen, oder eher reduzieren? Was kommt hoch bei der Rückschau aufs vergangene Jahr? Dieser Workshop verhilft Ihnen zu einem besseren Zugang zu Ihren Emotionen. In einem geschützten Rahmen reflektieren wir darüber, was in uns vorgeht und wie wir damit besser umgehen können.

Die Kursleitungen sind systemische Coaches.

Veranstalter: vhs Grafing

2256 Sa, 10.12.22
10.00-15.00 Uhr € 35,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, EG |
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Besser vernetzt

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen – Onlineseminar

Das Internet bietet eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Wie lerne ich Gleichgesinnte online kennen – vielleicht sogar eine*n Partner*in fürs Leben? Wo finde ich online lokale Gastgeber*innen auf Reisen oder Freund*innen mit den gleichen Interessen? Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Hartmut Nehme arbeitet seit über 25 Jahren im Bereich IT und beschäftigt sich mit den unterschiedlichsten Online-Diensten.

Veranstalter: vhs-Grafing

2258 Mo, 07.11.22
18.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Hartmut Nehme

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

Neues Angebot für Kindergeburtstage!

Action, Outdoor, Wald und mehr. Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung & Spaß. Richtet sich an Kinder von 8-14 J. Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung unter Tel. 0 81 06 / 35 90 35 service@vhs-vaterstetten.de



Wasserpark in Vaterstetten

Achtsamkeitswanderung im Mangfalltal

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Bei dieser Wanderung lernen Sie zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit all Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen, als auch nach innen. Am Nachmittag machen wir verschiedene Übungen und eine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten.
Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach.

Veranstalter: vhs Grafing

2279 So, 04.12.22
9.00-16.30 Uhr € 65,00
Valley, Restaurant Maxlmühle, Mühltal 1 |
Dr. Jochen Ebenhoch

Erlebnispädagogische Wanderung

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Wir wandern an diesem Tag am Staudhamer See und über das Hochmoor am Kesselsee durch eine wildromantische Landschaft. Das achtsame Gehen auf ungewohnten und erlebnisreichen Wegen alleine bewirkt schon eine Entschleunigung und erhöht dadurch die Aufnahmebereitschaft für etwas Neues. Durch verschiedene, sorgfältig abgewogene Übungen, Aufgaben und micro-Adventures (kleine Abenteuersequenzen) kommen wir allmählich zu uns selbst und nehmen neue Impulse mit. Wir wandern etwa 10-12 Kilometer; Dauer insg. etwa 7 Stunden.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach.

Veranstalter: vhs Grafing

2280 Sa, 25.02.23
9.00-16.30 Uhr € 65,00
Wasserburg, Münchner Str. 30, Parkplatz
der LandWirtschaft | Dr. Jochen Ebenhoch

Anmeldungen unter
08106 359035



Lieblings STÜCKE
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

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



Vorankündigung: Seminare „Achtsamkeit, Wandern und Meditation“

Vier zauberhafte Tage zum Erleben und Auftanken – ein Geschenk für die Seele

Das Besondere an diesem Seminar ist die Kombination von Naturerleben, Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um Abstand zu belastenden Dingen des Alltags zu gewinnen. Mittels verschiedener, fein aufeinander abgestimmter Übungen können wir eine bessere Wahrnehmung unserer äußeren und inneren Welt erlangen.

Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, doch meist ungewöhnlichen Wegen gewinnen wir ganz neue Sichtweisen, die auch zu einer Wiederentdeckung der eigenen Natürlichkeit führen können. Von der Natur können wir sehr wertvolle Impulse erhalten. Ihnen wird vielleicht bewusst werden, dass sie bereits ihrem persönlichen Lebenssinn nicht mehr folgen. Diese Entdeckung – und der Gewinn von neuer Energie und Zuversicht – kann einen inneren Wandlungsprozess und tiefgreifende Lebensveränderungen in Gang setzen.

Umgeben von einer faszinierenden Naturlandschaft und abseits größerer Verkehrsadern liegt das liebevoll gebaute Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“ zwischen Coburg und Bamberg. Dort steht uns ein behaglicher Seminarraum zur Verfügung. Übernachtung ist in kleinen, einfach und schön eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern möglich.

Kosten: 440 € (inkl. 19% MwSt.) zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Unterkunft im DZ oder EZ mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer 70–90 € pro Tag/ Person inkl. Verpflegung

Teilnehmerzahl: Mindestens vier und maximal acht Teilnehmer

Start des Seminars:

Donnerstag 20. Juli 2023 um 9:00 Uhr,
analog im November

Ende des Seminars:

Sonntag, 23. Juli 2023 um 14:00 Uhr,
analog im November

Es wird aber empfohlen, bereits am Vortag, also am Mittwoch 19. Juli abends anzureisen. Das Zimmer steht dann zur Verfügung und der Preis ist genau derselbe. Die Anreise ist individuell. Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht.

Anmeldeschluss: 15. Juni 2023

Weitere Termine (eigenes Seminar):

16.–19. November 2023
(Anmeldeschluss: 15. Oktober 2023)

Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen des Veranstalters Dr. Jochen Ebenhoch – bitte erfragen Sie diese bei der Anmeldung. Die vhs Vaterstetten ist nur Vermittler.

2282 € 440,00
Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“ |
Dr. Jochen Ebenhoch

Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literaturkreis Vaterstetten

Sie lesen gerne, suchen Lektüeranregungen und das Gespräch über Bücher? In diesem Zirkel werden vor allem zeitgenössische deutschsprachige und internationale Romane gelesen und besprochen, aber auch Klassiker der Weltliteratur. Die Wahl erfolgt gemeinsam am Ende eines Termins für den nächsten. Abwechselnd bereiten die Teilnehmenden dann jeweils einen Kursabend vor, d.h., recherchieren etwa Informationen über den Autor oder literaturgeschichtliche Zusammenhänge. In der Diskussion geht es dann auch um Besonderheiten der Erzählweise und den Austausch eigener Leseerfahrungen.

Die genannte Kursleitung tritt nicht als Dozent auf, sondern übernimmt lediglich organisatorische Aufgaben. Für Raumnutzung und Verwaltung wird eine Pauschalgebühr erhoben.

3101	€ 20,00
Mo, 10.10.22	19.15-21.15 Uhr
Mo, 14.11.22	19.15-21.15 Uhr
Mo, 12.12.22	19.15-21.15 Uhr
Mo, 16.01.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 13.02.23	19.15-21.15 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Fabian Rempis

Literaturkreis Poing

Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane. Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.

1. Buch: Fang Fang: „Weiches Begräbnis“, HOFFMANN UND CAMPE, 448 Seiten, ISBN-10: 3455011403, € 14,-
2. Buch: Miqui Otero: „Simon“ Klett-Cotta; (20. August 2022), 448 Seiten, ISBN-10: 3608980741, € 25,-

3102H	€ 53,00
Mi, 28.09.22	19.45-21.45 Uhr
Mi, 26.10.22	19.45-21.45 Uhr
Mi, 23.11.22	19.45-21.45 Uhr
Mi, 11.01.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 08.02.23	19.30-21.30 Uhr

Die ersten 3 Termine finden im Bürgerhaus statt, die letzten beiden im vhs-Haus Poing.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Gaby Roßbach-Lindenthal

Im Fachbereich „Sprachen“ bieten wir außerdem Literaturkreise in folgenden Fremdsprachen an:

The English Literature Circle

7193	ab Do, 06.10.22
10 x	19.00-21.00 Uhr € 114,00

Jahreskurs,
1 x monatlich nach Absprache
Vaterstetten, Gymnasium | Sonja Hauser

Reading Irish Short Stories

7185	ab Fr, 14.10.22
5 x	10.00-11.30 Uhr € 55,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

Workshop „A Christmas Carol“ by Charles Dickens

7190	Fr, 16.12.22
18.00-21.00 Uhr	€ 25,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Angelica Zeller-Michaelson

Leichte russische Lektüre

7668	ab Mi, 19.10.22
5 x	20.00-21.30 Uhr € 60,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Natalia Klevova

Latein Lesekreis Online

7094V	ab Do, 06.10.22
6 x	19.15-20.45 Uhr € 75,00

Online | Jan-Piet Knijff

Alle weiteren Informationen finden Sie im Fachbereich „Sprachen“ unter den angegebenen Kursnummern.

Literaturkreis Poing am Freitagabend

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen über Ihre Leseindrücke austauschen, das Gelesene genauer und intensiver betrachten?

Hier ist ein Kursangebot, das auch Berufstätige und Eltern kleinerer Kinder noch im alltäglichen Zeitmanagement unterbringen können.

Der Kurs folgt den Wünschen der Teilnehmer, sie wählen gemeinsam ihre Lektüre aus. Wir wollen Aktuelles und Klassisches, Romane, Erzählungen, bei Nachfrage aber ebenso Sachbücher, Lyrik oder Dramentexte lesen. Damit entscheidet die gemeinsame Interessenlage der Teilnehmer über die Gestaltung des Kurses und im Gespräch werden wir herausfinden, ob es einen „roten Faden“ gibt, der uns als Fragestellung durch ein Semester begleiten soll.

1. Lektüre: Michel Houellebecq „Vernichten“

Die weiteren Bücher suchen wir gemeinsam aus. Bitte notieren Sie sich Ihre persönliche Lektüre-Wunschliste und bringen Sie sie mit.

Kleingruppe!

3103	€ 75,00
Fr, 30.09.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 28.10.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 25.11.22	19.00-21.00 Uhr
Fr, 13.01.23	19.00-21.00 Uhr
Fr, 10.02.23	19.00-21.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Carola Blod-Reigl



www.vhs-vaterstetten.de

Literaturwettbewerb 2022/23 für Jugendliche aus den Landkreisen Ebersberg, München und Münchner Umland

Thema:

MÄRCHEN, FABELN UND HELD(INNEN) GESCHICHTEN

In diesem vhs-Programm tauchen wir mit etlichen Veranstaltungen in den faszinierenden Kosmos der „Sagen, Mythen und Legenden“ ein – so das aktuelle Semesterthema. Unser fünfter Literaturwettbewerb für Jugendliche knüpft daran an, indem wir euch diesmal auffordern, „Märchen, Fabeln und Held(innen)geschichten“ zu schreiben! Traut euch, die Wirklichkeit zu verlassen und ins Fantastische abzudriften! Dazu müsst ihr euch nicht in Rotkäppchens Märchenwald wiederfinden, denn ihr könnt auch durchaus einen modernen Schauplatz wählen. Hexen und Magier, Riesen und Zwerge, Götter und Geister, gute und böse Mächte können genauso vorkommen wie wundersame Wesen, Tiere und Pflanzen mit menschlichen Eigenschaften oder Held(inn)en mit übernatürlichen Kräften. Zaubert mit Ideen, zaubert mit Worten und nehmt eure Leser mit in eure Fantasie-Welt! Dabei sollten eure Figuren so lebendig gestaltet sein, dass man sie geradezu vor dem geistigen Auge sehen kann. Wichtig ist außerdem, dass ihr eine richtige Geschichte erzählt – mit einer Ausgangslage, einer Entwicklung bzw. einem Wendepunkt und mit einem märchenhaften Ende!

Die eingesendeten Texte werden in zwei Kategorien unterteilt und getrennt bewertet: AutorInnen von 13–15 Jahre und AutorInnen von 16–18 Jahre.

Zu gewinnen gibt es in jeder Kategorie:

1. Preis: 150,- €
2. Preis: 100,- €
3. Preis: 50,- €

Die prämierten Geschichten werden auf der Homepage der vhs Vaterstetten sowie bei Facebook veröffentlicht, und die Presse holen wir auch ins Boot.

Schickt uns euren Text per Mail als Word-Anhang: 3 bis 6 durchnummerierte Manuskriptseiten, Schrift „New Courier“, Schriftgröße 14, eineinhalbfacher Zeilenabstand.

Dazu im Anschreiben eure Daten, das heißt Namen, Geburtstag und Adresse, und sendet beides an:

rahimpour@vhs-vaterstetten.de
Betreff: Literaturwettbewerb

Schreibt sowohl ins Anschreiben als auch auf den Anhang ein Kennwort: bestehend aus dem Buchstaben eurer Altersgruppe (A für 13–15 Jahre bzw. B für 16–18 Jahre) und einer vierstelligen Zahlen-Kombination, also z.B. A1234 oder B5678. Dann können wir den Text anonym bewerten.

Regionale Begrenzung:

Landkreise Ebersberg und München sowie das Münchner Umland mit den Landkreisen Freising, Erding, München-Land, Starnberg, Fürstenfeldbruck und Dachau. Ihr könnt euch außerdem am Streckennetz des MVV orientieren.

Juryleitung:

Juliane Breinl: Jugendbuchautorin,
Verlag St. Michaelsbund, Arena Verlag

Einsendeschluss: 28.02.2023



Wir bedanken uns bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für ihre großzügige Unterstützung.

Schreibkurs (1): Einfach mal starten!

Oft fehlt für das Schreiben ein Anfang – oder einfach der letzte Schub. Dieser Kurs soll ihn geben! Gemeinsam suchen wir Ideen und überlegen uns nach dem Vorbild der Kurzgeschichte einen Plot und einen Einstieg. Dann schreiben wir erste Sätze und besprechen, was herausgekommen ist. Die kreative Reise hat begonnen!

3105	€ 65,00
Sa, 05.11.22	13.15-17.00 Uhr
So, 06.11.22	13.15-17.00 Uhr
1. Modul eines dreiteiligen Kurses.	
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 Marc Short	



Schreibkurs (2): Kurzgeschichten verfassen

Motivation gesucht? Dieser Kurs soll eine Idee, einen Anfang und ein Konzept für eine Geschichte bringen, die vielleicht schon in der Schublade schlummert. Gemeinsam erarbeiten wir Titel und Inhalt, dann folgen die ersten Sätze. Aber das ist noch lange nicht das Ende ... Für alle, die erste Schreiberfahrung sammeln wollen oder nach einer Pause wieder zum Schreiben finden möchten.

3106	€ 65,00
Sa, 26.11.22	13.15-17.00 Uhr
So, 27.11.22	13.15-17.00 Uhr
2. Modul eines dreiteiligen Kurses.	
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 Marc Short	

Schreibkurs (3): Texte überarbeiten

Dieser Kurs bietet Zeit, Feedback und Diskussionsraum für die Überarbeitung eines bereits vorhandenen Textes. Gibt es Stellen, mit denen du unzufrieden bist? Gemeinsam schleifen wir deinen Text wie einen Diamanten! Ist er „fertig“, liegt alles weitere an dir: Formatierung, Vita, Anschreiben – und dann viel Glück im Schreibwettbewerb! Dieser Kurs richtet sich an Schreibfans, die eine Geschichte verbessern und ggf. in einem Wettbewerb einschicken wollen. Der Dozent gibt auch Tipps, auf welche Formalitäten und Kriterien dabei zu achten ist.

3107	€ 65,00
Sa, 28.01.23	13.15-17.00 Uhr
So, 29.01.23	13.15-17.00 Uhr
3. Modul eines dreiteiligen Kurses.	
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 Marc Short	

Vorlesetag in der Grund- und Mittelschule

Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer der vhs Vaterstetten, und Anja Rahimpour, Fachbereichsleiterin Sprachen und Literatur, lesen aus Kinder- und Jugendbüchern. Anlass ist der alljährliche „Bundesweite Vorlesetag Deutschlands“, eine Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung. Dies ist eine interne Veranstaltung für die Schülerinnen und Schüler der GMS Vaterstetten.

3117	Fr, 18.11.22
8.30-12.00 Uhr	gebührenfrei
Vaterstetten , Grund- u. Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6 Dr. phil. Helmut Ertel und Anja Rahimpour	



„Im Bann der Finsternis“ heißt die Fantasy-Reihe von Marc Short mit bislang drei Bänden

Marc Short

Marc Short alias Markus Kürzinger schreibt seit seiner Jugend und hat bislang drei Fantasy-Romane veröffentlicht, außerdem Kurzromane und zahlreiche Kurzgeschichten in Anthologien und Literaturzeitschriften. In seinen Workshops möchte er seine eigene Begeisterung für das Schreiben weitergeben, Grundlagen vermitteln und andere dazu motivieren, in einen „Schreibfluss“ zu finden.



Konstanze Frölich

Konstanze Frölich studierte Kunstgeschichte und Romanistik an der Universität Wien. Seit über 30 Jahren hält sie regelmäßig Seminare, Vorträge und Kunst-einführungen für Unternehmen, Organisationen und Universitäten. 2006 bis 2009 leitete sie für die Universität Augsburg den Schwäbischen Kunstsommer im Kloster Irsee, 2011 rief sie die Herbstakademie der Schönen Künste der Kunstakademie Bad Reichenhall ins Leben und übernahm die Führung. Konstanze Frölich ist derzeit als PR-Expertin an der Universität Augsburg tätig und arbeitet darüber hinaus als Lehrbeauftragte an der KU Eichstätt-Ingolstadt sowie freiberuflich als Kulturexpertin.

Maler als Dichter

Wie sehen Maler*innen die Welt? Wie beschreiben sie selbst ihr Sehen, wie kann man ihre Kunst und ihr Denken verstehen? Was sagt uns das über den Zusammenhang von Kunst und Welt? In zwei separat buchbaren Vorträgen soll diesen Fragen an zwei Beispielen nachgegangen werden: Michelangelo und Picasso. Beide waren Universalgenies, beide haben die Kunst weit über ihre Zeit hinaus bestimmt, und beide haben auch Lyrik geschrieben. Am ersten Abend beschäftigen wir uns sowohl mit den Kunstwerken als auch mit den Dichtungen Michelangelos, am zweiten mit denen Picassos.

3119 Fr, 18.11.22
18.00-20.00 Uhr € 13,00

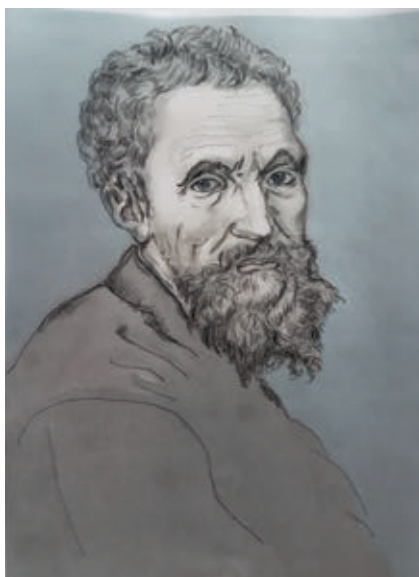
Thema: Michelangelo

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstanze Frölich

3120 Fr, 25.11.22
18.00-20.00 Uhr € 13,00

Thema: Picasso

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstanze Frölich



Porträt von Michelangelo, gezeichnet von Konstanze Frölich

H Lesung: „In meinem Bart versteckte Geschichten“ mit Hamed Abboud

Aus Syrien nach Europa: Prosa und Bilder



Hamed Abboud

Foto Nina Oberleitner

Der Autor Hamed Abboud kennt die Lage der ukrainischen Flüchtlinge nur zu gut: Ende 2012 musste er selbst vor dem Krieg in seiner Heimat Syrien fliehen. Nach einer zweijährigen Odyssee landete er in Österreich, seit 2016 lebt er in Wien.

In seinem ersten Buch „Der Tod backt einen Geburtstagskuchen“ schilderte er Aspekte des Krieges und seiner Flucht. „In meinem Bart versteckte Geschichten“ erzählen nun vom Ankommen in Europa, dem irritierenden Aufeinandertreffen der unterschiedlichen kulturellen Mentalitäten und Sichtweisen, von der Suche nach dem eigenen Platz in der neuen Heimat.

Zu diesem zweiten Buch schreibt der renommierte Wiener Verlag „Korrespondenzen“: „Ironisch und humorvoll wendet und dreht Hamed Abboud die eigenen Erfahrungen durch bildstarke Assoziationen und Gedankengänge immer weiter, bis dem Schicksal doch noch ein guter Moment abgewonnen ist, und sei er noch so klein oder absurd.“

In Vaterstetten gibt Hamed Abboud außerdem einen Vorgeschmack auf sein nächstes Buch, das 2023 erscheinen soll. Seine Lesung auf Deutsch spickt er mit kurzen Passagen oder Zitaten in seiner Muttersprache Arabisch, um den Klang beider Sprachen erklingen zu lassen.

Einen besonderen Rahmen erhält die Lesung durch Bilder des jungen Mohammed B. Eldae: Auch er ist – damals erst 16 Jahre jung – über die sogenannte Balkanroute aus Syrien nach Europa gekommen und dabei fast ertrunken. Heute wohnt er in München, und seine Erfahrungen verarbeitet er in Acryl- oder Ölbildern, die eindringlich Motive seiner Heimat und seiner Flucht darstellen und Einblick in seine Seele gewähren. Sie werden am Tag der Lesung im Konzertsaal gezeigt.



Am Rand der Lesung werden Werke des syrischen Künstlers Mohammad B. Eldae gezeigt

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Anmeldung. Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an den Referierenden geben, senden Sie diese bitte an ertel@vhs-vaterstetten.de

Die Lesung ist Teil der Reihe „Wissen am Abend“ und gebührenfrei. Sie findet im Rahmen der „Wochen der Toleranz“ des Landkreises Ebersberg in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

3123 Do, 03.11.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Hamed Abboud



Prosa von Hamed Abboud





H Rock'n'Read:
„ZwischenWelten – Seelentanz“ mit Stefan Schwarz



Stefan Schwarz

Stefan Schwarz, ein Truderinger Autor, war schon im Februar 2022 bei der Volkshochschule Vaterstetten zu Gast, um seinen Debütroman „ZwischenWelten – Die Weisse Krähe“ über ein Einwandererschicksal 1860 in Amerika vorzustellen. Sein zweiter Roman, der zeitgleich mit dem ersten 2020 erschienen ist, hat ebenfalls einen historischen Hintergrund und versetzt die Leser nach Prag im Jahr 1838. Die Hauptfigur, der junge Gregor, wird dort Zeuge politischer Umwälzungen, die die gesellschaftliche Ordnung in Böhmen erschüttern. Zwischen der Suche nach seiner Jugendliebe und dem Kampf der Straße muss er seinen Weg finden.

Stefan Schwarz wird Schlüsselpassagen lesen und die Lesung zugleich selbst musikalisch gestalten: Mit Gitarre präsentiert er Songs seiner Rockband RoxBoxx, für die er schreibt und komponiert. Ein weiteres Band-Mitglied wird ihn an diesem Abend unterstützen.

Es besteht die Möglichkeit, die Lesung über Zoom zu verfolgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online dabei sein möchten.



3128 Fr, 20.01.23
 19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
 Anmeldung erforderlich.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
 Stefan Schwarz

Für literarisch Interessierte bieten wir auch folgende Veranstaltungen zum Semesterthema „Sagen, Mythen und Legenden“ an:

- V H** Semesterauftakt: Von Räufern, Helden und Sirenen – Sagen, Mythen und Legenden von der Isar bis zum Euphrat **0100**
- O** Frau Holle und weitere weibliche Gestalten des Volksglaubens **0100E**
- O** Hexen und Zauberer als Figuren in Märchen und Sagen **0100F**
- O** Gilgamesch und die Suche nach dem ewigen Leben **0100G**
- O** Riesen, Götter, Unterirdische – Nordische Erzählkulturen **0100H**
- O** Das Nibelungenlied **0100I**
- O** Das Beowulf-Epos **0100J**

Beachten Sie ferner unsere Veranstaltungsreihe „Wissen am Abend“:

- Eine Kindheit in Baldham-Dorf **0102D**
- Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester **0102E**
- „Hier ist Krieg“ – Afghanistan-einsatz eines Bundeswehrsoldaten (Kriegstagebuch) **0102F**

Alle weiteren Informationen finden Sie auf den ersten Seiten dieses Kursprogramms im Fachbereich Politik unter den angegebenen Kursnummern.

**Kinderbücher in Schloss
 Blütenburg – „Ich weiß etwas,
 was du nicht weißt“**

Führung im ehemaligen Jagdschloss Blütenburg durch die Internationale Jugendbibliothek. Mehr Informationen finden Sie weiter unten in diesem Fachbereich unter der angegebenen Kursnummer.

3300 Sa, 21.01.23
 11.00-12.30 Uhr € 11,00
München | N.N.

Leseland DDR

Zwanzig Tafeln mit Texten, Bildern und Videos laden Sie zu einer Zeitreise durch das „Leseland DDR“ ein. Zur Eröffnung der Ausstellung wird die Münchner Autorin Juliane Breinl (Juryleiterin unseres Literaturwettbewerbs für Jugendliche, siehe Ausschreibung S. 55) aus ihrem erfolgreichen Buch „Mein Mauerfall: Von der Teilung Deutschlands bis heute“ lesen.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen. Weitere Informationen finden Sie im Fachbereich „Politik“ unter der angegebenen Kursnummer.

0106 Fr, 03.02.23
 19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
 Juliane Breinl

H Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen? Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.

Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte. Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

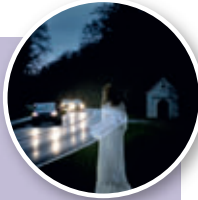
3130 € 58,00
 Mi, 21.09.22 19.30-21.45 Uhr
 Mi, 14.12.22 19.30-21.45 Uhr
 Mi, 18.01.23 19.30-21.45 Uhr
 Mi, 15.02.23 19.30-21.45 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
 Richard Eckstein



LITERATUR
 STUDIUM GENERALE
 KUNSTGESCHICHTE
 MUSIK - AUSSTELLUNGEN



Sagen, Mythen und Legenden aus aller Welt



Passend zu unserem Semesterthema stellen wir in unserer Literatursparte in diesem Herbst „Sagen, Mythen und Legenden“ aus aller Welt vor. Die Vortragsreihe wird von Sprachkursleitungen gestaltet, die so ein Stück Kulturgut ihrer Heimat präsentieren – in der Regel auf Deutsch (bis auf den Vortrag über Amerika), aber immer auch mit Textpassagen oder Zitaten in der Originalsprache. Lassen Sie sich entführen in die Sagenwelt Italiens, Spaniens, Amerikas und sogar Japans, und lassen Sie sich über die antike Mythologie so manches erzählen, was Sie noch nicht wussten!

Alle Veranstaltungen sind separat buchbar und mit der Vortragskarte kostenlos. Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit, sich auch auf Zoom zuzuschalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.



V H Ein Streifzug durch Italiens Mythen und Legenden

So abwechslungsreich wie die Landschaften von Nord nach Süd, von Südtirol bis Sizilien sind, so unterschiedlich sind die Mythen und Legenden Italiens. Kommen Sie mit auf einen kurzweiligen Streifzug durch diese interessante Sagenwelt! Von Laurins Rosengarten in den Dolomiten über die Geschichte von Carlina, die heute noch als Geist in Mailand junge Bräute erschreckt, bis zu der traurigen Sage von Lorenzo e Maria, derer man bis heute am 14. Juli vor der Küste Elbas mit der „fiaccolata dell'Innamorata“ gedenkt, bis zum Entstehungsmythos der Insel Sizilien und den griechischen Mythen, die in Süditalien weiterleben.

3135 Fr, 02.12.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

H Légendes de la France

Viele Regionen in Frankreich haben „ihre“ Sage oder Legende, besonders im Süden. Eine rankt sich zum Beispiel um die berühmte „Pont d'Avignon“, das sagenumwobene Brückenstück im Zentrum des einstigen Papstsitzes. Nicht weit davon liegt der Ort Allauch, mit dem Vaterstetten verbunden ist. Der Verein „Partnerschaft mit Allauch“ (siehe Info-Kasten) pflegt zahlreiche Kontakte dorthin. An diesem Abend geben Referentinnen des Vereins weiter, was sich die Menschen in Südfrankreich seit Jahrhunderten erzählen. Mal

märchenhaft, mal schaurig und auch mal derb geht es in den Geschichten zu. Hören Sie selbst, was sich bei den Nachbarn einst zugetragen hat!

3137 Di, 17.01.23
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Partnerschaft mit Allauch e.V.

V H Great (Wo)men and Tall Tales: An Introduction to American Legends and Stories

Welcome to an evening in English enjoying stories from the New World and the American frontier! Our explorations will range from the New England witchery of Washington Irving's „Knickerbocker Tales“ to Native American creation myths; they will encounter quite literally larger-than-life folkloric characters like Paul Bunyan and reflect American heroes lauded with grandeur like John Henry and George Washington refusing to lie about that cherry tree he chopped down. Mark Twain will provide us with the necessary incisive wit to sort through the mix of veneration, observation, humor, and grandstanding that fuels good old American yarn-spinning.

Willkommen zu einem Abend mit halb wahren und halb erfundenen Geschichten und Legenden aus der Neuen Welt – von Washington Irving's „Knickerbocker Tales“ bis zu indianischen Mythen, von Märchenfiguren wie dem Riesenholzfäller Paul Bunyan bis zu echten amerikanischen Helden wie John Henry mit seiner Dampfmaschine und dem ersten amerikanischen Präsidenten George Washington, von dem eine Kindheitsanekdote überliefert ist. Mit scharfsinnigem Esprit zeigt uns kein anderer als Mark Twain die gute alte amerikanische Tradition des Fabulierens.

3138 ab Di, 24.01.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Der Vortrag wird überwiegend in Englisch gehalten, aber zum besseren Verständnis gibt es auch deutsche Erklärungen. Für die Teilnahme empfehlen wir Sprachkenntnisse ab der Niveaustufe B1.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

V H Von Venus zu Cäsar: Rom zwischen Mythos, Sage und Geschichte

Die Geschichte Roms fängt in Troja an, glaubten die Römer selbst. Aber wie kamen Trojaner samt ihren Göttern nach Italien? Wie kann eine Jungfrau einen König gebären? Warum bringt ein Mann seinen Bruder um? Wo fanden die Römer ihre Frauen? Warum überquerte Hannibal die Alpen und Cäsar den Rubikon? Ein unterhaltsamer Streifzug durch die römische Geschichte, denn das Beste ist, dass sie sich oft kaum von Mythos und Sage trennen lässt!

Dr. Jan-Piet Knijff ist Musiker und Sprachencoach. Bei der vhs Vaterstetten gibt er Online-Kurse in Latein.

3133 Fr, 14.10.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Jan-Piet Knijff

V H Mystisches Spanien

In Spanien gibt es Orte voller Magie und Mysterien, auf die so manche Legende zurückgeht. In Antequera in der andalusischen Provinz Málaga zum Beispiel wurde vor 5500 Jahren ein Steinmonument errichtet, das nicht nach Osten ausgerichtet ist, wo die Sonne aufgeht, sondern seltsamerweise in eine andere Richtung. Wohin zeigt es? Und warum? Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise zu diesem und anderen Orten wie auch die Geisterinsel (isla fantasma) auf den Kanaren, die auf keiner Landkarte zu finden ist.

3136 Mi, 11.01.23
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Maria Delfina Miranda Belenguer



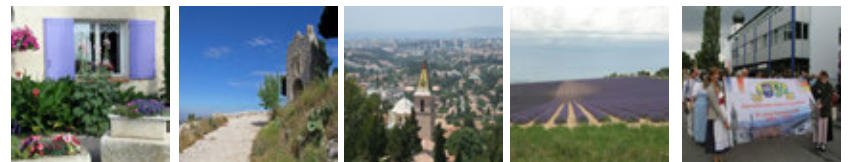
Neue Freunde finden, Sprachkenntnisse erwerben oder vertiefen, fremde Traditionen und Kultur kennenlernen, Eintauchen in das Familienleben und gemeinsam Sport, Spiel und kulinarische Spezialitäten genießen – klingt das nicht verlockend? Seit 1982 ist dies möglich durch unsere Städtepartnerschaft mit Allauch: Jedes Jahr reist eine Gruppe Vaterstettener Bürger in die Provence nach Allauch und eine französische Gruppe zu uns. Kenntnisse der jeweiligen Sprache sind zwar günstig, jedoch keine Bedingung. Interessiert?

Wir informieren Sie gern:

Ursel.Franz@Vaterstetten-Allauch.de, Tel. 08106-7080

Gaby.Eichner@Vaterstetten-Allauch.de, Tel. 08106-246913

www.vaterstetten-allauch.de





Die beiden Götter Izanagi und Izanami beim Erschaffen der Insel Japan.

V H Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches

Da der japanische Kaiser bis zum Ende des zweiten Weltkrieges als Gott in Menschengestalt verehrt wurde, ist es nicht verwunderlich, dass auch die japanische Mythologie tief in der Geschichte der Erschaffung des Kaiserreichs verwurzelt ist. Eines der wichtigsten Artefakte ist das Buch „Kojiki“. Es ist das älteste existierende Buch in Japan und handelt vom Erschaffen des Insel-Japans bis zur 33. Kaiserin Suiko.

Kojiki überliefert nicht nur vergangene Geschehnisse, sondern erzählt sie unterhaltsam, bisweilen lustig und interessant nach. Der Stil erinnert an eine Seifenoper, und das nicht ohne Grund: Das eigene Volk, für das das Buch verfasst wurde, sollte es gerne zur Hand nehmen und durch die Schriften erkennen, warum das Kaiserreich absolute Macht besäße. Man könnte sagen, dass Kojiki das Volk zu braven, treuen Japanern erziehen sollte. Liest man zwischen den Zeilen, offenbart es die japanische Mentalität seit sehr früher Zeit. Hören Sie ein paar ausgewählte Geschichten aus dem Buch Kojiki! Die Dozentin wird Ihnen dabei auch zeigen, um welche Orte es sich jeweils handelt, denn die meisten davon sind bis heute bekannt und einen Besuch wert.

3139 Fr, 10.02.23
19.00-20.30 Uhr
€ 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 |
Takako Tsukamoto-Sögtrop

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium Generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen. Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quereinstiege sind jederzeit möglich ...



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

37. Semester am Montag

Aus Fotografie wird Bewegung – Die Geschichte des Films: 10.10.–07.11.

Von den verschiedenen Genres des Films (Liebesfilm, Drama, Actionfilm...) über berühmte Schauspieler und Regisseure bis hin zu technischen Herausforderungen.
(Philipp Kastner)

Die Vernetzung der Welt: 14.11.–05.12.

Handelsrouten, Pilgerwege und Heerstraßen
(Irene Gebhard)

Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich: 09.01.–30.01.

Es werden Aufbau und Entdeckung von Viren behandelt, ihre Vermehrung und Funktion in der Natur beleuchtet, Viren als Auslöser für Krankheiten und ihre Bekämpfung betrachtet und ihr Einsatz im therapeutischen Bereich und als Genfahre erklärt.
(Dipl. Biologin Astrid Holler)

3220 ab Mo, 10.10.22
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Philipp Kastner, Irene Gebhard und Astrid Holler

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

36. Semester am Montag

Die Isar: 26.09.–24.10.

Die Isar ist mehr als ein Fluss: Sie ist ein Stück vom bayrischen Lebensgefühl. Der erste Teil ihres Verlaufs führt von den Alpen durch das von der letzten Eiszeit geformte Alpenvorland. Nördlich von München bis zur Mündung in die Donau durchfließt die Isar das niederbayrische Hügelland. Eine Bilderreise in vier Teilen führt durch Geologie, Ökologie, Landschafts-, Kultur-, Technik- und Kunstgeschichte dieser bayrischen Landschaften.
(Irene Gebhard)

Die Sehnsucht nach exotischen Welten: 14.11.–05.12.

Zu allen Zeiten träumten Menschen von fernen Welten und exotischen Ländern. Auslöser für diese Träume waren neben der Entdeckung der Welt auch Kriege, beispielsweise gegen die Osmanen. Umgesetzt wurden diese Sehnsüchte unter anderem in Mode, Design und Kunst. In diesem Seminar spüren wir diesem Interesse an fernen Welten nach und schauen, was die Menschen in den verschiedenen Jahrhunderten daraus gemacht haben.
(Silke Rüsche)

Das südliche Afrika: 09.01.–30.01.

Untermalt von vielen Bildbeispielen erhalten Sie einen Einblick in Flora und Fauna des südlichen Afrikas. Der Dozent ist Reiseleiter und hat unzählige Expeditionen unternommen, die ihn weit abseits von den üblichen Touristenrouten in teils abenteuerliche Regionen geführt haben.
(Dipl.-Biologe Lambert Heil)

3221 ab Mo, 26.09.22
12 x 16.15-18.15 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Silke Rüsche, Irene Gebhard und Lambert Heil

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

36. Semester am Dienstag

Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich: 04.10.–25.10.

Es werden Aufbau und Entdeckung von Viren behandelt, ihre Vermehrung und Funktion in der Natur beleuchtet, Viren als Auslöser für Krankheiten und ihre Bekämpfung betrachtet und ihr Einsatz im therapeutischen Bereich und als Genfahre erklärt.
(Dipl. Biologin Astrid Holler)

Persien gestern – Iran heute – Teil I: 08.11.–29.11.

Das persische Großreich war eine Supermacht. Während Rom noch ein Kleinstaat ist, gebietet der persische Großkönig bereits über das erste Weltreich der Antike. Aber zu der uns vertrauten westlichen Sphäre bildete lange Zeit der Iran eine regelrechte Gegenwelt. Die Beschäftigung mit dieser alten Kultur vermittelt aber ein anderes Bild. Heute ist der Iran ein gefährlicher Gottesstaat der Ajatollahs. Doch die Sehnsucht nach früherer Bedeutung bestimmt immer noch das Handeln einer Nation, die sich allzu oft verkannt fühlt. (Ingeborg Röder)

Das Königreich Bayern: 10.01.–31.01.

Als Schwerpunkt behandeln wir König Ludwig II.
(Paul Gaedtke)

3222 ab Di, 04.10.22
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Paul Gaedtke, Ingeborg Röder und Astrid Holler

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

22. Semester

Entlang der Seidenstraße: 10.10. – 14.11.
(Entfällt am 17.10.!)

Völker und Kulturen an der Seidenstraße – Die Entdeckung Chinas – Marco Polo und die Handelsbeziehungen zwischen Orient und Okzident – Die neue Seidenstraße (Dr. Karin Dohrmann)

Persien gestern, Iran heute
Teil I: 21.11. – 12.12.

Das persische Großreich war eine Supermacht. Während Rom noch ein Kleinstaat ist, gebietet der persische Großkönig bereits über das erste Weltreich der Antike. Aber zu der uns vertrauten westlichen Sphäre bildete lange Zeit der Iran eine regelrechte Gegenwelt. Die Beschäftigung mit dieser alten Kultur vermittelt aber ein anderes Bild. Heute ist der Iran ein gefährlicher Gottesstaat der Ajatollahs. Doch die Sehnsucht nach früherer Bedeutung bestimmt immer noch das Handeln einer Nation, die sich allzu oft verkannt fühlt. (Ingeborg Röder)

Künstliche Intelligenz: 09.01. – 30.01.

Künstliche Intelligenz (KI) bestimmt heute mehr und mehr unseren Alltag und wird es auch in Zukunft tun. Viele nützliche Dienste, wie Spracherkennung, Navigation, Expertensysteme, Robotik, usw. wurden durch KI effizient und vielfach auch erst möglich. Aber in den letzten Jahren musste man erkennen, wie KI benutzt werden kann, um sogar demokratische Prozesse zu manipulieren. In diesem Kurs wollen wir uns die Bausteine ansehen, aus denen KI besteht wie z. B. Methoden zur Klassifikation, Sortieralgorithmen, Neuronale Netze. Dabei wollen wir die KI immer auch kritisch hinterfragen. (Dr. Holger Hübner)

3223 ab Mo, 10.10.22
12 x 19.00-21.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Dr. Karin Dohrmann, Ingeborg Röder
und Dr. Holger Hübner

Studium Generale in Poing

33. Semester

Die Isar: 11.10. – 15.11. (entfällt am 8.11.!)

Die Isar ist mehr als ein Fluss: Sie ist ein Stück vom bayrischen Lebensgefühl. Der erste Teil ihres Verlaufs führt von den Alpen durch das von der letzten Eiszeit geformte Alpenvorland. Nördlich von München bis zur Mündung in die Donau durchfließt die Isar das niederbayrische Hügelland.

Eine Bilderreise in vier Teilen führt durch Geologie, Ökologie, Landschafts-, Kultur-, Technik- und Kunstgeschichte dieser bayrischen Landschaften. (Irene Gebhard)

Der Islam: 22.11. – 13.12.

Der Kurs soll ein umfassendes Bild bieten. Von den Inhalten des Koran, den Spaltungen in Sunniten und Schiiten und in Rechtsschulen, der Expansion über die Jahrhunderte, das geistige und ökonomische Zurückbleiben ab dem 10. Jh. bis zu den heutigen Konflikten zwischen Konservativen, Fundamentalisten und aufgeklärten Muslimen.

(Dr. Thomas Lange)

Orient und Okzident im Ringen um Europa:
10.01. – 31.01.

Ausbreitung der Islamischen Kultur in Europa – Geburt des Osmanischen Reichs – Die Türkenkriege der Barockzeit (Dr. Karin Dohrmann)

3224 ab Di, 11.10.22
12 x 9.00-11.00 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. Thomas Lange, Dr. Karin Dohrmann
und Irene Gebhard

Studium Generale in Poing

32. Semester

Stadt- und Museumsführungen: 12.10. – 26.10.,
Beginn jeweils 14.00 Uhr!

12.10.: Der Nymphenburger Schlosspark. Treffpunkt: Schlossrondell vor der Freitreppe am Mittelpavillon (Zugang zum Museumsladen). Bei Regen Führung durch das Schloss

19.10.: Vom Müller'schen Volksbad zum Friedensengel – Die Maximiliansanlagen, Treffpunkt: Rosenheimer Str.1, im Eingangsbereich (Ehrenhof) vor dem Müller'schen Volksbad.

26.10.: Die Münchner Residenz, Treffpunkt im Eingangsfoyer. (Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten). (Ina Pauli)

Indien: 09.11. – 23.11.

Im Kurs geht es um die neueste Geschichte Indiens seit dem Großen Aufstand 1857/58. Themen sind der Kampf um die Unabhängigkeit bis 1947, das ambivalente Verhältnis zur Kolonialmacht, die selbst gewählte Isolierung nach 1947 und ihre wirtschaftlichen Folgen und die beschleunigte Entwicklung nach 1990 durch Integration in die Markt- und die Weltwirtschaft.

(Dr. Thomas Lange)

Die Mona Lisa auf der Kaffeetasse: 30.11. – 14.12.

Leonardos „Mona Lisa“ und Gustav Klimts „Kuss“: Zwei von vielen prominenten Gemälden der Kunstgeschichte. Heute kennen wir diese Bilder auch von Regenschirmen, Mousepads oder Kaffeetassen, sie dekorieren unseren Alltag. Doch welche Geschichten stecken hinter diesen bekannten Gemälden? Was hat die Mona Lisa mit dem Kalten Krieg zu tun? Und warum wurde Pablo Picassos Gemälde „Guernica“ erst 1981 zurück nach Spanien gebracht? (Silke Rüsche)

Aus Fotografie wird Bewegung –
Die Geschichte des Films: 11.01. – 25.01.

Von den verschiedenen Genres des Films (Liebesfilm, Drama, Actionfilm....) über berühmte Schauspieler und Regisseure bis hin zu technischen Herausforderungen. (Philipp Kastner)

3225 ab Mi, 12.10.22
12 x 15.00-17.00 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Silke Rüsche, Philipp Kastner,
Dr. Thomas Lange und Ina Pauli



Studium Generale in Poing

7. Semester

Kulturvorträge mit Beamer: 10.10. – 24.10.

10.10.: Münchner Forscher und Tüftler im 19. und 20. Jahrhundert.

17.10.: München als Wissenschaftsstadt

24.10.: Zwischen Aberglauben und Gottvertrauen. Medizin vor dem 19. Jahrhundert. (Sibylle Reinicke)

Die Renaissance unter den Medici: 07.11. – 21.11.

Politik und Kultur zur Zeit der Medici – Die Medici-Mäzene und ihre Künstler – Landleben der Medici (Dr. Karin Dohrmann)

Die Geschichte der Amischen Mennoniten in Bayern: 28.11. – 12.12.

Die Amischen Mennoniten (Amish People) genießen als exotische Minderheit in den USA einen großen Bekanntheitsgrad. Wenige wissen aber, dass die Amischen Mennoniten europäische Wurzeln haben und auch bei uns in der Region lebten. Sie wurden vor allem vom ersten bayerischen König Max I. Joseph angesiedelt, um ihre exzellenten Fähigkeiten als Landwirte zum Wohlstand des jungen Königreichs Bayern einzubringen. (Herbert Holly)

Weibsbilder: 09.01. – 23.01.

Nur wenige Frauen wurden von ihren Vätern und/oder auch Ehemännern gefördert und unterstützt, dass sie den Beruf der Künstlerin ausüben konnten. Diese Tatsachen können wir rückwirkend nicht mehr ändern. Aber wir können den Blick schärfen und die Künstlerinnen vergangener Zeiten in den Blick nehmen und so ihr Talent und ihre Werke würdigen! Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte auf den Spuren großer Malerinnen und ihrer Werke. (Silke Rüsche)

3226 ab Mo, 10.10.22
12 x 9.30-11.30 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Herbert Holly, Silke Rüsche,
Dr. Karin Dohrmann und Sibylle Reinicke





Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit sowohl einen Platz, als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer*innen ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90 – 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.



Kinderbücher in Schloss Blutenburg – „Ich weiß etwas, was du nicht weißt“

Im ehemaligen Jagdschloss Blutenburg befindet sich heute die Internationale Jugendbibliothek. Vom 25. Mai bis zum 31. Dezember 2022 präsentiert sie mit der Sonderausstellung „Ich weiß etwas, was du nicht weißt“ das Weltwissen für junge Menschen vom 18. Jahrhundert bis heute im Spiegel historischer und aktueller Kinder- und Jugendsachbücher. Auch die Erich-Kästner-Gesellschaft hat hier ihren Sitz.

Mit einer Führung aus dem Hause besichtigen Sie die Schlossräume und die Internationale Jugendbibliothek, in der Sie auch länger verweilen können. Eintrittsgebühren kommen zur Führung nicht mehr hinzu. Bitte Kinder und Erwachsene anmelden! Treffpunkt: Foyer Schloss Blutenburg, Seldweg 15, 81247 München.

3300 Sa, 21.01.23
11.00-12.30 Uhr € 11,00
München | N.N.

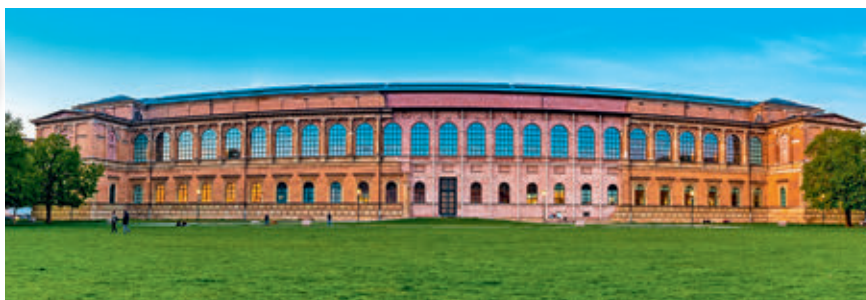
Es war einmal: Märchen, Mythen und Legenden in der Kunst des 19. Jahrhunderts

Vortrag mit Beamer

Im 19. Jahrhundert erlebten Märchen, Mythen und Legenden in der deutschen Malerei eine große Popularität. In den gutbürgerlichen Stuben hingen Bilder, die fantastische Geschichten erzählten. Wir werfen einen Blick auf diese Gemälde und lernen sowohl die Geschichten auf, wie auch hinter den Bildern kennen.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3302 Mi, 18.01.23
18.30-20.00 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



Neue Reihe: Kaffee und Kunst

Wir treffen uns einmal im Monat und genießen bei einem Tässchen Kaffee die Kunst am Nachmittag. Alle Vorträge sind einzeln buchbar.

Bilder der Stille: Edward Hopper und Jan Vermeer

In diesem Vortrag sollen Gemälde Edward Hoppers mit denen Jan Vermeers in Bezug zueinander gesetzt werden. Obwohl die beiden Maler mehrere Jahrhunderte trennen, findet sich in ihren Kunstwerken doch manche Parallele. Es sind Bilder von großer Ruhe und mit wenig Personal. Wo liegen die Gemeinsamkeiten und wo liegen die Unterschiede der Sicht der Maler auf die Welt? Wagen wir den genauen Blick und einen Vergleich!

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3303 Mi, 12.10.22
15.00-16.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Malerstar und Enfant terrible – Caravaggio

Ein Künstler der Extreme: Caravaggio sorgte mit seinem Leben ebenso für Aufmerksamkeit, wie mit seinen innovativen Gemälden. Wir schauen auf Künstler und Werk und betrachten auch die vielfältigen Voraussetzungen, die zu seinem Ruhm führen sollten.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3304 Mi, 16.11.22
15.00-16.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Verrückt nach Angelika Kauffmann

Sie war eine der bedeutendsten Malerinnen ihrer Zeit und befreundet mit Goethe und weiteren Intellektuellen. Wir blicken auf das rastlose Leben der Angelika Kauffmann und auf ihre Kunst. Warum war die Welt damals regelrecht verrückt nach Angelika Kauffmann?

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3305 Mi, 18.01.23
15.00-16.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Aus Alt macht Neu – Auguste Renoir

Er gilt als einer der Hauptvertreter des Impressionismus. Doch Auguste Renoirs künstlerische Tätigkeit begann als Porzellanmaler, der sich stark am Rokoko orientierte. Wie sehr spielt das Rokoko im modernen anmutenden Werk Renoirs eine Rolle? Wir gehen dieser Frage nach und werden feststellen, dass sich der Blick in die Vergangenheit lohnen kann, wenn man Neues vollbringen möchte.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3306 Mi, 08.02.23
15.00-16.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



Neues Angebot für Kindergeburtstage!

Action, Outdoor, Wald und mehr. Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung & Spaß. Richtet sich an Kinder von 8-14 J. Interessiert?

Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung unter **Tel. 0 81 06 / 35 90 35** service@vhs-vaterstetten.de

Märchenhaftes in der Sammlung Schack

Die Sammlung Schack beherbergt wunderbare Gemälde des 19. Jahrhunderts und nicht wenige von ihnen erzählen von Märchen und Legenden. Lernen Sie auf unserem Rundgang die Gemälde und den Sammler näher kennenlernen. Und lassen sie sich von den Geschichten auf den Bildern in märchenhafte Welten entführen! Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3310 Sa, 26.11.22
14.00-15.30 Uhr € 11,00
München, Prinzregentenstraße 9,
Schack-Galerie | Silke Rüsche

Max Beckmann – Departure

Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne
In den Motiven Max Beckmanns nimmt das Thema des Reisens großen Raum ein. Das Reisen war für Max Beckmann von existenzieller Bedeutung, im biographischen wie im symbolischen Sinn. In vielen seiner Werke finden sich die Motive der privaten mondänen Urlaubsreisen, aber auch die Jahre des Exils, die geprägt waren von den tragischen Erfahrungen von Krieg und Entwurzelung. Neben dem bedeutenden ersten Triptychon „Departure“ aus dem MoMa zeigt die Ausstellung etwa 100 Werke aus privaten und öffentlichen Sammlungen aus Europa und USA. Erstmals werden auch zahlreiche unbekannte Dokumente Fotoalben und Filme zu sehen sein. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Treffpunkt: Kassenraum

3320 Sa, 14.01.23
10.15-11.45 Uhr € 12,00
München, Barer Straße 40,
Pinakothek der Moderne | Friederike Breier

Franz Marc: „Tirol 1914“ – Kunst am Rande des Chaos

Vortrag mit Beamer

Kurz nach einer Jahrhundertwende: Die Welt ist voller technischer Erneuerungen, das Alte schwindet, Konflikte schwelen, das Neue ist ungewiss... wir sprechen vom Beginn des 20. Jahrhunderts, Franz Marc, ein geborener Münchner, ist ein Maler jener internationalen Gruppe, die alles Bisherige zurücklassen und sich mit dem Geistigen in der Kunst intensiv beschäftigen. Im Vortrag soll anhand des Bildes „Tirol 1914“ Franz Marcs Weg in die Abstraktion beleuchtet werden und Einblick in die Hoffnungen und Utopien des Künstlers am Vorabend des ersten Weltkrieges geben. Ein Besuch der Pinakothek der Moderne am Folgetag bietet die Möglichkeit, das Werk im Original zu betrachten. *Anmeldung unbedingt erforderlich.*

Anmeldeschluss: 1.10.22.

3330 Fr, 07.10.22
18.00-19.30 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstanze Frölich

1. Infotag

24.09.2022

10-13 Uhr

Vaterstetten u. Poing

Anmeldung unter: 0 0010

Tel. 0 81 06 / 35 90 35

www.vhs-vaterstetten.de

Franz Marc: „Tirol 1914“ – Werkbetrachtung im Museum

Ein kurzer Besuch der Pinakothek der Moderne bietet die Möglichkeit, das Schaffen Franz Marcs Kunst im Kontext seiner Mitstreiter des Blauen Reiters einzuordnen und zu begreifen. Das Werk wird besprochen und diskutiert. Der Vortrag über Franz Marc bereitet auch auf diesen Besuch vor, ist aber nicht Voraussetzung. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Treffpunkt: Kasse

3332 Sa, 08.10.22
11.00-13.00 Uhr € 11,00
München, Barer Straße 40,
Pinakothek der Moderne | Konstanze Frölich

Online – Die Geschichte der Malerei

Vortrag über Zoom

Thema des Kurses ist eine Einführung in die abendländische Malerei. Von Fresken, Schmuckseiten in Evangeliaren, Ölbildern bis hin zur experimentellen Malerei der Moderne. Der kurze Überblick soll Orientierung zu Stilen und Themen geben, aber auch inspirieren zu Fragen nach der Rolle und Bedeutung der Kunst für die Gesellschaft. *Anmeldung unbedingt erforderlich.* Sie bekommen dann von uns einen entsprechenden Link zugeschickt, den Sie anklicken müssen. Sie brauchen ein Smartphone, Tablet oder Computer mit integrierter Kamera und Mikrofon.

3334V € 72,00
Sa, 29.10.22 9.00-16.00 Uhr
So, 30.10.22 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstanze Frölich

Bitte beachten Sie auch die weiteren Veranstaltungen der Dozentin unter den Kursnummern:

- 3119** Maler als Dichter – Michelangelo
- 3120** Maler als Dichter – Picasso
- 7465** Conocer la Espana de Goya (Lernen Sie das Spanien Goyas kennen)

Echt oder gefälscht – Abendführung

Vieles ist nicht so wie es scheint. Die Alte Pinakothek beherbergt eine der wichtigsten Sammlungen Alter Meister. Dennoch gibt es immer wieder Überraschungen bei der Untersuchung einzelner Werke, die Ungewöhnliches zutage fördern. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche in der Alten Pinakothek und erleben ein richtiges Kunst-Abenteuer. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten. Treffpunkt Kasse

3342 Di, 22.11.22
18.00-19.30 Uhr € 11,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Catrin Morschek

Mix and Match – Abendführung

Große Jubiläumsausstellung in der Pinakothek der Moderne

Im Zuge der Einrichtung der Ausstellung „Mix and Match“ kommt es bis Sommer 2022 zu vorübergehenden Saalschließungen in der Pinakothek der Moderne im Bereich Sammlung Moderne Kunst. Schrittweise mit der Neueinrichtung werden die Säle wieder geöffnet und damit Werke in neuer Form einander gegenüber gestellt, die neue, interessante Aspekte vermitteln. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten. Treffpunkt Pinakothek der Moderne in der Rotunde

3344 Do, 19.01.23
18.00-19.30 Uhr € 11,00
München, Barer Straße 40,
Pinakothek der Moderne | Catrin Morschek

Die Wittelsbacher in der Pfalz – Von Ludwig I. dem Kelheimer zu Karl IV. Theodor (Teil I)

Vortrag mit Beamer

Die Familie Wittelsbach stellte seit 1214 den Pfalzgrafen bei Rhein, der als Kurfürst von der Pfalz einer der sieben Königswähler war. Der Vortrag möchte die Entwicklung dieses Familienzweiges in ihrem Territorium schildern, das Geflecht von Nebenlinien entwirren sowie markanten Persönlichkeiten und ihren kulturellen Leistungen nachzuspüren.

3350 Di, 17.01.23
16.15-17.45 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost





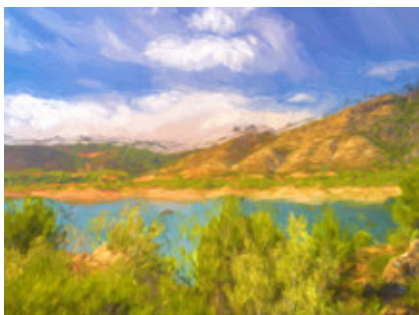
V Die Wittelsbacher in der Pfalz – Neuzeit. vom Lands-huter Erbfolgekrieg 1504 bis zu Karl IV Theodor (Teil II)

Vortrag mit Beamer

Die Familie Wittelsbach stellte seit 1214 den Pfalzgrafen bei Rhein, der als Kurfürst von der Pfalz einer der sieben Königswähler war. Der Vortrag möchte die Entwicklung dieses Familienzweiges in ihrem Territorium schildern, das Geflecht von Nebenlinien entwirren sowie markanten Persönlichkeiten und ihren kulturellen Leistungen nachzuspüren.

3352 Di, 24.01.23
16.15-17.45 Uhr € 11,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost



Die heiligen drei Madln in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums

Margareta mit dem Wurm, Barbara mit dem Turm, Katharina mit dem Radl, das sind die drei heiligen Madl. Die drei beliebten weiblichen Heiligen greifen Bedürfnisse der vorchristlichen Zeit auf, sie wurden in die Gruppe der Nothelfer aufgenommen, mit bestimmten Tugenden gleichgesetzt und auch in Parallelität gesetzt zu den drei Weisen aus dem Morgenland. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. (1 € am Sonntag).

Treffpunkt: Kasse

3354 So, 29.01.23
13.00-14.30 Uhr € 11,00

München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum | Dr. Beatrice Trost

Mundharmonika – Bluesharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmuspiel und die Crosssharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,00 €) nach dem System Richter. Eine Harp kann im Kurs auch erworben werden. Auf YouTube finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter u. Live-Musiker.

Pause von 14:00 bis 15:00 Uhr.

Veranstalter: vhs Grafing

3412 Sa, 29.10.22
11.00-18.00 Uhr € 45,00

Grafing, vhs, Haidling 17 | Didi Neumann



Maultrommelkurs für Anfänger

Die Maultrommel ist ein kleines unscheinbares Musikinstrument mit großer Wirkung auf Jung und Alt. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie das einzigartige Gefühl, wenn Sie als „eigener Resonanzkörper“ Ihr Maultrommelspiel erleben. Entgegen der allgemeinen Erwartung genießt die Maultrommel weltweit ein hohes Ansehen und ist in manchen Ländern das „Nationalinstrument“! Es ist also ein sehr faszinierendes Instrument für Anfänger und Interessierte. Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechniken des Maultrommelspiels, so dass Sie nach dem Workshop selbständig erste Melodien und Rhythmen spielen können.

Zwei aufeinander abgestimmte Profi-Maultrommeln (32 €) sind in der Kursgebühr inbegriffen. (www.familienmusik-servi.de)

Anmeldeschluss: 11.1.2023

3410 So, 05.02.23
10.00–13.00 Uhr € 79,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus Servi

Ukulele für Neulinge

Präsent und Online

Die kleine hawaiianische Gitarre Ukulele ist das Trend-Instrument der letzten Jahre. Es ist in der Anschaffung günstig und leicht erlernbar. Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen und die ersten Griffe und Schlagmuster zur Liedbegleitung. Der Kurs wird hybrid durchgeführt: Online und in Präsenz. Bei der Anmeldung erhalten Sie außerdem einen Link zu Lehrvideos, die der Kursleiter erstellt hat. Zudem erhalten Sie beim ersten Treffen ein Leihinstrument, falls Sie keine eigene Ukulele besitzen. Für die Teilnahme benötigen Sie eine Kamera an Ihrem PC / Laptop.

Veranstalter: vhs Grafing

3414 ab Sa, 08.10.22
6 x 12.30-13.30 Uhr € 72,00

Weitere Termine: 29.10., 12.11., 20.11., 3.12., 18.12.

Grafing, vhs, Griesstraße 27 |
Alexander Aziz Tchelebi



Opernkreis – Wolfgang Amadeus Mozart: Die Entführung aus dem Serail

Mit Beamer und Hörbeispielen

In der im Jahr 1781 komponierten und 1782 in Wien uraufgeführten Oper „Die Entführung aus dem Serail“ von Wolfgang Amadeus Mozart spielt unter anderen ein zum Islam übergetretener Christ (Bassa Selim) eine entscheidende Rolle. Es ist sicher kein Zufall, dass im selben Zeitraum mehrere „Toleranzedikte“ des österreichischen Kaisers Josephs II. die freie Religionsausübung von Minderheiten gewährten. So erscheint diese Oper in einem politisch-gesellschaftlichen Kontext, der heute nichts von seiner Aktualität verloren hat. Doch vor allem ist es ein Bühnenstück voll wunderbarer Musik, interessanter Charaktere und einer mitreißenden Handlung!

3425 Di, 15.11.22
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Angelika Tasler

Opernkreis – Richard Wagner: Lohengrin

Mit Beamer und Hörbeispielen

Ein Superheld mit überirdischen Kräften, eine schöne Frau mit visionären Träumen und ein Schwan, der sich in einen Menschen verwandelt: die Oper „Lohengrin“ steht an Special Effects den modernen Erzählungen wie „Herr der Ringe“ oder „Pirates of the Caribbean“ in nichts nach! Die Oper ist wie alle großen Opern Wagners als „Gesamtkunstwerk“ angelegt und vereint somit eine ausdrucksstarke Musik, eine spannende Handlung sowie große Bühnenbilder, vor denen sich die SängerInnen ursprünglich nach genauesten Anweisungen Wagners bewegen sollten. Als musikalischer Ausschnitt hat besonders der berühmt gewordene „Hochzeitsmarsch“ große Bekanntheit erlangt. Dass am Ende die schöne Frau sterben muss, gehört leider zu den Gepflogenheiten der großen romantischen Oper, ist in diesem Fall aber auch ein bisschen ihre eigene Schuld: wenn sie nur diese eine Frage nicht gestellt hätte...

3426 Mi, 14.12.22
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Angelika Tasler

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!



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	€ 65,00
So, 09.10.22	13.00-15.00 Uhr
So, 16.10.22	13.00-15.00 Uhr
Sa, 22.10.22	10.00-12.00 Uhr
So, 23.10.22	10.00-12.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

3431	€ 65,00
So, 15.01.23	13.00-15.00 Uhr
So, 22.01.23	13.00-15.00 Uhr
Sa, 28.01.23	10.00-12.00 Uhr
So, 29.01.23	10.00-12.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

Cajonworkshop

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse!

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Seit 1970 hat die Cajon in Europa immer mehr an Popularität gewonnen und begeistert sowohl Anfänger als auch erfahrene Musiker.

Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen „Warm-ups“ und „Cajonbasics“. In kleinen Übungsstücken lernen wir dann die drei Basis-Sounds: Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns dann Rhythmen und einfache Arrangements. Neben traditionellen Rhythmen spielen wir auch moderne Grooves wie z.B. Rock, Funk, Hip Hop und Reggae.

Für alle Rhythmusliebhaber, die Koordination und Konzentration steigern möchten.

Wenn ein eigenes Instrument vorhanden ist, dies bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben.

3441	€ 38,00
Sa, 08.10.22	9.30-12.30 Uhr
Sa, 15.10.22	9.30-12.30 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

Cajonworkshop für Anfänger*innen

Mit und ohne Vorkenntnisse

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen „Warm-ups“ und „Cajonbasics“. In kleinen Übungsstücken lernen wir dann die drei Basis-Sounds Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns dann Rhythmen und einfache Arrangements. Neben traditionellen Rhythmen spielen wir auch moderne Grooves wie z. B. Rock, Funk, Hip Hop und Reggae. Für alle Rhythmusliebhaber*innen, die Koordination und Konzentration steigern möchten! Wenn ein eigenes Instrument vorhanden ist, dies bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben. Raum: Kleiner Konzertsaal

Veranstalter: vhs Grafing

3442	€ 38,00
Sa, 22.10.22	9.30-12.30 Uhr
Sa, 29.10.22	9.30-12.30 Uhr

Für reine Anfänger!

Ebersberg, Im Klosterbauhof 1,
Eingang Bahnhofstraße | Ewa Bross

Trommelgruppe – freies Trommeln

Für alle Trommler/innen und die, die es werden wollen. (inklusive vhs)

Mit Trommeln und anderen Musikinstrumenten machen wir zusammen Musik. Hauptsache, es macht Spaß. Jede/r wie er oder sie kann.

Bitte bei Anmeldung angeben:

- Ich benötige Individuelle Unterstützung.
- Ich bringe meine Unterstützung mit.
- Ich benötige einen individuellen Helfer und bitte um einen entsprechenden Kontakt durch die Offene Behindertenarbeit der AWO Kreisverband Ebersberg.

Der Kursleiter ist heilpädagogischer Lehrer für Trommeln und Ukulele.

Veranstalter: vhs Grafing

3450	gebührenfrei
Sa, 29.10.22	14.00-15.00 Uhr
Sa, 12.11.22	14.00-15.00 Uhr

Für reine Anfänger!

Grafing, vhs, Griesstraße 27 |
Alexander Aziz Tchelebi

Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

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!

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

AP
Aktuelle
Literatur
Persönliche
Beratung
Buch GmbH

Belletristik

KRIMIS

Sachbücher

Ratgeber

HÖRBUCHER

Reiseliteratur

KOCHBÜCHER

Kinderbücher

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

Katrin Crone – Ausstellung: Gestalte dein Zuhause, lebe wie im Paradies mit Feng Shui (10.10. – 19.12.)

Mit Räumen ist es wie mit Menschen: ist es Liebe auf den ersten Blick, blüht du auf und bist voller Freude und Tatendrang. Oder bist du an einem Ort von Beliebigkeit, bist du eher gelangweilt und tust nur deine Pflicht. Unsere Räume beeinflussen uns und wir beeinflussen sie. Mit der Ausstellung erhältst du neue Impulse und lernst, wie du dein Zuhause in ein Paradies verwandeln kannst. Mit den Werkzeugen der chinesischen Lehre Feng Shui gestalten wir ganz praktisch jegliche Art von Räumen für Menschen mit ihren Vorlieben und Zielen, in ihrem Stil, Räume für die jeweilige Lebenssituation. Sind Himmelsrichtungen, Farben, Formen, Materialien, Licht von Möbeln und Einrichtungen – und vor allem die Nutzungen – in eine stimmige Komposition gebracht, kannst du die Synergie, die dein Wohnort für dich bereit hält, spüren und für deine Lebensfreude, dein Wohlbefinden und deinen Erfolg nutzen.

Zur Vernissage am 10. Oktober um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der vhs sind Sie recht herzlich eingeladen.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs (Mo-Do von 9.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr sowie Fr. von 9.00 – 12.00 Uhr) geöffnet.

3910

Mo, 10.10.22 19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Katrin Crone



V Gestalte dein Zuhause mit Feng Shui und lebe wie im Paradies

Mit der Führung durch die Ausstellung erhältst du neue Impulse und lernst, wie du dein Zuhause in ein Paradies verwandeln kannst. Mit den Werkzeugen der chinesischen Lehre Feng Shui gestalten wir ganz praktisch jegliche Art von Räumen für Menschen mit ihren Vorlieben und Zielen, in ihrem Stil, Räume für die jeweilige Lebenssituation. Die Führung durch die Ausstellung gibt dir Gelegenheit, dich im Dialog in das Thema ganzheitliche Raumgestaltung zu vertiefen, Fragen zu stellen und erste Impulse für Neues, Frisches, Farben ... in deinem Zuhause mitzunehmen.
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3911

16.15-17.15 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer | Katrin Crone

Di, 08.11.22

€ 10,00

Kunstaussstellung von Christine Scharfen – Ein Bild sagt mehr als tausend Worte! (26.1. – 10.3.23)

Eine Idee, ein Malgrund und Farben, damit lassen sich spannende Erzählungen, lustige Kurzgeschichten und Träume kreieren! In dieser Ausstellung sehen Sie Aquarelle, Ölbilder und Arbeiten mit Pigmenten von Christine Scharfen.

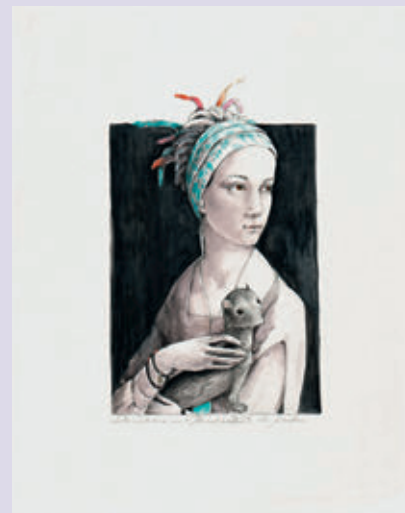
Die vielseitige Künstlerin und die vhs Vaterstetten laden Sie recht herzlich ein zur Vernissage am 26. Januar 2023 um 19.00 Uhr im Foyer der Geschäftsstelle.

Zusätzlich gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage www.vhs-vaterstetten.de abrufbar ist. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs (Mo-Do von 9.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr sowie Fr. von 9.00 – 12.00 Uhr) geöffnet.

3920

Mi, 26.01.22
19.00-22.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer | Christine Scharfen



Dame mit Hermelin von Christine Scharfen



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Das Maskeum in Kirchseon – bayerische Perchtenbräuche in nächster Nähe

Das „MASKEUM“ der Perschten-Stiftung Kirchseon öffnete im Oktober 2021 seine Tore, um bald darauf – aufgrund der Coronalage – wieder geschlossen zu werden. Die Perschten-Stiftung Kirchseon stellt sich im „MASKEUM“ ihrem Satzungszweck, um alles, was mit den Perchten zu tun hat – Masken, Gewänder, Instrumente – zu sammeln, zu pflegen und das Kirchseoner Perchtenbrauchtum anschaulich zu präsentieren. Treten Sie ein in die mystische Welt mit langer alpenländischer Tradition und erleben Sie Brauchtum auf eine ganz neue Weise! Freier Eintritt. Keine Führungsgebühren. Die Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand der vhs. Führung aus dem Hause (Perschten-Stiftung Kirchseon). Treffpunkt: vor dem Museumsshop im 2. OG.

4210 Fr, 04.11.22
18.00-19.30 Uhr € 4,00
Kirchseon, Maskeum, Münchner Straße 19
(Zugang via Pausenhof über Treppenturm Nähe B304)

Die „Deutsche Eiche“ – mehr als ein Wirtshaus in München

Die „Deutsche Eiche“, im Gärtnerplatzviertel gelegen, gilt als eines der Traditionsgasthäuser Münchens und darüber hinaus als überaus „gay-freundlich“. Schon in den 50er Jahren trafen sich hier Homosexuelle und Künstler und seit den 90er Jahren wurde die Eiche mit ihrer „Schwulensauna“ weltberühmt. Rainer Werner Fassbinder ging hier ein und aus. Klangvolle Namen wie Curd Jürgens, Bernd Eichinger, Hanna Schygulla, Margot Werner, René Kollo, Freddie Mercury oder Franz Beckenbauer standen auf der Gästeliste. Doch die Geschichte des Hauses begann viel früher. Dietmar Holzapfel, der jetzige Besitzer der Eiche, persönlich wird Ihnen bei seinem Vortrag (inklusive kleiner Lesung aus dem Buch „Das Mutterhaus“ des Schauspielers Harry Baer) nicht nur etwas über Ludwig II. erzählen, sondern auch über den Paragraf 175 der Weimarer Republik, Hitler, wilde Faschingsfeten, John Cranko und weitere Gäste sowie die Skandale der neueren Geschichte. Ge-

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit sowohl einen Platz, als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmer*innenmaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer*innen ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90 – 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmer*innengröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

toppt wird das Ganze durch eine Führung durch das Haus inkl. Badehaus, das sich auf fünf Grundstücke erstreckt (außerhalb der Betriebszeit natürlich) und einen wunderbaren Blick über München auf der Dachterrasse des Hauses zu den Türmen der Stadt. Treffpunkt: Foyer des Hauses, Reichenbachstraße 13

4211 Mo, 21.11.22
9.30-12.30 Uhr € 10,00
Max. 25 Personen
München | Dietmar Holzapfel



Volksbad. Foto Kurt Heier

Radl-Tour durch München

München mit seiner Geschichte, Kultur und Gastronomie kennen lernen, und sich dabei noch sportlich betätigen!

Bei dieser Radl-Tour können Sie das alles bestens verbinden. Die Tour beginnt bei der Frauenkirche und führt zunächst durch die Altstadt. Nach einem Abstecher über die Theresienwiese geht es weiter durch das Glockenbachviertel und durch Haidhausen. Vorbei am Maximilianeum und dem Nationaltheater führt die Tour dann über die Residenz, den Hofgarten und Englischen Garten nach Schwabing. Durch Altschwabing geht es hinaus zum Olympiazentrum. Der Weg zurück führt über die Leopold- und Ludwigstraße durch die Maxvorstadt, u. a. den Königsplatz, zurück in die Altstadt, wo die Tour wieder an der Frauenkirche endet. An den verschiedenen Orten erfahren Sie einiges über die Geschichte Münchens, untermalt mit der einen oder anderen Geschichte bzw. Legende. Natürlich kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz, da einige Pausen in gemütlich bayerischer Gastronomie vorgesehen sind.

Das Tragen eines Fahrradhelmes ist dringend erforderlich, eine Warnweste wird empfohlen. Treffpunkt: Gasthof „Andechser am Dom“ zum Weißwurstfrühstück um 10:00 Uhr Die Tour endet um ca. 17:00 Uhr Handy für Notfälle: 0171 4857148

4212 So, 16.10.22
10.00-17.00 Uhr € 25,00
München | Kurt Heier

Online – Altmünchner Gastlichkeit

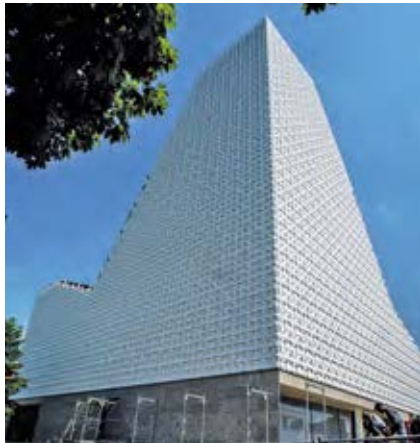
Vortrag über Zoom

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu Eigen machen und nun bei diesem virtuellen Rundgang durch die Münchener Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Wir besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten. Bitte beachten Sie, dass wir Ihr Einverständnis zur Verwendung der gewählten Software Zoom vor-



aussetzen und für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen keine Gewähr übernehmen.
Anmeldung unbedingt erforderlich. Sie bekommen dann von uns einen entsprechenden Link zugeschickt, den Sie anklicken müssen. Sie brauchen ein Smartphone, Tablet oder Computer mit integrierter Kamera und Mikrofon.

4213V Do, 20.10.22
 18.00-19.30 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Anneliese Döhring



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

Die neue Pfarrkirche in Poing – ein Werk des Architekturbüros Meck

Seit der Einweihung im Juni 2018 sorgt die moderne Kirche „Seliger Pater Rupert Mayer“ für Diskussionen. Der sehenswerte und ungewöhnliche Kirchenbau des Architekturbüros Meck erhielt bereits einen Preis! Kommen Sie und bestaunen Sie die durchdachte Architektur und die moderne Ausstattung dieser großartigen zeitgenössischen Kirche.
 Treffpunkt: vor der Kirche, Gebrüder-Asam-Str. 2a (ca. 10 Minuten Fußweg vom S-Bahnhof Poing)
 Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4214 Fr, 30.09.22
 15.00-16.00 Uhr € 11,00
Poing | Anneliese Döhring

Stadtbummel einmal anders

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgene Innenhöfe, vergessenen Denkmäler und schöne Bauten. Wussten Sie, dass es in der Stadt ein Denkmal des Dichters Clemens von Brentano gibt? Kennen Sie den modernen Kirchenbau des berühmten Architekten Alexander von Branca? Waren Sie schon einmal bei dem Brunnen in der Pacellipassage? Dies alles und vieles mehr „erfahren“ und „erlaufen“ wir bei diesem Rundgang.
 Treffpunkt: am Karlstor
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4215 So, 12.02.23
 11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

www.vhs-vaterstetten.de

Neuhausen

Da schon früh im schnell wachsenden München Baugrund benötigt wurde, gemeindet man das Dorf Neuhausen 1890 ein. In der Nähe von Schloss Nymphenburg entstand ein „gesundes Quartier für Bemittelte“ mit prachtvollen Villen, die heute fast alle unter Denkmalschutz stehen. An das alte Dorf erinnert noch die sehenswerte Winthirkirche mit ihrem kleinen Friedhof, in dem viele berühmte Personen bestattet sind, z. B. Oskar v. Miller und Sigi Sommer. Außerdem kann man den modernsten Kirchenbau Münchens bestaunen, der als Ersatz für die abgebrannte Herz-Jesu Kirche entstand.
 Treffpunkt: Rotkreuzplatz, Brunnen vor dem Kaufhof
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4216 Mi, 16.11.22
 10.00-12.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Weihnachtliches München

Bei diesem Rundgang hören Sie von der Gebrüderkrippe und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, sowie Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen. Beginnen wollen wir diese Einstimmung natürlich am Christkindlmarkt.
 Treffpunkt: Marienplatz unter dem Weihnachtsbaum.
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4217 Sa, 10.12.22
 11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Das Prinzregententheater und seine Umgebung

Um das Neubauviertel am östlichen Isarhochufer aufzuwerten und für gehobene Schichten attraktiv zu machen, errichtete Max Littmann 1900 das Theater. Die wunderschönen Häuser rund um den Platz wurden ebenfalls liebevoll renoviert, sodass das Theater wieder seine noble Umgebung besitzt.
 Treffpunkt: Theatereingang
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4218 Mo, 14.11.22
 14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Westend

Diese Münchner Vorstadt hat seinen ursprünglichen Charakter noch bewahren können, obwohl sich durch die Verlagerung der Messe viel verändert hat. Wir wollen bei diesem Rundgang Altes und Neues besichtigen. Das „schicke“ Neubauviertel auf dem ehemaligen Messegelände ebenso wie das Ledigenheim, die Rupertuskirche und manch verborgene Schätze.
 Treffpunkt: U-Bahnstation Schwanthalerhöhe, Ausgang Heimeran-Ganghoferstraße
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4219 Sa, 22.10.22
 14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring



Mit der Tram durch München

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden.
 Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 21 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagedicket Innenraum!
 Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

4220 So, 27.11.22
 11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Die Münchner Residenz

In etwa drei Jahrhunderten wuchs der Wohn- und Regierungssitz der Wittelsbacher zu seiner heutigen Größe. Die bedeutende Palastanlage ist heute eines der größten Raumkunstmuseen Deutschlands. Die Herrscher ließen ihre Räume jeweils durch die besten Künstler der Zeit neu gestalten und einrichten.
 Der Rundgang führt von der Renaissance, u.a. vertreten durch das Antiquarium, zu den Prunkräumen, die Cuvilliés entwarf.
 Treffpunkt: Kassenhalle der Residenz. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4221 Mo, 16.01.23
 10.30-12.30 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Die Theatinerkirche St. Kajetan

Das Kurfürstenpaar Ferdinand Maria und Henriette Adelaide ließen 1663 diese Kirche als Dank für die Geburt ihres Sohnes Max Emanuel erbauen. Die italienischen Baumeister aus dem Gefolge der Kurfürstin errichteten hier nach römischen Vorbildern den ersten Barockbau der Stadt. Das Stifterpaar bestimmte die Gruft der Kirche zu seiner letzten Ruhestätte und fast alle ihre Nachfolger ruhen hier – so auch der erste bayerische König und seine evangelische Gemahlin.
 Treffpunkt: Hauptportal, Theatinerstraße 22
 Handy für Notfälle: 0172/4428082

4222 Do, 01.12.22
 14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring



Stadt, Land, Fluss – Ein Spaziergang entlang der Isar

Von der Prinzregentenbrücke bis ins Gärtnerplatzviertel und zum Markt. Die Isar war Jahrhunderte lang eine Lebensader für die Stadt. Heute dient sie der Erholung und Freizeit. Erhalten Sie auf diesem Spaziergang viele Antworten auf bislang nicht gestellte Fragen. Was hat z. B. der Kabelsteg mit Kabeln zu tun und weshalb steht das Deutsche Museum auf der Kohleninsel? Warum ist dort ein Vater Rhein Brunnen? Spielt das Wetter mit und Sie bringen etwas extra Zeit, so können wir am Ende – auf eigene Kosten – noch ein Getränk am Markt zu uns nehmen.

Treffpunkt: Prinzregentenbrücke Ecke Wiedenmayerstr. (Bus 100 von Ost- oder Hbf)

4228 So, 23.10.22
11.00-13.00 Uhr € 15,00
München | Franz Schega

Sibylle Reinicke



Ich bin die Sibylle Reinicke, Kräuteraffine Apothekerin, seit über 10 Jahren auch als Stadtführerin zu ganz unterschiedlichen, keinesfalls nur medizinischen Themen in und um München unterwegs. Ich liebe es, mit

Interessierten die Stadt zu erkunden, verborgene Wege oder vergessene Menschen vorzustellen – die unvergessenen natürlich auch – die offensichtliche Kunst aber auch die eher versteckten mit Ihnen aufzuspüren und zu überlegen, wie sich das Leben in der Stadt gestaltet und früher gestaltet hat. Wenn dann ein Gespräch entsteht und die eine oder andere neue Erkenntnis dabei rumkommt: wunderbar! Das Ganze nicht trocken, sondern unterhaltsam, ernsthaft aber nicht langatmig. Ob draußen unterwegs oder behaglich sitzend, immer lassen sich anregende und auch neue Zugänge zu den Themen finden.

Mit Grimms Märchen durch München – Für Erwachsene

Grimms Märchen? Kennen wir alle. Aschenputtel, Dornröschen, Schneewittchen, Rapunzel, gestiefelter Kater, Froschkönig, Frau Holle, tapferes Schneiderlein, Tischlein deck Dich ... usw.

Ja, aber warum ist das so? Was ist dran an den Geschichten, dass sie immer wieder erzählt werden, mal traditionell, mal im neuen Gewand.

Der Rundgang versucht dahinterzukommen, was die Märchen so wirkmächtig macht. Wir ziehen durch Münchens Innenstadt und an ungewohnten Orten und überraschenden Hinweisen aufs Märchenpersonal- und Geschehen wird sich eine Welt voller wundersamer Zufälle und versteckter Bezüge auftun. Und, ja – die Märchen haben unmittelbaren Bezug zu unserem heutigen Leben, man muss nur genau hinschauen.

Handy für Notfälle: 0170/526 5356

Treffpunkt: Marienplatz an der Mariensäule, Seite zwischen Säule und Rathaus.

4236 Sa, 22.10.22
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Wasser ist zum Waschen da?!

Wirklich? Nur zum Waschen? Ihnen fallen doch bestimmt noch ganz viele weitere Zwecke ein! Trinken zum Beispiel. Aber Obacht. Über lange Zeit war Wasser in München als Getränk eher gefährlich als gesund. Aber natürlich wird damit gekocht, Bier gebraut, gefärbt, die Mühlräder angetrieben und ganz viel mehr. Kommen Sie mit auf eine vergnügte Tour auf den Spuren des Wassers in der Stadt.

Handy für Notfälle: 0170/526 5356

Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

4237 Mo, 16.01.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Weihnachtsbräuche

Wissen Sie, was sich hinter dem Frautragen verbirgt? Einer der Weihnachtsbräuche, denen Teilnehmende dieses Stadtspaziergangs auf die Schliche kommen können.

Station für Station führt der Weg immer ein Stück weiter zu vielen Heiligen oder auch unheiligen Ahnen christlichen Brauchtums wie Barbara, Nikolaus, Krampus oder gar der Schiachern Luz. Weitere Fragen wären: ist Glühwein etwa gesund und wann beginnt eigentlich der Advent?

Wenn Sie dann auch die Hintergründe magischer Riten, eigenartiger Sitten, Rezepte, Gesänge und Gebete erfahren, können Sie gelassen der Adventszeit entgegengehen oder -sehen.

Handy für Notfälle: 0170/526 5356

Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

4238 Do, 08.12.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Von Siechen und Seuchen

Krank waren die Leute schon immer, und gesund wurden sie oft auch. Aber weder wussten unsere Vorfahren genau über die Ursachen von Krankheiten Bescheid, noch gab es für alle ausreichend zuverlässige Therapien. Manches verdiente eher den Namen „Rosskur“, manches half tatsächlich. Der Ausbruch von Seuchen wurde oft als „Strafe Gottes“ interpretiert und dagegen half dann nur noch beten. Wie war das nun in München?

Ich erzähle über ganz alte Seuchen (Lepra, Pest), ausgestorbene (Pocken, hoffentlich), neuere (Syphilis, Fleckfieber) zeitgenössische (Masern ... z. B. etc.) und neueste (was kommt eventuell nach Corona????) und deren Verbreitungswege. Jede Zeit hatte ihre typischen Seuchen!

Es geht um Bekämpfungs- oder noch besser Vorbeugungsmethoden und auch der Widerstand der Leute dagegen! Münchens erster Hygieniker Max von Pettenkofer wurde ähnlich wild beschimpft wie

z. B. der Professor Drostens heutzutage. Impfgegner gibt's auch schon so lang, wie es Impfungen gibt! Hat sich denn gar nichts geändert durch die Zeiten?"

Handy für Notfälle: 0170/526 5356

Treffpunkt: Sendlinger Tor unter dem Torbogen

4239 So, 06.11.22
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Das Kreuzviertel

Ausgehend vom Karlstor am Stachus, vorbei am ehemaligen Jesuitenkolleg mit der Michaelskirche wenden wir uns dem Dom zu. Am Promenadeplatz begegnen uns Montgela und Michael Jackson, wenige später erfahren wir vom Schicksal Kurt Eisners. In den fünf Höfen begegnen uns moderne Architektur in historischem Gewand und am Salvatorplatz treffen moderne Literatur und griechische Orthodoxie aufeinander. Im Kreuzviertel treffen Kirche, Politik, Kultur und Business unmittelbar aufeinander.

Treffpunkt: Karlstor

4240 So, 16.10.22
10.30-12.00 Uhr € 12,00
München | Joachim Schüller

Mythische Orte und geheime Zeichen

Was bedeuten die Frauenfiguren an der Fassade der Residenz, wo finden wir Inschriften am Boden und in geheimen Gängen, was haben die Eule der Minerva, der Saturn oder ein Pfau für Bedeutungen und wo finden wir die geheimnisvolle Zahl 3? Bei einem Streifzug durch München entdecken wir eine Fülle von mythischen Orten und alten Geheimnissen.

Treffpunkt: Odeonsplatz vor der Feldherrenhalle

4241 Sa, 12.11.22
13.00-14.30 Uhr € 12,00
München | Joachim Schüller

Romantisches München

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachtvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt? Lassen Sie Sich überraschen wer mit wem ‚verbandelt‘ war und an wen man sich wendet bei Liebeskummer.

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

4242 Sa, 21.01.23
13.00-14.30 Uhr € 12,00
München | Joachim Schüller





Gauner, Gangster und Ganoven

Bei einem Spaziergang durch die Altstadt wird Kriminalgeschichte lebendig.

Handy für Notfälle: 0176-20517811.

Treffpunkt: unter dem Karlstor

4247 Sa, 22.10.22
10.00-11.30 Uhr € 12,00
München | Catrin Morschek

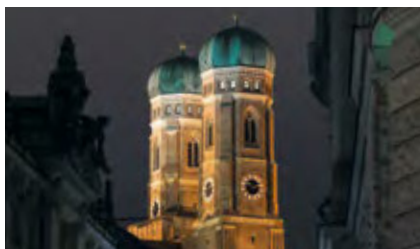
Unbekannte Isarvorstadt

Auf einem Spaziergang durch die Isarvorstadt lernen wir einen der interessantesten Stadtteile Münchens kennen. Ursprünglich ein Glasscherbenviertel entwickelte es sich zum Szene Ort der 70er Jahre. Glockenbach- und Schlachthofviertel laden ein zu spannenden Erkundungen.

Handy für Notfälle: 0176-20517811.

Treffpunkt: Tumblerger Straße 45

4248 Di, 25.10.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Catrin Morschek



Münchner Geschichten rund um die Frauenkirche

Mehr als ein halbes Jahrtausend ist die Frauenkirche nun Wahrzeichen Münchens. Errichtet von den Münchner Bürgern, mit zahlreichen Schätzen ausgestattet, vom Krieg zerstört und wieder aufgebaut, war sie vielfach Schauplatz dramatischer Ereignisse. Erfahren Sie Geschichtliches und Sagenhaftes und lassen Sie sich von mir in eine andere Zeit entführen.

Handy für Notfälle: 0176-20517811.

Treffpunkt: vor dem Hauptportal

4249 Do, 10.11.22
10.30-12.00 Uhr € 12,00
München | Catrin Morschek

Hinterhofgeschichten

Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands – das Cuvilliés-Theater. Ein Spaziergang für Genießer*innen! Eintritt ins Theater ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Alter Hof am Hofbrunnen

Veranstalter: vhs Grafing

4250 Fr, 18.11.22
13.00-14.30 Uhr € 15,00
München | Petra Rhinow

Fit in Kunstgeschichte – Teil 1

Von der Romanik bis zur Renaissance

Führung zu den Highlights im Bayerischen Nationalmuseum

Haben Sie sich auch schon manchmal gefragt, was dazu führte, dass eine Epoche der Kunstgeschichte durch eine andere abgelöst worden ist? Können Sie z.B. romanische Kunst von der Kunst der Renaissance und des Barocks unterscheiden? In diesem kleinen „Fit in Kunstgeschichte“-Kurs lernen Sie die wesentlichen Stilmerkmale kennen und bekommen ein kleines praktisches Handout mit den wichtigsten Daten und Merkmalen mit nach Hause. Treffpunkt: Foyer des Bayerischen Nationalmuseums; Prinzregentenstraße. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

4251 Fr, 20.01.23
13.15-14.45 Uhr € 15,00

München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum | Petra Rhinow

Fit in Kunstgeschichte – Teil 2

Vom Barock zum Klassizismus

Führung zu den Highlights im Bayerischen Nationalmuseum

Haben Sie sich auch schon manchmal gefragt, was dazu führte, dass eine Epoche der Kunstgeschichte durch eine andere abgelöst worden ist? Können Sie z.B. romanische Kunst von der Kunst der Renaissance und des Barocks unterscheiden? In diesem kleinen „Fit in Kunstgeschichte“-Kurs lernen Sie die wesentlichen Stilmerkmale kennen und bekommen ein kleines praktisches Handout mit den wichtigsten Daten und Merkmalen mit nach Hause. Treffpunkt: Foyer des Bayerischen Nationalmuseums. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

4252 Fr, 17.02.23
13.15-14.45 Uhr € 15,00

München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum | Petra Rhinow

Von Kirchenbank zu Kirchenbank – eine gemütliche Führung durch die westlichen Kirchen der Altstadt

Von außen kennen wir natürlich die Kirchen in der Münchner Altstadt. Aber kennen Sie die netten, verborgenen und schönen Kleinigkeiten? Die Geschichten und Legenden um ihre Gründung? Bei diesem unterhaltsamen und kurzweiligen Rundgang verbinden wir Volksfrömmigkeit und Altmünchner Charme.

Treffpunkt: Jakobsplatz vor dem Museumscafé des Stadtmuseums

Veranstalter: vhs Grafing

4253 Di, 14.02.23
14.00-15.30 Uhr € 15,00

München | Petra Rhinow

📍 Online – Lost and Lonely Places – Münchens verlassene, einsame und beinahe verschwundene Orte

Vortrag über Zoom

Gibt es solche Orte überhaupt im schicken und teuren München? Das würde man nicht unbedingt erwarten. Wir suchen nach Zeugen einer alten Zeit, bestaunen baufällige Gebäude und überwucherte

Überreste alter Anlagen und lassen uns bezaubern von morbider Charme und den Geschichten aus früheren Zeiten: Geschichten von Visionen und Plänen, der früheren Blütezeit, den Menschen und der Geschichte des Verfalls.

Rechtzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich. Mit der Anmeldung bekommen Sie von uns einen Link zugeschickt, den Sie anklicken müssen. Sie brauchen ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit integrierter Kamera und Mikrofon.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihr Einverständnis zur Verwendung der gewählten Software Zoom voraussetzen und für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen keine Gewähr übernehmen.

4254V Fr, 10.02.23
17.30-19.00 Uhr € 14,00
Online | Petra Rhinow und Matthias Segtrop

Petra Rhinow



25 Jahre Volkshochschule

So lange arbeite ich schon mit viel Freude als Dozentin für Kunst und Geschichte mit Kindern und Erwachsenen bei der vhs.

Nach all diesen Jahren bin ich immer wieder und aufs Neue

begeistert von Münchens kulturellen Schätzen, vom Lebensstil in dieser Stadt, den versteckten und idyllischen Orten und sich neu entwickelnden Vierteln. Und es macht mir großen Spaß meine Freude mit Ihnen zu teilen. Als Münchner „Ureinwohner“ habe ich ab 1987 Pädagogik mit Schwerpunkt „Geschichte der Erziehung und Bildung“, mittlere und neuere Kunstgeschichte mit Schwerpunkt „Barock“ und Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München studiert. 1995 habe ich mein Studium mit dem Magister Artium abgeschlossen.

Ich würde mich freuen, Sie bei einer neuen Stadtführung, einem online-Vortrag oder im Museum wieder zu sehen oder kennen zu lernen!

Ihre Petra Rhinow

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 eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume der Residenz kennen und erfahren, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein.

Die Prinzessin zahlt 12 €, der Erwachsene zahlt 8 €. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder.

Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu.

Treffpunkt: Foyer des Residenzmuseums, vor der Kasse/ Museumshop

4260KE So, 29.01.23
13.30-15.00 Uhr € 8,00
München | Petra Rhinow



Einmal Prinzessin! – In Schloss Nymphenburg

Ein Kostüm-Event! Der Traum für kleine Mädchen ab 5 Jahren mit Eltern/Großeltern

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe; zzgl. Eintritt für Erwachsene (bitte nur bis max. 8 Mädchen pro Gruppe)

Die Prinzessin zahlt 12 €, der Erwachsene zahlt 8 €. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder.

Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu.

Treffpunkt: Foyer, vor der Kasse/Museumsshop

4262KE Sa, 29.10.22
10.00-11.30 Uhr € 8,00
München | Petra Rhinow

Glücksmomente

Positive, erheiternde Geschehnisse in München stehen bei diesem Stadtsparziergang im Vordergrund. Von den großen Glücksmomenten der Liebe bis hin zum Massl, vom hart erarbeiteten Erfolg und von Katastrophen, die sich in der Folge dann als riesige Glücksfälle erwiesen haben, wird die Rede sein. Natürlich gehören dazu auch die gern besuchten, oft legendenumwobenen Glücksbringer in der Altstadt.

Treffpunkt: Neuhauser Straße 2 vor dem Jagd- und Fischereimuseum

Voraussichtliches Ende: Odeonsplatz
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4270 So, 30.10.22
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

Die Münchner Residenz

Über 400 Jahre war sie Regierungs- und Wohnsitz der Wittelsbacher. Heute ist die Residenz eines der bedeutendsten Raumkunstmuseen der Welt. Auf beeindruckende Weise werden die verschiedenen bau- und kunstgeschichtlichen Epochen dieses Herrschersitzes erlebbar. Nach den Zerstörungen in den Bombennächten des II. Weltkrieges ist ihr Wiederaufbau nicht nur eine Leistung der Denkmalpflege, sondern auch ein Glück für München. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Eingangshalle (Vestibül) der Residenz
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

4271 Mi, 09.11.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

„Geht Barbara im Klee, kommt's Christkind im Schnee“ – Ein vorweihnachtlicher Stadtsparziergang

Ein stimmungsvoller Rundgang durch die weihnachtlich geschmückte Altstadt, bei dem kunst- und kulturgeschichtliche Hintergründe zum weihnachtlichen Brauchtum erläutert werden.

Treffpunkt: vor dem Bürgersaal, Neuhauser Straße 14
Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521

4272 So, 27.11.22
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

Sagen und Legenden im alten München

Was sagt Ihnen der „Schöne Turm“, das „Wurm- eck“, der „Affenturm“ oder der Hl. Onuphrius? Bei diesem Rundgang erfahren Sie von Sagen und Legenden aus dem alten München, die nicht zuletzt auch die Stadtgeschichte geprägt haben.

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz.
Ende auf dem Viktualienmarkt

4274 Sa, 21.01.23
14.00-15.30 Uhr € 12,00
München | Angelika Lohner

„Die theuren Weihnachts- wochen, 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 Schloß- serbauer erahnen ließ, um Krippen und Weihnachtskugeln, um kulinarische Genüsse – kurzum, um alles, was zu einem König Ludwig-Weihnachts- fest gehörte und gehört. Es geht sogar um einen Adventskalender, obwohl es einen solchen zu Königs Zeiten noch gar nicht gegeben hat.
Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4280 Sa, 17.12.22
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Cornelia Ziegler

Ertrunken, Erdrosselt, Erschla- gen – Der Münchner Ostfriedhof

Der Psychiater, der Modemacher und die Millio- narin – alle drei zählen zu den spektakulärsten Kriminalfällen Bayerns der letzten 200 Jahre. Und der Sänger, der freiwillig aus dem Leben geschie- den ist. Hossa Mexikana! An der Mauer das Grab von Kaiserin Sisis Bruder und daneben das seiner Tochter: „Jener Gräfin Larisch“. Dann noch ein Henker, ein Gastronom, ein Schriftsteller – ach – und natürlich der Gedenkstein für Kurt Eisner. Geschichte und Geschichten. Der Ostfriedhof – ein überaus spannender Friedhof!

Treffpunkt: St. Martins-Platz, Zugang zum Ostfriedhof
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4281 Do, 12.01.23
10.00-12.00 Uhr € 12,00
München | Cornelia Ziegler



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.

 **Technik,**
 **Touren,**
 **Verkehrspolitik**
 **und mehr...**

**Dein Fahrradverein
im Landkreis Ebersberg**

www.adfc-ebersberg.de @ADFCEbersberg





Fleischextrakt und Feuersbrunst – Alter Botanischer Garten und Effner-Park

Mitten in München liegen drei Gärten, alle drei bekannt und doch kaum besucht: Die Lenbachgärten, ein neues abgeschottetes Luxusviertel, erbaut in „immer wiederkehrenden Grundformen der Architektur und des Städtebaus“. Daneben der Alte Botanische Garten mit seinen Baumexoten wie Taschentuch- oder Lederhülsenbaum und anderen „über den Erdkreis zerstreute Gattungen“. Beim Brunnen geht es darum, was Pferdeherden mit Wassermassen zu tun haben. Nach einem Besuch des einzigartigen Kunstpavillons geht es in den Effnerpark, geschaffen von König Ludwig II. Hofgärtner. In dieser geheimnisvollen Grünanlage versuchen wir zu ergründen, warum des Königs Statue einst eingeschmolzen wurde, warum der Monarch eine Goethestatue hatte aufstellen lassen. Es geht um Eschenbäume und um Effners Parkbank, einen „Schafskopf“ und einen Scheißhausapostel, der München von der Cholera befreit hatte. Und – natürlich! – um Münchens prachtvollsten Brunnen. Auch um Nebensächlichkeiten wie Seifen, Senf, Saucen, Parfüms und Zwiebelstränge. Eine duftige Führung über das 19. Jahrhundert, in der sich Mitteleuropa im Aufwind sah.

Treffpunkt: am Staccioli-Ring auf der Kunstplattform, Ecke Luisen-/Elisenstraße
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4282 Sa, 24.09.22
10.00-12.30 Uhr € 13,00
München | Cornelia Ziegler

Durch den Untergrund – mit der U 3 vom Marienplatz bis nach Moosach

Los geht's da, wo alles angefangen hat: Am Marienplatz, da "wo Sie geholfen wird". Im Fall der Fälle, wenn im Leben das Wohin und Wie in Frage steht. Weiter im Untergrund mit der U 3 von Station zu Station in Richtung Norden bis Moosach. Endstation, bitte aussteigen! Es geht unterwegs um Kaiserin Sisis Tochter, um ein nicht immer sichtbares Labyrinth, um brutalen Beton, um eine der schönsten U-Bahnstationen der Welt, um einen pixeligen Forst und um Autobahn-Leitplanken an der Decke. Unter anderem. Da sag noch einer: „Ach die sehen doch alle gleich aus, die Münchner U-Bahnstationen!“. Mitnichten!

Treffpunkt: Sperren Geschoss Marienplatz, vor dem MVV-Infocenter.
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4283 So, 27.11.22
14.00-17.00 Uhr € 15,00
München | Cornelia Ziegler

Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltungen:

1000 und **1001**: Mit dem Ballon unterwegs (Vortrag und Gutschein)

1062: Venedig und seine Lagunen (Vortrag)

Alle weiteren Informationen finden Sie im Fachbereich Gesundheit unter den angegebenen Kursnummern.

Herzogstadt Straubing – Kunstfahrt

Straubing, im Herzen Altbayerns am Ufer der Donau gelegen, kann auf eine mehr als tausendjährige Geschichte zurückblicken. Die Stadt entstand im 9. Jahrhundert um den Königshof Strupinga herum. 1218 gründeten die Wittelsbacher etwas entfernt von diesem alten Kern ihre „Neustadt“, die später auch Residenzstadt des Herzogtums Straubing-Holland wurde. Nach dem Ende dieses Herzogtums blieb die Stadt jedoch fürstliches Verwaltungszentrum, was sich heute noch in der prachtvollen barocken Ausgestaltung der Kirchen und den repräsentativen Hausfassaden widerspiegelt. St. Jakob ist eine der größten gotischen Kirchen Altbayerns und birgt Kunstwerke von gotischen Wandmalereien und Altären bis zu prunkvollen Rokokokanzeln eines Münchner Hofkünstlers.

Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung. (Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayernticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Die Fahrkarten hält die Dozentin bereit. Sie sind im Zug zu zahlen.

Treffpunkt: 10 Minuten vorher auf dem Bahngleis
Abfahrt S-Bahn Vaterstetten: 8.08 Uhr
Abfahrt Hbf. München: 8.43 Uhr
Rückkunft Hbf. München: 18.16 Uhr
Ankunft S-Bahn Vaterstetten: 18.52
Min: 14 Teilnehmer

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4330 So, 25.09.22
8.08-18.52 Uhr € 30,00
Straubing | Anneliese Döhring

Altötting – das Herz Bayerns – Kunstfahrt

Altötting ist der bedeutendste Marienwallfahrtsort Altbayerns und zieht damit viele Pilger an, aber auch für kunsthistorisch Interessierte lohnt sich die Fahrt dorthin. Neben der berühmten Gnadenkapelle gibt es in der historischen Altstadt viele Sehenswürdigkeiten und Kunstschätze zu bestaunen. Eine Besonderheit ist das Panorama, das 1902 unter der Leitung des Malers Gebhard Fugel entstand und als einziges historisches Panorama in Deutschland erhalten blieb.

Abfahrt Ostbahnhof: 9.17 Uhr
Rückkunft Ostbahnhof: 18.44 Uhr
Beginn und Ende der Veranstaltung: Ostbahnhof
Min: 14 Teilnehmer

Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung und Eintrittsgelder.

(Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayernticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Die Fahrkarten hält die Dozentin bereit. Sie sind im Zug zu zahlen.

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4334 Sa, 15.10.22
9.17-18.44 Uhr € 28,00
Altötting | Anneliese Döhring

In die alte Residenzstadt Ingolstadt – Kunstfahrt

Ingolstadt ist eine der ältesten Städte Bayerns, deren Aufstieg begann als Ludwig der Gebartete sie 1392 zu einer prächtigen Residenzstadt ausbaute. Hundert Jahre später gründete Ludwig der Reiche hier die erste bayerische Universität. Wir besichtigen die größten Kunstschatze der Stadt vom prachtvollen Liebfrauenmünster über das Asam-Meisterwerk in Maria de la Victoria bis hin zu den noch erhaltenen prächtigen Renaissancehäusern. Natürlich werfen wir auch einen Blick auf das Herzogsschloss, vor dem 1516 das Reinheitsgebot für das bayerische Bier verkündet wurde. Treffpunkt: 10 Minuten vorher auf dem Bahngleis

Abfahrt Hbf. München: 9:28 Uhr
Rückkehr Hbf: gegen 18:21 Uhr
Beginn und Ende der Veranstaltung Hauptbahnhof München.
Min: 14 Teilnehmer

Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung, Eintrittsgelder
(Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayernticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Die Fahrkarten hält die Dozentin bereit. Sie sind im Zug zu zahlen.

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4335 Sa, 21.01.23
9.28-18.21 Uhr € 28,00
Ingolstadt | Anneliese Döhring

Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

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!

1. Infotag
24.09.2022

10-13 Uhr

Vaterstetten u. Poing
Anmeldung unter: **0 0010**

Tel. 0 81 06 / 35 90 35
www.vhs-vaterstetten.de



Natur, Technik, Fotografie



Alpenüberquerung auf Umwegen – von Tegernsee nach Sterzing

Digitaler Multivisionsvortrag

Der kürzeste Weg ist nicht immer der schönste! Deshalb haben wir bei der Planung unseres neuen Vortragsprojekts „Alpenüberquerung auf Umwegen“ – von Tegernsee nach Sterzing – entschieden, dass wir nicht immer entlang der Originalroute, sondern öfters auf kleineren oder größeren Umwegen über die nahe der Route gelegenen Hütten wandern. Diese Idee kam bei zwei befreundeten Fotografen so gut an, daß sie spontan zugesagt haben, uns bei unserem „Abenteuer“ zu begleiten.

5800 Di, 31.01.23
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Bettina Haas

PATAGONIEN – 3000 km auf den Traumstraßen Südamerikas zum „Ende der Welt“

Multivision – 90 Minuten

Patagonien – ein düsteres und wildes Land, schneebedeckte Berge, Gletscher, Vulkane, graue Steppe und unzugänglicher Urwald. Es ist ein Gebiet im Süden Südamerikas, das sich über Chile und Argentinien erstreckt. Die schönste Route in die Einsamkeit führt auf Schotterpisten über die 1200 km lange Carretera Austral in Chile. Auf dem Weg nach Süden muss man von der Carretera Austral in Chile auf die Ruta 40 in Argentinien wechseln, um das patagonische Inlandeisfeld zu umfahren. Es ist die größte Eismasse außerhalb der Pole und Grönlands. Beeindruckend ist der Nationalpark Los Glaciares mit dem 3406 m hohen Fitz Roy und dem Perito Moreno Gletscher. Unwirklich erscheint die Land-

schaft im Nationalpark Torres del Paine mit schroffen Granitbergen, Gletschern und Seen mit Eisbergen.

Die Ruta-del-Fin-del-Mundo, die Straße zum Ende der Welt, führt schließlich nach Punta Arenas an der Magellanstraße.

Anmeldung erforderlich.

5801 Mo, 21.11.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Heinz Weinmann und Maria Weinmann

Film-Matinee: „Zeitreise Bayern“ mit Autor und Regisseur Klaus Bichlmeier

Genau zwei Jahre ist es her, dass Regisseur Klaus Bichlmeier auf seinem Weg in einem Bauernhof eine Postkutsche entdeckte.

„Wo kommt die denn her?“, dachte er sich ... es stellte sich heraus, dass Michael Sattelberger aus Grainbach gerade dabei war, eine historische Kutsche nachzubauen. Diese sollte für ein Jubiläum nach Samerberg rollen. Ein großes Fest mit Bierzelt sollte das Jubiläum abrunden.

Doch es kam ganz anders – die aufkommende Corona-Epidemie verhinderte das gesamte Vorhaben.

In dieser Zeit schrieb Klaus Bichlmeier das Drehbuch für seine Filmdokumentation „Zeitreise Bayern“. Darin geht es unter anderem um die Frage: „Wo kommens her, die Bayern“?

Dabei kam ihm die Idee, für eine lebendige Filmgestaltung mit der Kutsche zu reisen. Und so wurde es auch umgesetzt:

Die Außenaufnahmen wurden an verschiedenen Plätzen gedreht, und bald war alles im Kasten.

Die Gesamtarbeiten haben sich über zwei Jahre hingezogen, der Film wird in unterhaltsamer Weise präsentiert, ein Film über Bayern und die Bayern, von ernsten Geschichten bis zur „Leberkas-Sem-



me“, die ein Bayer in Hamburg kaufen wollte. Klaus Bichlmeier ist anwesend und trägt seinen Film mit Live-Einblendungen vor ... und er verspricht: „So haben Sie Bayern noch nicht erlebt“. *Anmeldung erforderlich.*

5802 So, 29.01.23
11.00-12.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus Bichlmeier



✓ Sudan – Land zwischen Niltal, Sahara und Rotem Meer

Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Nach dem politischen Umbruch in 2019 war der Foto- und Reisejournalist Harald Mielke einer der ersten, der das erwartungsfroh in eine bessere Zukunft blickende Land Sudan mit eigenen Augen sehen und kennenlernen durfte. Ausgangspunkt für seine spannende und einzigartige Natur- und Kulturreise ist Khartoum, die Landeshauptstadt am Zusammenfluss des Blauen und Weißen Nils.

Von dort ist es nur ein Katzensprung hinein in die Sahara. Am Fuss einer Wanderdüne errichten wir unser Camp und erforschen gemeinsam die Geheimnisse einer der schönsten Wüstenlandschaften der Erde. Zwischen den Nil-Katarakten wird auch die Zeit der schwarzen Pharaonen wieder lebendig, und wir erleben einen unvergesslichen Sonnenaufgang an den Pyramiden von Nuri. Hätten Sie gedacht, dass der Sudan mehr als doppelt so viele Pyramiden beherbergt wie der nördliche Nachbar Ägypten?

Von Nubien aus steuern wir in Richtung der Küste am Roten Meer, um dort neben der historischen Ruinenstadt Suakin auch die Hafenmetropole Port Sudan kennenzulernen. Sie ist Ausgangspunkt für unvergessliche Ausfahrten hinaus aufs Rote Meer. Dort erwarten uns so weltberühmte Tauch- und Schnorchelplätze wie Shaab Rumi und Sanganeb. Und dort tauchen wir auch ein ins Reich der Manta-Riesenrochen und Hammerhaie.



Sudan auf bekannten und unbekanntenen Pfaden zu erleben ist Inhalt dieser gänzlich neuen Multimedia Show von Harald Mielke. Wie bei seinen zahlreichen vorangegangenen Vorträgen mit Themen aus aller Welt darf man auch hier auf beste Reisetipps – gerade jetzt in Zeiten von Corona – und Bildmaterial allererster Güte gespannt sein, die Laune machen für eine unvergessliche Reise in den Nordosten Afrikas.

Anmeldung erforderlich.

5807 Do, 27.10.22
19.00-21.00 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke

V Bangkok, Krabi und Koh Lanta – Thailand vom Feinsten

Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Das schillernde Urlaubsparadies Thailand ist das asiatische Reiseziel schlechthin – ein Land des Lächelns zwischen Smartphone und Tradition mit einem König an der Spitze, der allerdings nicht mehr ganz unumstritten ist. Absolutes Zentrum ist die dynamische Zehn-Millionen-Metropole Bangkok, ein Moloch mit hoffnungslosem Stop-and-go-Verkehr, Abgaswolken und knatternden Tuk-Tuk-Taxis, aber auch mit Top-Einkaufsmöglichkeiten und einer First-Class Hotellerie und Gastronomie. Im Schatten der Wolkenkratzer genießen wir echte Thai Massagen und lassen uns verzaubern von bunten Märkten und der einzigartigen Freundlichkeit der Menschen. Wir tauchen ein in Thailands überreiche Kultur mit Buddha-Statuen, prachtvollen Pagoden und grazilen Tempeltänzerinnen. Nur je einen Tagesausflug entfernt liegen die schwimmenden Märkte von Damnoen Saduak, die ehemalige Hauptstadt Ayutthaya und die einstige königliche Sommerresidenz Bang Pa In.

Nur gut eine Stunde dauern die Inlandsflüge nach Koh Samui und Phuket, die beiden bekanntesten Ferieninseln Thailands. Phuket sowie das nahe gelegene Khao Lak überwältigen uns mit strahlendweißen Sandstränden, lauwarmem Wasser und einem Nachtleben, das auf der Welt einzigartig ist. Auch die Phi-Phi-Inseln und das weltberühmte James-Bond-Eiland sind nur einen Katzensprung entfernt. Kein Wunder, dass der auf diese Naturschönheiten begründete Touristik-Boom auch durch die Tsunami-Welle von 2004 nur kurzzeitig gebremst werden konnte.

Für die Unterwasserwelt noch dramatischer verliehen hingegen mehrere Meerwasserüberhitzungsperioden, die seither – von der Weltöffentlichkeit kaum bemerkt – die nordwestlichen Korallenriffe nahezu komplett zerstört haben. Auf der Suche nach Ersatz wurden Wassersportler etwas weiter im Osten vor Krabi und Koh Lanta fündig. Hier sind die Tauch- und Schnorchelgründe nach wie vor phantastisch. Und auch die herrlichen Strände sind noch nicht so überlaufen. Eine neue Trendregion entsteht – und Thailand hat wieder allen Grund zu lächeln.

Lassen Sie sich von Harald Mielkes atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend in traumhafte Welten entführen.

Anmeldung erforderlich.

5808 Di, 29.11.22
19.00-21.00 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke



V Vietnam – der aufgehende Stern Südostasiens

Absolut live präsentierte Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Kein Land Indochinas entwickelt sich so rasant wie Vietnam, das Land zwischen Rotem Fluss und Mekong. Der „Tiger“ hat zum Sprung angesetzt in eine wirtschaftlich erfolgreiche Zukunft. An jeder Ecke spürt man den Willen zum Aufbruch, das Engagement und die Hoffnung auf eine erfolgreiche Zukunft. Von der noch sehr traditionell wirkenden Hauptstadt Hanoi aus bereisen wir die schönsten Winkel des Landes: Die malerische Halong-Bucht und die alte Kaiserstadt Hue, das pittoreske Hoi An und das überraschende Quynhon, die traumhaften Strände der Insel Phu Quoc und natürlich die pulsierende Metropole Saigon im Süden des Landes. Kultur, Kunst und zauberhafte Landschaften aber auch die heitere Lebensart der fleißig-geschäftstüchtigen und gastfreundlichen Menschen machen eine Vietnamreise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Zur dieser live und mit viel Insiderwissen präsentierten Multivisions-Show des Reisejournalisten Harald Mielke ergeht herzliche Einladung. Wie bei seinen zahlreichen vorangegangenen Vorträgen aus aller Welt darf man auch hier auf Bildmaterial allererster Güte gespannt sein. Sie erhalten beste Tipps für einen erholsamen Urlaub und können während des Vortrags bei einer Verlosung wertvolle Preise wie Reiseführer und Kalender gewinnen. Es wird sicherlich eine nicht alltägliche Bilder-Reise werden für den, der sich für ferne Länder, fremde Kulturen und großartige Landschaften interessiert.

Anmeldung erforderlich.

5809 Mo, 09.01.23
19.00-21.00 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke

V Island im Winter

Island im Winter – wer macht denn so was?

Es ist kalt, es ist dunkel, und Ski fahren kann man anderswo besser.

Trotzdem kommen Hunderttausende her. Die Insel boomt als Reiseziel, gerade in ihrer extremsten Jahreszeit. Keine große Überraschung: Island im Winter ist kalt und es fällt oft Schnee, aber es gibt auch Sonnentage mit strahlend blauen Himmel. In meinem Video-Vortrag zeige ich einige der schönsten Plätze, die man im Winter besuchen kann:

Vereiste Wasserfälle, Gletscher, Gletscherhöhle, Gletscherlagune, schneebedeckte Berge und Lavafelder, wilde Küsten und einsame schwarze Strände.

Anmeldung erforderlich.

5815 Fr, 09.12.22
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

V Island im Sommer

Nach meiner Island-Reise im Winter (siehe vorherigen Kurs) zog es mich erneut in den Norden – diesmal allerdings zur wärmeren Jahreszeit.

Die beste Reisezeit für Island im Sommer sind die Monate Juni bis August. Es ist noch relativ warm und man hat wenige Regentage. Begleiten Sie mich auf einer 21-tägigen Rundreise entlang der Straße 1, die uns einmal um die Insel führt. Erleben Sie die grüne Natur, schöne Wasserfälle und sprudelnde Geysire. Als Fotograf und Mitglied im Vaterstettener Fotoclub habe ich versucht, die schönsten Momente zu dokumentieren und in einem Video zusammen gestellt.

Anmeldung erforderlich.

5816 Fr, 03.02.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch



Venedig und ihre Lagunen

Bitte beachten Sie den gebührenfreien Vortrag unter der Kursnummer **1062**

Mit dem Heißluft-Ballon unterwegs

Bitte beachten Sie den Vortrag unter der Kursnummer **1000**

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 „Vesterälen“ 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, schneebedeckte Berge und bedeutende historische Städte, durchqueren die Inselgruppe der Lofoten erreichen Tromsø – die Stadt wo einst die Polarexpeditionen unter Führung von Nansen, Amundsen, Andreè 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.
Anmeldung erforderlich.

5850 Do, 13.10.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Kuba – Havanna ... im Paradies der Karibik

Kolumbus betrat 1492 erstmals Kuba und schwärmte:

„Das ist das schönste Land, das menschliche Augen je gesehen haben!“

Wir erkunden Havanna, die Hauptstadt Kubas. „Ich bin schon das 17. Mal in Kuba, ich erliege jedes Jahr dem Charme von Havanna“, so sprach eine Touristin lächelnd zu mir.

Nicht umsonst zieht es die Touristen immer wieder nach Kuba, um Havanna 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 ersteht im neuen Glanz.

Wir besuchen das paradiesische Vinales-Tal mit einem 120 m langen und 80 m hohen Wandgemälde über die Entstehung des Lebens.

Die Höhle „Cueva del Indio“ ist 165 Mio. 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.

Anmeldung erforderlich.

5851 Mo, 17.10.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Singapur – die asiatische Weltstadt

Wohl kaum eine Stadt in der Welt hat sich so schnell von der verlotterten Hafenstadt zur Weltmetropole entwickelt.

Die Fünf-Millionen-Metropole ist nur 42 km lang und 23 km breit. Kommt man in Singapur an und spricht ein wenig Englisch, kann man problemlos die Stadt auf eigene Faust erkunden. Wir haben das getan und fühlten uns in der Atmosphäre der Stadt sehr wohl. Überall trafen wir freundliche Passanten, die uns nicht ohne Stolz ihre Heimat erklärten. Wir waren als Besucher immer wieder überrascht über die sauberen und gepflegten blumengeschmückten Anlagen. Wir erlebten ein beeindruckendes indisches Tempelfest, den botanischen Garten mit seinen prachtvollen Anlagen, sowie den Orchideenpark in vollster Blütenpracht, den wunderschön angelegten Zoo und den Vogelpark – wir waren begeistert.

Der Höhepunkt war Singapur Flyer – das Riesenrad mit seinen großen Gondeln hoch über der Stadt. In Chinatown konnten wir gut essen und überall war es blitzsauber. Nirgendwo hat uns eine Metropole so positiv beeindruckt wie Singapur. Man muss diese Stadt gesehen haben.

Sie sehen einen tollen Film über Singapur mit beeindruckenden Aufnahmen in Full-HD, den man nicht so schnell vergisst.

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich.

5852 Mi, 26.10.22
19.00-20.30 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann

Neues Angebot für Kindergeburtstage!

Action, Outdoor, Wald und mehr.

Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung & Spaß.

Richtet sich an Kinder von 8-14 J.

Interessiert?

Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung unter
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
service@vhs-vaterstetten.de



V Malediven – Insel Bathala – ein Zauber der Natur

Die Malediven, etwa 1200 Inseln – entstanden über Jahrtausende aus der Kraft der Natur. Korallenpolypen bilden riesige Riffe, wie sie auf unserer Erde einmalig sind. Traumstrände bieten Ruhe und Erholung, die Unterwasserwelt bietet Schnorchlern und Tauchern unvergessliche Erlebnisse.

Bekanntschäften mit Haien, Mantas, Schildkröten, Fischeschwärmen und Kleinfische erleben wir in einer Vielfalt, wie es diese nur auf den Malediven gibt. Von dem Farbspiel der Korallengärten in der Tiefe des Meeres bis zu der Oberfläche in Verbindung mit der bunten Fischwelt sind wir immer wieder fasziniert.

Irgendwann wird es die Malediven nicht mehr geben, wenn der Meeresspiegel weiter ansteigt. Der Schutz der Natur ist unabdingbar.

Sie erleben einen interessanten Film mit unvergesslichen und einmaligen Naturaufnahmen, wie man sie selten zu sehen bekommt.

Der Film ist in hochwertiger HD-Qualität.

Anmeldung erforderlich.

5855 Mi, 15.02.23
19.00-20.30 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



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 Südostasiens überrascht mit vielfältiger Landschaft, Kulturschätzen und Volksgruppen.

Die größten, geheimnisvollen und heiligen Stätten, vom ganzen Volk verehrt, die bedeutendsten Pilgerorte von Myanmar, wie die „Shwedagon Pagode und Kyaik Htiyo Pagode“ haben wir aufgesucht. Wir nahmen das Läuten von tausenden Glöckchen, den Gesang der Mönche aus Bergen und Tälern und das vertraute Verhalten der Pilger wahr. Es ist wie ein Schweben in einer anderen Welt, was wir bisher noch nicht kannten.

Wir flogen in die Stadt Bagan und fuhren mit einem Ballon bei Sonnenaufgang über 3000 Pagoden. Besuchten goldene Tempel und Pagoden und sind beeindruckt von der Schönheit und Vielseitigkeit



des Landes. Nicht umsonst gibt es viele Stätten und Landschaften die unter dem Schutz des Welt- natur- und Weltkulturerbes stehen.

Zuletzt sind wir noch für 2 Tage am 1000 m hoch- liegenden Inle-See, bei den Einbeinruderern. Ein- drücke 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 Wun- der!

Anmeldung erforderlich.

5856 Mi, 01.03.23
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II

Der zweite Teil unserer Rundreise beginnt mit einer Ballonfahrt über eine Pagodenebene am Irrawaddy Fluss, eine unvergessliche Fahrt bei Sonnenauf- gang mit tollen Aufnahmen. 40 km von Bagan ent- fernt liegt auf einer Felsformation der Mount Popa mit seiner Tempelanlage, die als Wohnstätte der Nats – der Geister verehrt wird.

Am 7. Tag unserer Rundreise flogen wir von Bagan nach Mandalay. Uns erwartete als Sehenswürdig- keiten die „Mahamuni Pagode“ mit mehreren Ton- nen schweren Goldbuddha und die weltberühmte Kuthadaw Pagode wegen ihrer 729 Mamortafeln, auch als größtes „Buch der Welt“ bezeichnet.

Bis heute gilt die letzte Königsstadt Mandalay als das Zentrum burmesischer Kultur. Eines der se- henswerten Gebäude ist der Palast von König Min- don. In Amarapura besuchten wir die längste Teak- holzbrücke der Welt mit einer Länge von 1200 m, erbaut im Jahr 1850.

Einer der idyllischen Plätze ist die Landschaft von Sagaing am Irrawaddy Fluß. Hier entstanden die schönsten Landschaftsaufnahmen. Sehr roman- tisch liegt in 875 m Höhe der Inle-See, ein Natur- paradies umgeben von Klöstern, Bergen und Pago- den.

Sie sehen einen berausenden II Teil von der Rundreise Myanmar, in einer Länge von 105 Min. Die Zeitreise in die Vergangenheit von Myanmar ist eine Reise nach längst verborgenen Schätzen im Land der Wunder.

Anmeldung erforderlich.

5857 Mi, 08.03.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann

Schneeschuhwandern in Kössen

Ein Naturerlebnis der besonderen Art! – Etwas Kondition erforderlich!

Wir wandern von Kössen aus mit unseren Schnee- schuhen gemütlich bergauf durch verschneite Bergwiesen und offenem Almenebiet. Nach 2 Stunden erreichen wir eine gemütliche Alm. Nach der Einkehr geht es wieder zurück zum Aus- gangspunkt!

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gehzeit ca. 3 ½ – 4 Std.; 450 hm; zurück am Park- platz sind wir um ca. 15:30 Uhr.

Gebühr 43,- €; Paare 81,- €

Treffpunkt: 9:00 Uhr in Kössen/Tirol; genauer Treffpunkt/Parkplatz wird noch bekannt gegeben.

Je nach Schneelage kann die Tour kurzfristig in ein anderes Gebiet verlegt werden! – Es können Zusatzkosten, wie Shuttle Bus dazukommen!

5150 Fr, 20.01.23
9.00-15.30 Uhr € 43,00
Kössen | Ingrid Fischer und Egon Fischer



Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Schneeschuhwandern – ein Naturerlebnis der besonderen Art!

(Kondition für 600 hm bergauf erforderlich)

Wir wandern nahe Reit im Winkl mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2 ½ Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenem Almenebiet.

Vor uns liegt der Zahme Kaiser das Sonntagshorn und die Loferer Steinberge. Nach einer selbst mit- gebrachten Brotzeit geht es wieder zurück zum Parkplatz.

Am Ausgangspunkt können wir gerne noch ge- meinsam in einer Hütte, bzw. Tiroler Gasthaus den schönen Tag ausklingen lassen.

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gehzeit ca. 4 ½ Std.; 600 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:30 Uhr.

Gebühr 45,- €; Paare 85,- €

Treffpunkt: 9:00 Uhr in Reit im Winkl; genauer Treffpunkt/Parkplatz wird noch bekannt gegeben. (Selbstanreise)

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden! – Es können Zusatzkosten wie Shuttle Bus dazukommen!

5151 So, 12.02.23
9.00-15.30 Uhr € 45,00
Reit im Winkl | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romanti- sche Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.

Genießer Tour, es sind keine Vorkenntnisse erfor- derlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 Uhr.

Gebühr Erwachsene 45,- €; Kinder 35,- €;

Paare 85,- €

Treffpunkt: 14:00 am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

5152 So, 26.02.23
14.00-19.30 Uhr € 45,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Naturkundliche Wanderung im Kirchseeoner Moos

Birkensaft, Pfaffenkappchen, Judasöhrchen und Biberburgen... Wir wandern mit allen Sinnen und erfahren viel Wissenswertes über die Pflanzen- und Tierwelt eines Moors und der angrenzenden Waldgebiete. Der erfahrene Wanderleiter und Na- turexperte Dr. Jochen Ebenhoch führt Sie durch eine winterliche Märchenlandschaft und lädt Sie ein, die Natur einmal mit vollen Zügen zu genießen. Etwa 6-7 Kilometer insgesamt.

Wanderung auf eigene Gefahr; bitte nur mit festem Schuhwerk und evtl. mit kleinem Vesper und Ge- tränk für unterwegs.

Treffpunkt vor der S-Bahn in Kirchseeon, 9:00 Uhr (wir starten pünktlich); insg. etwa 3,5 Stunden

5155 Sa, 03.12.22
9.00-12.00 Uhr € 20,00
Kirchseeon, S-Bahnhof | Dr. Jochen Ebenhoch



NATUR
TECHNIK
FOTOGRAFIE

Anmeldungen unter
08106 359035



Der Klimapfad Parsdorfer Hart

Das Parsdorfer Hart – gelegen zwischen Parsdorf, Hergolding und Purfing – ist ein treffendes Beispiel dafür, dass der Klimawandel näher rückt: trockene Sommer verbunden mit einer geringen Wasserhaltekapazität des Bodens und zunehmende Stürme bringen waldbauliche Gefahren mit sich, von denen die dominierende Fichte besonders betroffen ist. Es gilt daher den Wald fit für die Zukunft zu machen. Das heißt, einen Waldbau zu betreiben, der dem Klimawandel standhalten kann.

Auf dem Walderlebnispfad erfährt der Besucher von Kirsten Joas, Revierleiterin des Forstreviers Niederseeon, welche Bedeutung der Wald für das Klima hat, wie es dem Wald im Klimawandel geht und wie er fit für die Zukunft gemacht wird. Der Weg ist komplett ebenerdig, Kinderwagengeeignet und etwa 3 Kilometer lang. Sie finden den Eingang des Klimaerlebnispfad auf der Straße von Baldham-Dorf Richtung Purfing. Am Eingang begrüßt Sie der Wetterfrosch (Treffpunkt).

Für Besucher ohne eigenen Pkw steht die Buslinie 465 (Poing S-Bahn – Baldham S-Bahn) werktags zur Verfügung. Von der Haltestelle „Reiterhof“ sind es noch ein paar Meter Richtung Purfing.

5159 Do, 06.10.22
16.00-18.00 Uhr gebührenfrei
Parsdorfer Hart | Kirsten Joas

Der Bienen- und Schmetterlingsfreundliche Garten

Tipps für die nachhaltige Gartenplanung
Mehr als 50 % der deutschen Wildbienenarten stehen auf der Roten Liste der gefährdeten Arten. Auch die Zahl der Schmetterlinge hat sich in den letzten Jahren um 50 % reduziert. Diese Zahlen sollten uns motivieren, möglichst viel für diese Insekten zu tun. Wir brauchen die Blütenbestäuber, damit unsere Obst- und Gemüseernte funktioniert. Dabei sind insbesondere die Wildbienen gefragt, die auch bei kälteren Temperaturen aktiv sind.

In dem Vortrag stellt die Landschaftsarchitektin Elke Kressirer die verschiedenen Möglichkeiten dar, wie wir unseren Garten besser gestalten können, damit die Wildbienen und Schmetterlinge sich vermehren können.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur und ist kostenlos.

Veranstalter: vhs Grafing

5160 Mo, 24.10.22
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer | Elke Kressirer

Grüne Kräuter. Wilde Wurzeln. Süße Früchte

Der Sommer geht zu Ende, die Natur zieht ihr feuriges Herbstkleid über und die ersten Nebel stehen über den Wiesen. Zeit, die Herbstschätze der Natur zu bergen. Auf unserem Kräuterspaziergang lernen wir Kräuter kennen, die uns weit in die kalte Jahreszeit hinein vitaminreiches Grün liefern.

Jetzt ist auch Erntezeit über und unter der Erde: Reife Beeren und energiereiche Wurzeln liefern uns wichtige Zutaten für kulinarische und heilkräftige Rezepte. Freuen Sie sich auf Ihr herbstliches Kräuterpaket:

- Kleine Kräuterführung
- Grundregeln für sicheres Sammeln und Verarbeiten
- Ausgewählte Pflanzenporträts
- Erste Rezepte



Treffpunkt: Ammer Entsorgungs GmbH (gegenüber Gewerbegebiet Zorneding/Pöding). Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß.

Bitte an festes Schuhwerk und ggf. Regenschutz denken. Getränk nicht vergessen und zum Sammeln evtl. Korb, Tütchen und Pflanzenzwickel o.ä.

5164 Sa, 24.09.22
11.00-13.30 Uhr € 15,00
Zorneding | Susanne Forster

Kräuterwanderung

Wir wandern in die heimische Kräuterwelt und probieren die Kräuter direkt dort, wo sie wachsen. Die verschiedensten Geschmacks- und Geruchsnoten sind dabei zu entdecken. Und natürlich erfahren Sie auch, welche gesundheitlichen Wirkungen die einzelnen Kräuter haben, vor welchen Krankheiten sie schützen könnten und wie man es ganz einfach im täglichen Leben integrieren kann. Um den Ausflug abzurunden, machen wir außerdem ein kleines Picknick mit einem veganen Wildkräutersnack und einem Kräuterwein.

Die Dozentin ist ausgebildete Kräuterpädagogin. Treffpunkt: Ammer-Entsorgungs GmbH, Baldhamer Str. 33, 85604 Zorneding (am Kreisel gegenüber dem Gewerbegebiet Zorneding/Pöding) – Parkplätze sind vorhanden

5167 So, 16.10.22
13.00-16.00 Uhr € 18,00
Zorneding | Simona Kruse

Wetter auf See – Meteorologie

Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen:

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

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

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

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Bei Bedarf, kann das Seminar – aufgeteilt auf 2 Samstage jeweils von 10.00-13.00 Uhr – online durchgeführt werden.

1063 Sa, 21.01.23
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Volker Wünsche

Waldbaden – Eintauchen in ein Gefühl der Glückseligkeit

Wir gehen gemeinsam durch den geheimnisvollen, herrlich duftenden Wald. Licht funkelt zwischen den Zweigen hindurch und trifft auf dunkelgrüne Moospolster und mit Laub bedeckten Waldboden. Sie genießen die Ruhe und Stille, lauschen den Vogelstimmen, spüren einen zarten Windhauch. Schweigend und voller Respekt schreiten wir gemächlich an ehrwürdigen Baumriesen vorbei und nehmen dabei vertraute Düfte wahr.

Der Wald ist in stetiger Verwandlung und doch ruhend – ein tief sinniges, lebendiges Gleichnis. Gemeinsam begeben wir uns auf eine sinnliche Entdeckungsreise und kehren entspannt und mit erfrischten Sinnen zurück in den Alltag. Mit harmonisch aufeinander abgestimmten Achtsamkeitsübungen: Sie können sicher sein, dass Sie ganz neue Erfahrungen sammeln werden, die das Waldbaden zu einem tiefgreifenden Erlebnis für Sie machen.

Treffpunkt an der Wallfahrtskirche St. Ottilien in Möschenfeld, 9:30 Uhr (wir starten pünktlich); insg. etwa 3 Stunden bis 12:30 Uhr.

5157 Sa, 10.12.22
9.30-12.30 Uhr € 28,00
Wallfahrtskirche St. Ottilien, Möschenfeld | Dr. Jochen Ebenhoch

Führung im Vaterstettener Stadtwald

Der Wald im urbanen Raum

Kennen Sie den Wald von Vaterstetten? Mittendrin liegt er, eingerahmt von Brunnen-, Garten-, Hochwald- und Wallbergstraße, meist unbeachtet von Autofahrern und Fußgängern.

Zugegeben – groß ist er nicht, der Vaterstettener Wald ... aber Sie werden sich wundern, welche Wirkung ein Wald dieser Größe mitten in der Gemeinde auf den Naturhaushalt, die Biodiversität und die Gemeindegestalt hat.

Urbane Wälder stellen einen vielversprechenden Ansatz in der Gemeindeentwicklung dar, der maßgeblich zu einer attraktiven Lebens- und Umweltqualität beitragen kann!

Lassen Sie sich von Kirsten Joas, Revierleiterin des Forstreviers Niederseeon durch Ihren Stadtwald führen – Sie werden garantiert viel Neues erfahren. Treffpunkt: Fußweg hinter dem Caritas-Altenheim St. Korbinian, Brunnenstr. 28, Vaterstetten

5158 Do, 20.10.22
16.00-18.00 Uhr gebührenfrei
Stadtwald Vaterstetten | Kirsten Joas





Technik

Fahrrad-Workshop

Fast jeder hat ein Fahrrad zu Hause stehen – und kurz nach dem Kauf läuft es in der Regel auch perfekt, doch nach einiger Zeit treten die ersten Verschleißerscheinungen auf und die Freude trübt sich häufig.

Allerdings lassen sich viele Probleme durch kleine Reparaturen, die richtigen Einstellungen oder regelmäßige Wartungen leicht beheben oder entstehen erst gar nicht.

An diesem praxisorientierten Vormittag wird Ihnen daher elementares Wissen über das Fahrrad, seine Komponenten und die verschiedenen Materialien vermittelt und Sie erhalten Anleitungen für die wichtigsten Einstellungen und Reparaturen.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Werkzeug mit (z. B. verschiedene Größen Maul-, Ringschlüssel, Imbussatz, Kreuz-, Schlitzschraubendreher, Seitenschneider).

Bitte beachten Sie: Bei diesem Workshop werden KEINE E-Bikes besprochen oder repariert.

Der Workshop findet bei schlechtem Wetter in der Aula der Grundschule statt.

5180 Sa, 08.10.22
10.00-12.00 Uhr € 15,00

Vaterstetten, Grundschule Glückstraße,
Pausenhof | Andreas Botscheck

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.

5181K Sa, 14.01.23
10.00-16.00 Uhr € 44,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz

Einstieg in den 3D-Druck für den privaten Bereich

Im privatem Umfeld werden zunehmend 3D-Druckverfahren eingesetzt. Es sind kostengünstige 3D-Drucker (Bausätze), die Kunststoffe durch eine Schmelzschichtung im FDM-Verfahren zu 3D-Objekten aufbauen.

Kursinhalt:

- Überblick über 3D-Druckverfahren
- Geräteklassen im Schmelzschichtungs-Segment (FDM) für Privatanwender
- übliche Druckmaterialien
- von der Idee zum Objekt
- Softwareüberblick (vom CAD-Modell zum druckbaren Code)
- 3D-Objektbibliotheken
- Demodruck

Alles Wichtige, was Sie über 3D-Druck wissen sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie können danach entscheiden, ob Sie dies effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können.

5182 Sa, 19.11.22
10.00-13.00 Uhr € 39,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Einführung in den Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein günstiger Einplatinencomputer, welcher sich hervorragend zum Experimentieren und Programmieren eignet.

Verbreitet sind beispielsweise auch Anwendungen als Mediacenter, zur LED-Steuerung, Roboterbau usw. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Was wird für den Einsatz eines Raspberry Pi benötigt?

Die Hardware kostet ca. 50 €, dazu braucht man noch einen PC-Monitor, Tastatur und Maus. Als Software kann Freeware/Open Source eingesetzt werden.

Weitere Ausstattungen und Ergänzungen sind dann je nach Einsatzzweck möglich.

In diesem Kurs werden die Grundlagen und Möglichkeiten zum Raspberry Pi aufgezeigt. Weiterhin bekommen Sie einen Überblick über die Hard- und Software. Auch wird die Grundinstallation behandelt, so dass Sie dann gleich loslegen können.

Einführung in Python um die GPIO Ports anzusprechen, ansteuern von LEDs, auslesen von Sensoren, z. B. Wetterstation.

Jeweils 2 Teilnehmer arbeiten im Team an einem Raspberry Pi. Ein eigener kann selbstverständlich mitgebracht werden :-)

Auf Wunsch können aufbauend weitere Themen in Folgeterminen angesetzt werden.

6776 € 89,00
Sa, 12.11.22 10.00-13.00 Uhr
Sa, 19.11.22 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Martin Wegener

Solarboote

Wolltest du schon immer mal ein Solarboot bauen? Gemeinsam werden wir aus Tetrapacks, Plastikflaschen und weiteren Recycling-Materialien einen Fliker bauen. Es wird mit einem Technik-Bausatz bestehend aus einer Solarzelle, einem Motor und Propeller Solarfliker angetrieben. Können die Boote nur mit der Kraft der Sonne fahren? Warum sind neue Arten von Antrieben so wichtig und wie funktioniert eigentlich eine Solarzelle? Du lernst im Kurs all das nötige Wissen zum Thema Solarenergie und Klimaschutz. Im Kurs werden wir die Boote testen. Selbstverständlich darfst du dein Solarboot mit nach Hause nehmen. Der Materialpreis ist im Kurspreis enthalten.

Zum Bauen benötigst du leere Flaschen aus Plastik, Tetrapacks etc. und für das Design Korken, Federn, Zahnstoher oder Schaschlikspieße. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

5190K Mo, 06.03.23
15.00-16.30 Uhr € 24,00

Alter der Kinder: 8–10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Julia Waibel

5191K Mo, 06.03.23
16.45-18.15 Uhr € 24,00

Alter der Kinder: 11–13 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Julia Waibel

Ökologisch bauen, Greenwashing vermeiden

Baubiologischer Vortrag

Ein nachhaltiges und bezahlbares Haus zu bauen wirft viele Fragen auf: Massivhaus? Holzhaus? Oder ein Fertighaus? Erschwerend kommt hinzu, dass Greenwashing auch in der Baubranche ein großes Problem ist. Selbst auf Gütesiegel ist nicht

immer Verlass, da sie z. T. von branchennahen Instituten erstellt werden. Dieser Vortrag dient als Überblick über verschiedene Baumaterialien, um so eine fundierte Entscheidung zu erleichtern. Sie erfahren, wie ökologisch und gesund die Baustoffe jeweils sind, wobei der komplette Lebenszyklus und auch die Kosten einbezogen werden.

Der Dozent ist Baubiologe

Anmeldung erforderlich.

5300 Di, 07.02.23
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Horst Wirth

Klimaneutral 2030

Die Klimaziele des LK Ebersberg & Wie wir alle dazu beitragen können

Der Landkreis Ebersberg hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 klimaneutral zu werden. Was bedeutet klimaneutral? Welche Schritte müssen bis dahin geschafft werden? Und: Wie können wir alle zu diesem Ziel beitragen?

Auf diese Fragen geht Dr. Lisa Ruetgers in diesem praxisnahen und informativen Vortrag ein. Anhand vieler Beispiele aus der Region erläutert sie die Hürden auf dem Weg zur Klimaneutralität und gibt praktische Tipps für den Alltag. Denn wir alle können einen Beitrag leisten!

Dr. Lisa Ruetgers ist Klimaschutzmanagerin beim Landratsamt Ebersberg. Sie promovierte zum Thema Lebensmittelverschwendung und kann auf eine internationale berufliche und akademische Laufbahn mit Stationen wie Israel oder Großbritannien zurückblicken.

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

Veranstalter: vhs Grafing

5305 Mi, 05.10.22
18.15-19.45 Uhr gebührenfrei

Ebersberg, Im Klosterbauhof 1,
Saal „Unterm First“, 202 | Dr. Lisa Rutgers

Graue Energie – Die versteckte Energie hinter unseren Rohstoffen

Schwerpunkt: Hausbau und -renovierung (online-Vortrag)

Graue Energie umfasst alle notwendigen Energieaufwendungen, um ein Produkt oder eine Dienstleistung bereitzustellen. Im Bauwesen, als eines der energieintensivsten Wirtschaftssektoren, fällt ein sehr hohes Maß an grauer Energie an. Häufig wird jedoch nur der Energieverbrauch eines fertigen Produkts – in diesem Falle eines Gebäudes – und sein CO₂-Fußabdruck angeben, was die Wahl einer nachhaltigen Option erschwert. Danny Püschel zeigt anhand des Themas Hausbau und -renovierung auf, welche graue Energie in einzelnen Rohstoffen steckt und gibt Tipps für die Wahl möglichst nachhaltiger Optionen.

Danny Püschel ist Biologe und arbeitet als Ökobilanzierer bei einer Klimaschutzorganisation. Zudem ist er Mitherausgeber des Buchs „Umweltgerechte Baustoffe: Graue Energie und Nachhaltigkeit von Gebäuden“.

5307 Fr, 11.11.22
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Online | Danny Püschel



V E-Mobilität in der Praxis

Haben Sie sich schon mit dem Gedanken getragen, auf ein E-Auto umzusteigen oder haben Sie sich erst kürzlich ein E-Auto bestellt und sind noch etwas überfordert mit der neuen Welt?

Zu viele Fragen und Vorurteile verunsichern Interessierte und Umsteiger ... zum Beispiel:

- Laden ist super kompliziert!
- Laden dauert Ewigkeiten! (Tanken geht viel schneller)
- Man kann mit dem eAuto nicht in den Urlaub fahren!
- Es gibt nicht ausreichend viele Ladestationen!
- Ich kann Zuhause/in meiner Tiefgarage keine Wallbox installieren!
- Wenn alle gleichzeitig laden, dann geht das Licht aus!

Der Vortrag beleuchtet die aktuelle Situation und gibt Antworten auf die Fragen, wie konkret kann man heute in die eMobilität einsteigen kann und was man als Eigenheim-Besitzer oder Mieter benötigt, um jederzeit mobil zu sein.

Ziel ist es, eine praxisorientierten Übersicht für verschiedene Nutzungsszenarien aufzuzeigen und zu diskutieren. Dabei werden Lösungsmöglichkeiten für Eigenheimbesitzer als auch Mieter in Häusern oder Mehrfamilienhäuser vorgestellt und diskutiert – ebenso wie die Grenzen.

Darüber hinaus erhalten Sie Praxistipps zu Fahrzeugen, Ladeinfrastruktur und Ladekarten für die Reise.

Der Dozent ist IT Projekt Manager im Bereich E-Mobilität und hat seit fünf Jahren selbst Erfahrung mit E-Mobilität (seine Familie ist seit 2 Jahren zu 100% e-mobil). Er hat bislang rund 30.000 rein elektrische Kilometer hinter sich gebracht (2.500 km Rundreise durch Süddeutschland 2020, 1.500 km Italienurlaub 2021, 4.000 km Spanienurlaub 2022).

Anmeldung erforderlich.

5310 Di, 18.10.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

Weiterbildung für Autofahrer*innen

Auf dem neuesten Stand sein in Sachen Verkehrsregeln

Wie viele Kenntnisse habe ich noch?
Kennen Sie noch alle wichtigen Verkehrsregeln?
Z. B. • Verhalten im Kreisverkehr • Verhalten bei der abknickenden Vorfahrtsstraße • Verhalten im verkehrsberuhigten Bereich • Wer ist Anlieger? • Was bedeutet das Grünabbieger-Schild? • Verhalten bei einer Rettungsgasse • Verhalten beim Schulbus mit Warnblinkanlage • Was ist eine Grenzmarkierung? • Was ist ein Einfädelungsstreifen? • Wann muss ich den Führerschein umtauschen? • Kinder richtig sichern • Fahrerassistenten. Im Seminar gibt es Antworten.

Veranstalter: vhs Grafing

5311 Do, 27.10.22
19.00-21.00 Uhr € 10,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer |
Hubert Eigemann



Besichtigung der Geothermie-Anlage in Freiham

Die Geothermieanlage Freiham ist das erste Element der SWM Fernwärme-Vision. Seit Herbst 2016 deckt sie die Grundlast des Wärmebedarfs im neuen Stadtteil Freiham sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Hier wurden dazu zwei Bohrungen mit 2568 m und 3132 m Bohrlochlänge niedergebracht und ca. 90 °C heißes Wasser erschlossen.

Ein Mitarbeiter der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt die Funktionsweise.

Mitglieder der „Energiewende Vaterstetten“ stehen ebenfalls zur Beantwortung von Fragen bereit, insbesondere, wenn es um regionale Aspekte für unsere Umgebung geht.

Wichtig: Aufgrund des Führungsweges bitten die Stadtwerke München, dass die Besucher festes Schuhwerk ohne Absatz tragen und wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: (Datum, Uhrzeit) Eingang zur Geothermieanlage Freiham, Bodenseestraße, Ecke Hans-Steinkohl-Straße, 81245 München S-Bahn-Haltestelle Freiham (S8) / Bushaltestelle Freiham Bahnhof (Bus 143) – fünf Minuten Fußweg

Anfahrt mit dem Auto:
Variante A: Autobahn A99 – Ausfahrt 5 – München-Freiham Mitte – stadteinwärts bis Bodenseestraße

Variante B: Autobahn A96 – Ausfahrt 36a – München Freiham-Süd in die Hans-Steinkohl-Straße fahren, rechts abbiegen in die Bodenseestraße.

Anmeldung erforderlich bei der vhs Vaterstetten.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung von vhs Vaterstetten und Energiewende Vaterstetten

5315 Mi, 18.01.23
16.30-18.00 Uhr gebührenfrei
Freiham | Energiewende Vaterstetten

1. Infotag
24.09.2022
10-13 Uhr
Vaterstetten u. Poing
Anmeldung unter: 0 0010
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
www.vhs-vaterstetten.de

Geothermie als Pfeiler der Fernwärmeversorgung

- Geologische Voraussetzungen in unserer Region
- Wirtschaftliche Aspekte unter veränderten Rahmenbedingungen, wie Preisgefüge und Verfügbarkeit fossiler Energieträger, Förderungsprogramme und örtliche Infrastruktur
- Planungsstand in der Gemeinde Vaterstetten und Zeitrahmen für die Umsetzung

Vortragender: Tobias Aschwer, Technischer Vorstand der Gemeindewerke Vaterstetten
Eine Gemeinschaftsveranstaltung der „Energiewende Vaterstetten“ und der Volkshochschule Vaterstetten e. V.

Anmeldung erforderlich.

5316 Mo, 06.03.23
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Energiewende Vaterstetten

Reisen, aber nachhaltig

Die Reiselust hat uns wieder gepackt. Leider haben Flugreisen, Skiurlaube und Co. aber einen negativen Einfluss auf das Klima. Prof. Dr. Jürgen Schmude forscht zum Thema nachhaltiges Reisen und hat jede Menge Tipps, wie wir unseren Reise-Fußabdruck verringern können – ohne dabei den Spaß am Reisen zu verlieren.

Prof. Dr. Jürgen Schmude ist am Department für Geographie der Ludwig-Maximilians-Universität München tätig sowie wissenschaftlicher Leiter des Bayerischen Zentrums für Tourismus (BZT). Er forscht unter anderem zum Thema „Klimawandel und Reiseentscheidung“.

Der Vortrag wird live im Internet übertragen. Die Zugangsdaten für die Online-Teilnahme (13020W) erhalten Sie nach der Anmeldung.

5320 Di, 08.11.22
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 504 |
Prof. Dr. Jürgen Schmude

NATUR
TECHNIK
FOTOGRAFIE

Hier sind wir barrierefrei!

Eingang 1,05 m

Fahrsstuhl

Rampe

Behinderten WC

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

🕒 Zukunftsworkshop – Mein Alltag in einer klima- gerechten Zukunft

Wie kann eine klimagerechte Welt aussehen? Können wir überhaupt noch etwas bewegen? Dieser Workshop greift unsere Zweifel auf und hilft dabei, neue und nachhaltige Wege zu entdecken. In einer Gruppe aus Gleichgesinnten reisen wir in eine Zukunft, in der ein gutes Leben für alle möglich ist. Gemeinsam kreieren wir positive Zukunftsbilder, negative gibt es schon genug!

Die Zugangsdaten zur Online-Teilnahme erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Beteiligung an der Diskussion erfolgt über die Chatfunktion und ggf. über Mikrofreischaltung.

Anmeldeschluss am Tag vor Veranstaltungsbeginn. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.
Veranstalter: vhs Grafing, bitte direkt dort anmelden.

5330 Mo, 24.10.22
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
Online | Stefanie Rückert

Bitte beachten Sie auch unser Angebot
„Senioren Computer Klub“ (0398)

Modelleisenbahn-Club

Einführung in Grundfertigkeiten und Erfahrungsaustausch

Der Club bringt allen Modelleisenbahn-Fans eine Menge Vorteile durch Erfahrungsaustausch, gemeinsame Planungs- und Bauaktionen und Spaß am Fahren mit langen Zügen, für die zu Hause der Platz nie reichen würde. Wir beschäftigen uns mit der Erweiterung unserer Clubanlage, deren Kernstück der 8 m lange Nachbau des Markt Schwabener Bahnhofs ist. Unsere Anlage wird als Modulsystem mit HO-Gleichstromtechnik realisiert. Auch Liebhaber der Spur N kommen auf einer kleinen Anlage zu ihrem Vergnügen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei – völlig unverbindlich! Wir treffen uns jeden Montag.

Interessenten können sich an die Club-Organisatoren wenden:

Jürgen Kleinschmager, Tel. 08121/3557;
Siegfried Rheinwald, Tel. 08121/5043.

Der Clubbeitrag dient zur Finanzierung der Sachkosten.

Veranstalter: vhs Grafing

5510 ab Mo, 10.10.22
16 x 19.00-21.30 Uhr € 26,00
Markt Schwaben, Webergasse 11,
Kindergarten St. Nikolaus |
Jürgen Kleinschmager

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote
zur GPS-Navigation mit den Kursnummern
6531 – 6538

Bitte beachten Sie die Seminarangebote
zur Bildbearbeitung: Photoshop | InDesign |
Darktable Kursnummern: **6660 – 6664**

Fotografie



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, 04.02.23
10.00-17.00 Uhr € 53,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer

Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie

Für Jugendliche im Alter von 12 – 17 Jahren

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das Smartphone rauszuholen und abzurücken.

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“ unterscheidet. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen – vorausgesetzt, man weiß, wie ...

Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.

Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit – Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

5722 Sa, 14.01.23
10.00-15.00 Uhr € 22,50

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer

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

5731 Sa, 04.02.23
10.00-16.00 Uhr € 40,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 504 | Thomas Hümmeler

Aktfotografie

Minigruppe, max. 3 Plätze

In der Aktfotografie gibt es drei grundlegende Darstellungsformen: Vollakt, Halbakt und Detailansichten. Mit diesen werden wir uns im Kurs näher befassen. Als Techniken nutzen wir unter anderem Low- und Highkey-Aufnahmen. Im Theorie Teil sprechen wir über den Umgang mit Models und den theoretisch-technischen Background. Im praktischen Teil arbeiten wir mit einem Model. Bekannte Aktfotografen der letzten Jahrzehnte sind Helmut Newton, Bettina Rheims und Günter Rössler. Rössler etwa geht es um Authentizität, Newton mehr um die Pose, Rheims inszeniert und provoziert gerne. Bitte Kameraausrüstung mitbringen. Kosten für das Model sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Veranstalter: vhs Grafing

5732 Sa, 19.11.22
10.00-17.00 Uhr € 160,00

Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3 | Thomas Hümmeler



Makro- und Still-Life-Fotografie

In diesem Kurs gehen wir ins Detail. Wir fotografieren Strukturen, abstrakte Formen und anderes aus nächster Nähe. Außerdem fotografieren wir Schwarz auf Schwarz und Weiß auf Weiß so, dass ansehnliche Ergebnisse herauskommen. Die Beleuchtung machen wir mit natürlichem Licht, Taschenlampen, Videoleuchten, Blitz sowie selbst gebastelten Diffusoren und Reflektoren. Dazu gibt es jede Menge Tipps. Wenn möglich, bitte Makroobjektiv und Stativ mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

5733 Sa, 29.10.22
11.00-15.30 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 504 | Thomas Hümmeler



Herbstausstellung des Fotoclubs Vaterstetten



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 seitdem gerne mit ihren neuen Bildern in das Foyer des Rathauses zurückkehren.

Am 16.12.22 ab 19:00 Uhr wird die neue Herbstausstellung – hoffentlich wie gewohnt – mit einer Vernissage eröffnet, der Eintritt ist frei.

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 kurzerhand umfunktioniert 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.

Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Corona-Regeln (nachzulesen auf den Homepages des Fotoclubs und der vhs Vaterstetten).

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) 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	€ 42,00
Sa, 14.01.23	9.30-15.30 Uhr
So, 15.01.23	11.00-15.00 Uhr

Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

Makro- und Landschaftsfotografie Murnauer Moos

Fotoexkursion mit Online-Nachbesprechung

Das Murnauer Moos im Alpenvorland der bayerischen Alpen, zwischen Mittenwald und Murnau gelegen, ist eines der größten noch intakten Moorgebiete Deutschlands und somit ideal für Makro- und Landschaftsfotografie. Seltene Pflanzen und die weitläufige Landschaft vor der beeindruckenden Alpenkulisse laden zur kreativen Bildgestaltung ein. Schwerpunkt des Fotokurses sind die Grundlagen und Besonderheiten der Makro- und Landschaftsfotografie wie z. B. der Blick für kleine Details, fürs richtige Motiv, die richtige Gestaltung, usw.

Treffpunkt: Samstag, 25.09.2022 um 14.00 Uhr am Parkplatz am Ähndl, Ramsachstraße 2, 82418 Murnau

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm) und Makroobjektiv, leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und bequeme Kleidung, kleine Isomatte o. Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung (evtl. Mittagspause)

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (oder kleinere 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.

Online-Nachbesprechung:
Donnerstag, 29.09.2022 von 18.00 – 20.00 Uhr, vhs Vaterstetten
Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5770	€ 42,00
So, 25.09.22	14.00-19.00 Uhr
Do, 29.09.22	18.00-20.00 Uhr

Murnauer Moos | Bettina Haas

NATUR
TECHNIK
FOTOGRAFIE

Portrait mit natürlichem Licht

Kamera und Model – mehr braucht es nicht, um Portraits bei natürlichem Licht zu fotografieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das Sonnenlicht nutzt, um schöne und ausdrucksvolle Fotos zu machen. Im ersten Teil sprechen wir über das „Wie“, im zweiten Teil (ab ca. 12:00 Uhr) setzen wir die Theorie in die Praxis um. Je nach Teilnehmerzahl arbeiten wir dabei vier Stunden mit einem oder zwei Models. In der letzten Stunde des Kurses betrachten und besprechen wir die Ergebnisse. Da wir nicht mit Kunstlicht (Blitz, LED) arbeiten wollen, bringen Sie bitte nur Ihre Kamera samt Bedienungsanleitung und Objektiv(en) mit.

Weitere Infos unter www.huemmler.de/sonnenlicht-portraits-mit-model. Die Kosten für das Model sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Veranstalter: vhs Grafing

5734	Sa, 10.12.22
10.00-17.00 Uhr	€ 80,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 | Thomas Hümmeler



Portraitfotografie mit Model

In diesem Workshop geht es darum, Menschen richtig in Szene zu setzen. Dabei soll bewusst keine Studioatmosphäre entstehen. Stattdessen werden wir „on location“ fotografieren. Wir üben verschiedene Lichtaufbauten (Schmetterlingslicht, Rembrandt, Looplicht etc.) und arbeiten mit mehreren Lichtquellen, sowohl mit natürlichem als auch mit Kunstlicht. Außerdem gibt es Tipps für gute Posen. Am Nachmittag setzen wir das Gelernte in die Praxis um. Dazu wird ein Model vor Ort sein. Bitte mitbringen: eigene Kamera, Linsen, Blitze. Die Kosten für das Model sind in der Kursgebühr enthalten. Weitere Informationen zum Workshop unter www.huemmler.de/portraitfoto-mit-model. Keine Ermäßigung möglich.

Veranstalter: vhs Grafing

5735	Sa, 21.01.23
10.00-17.00 Uhr	€ 80,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Thomas Hümmeler

www.vhs-vaterstetten.de



Fotokurs – Wilde Wasser

Die tief in den Fels eingeschnittene Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen bietet ein imposantes Naturschauspiel, da knapp unterhalb des Weges die blaugrüne schimmernde Partnach hindurch rauscht. Im Herbst kommt hier nur wenig Tageslicht an, was oft zu interessanten Lichtstimmungen führt. Nachdem wir fotografierend durch die Klamm „spaziert“ sind, genießen wir am Ausgang noch einen Blick von oben auf die Klamm. In der Mittagspause in einem nahe gelegenen Restaurant findet dann eine kurze Bildbesprechung statt. Nachmittags fahren wir dann zum unterhalb der Zugspitze gelegenen Eibsee, welcher zu den schönsten und saubersten Seen Bayerns gehört. Eingebettet in eine atemberaubende Alpenlandschaft bieten sich am Eibsee an einigen Standpunkten traumhafte Landschaftsperspektiven. Ziel des Fotokurses ist es, mit verschiedenen Brennweiten sowie unterschiedlichen Belichtungszeiten und anhand von Bildgestaltung die Schönheit der Landschaft herauszuarbeiten.

Treffpunkt: Samstag, 22.10.2022 um 08.00 Uhr am Parkplatz Skistadion Garmisch-Partenkirchen (bei der Sprungschanze)

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel- bis zum Tele (200 mm), Stativ, Pol-, Grau- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und evtl. kleine Isomatte o. Unterlage zum Hinknien
Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5771 Sa, 22.10.22
8.00-15.00 Uhr € 42,00

Garmisch-Partenkirchen |
Bettina Haas

Fotokurs – Frühlingserwachen 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: Sonntag, 02.04.2023 um 9.00 Uhr vor dem Haupteingang des Botanischen Garten München

Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera und Objektiv – vom Makroobjektiv bis leichten Tele, Zwischenringe o. Nahlinse (falls vorhanden), Stativ (falls vorhanden) und bequemes Schuhwerk.
Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Online-Nachbesprechung:

Donnerstag, 06.04.2023 von 18.00 – 20.00 Uhr, vhs Vaterstetten

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5772 € 42,00
So, 02.04.23 9.00-14.00 Uhr
Do, 06.04.23 18.00-20.00 Uhr

Botanischer Garten München |
Bettina Haas

Fotospaziergang – Blaue Stunde in München

Fotoexkursion mit Online-Nachbesprechung

Wir beginnen unseren Fotospaziergang bei Beginn der Dämmerung am Friedensengel in der Nähe der Luipoldbrücke und spazieren dann fotografierend entlang der Isar immer weiter bis zur Wittelsbacher Brücke. Unterwegs lassen wir uns von interessanten Fotomotiven wie Spiegelungen von Gebäuden o.ä. inspirieren und erkunden gemeinsam die besten Fotostandpunkte für außergewöhnliche Architekturaufnahmen der verschiedenen beleuchteten Isarbrücken. Während dem Fotokurs lernen Sie die richtigen Belichtungstechniken für Dämmerungs- und Nachtfotografie sowie den gezielten Einsatz von Langzeitbelichtungen kennen.

Treffpunkt: Sonntag, 09.10.2022 um 17.30 Uhr an der U-Bahnhaltestelle Max-Weber-Platz (Untergeschoss)

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel- bis zum Tele (200 mm), Stativ für Langzeitfotografie, Pol-, Grau- und Grauverlaufsfilter (optional), bequeme Schuhe und evtl. Unterlage zum Hinknien

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Online-Nachbesprechung:

Donnerstag, 13.10.2022 von 18.00 – 20.00 Uhr, vhs Vaterstetten

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de

5773 € 36,00
So, 09.10.22 17.30-21.30 Uhr
Do, 13.10.22 18.00-20.00 Uhr
Münchenm, Max-Weber-Platz | Bettina Haas

🕒 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“. Im ersten Teil des Kurses werden die gestalterischen Regeln anhand von Beispielbildern besprochen, im zweiten Teil 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

5775V Do, 16.03.23
18.00-22.00 Uhr € 24,00
Online | Bettina Haas



Bettina Haas



Seniorenbeirat
Gemeinde Vaterstetten
www.seniorenbeirat-vaterstetten.de

Der Seniorenbeirat stellt sich vor:

**Wir sind für Sie da! Wir kümmern uns um Ihre Anliegen!
Wir beraten die Gemeinde in Seniorenangelegenheiten.
Arbeiten Sie mit uns zusammen!**

Wir geben Hinweise zu Beratungsangeboten:

- die besondere Themen der Senioren betreffen (z.B. Öffentlicher Verkehr/Senioren-Stützpunkt/Seniorenfreundlicher Service)
- zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- zur altersgerechten Wohnraumgestaltung
- zum geselligen Miteinander in unserer Gemeinde

Unser Fahrdienst - Förderverein Senioren Vaterstetten e.V. - bringt Sie kostenlos zu Ihren wichtigen Terminen - Tel 0151-56322515

Die Broschüre „Auf einen Blick“ enthält alle wesentlichen Informationen. Besuchen Sie unsere Internetseite www.seniorenbeirat-vaterstetten.de

Der Beirat möchte helfen, in der Gemeinde Vaterstetten ein gesellschaftliches Umfeld zu schaffen, in dem Senioren ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten können. Wir arbeiten ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig.

Seniorenbeirat 2021: Hans-Günter Kempf – 1. Vorsitzender - Herma Schlömer von Düsterho - Wilhelm Koch - Helmut Schlund - Marie Luise Bömerl - Angela Gäbel - Günter Lölkes - Beate Milde-Schmitz
Kontakt über: Katrin Kunze – 08106 / 383 52 Koordinationsstelle Gemeinde Vaterstetten



Berufliche Bildung, Digitales

Die vhs Vaterstetten: Ihr Partner für Firmenschulungen

Die vhs Vaterstetten ist die fünftgrößte Volkshochschule in Oberbayern und damit einer der größten Anbieter für Erwachsenenbildung in unserer Region.

Alle Angebote, die Sie in unserem Programm finden, können wir für Sie und Ihr Unternehmen maßschneidern.

Sie und Ihre Mitarbeiter/innen können bei uns in der vhs, bei Ihnen in der Firma oder an anderen Orten lernen, wo es angenehm und geeignet ist. Unser Portfolio ist sehr umfangreich:

Vorträge, Gesundheits- und Bewegungsangebote wie Yoga, Pilates, Zumba, Sprach- oder EDV-Kurse, Kochkurse oder Wanderungen als Teamevent und vieles mehr ... Unsere Dozenten sind kompetent, flexibel und erfahren. Unsere Schulungsräume sind modern, die technische Ausstattung

erstklassig und auf dem neusten Stand. Zahlreiche Studien der Stiftung Warentest und anderer Institute bescheinigen den Volkshochschulen einen hohen Qualitätsanspruch. Die vhs Vaterstetten ist nach EFQM zertifiziert, lokal und regional verankert. Die Wege zu uns sind kurz und wir sind gut erreichbar.

Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin mit Ihnen, um Ihren Lernbedarf zu klären. Dieser Service ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Auch Einzelschulungen sind möglich!

Führungskräfte sind bei uns auch an der richtigen Adresse. Sie können ihre persönlichen Skills erweitern oder sich Orientierungswissen aneignen, um fundiert Entscheidungen im Unternehmen treffen zu können.

Die Förderung der beruflichen Kompetenz ist uns wichtig.



Bitte wenden Sie sich direkt an mich. Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen!

Dr. Helmut Ertel
Geschäftsführer



Volkshochschule Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.
Erwachsenenbildung
Baldhamer Str. 39 · 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 28
ertel@vhs-vaterstetten.de
www.vhs-vaterstetten.de



iPhone – Erste Schritte

Das Apple iPhone ist ein sehr beliebtes Smartphone. Wir zeigen Ihnen an zwei Abenden die Grundlagen. Anschließend

können Sie mehr als nur telefonieren.

Inhalte: Grundlegende Apps (Telefon, Nachrichten, Kamera) • Wichtige Systemeinstellungen • Kleine Tipps und Tricks

Bringen Sie Ihr geladenes iPhone sowie das Ladegerät mit. Pins und Passwörter müssen bekannt sein.

6503 € 65,00
Fr, 11.11.22 15.00-18.00 Uhr
Fr, 18.11.22 15.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Andreas Mayer

6504 € 65,00
Fr, 20.01.23 15.00-18.00 Uhr
Fr, 27.01.23 15.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Andreas Mayer



iPhone – Zweite Schritte

Nach den ersten Schritten bringen wir noch mehr Schwung in die iPhone-Nutzung. Neben den erweiterten Bordmitteln geht es vor allem um sinnvolle Erweiterungen und vertiefende Einstellungen. Bringen Sie Ihr geladenes iPhone sowie das Ladegerät mit. Pins und Passwörter müssen bekannt sein.

6505 € 65,00
Fr, 10.02.23 15.00-18.00 Uhr
Fr, 17.02.23 15.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Andreas Mayer

Handy-, iPhone-, 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. Der Kurs findet in Kooperation mit der Mittelschule Vaterstetten statt.

Die Gebühr in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen), sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

6510 Do, 17.11.22
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510A Do, 26.01.23
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511 Mo, 26.09.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511A Mo, 10.10.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511B Mo, 24.10.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511C Mo, 07.11.22
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf



6511D 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 21.11.22
6511E 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 05.12.22
6511F 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 19.12.22
6511G 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 09.01.23
6511H 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 23.01.23
6511I 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 06.02.23
6511J 16.00-17.30 Uhr Zorneding, Herzogplatz 15 Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf	Mo, 27.02.23

Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme Unser Service für Ihre Fragen!



Sie haben einen PC, Laptop, Tablet oder ein Handy und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an eine/n Fachmann/Fachfrau richten, der Sie dann begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten EDV-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

banken, Excel-VBA, Projektmanagement) berechnen wir ab 45,00 €/45 Min. nach Vereinbarung. Das Mitbringen des eigenen Gerätes ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere EDV-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um welche Angelegenheit es sich handelt und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen, vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106/3590-35
Ihr Ansprechpartner und Berater:
Hubert Schierl

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir 35,00 € für den Officebereich. Für tiefergehende Beratung (Programmierung, Daten-

6500	€ 35,00
Termin nach Vereinbarung	je 45 Min.
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39	



vhs-Navigations-Seminare

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten. In der nachfolgend aufgegliederten Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die

Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen, über konkrete Verfahren und für den Praxiseinsatz gut vorbereitet sind. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerscheinen oder engagierten Wassersportler geeignet sind.



GPS-Navigation

GPS-Navigation mit PC, Outdoorgerät, Smartphone oder Tablet mittels „TwoNav“ von CompeGPS

GPS-Navigation ist das Feststellen der momentanen Position (Ortsbestimmung) und das Ermitteln der besten Route zum gewünschten Ziel. Für Auto-, Rad-, Wander-, Ski- oder Bergtour kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen.

Ein PC, Outdoorgerät, Tablet oder Smartphone mit GPS-Empfang und geeigneter GPS-Software, mit oder ohne Netzanbindung kann zur Visualisierung von Kartenmaterial und GPS-Navigationsdaten zur Tourenvorbereitung und Navigation auf Straßen, Wegen und im freien Gelände weltweit genutzt werden.

Kursinhalte: • Aufzeigen der GPS-Software (CompeGPS und TwoNav) für PC, Outdoorgerät, Tablet und Smartphone • Kartenkunde: Formate der Vektor- und Rasterkarten • Verwenden von Karten, Routen, Tracks und Waypoints aus Internetquellen und Shop, deren herstellerspezifische Formate und Austauschformate. • Erstellen von eigenen Rou-

ten, 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

6531	€ 69,00
Di, 08.11.22	18.30-22.00 Uhr
Di, 15.11.22	18.30-22.00 Uhr

Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler

GPS Outdoorvorbereitung mit LAND

LAND ist eine Software für alle Outdoor-Aktivitäten. Mit ihr können Sie sich von zu Hause aus für Auto-touren, 4x4, Hochtouren, Skitouren, Wandern,

Straßenbike, Mountainbike, Radwandern, Kajak, Trail Running usw. vorbereiten.

Im Workshop lernen Sie:

Arbeiten mit einer Vielzahl von Daten und Koordinatensystemen. Laden kostenloser Karten aus internationalen Quellen (Google Maps, OpenStreet-Map). Messen der Distanz zwischen zwei Punkten auf der Karte. Karten aus demselben geografischen Bereich (Raster- und Vektorkarten) übereinanderlegen oder fusionieren. Kalibrieren von gedruckten Karten in LAND und exportieren ins Handgerät. Herstellen eigener Routen, Wegpunkte und Tracks. Auch Karten, die Sie für die Vorbereitung benutzt haben, können auf Ihr GPS-Handgerät übertragen werden. (Kartentypen: Straßenkarten, Topographische Karten, Orthofotos, Seekarten usw.)

LAND ermöglicht die direkte Kommunikation mit GPS-Software TwoNav. Zurück zu Hause legt LAND eine automatische Sicherung der Tracks und Wegpunkte an, die Sie mit einem GPS-Gerät aufgezeichnet haben. Analysieren Sie Ihre Aktivitäten detailliert mit einer Vielzahl von Datenfeldern, Trackbooks, Simulationen in 2D und 3D.



Im vhs-Kursraum werden kein Handgerät und PC zur Verfügung gestellt.

Eigenes Equipment ist Voraussetzung! (Laptop mit Software LAND Premium, Datenkabel und Handgerät von TwoNav oder Smartphone mit TwoNav Premium-App).

Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen:

Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

6532 € 69,00
Di, 29.11.22 18.30-22.00 Uhr
Di, 06.12.22 18.30-22.00 Uhr
Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich. Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
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 und NV-Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; OpenSeaMap; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten.

Kursinhalte: • Installation • Programmbeschreibung und Handhabung • Plugins • Konfiguration • Karteneinbindung • Wegepunkte • Routen • Tracks • AIS • Wettergrib • Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation • Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc) • Tipps & Tricks

Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos unter: www.vhs-auf-dem-wasser.de

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

Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,- €. Optional auch online an mehreren Abenden möglich.

6538 Sa, 04.02.23
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Hubert Schierl

Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.



Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben, mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe.

An vielen praktischen Übungen und bei intensiver Betreuung lernen sie Ihre Berührungsängste mit dem Computer abzubauen.

Die **Kleingruppe** findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6552 ab Mo, 10.10.22
4 x 14.00-17.00 Uhr € 169,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und donnerstags statt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler

Senioren Computer Klub (SCK)

Wir sind ein geschlossener kleiner Klub von maximal 25 Mitgliedern, der sich mit Vorträgen, Exkursionen und Diskussionen mit dem Thema „Computer“ auseinandersetzt.

Der Klub ist kein Ersatz für einen vhs Computer-Kurs. Das Verständnis ist, dass sich die Mitglieder selbst aktiv einbringen und so informativ die Softwareentwicklung, die Software Anwendungen, die Hardware und die neuesten Entwicklungen und Tendenzen erschließen.

In Exkursionen besuchen wir interessante Plätze wie z. B. Deutsches Museum – Computerabteilung, ISS-Kontrollcenter, TUM Rechenzentrum usw.

Der Klub trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat. (Ausnahme: Sommerferien, dafür Treffen im Biergarten und im Dezember bei einem Adventsessen). Willkommen sind Rentner oder Frührentner (m/w/g) nicht jünger als 55. Kommen Sie gern auch mal zum Reinschnuppern bei einem Meeting vorbei.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Klubleiter Helmut Lehner oranger.lehner@web.de.

0398 ab Mi, 05.10.22
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Helmut Lehner

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.

6561 ab Mo, 24.10.22
4 x 14.00-17.00 Uhr € 169,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und donnerstags statt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler

Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen.

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie:

- Ordnung halten am PC
- Texte optimal gestalten
- Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation
- Effektiver Surfen im Internet
- Geschick 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.

6564 € 76,00
Mo, 14.11.22 14.00-17.00 Uhr
Do, 17.11.22 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler

1. Infotag

24.09.2022

10-13 Uhr

Vaterstetten u. Poing

Anmeldung unter: **0 0 1 0**

Tel. 0 81 06 / 35 90 35

www.vhs-vaterstetten.de



Microsoft-Teams – Grundlagen

TEAMS kennenlernen und einfach mal ausprobieren ist im stillen Kämmerlein nicht ganz so einfach. Im Kurs mit anderen aber doch! Sie lernen TEAMS problemlos kennen, verstehen die verschiedenen Funktionen im Handumdrehen, üben die Zusammenarbeit mit anderen und bereiten sich so auf den Büroalltag mit dieser Kommunikation und Kollaborationsanwendung vor.

Inhalte: • TEAMS Basiswissen • eigene Teams erstellen • mit Kanälen arbeiten • Messaging, Chats und Besprechungen • Dateien gemeinsam nutzen • Apps und Dateien einbinden

Veranstalter: vhs Grafing

6574 Sa, 15.10.22
9.00-12.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

Teams-Grundlagen – Online Besprechungen

Teams Videokonferenzen leicht gemacht

Erfolgreich per Video miteinander kommunizieren ist mehr als einfach nur auf einen Link klicken. Lernen Sie die verschiedenen Besprechungs-Varianten, Einstellungen und Werkzeuge kennen, damit die Online-Besprechung bestmöglich gelingt.

Inhalt: • Video-Besprechungen planen und erstellen • Besprechungsoptionen • Werkzeuge und Ansichten • Bildschirm freigeben und präsentieren • Anwesenheitsliste • Breakout-Räume • Rollen und Einstellungen • Besprechungsnotizen • Dokumente teilen • Erfolgsfaktoren

Idealerweise bringen Sie ein Headset mit.

Veranstalter: vhs Grafing

6575 Sa, 29.10.22
9.00-12.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

Teams-Grundlagen – Teams, PLANNER und weitere Apps

Für die Zusammenarbeit können in TEAMS diverse Apps aus der Microsoft 365-Familie eingebunden werden. TEAMS ist stark für die Zusammenarbeit in verschiedenen Teams und in Projekten. Im Doppelpack mit der PLANNER-App wird daraus ein Dreamteam für Projektplanung und Projektmanagement, aber auch für die tägliche Routine in jedem Arbeitsteam. Im Kurs werden außerdem weitere praktische Apps für die Einbindung in TEAMS vorgestellt.

Veranstalter: vhs Grafing

6576 Sa, 17.12.22
9.00-12.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

Microsoft Office 365, Word und TEAMS – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud

Sie lernen TEAMS und Office 365 problemlos kennen und üben die virtuelle Zusammenarbeit einschließlich der Durchführung von Videomeetings per TEAMS. Auch der Umgang mit online erstellten Word-Dokumenten und deren Verarbeitung im bekannten Desktop Word wird geübt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage sich in TEAMS und Office 365 souverän zu bewegen, Dokumente abzulegen und für die Zusammenarbeit bereit zu stellen.

Inhalte: • Basiswissen OneDrive • Word-Dokumente online erstellen, offline weiterarbeiten • TEAMS Basiswissen • Messaging, Chats und Besprechungen • Dateien gemeinsam nutzen, Basiswissen Sharepoint • Weitere Office-Online-Apps

Voraussetzung: Sichereres Beherrschen von Maus und Tastatur, Windows- und Office-Grundkenntnisse.

Veranstalter: vhs Grafing

6577 € 62,00
Fr, 11.11.22 16.00-19.00 Uhr

Fr, 18.11.22 16.00-19.00 Uhr

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

OneNote im Microsoft 365

OneNote, das digitale Notizbuch der Office-Familie, ist praktisch immer und überall zur Hand. Seine Stärken entfaltet OneNote auch durch die Verzahnung mit Outlook und anderen Office-Anwendungen. Besonders die Integration in Teams bietet effektive Möglichkeiten zur persönlichen Nutzung und zur Zusammenarbeit.

Der Kurs vermittelt neben den Grundfunktionen von OneNote, die Verzahnung mit Teams und im Office 365-Umfeld. Damit können Sie OneNote effektiv nutzen und behalten den Überblick.

Inhalt: • OneNote – Versionen und Grundlagen • Notizbücher erstellen und organisieren • OneNote im Office 365 Umfeld • OneNote in Teams • Notizen jeder Art erstellen und organisieren • Gemeinsame Notizbücher

Voraussetzungen: Teams Grundlagen

Veranstalter: vhs Grafing

6578 Sa, 11.02.23
9.00-12.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

Microsoft 365: Sharepoint Online – Schaltzentrale im Hintergrund

Sharepoint Online lässt sich nur schwer als isolierte Anwendung verstehen, sondern spielt seine Funktion und Stärken erst im Zusammenspiel mit anderen Microsoft 365-/Office 365-Anwendungen aus. Oft wirkt Sharepoint mehr im Hintergrund und sorgt fast unauffällig für die Dateiverwaltung und -versionierung. Es lohnt sich dennoch, einen intensiven Blick auf Sharepoint Online zu werfen und die Stärken und Möglichkeiten in der Dokumentenverwaltung, dem Einsatz von Listen und den Intranet-Funktionen kennenzulernen.

Inhalt: • Basiswissen SharePoint Online • Aufbau und Struktur • Zusammenspiel mit Teams und Microsoft-365 Gruppen • Websites und Hubwebsites • Dokumente verwalten • Versionierung • Listen in Sharepoint

Veranstalter: vhs Grafing

6579 Sa, 11.02.23
13.00-16.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger



Fit für Office

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen, Ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen und auf den neuesten Stand bringen?

In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft-Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zur Datenorganisation und zu Outlook aufgegriffen.

Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden.

Kursinhalte: • Windows effektiv nutzen • moderne Korrespondenz mit Word • Excel- und Powerpoint-Basics.

Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet.

6585 ab Di, 04.10.22
8 x 10.00-12.00 Uhr € 245,00

Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer)

Professionelles Lernbuch inklusive.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler

Fit für Office – AufbauSeminar

Das AufbauSeminar für „Fit für den Neustart“ vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit.

Kursinhalte: • Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN • Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente • Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) • Sicherheit mit Einbinden von Office-Elementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) • Dynamisches Einbinden • Lange Dokumente • Repräsentative Excel-Tabellen • Sichere Anwendung von Excelformeln • Datenanalysetools (z. B. Pivot-Tabellen) • Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sichereres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) • Professionelle Recherchetechniken im Internet • Ordnungssystem mit eigenen Daten • Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.

Voraussetzung: Teilnahme am „Fit für Office“ oder gleichwertige Kenntnisse.

6586 ab Di, 15.11.22
4 x 10.00-12.00 Uhr € 119,00

Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).

Professionelles Lernbuch inklusive.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler



Word Kompakt

Word für fortgeschrittene Anwender

Neben den drei verschiedenen Formatierungsarten werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt.

Weitere Themen: • Serienbrief/Seriendruck • Erzeugen eines Inhaltsverzeichnisses bei längeren Dokumenten • Tipps & Tricks • Ihre eigenen Wünsche

6607 ab Mo, 28.11.22
2 x 18.00-21.00 Uhr € 63,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler



Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Hausplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt.

Kursinhalte als „erster Einblick“: • Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten • Einstieg in Formeln und Funktionen • Problembereich Drucken mit Excel.

Arbeiten mit MS-Excel setzt Kenntnisse in Windows voraus. Ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag kann erworben werden!

6632 ab Mi, 19.10.22
2 x 18.00-21.00 Uhr € 95,00

Excel Kompakt mit weitergehenden Inhalten

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Martin Wittmann

Excel-Formeln und -Funktionen clever nutzen

Das Kursseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.

Kursinhalte: • Formeln und Funktionen eingeben • Verschiedene Bezugsarten einsetzen • Fehler finden und korrigieren • Finanzmathematische Funktionen • Datums- und Zeitfunktionen • Mathematische und trigonometrische Funktionen • Statistische Funktionen • Matrixformeln und -funktionen • Datenbank- und Textfunktionen • Logik- und Informationsfunktionen • weitere Tipps & Tricks.

Eine empfohlene professionelle Kursunterlage (Buch vom Herdtverlag) kann im Seminar erworben werden.

6634 Fr, 21.10.22
15.00-21.00 Uhr € 92,00

Workshop max. 6 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Werner Weickert



Excel Pivot

Pivottabellen und die damit verbundenen Pivotcharts zählen zu den zentralen Analysemöglichkeiten von Excel. In der Mathematik sind sie auch als Kreuztabellen bekannt. Daten mit identischen Einträgen können zusammengefasst, ausgewertet und verglichen werden.

Kursinhalte: • Pivot-Grundlagen • Berechnungsfunktionen • Anzeigevarianten • Daten in Pivots konsolidieren • Seiten-, Zeilen-, Spalten- und Datenfelder • Pivotbereich markieren, ein- und ausblenden von Gliederungen • Eigenschaften und Formatierung von Pivots • Pivot-Charts und deren Anpassung.

Das Seminar setzt grundlegende Excelkenntnisse voraus.

6635 Do, 27.10.22
18.30-21.30 Uhr € 59,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Martin Wittmann

Excel Spezial – Makros mit VBA

Selbständige Tabellenfunktionen entwickeln mit Excel-Makros

Einfaches Aufzeichnen von Excel-Makros • absoluter und relativer Modus • Aufruf der Makros • Einblick in den aufgezeichneten Programmcode • Einblick in die Programmierumgebung • Struktur und Format von VBA-Programmen • schrittweise Ausführung zur Fehlersuche

Anhand kleiner Programmierprojekte werden die Teilnehmer*innen an die Programmiersprache VBA herangeführt

Im Vorfeld werden eigene Wünsche abgefragt. Im Nachgang kann ein individuelles Coaching mit der Kursleitung vereinbart werden, um eigene Projekte zu erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel.

6637 € 125,00
Do, 06.10.22 18.30-21.30 Uhr

Do, 13.10.22 18.30-21.30 Uhr
Do, 20.10.22 18.30-21.30 Uhr

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Martin Wittmann

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebigen vielen ‚elektronischen‘ Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.

Kursinhalte: • Allgemeine Programmbedienung • Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien • Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation • Verknüpfen mit anderen Programmen • Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.

Ein Lernbuch des Herdt-Verlages kann im Kurs erworben werden.

6655 € 64,00
Mo, 07.11.22 18.30-21.00 Uhr
Mo, 14.11.22 18.30-21.00 Uhr

Kleingruppenseminar

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Gabriele Wappler

Adobe Photoshop für Einsteiger

Kompakter Schnelleinstieg in die digitale Bildbearbeitung

Bring your own device – Kleingruppenkurs

Adobe Photoshop ist das marktführende Programm zur Bearbeitung von digitalen Bildern. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms Photoshop. In praktischen Übungen erlernen Sie wie digitale Bilder, Print und non-Print, bearbeitet werden.

Inhalte: • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement von Rasterweite, Interpolation, wichtigste Abspeicherformate • Freistellen von Bildern in allen Variablen • Grundlagen der Bildmontage • Bilder optimieren und kreativ bearbeiten • Bildretusche, Fotomontage, Portrait • Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung bestimmen • Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske • Workshops. Voraussetzung: Windows oder Macerfahrung.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Laptop mit der installierten Software mit (Version Photoshop CS 4 bis Photoshop CC 2020). Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an die Dozentin wenden unter rueber@lachenmann-design.de

6660 € 155,00
Sa, 22.10.22 10.00-17.00 Uhr
So, 23.10.22 10.00-17.00 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Susanne Rüber und Kooperation mit vhs Grafing

Adobe InDesign für Einsteiger

Bring your own device – Kleingruppenkurs

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Katalogen und Plakaten. 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 interaktive PDFs) • 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 in Photoshop.

Bitte beachten: bringen Sie Ihren Laptop mit der installierten Software mit (Version InDesign CS 4 bis InDesign CC 2020). Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an die Dozentin wenden unter rueber@lachenmann-design.de

6662 € 155,00
Sa, 05.11.22 10.00-17.00 Uhr
So, 06.11.22 10.00-17.00 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Susanne Rüber und Kooperation mit vhs Grafing

www.vhs-vaterstetten.de



Fotos bearbeiten und verwalten mit Darktable

Darktable ist wie Adobe Lightroom ein Tool für Fotografen. Im Gegensatz zu Lightroom läuft es nicht nur auf Windows und Mac, sondern auch unter Linux. Und das Beste: Darktable ist Open Source und damit kostenlos. Mittlerweile ist das Programm erwachsen und kann Lightroom ersetzen. Im Kurs lernen Sie die Arbeitsweise kennen und bearbeiten Ihre Fotos. Das eigene Notebook kann gerne mitgebracht werden (wir installieren Darktable gemeinsam).

6664 € 55,00
 Mo, 16.01.23 18.45-21.45 Uhr
 Mo, 23.01.23 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Thomas Hümmler

Familie finden mit digitaler Ahnenforschung – Wo sind meine Wurzeln?

Sie interessieren sich für Ihre Vorfahren, denn diese waren vielleicht ja bedeutende Personen der Geschichte? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen, mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen.

Kursinhalt: Grundbegriffe der Familienforschung, Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitung und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Erforschen von Familienzusammenhängen, Namenskunde.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

6720 Fr, 30.09.22 € 35,00
 14.00-20.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Martin Wiedemann

Online Webseiten erstellen mit WBCE

Ein ansprechender Internetauftritt muss nicht mit einem hohen Aufwand an Zeit, Geld und Know-How einhergehen.

Leicht zu erlernende Content-Management-Systeme machen das Erstellen einer Website zum Kinderspiel.

Lassen Sie sich in diesem Webinar anhand von Websitebaker CE folgende Kursinhalte vermitteln:

- Seiteninhalte erstellen
- Auswahl und Einsatz einer Standard-Layoutvorlage
- Einsatz von Medien und deren Verwaltung
- Module (Bildergalerien, Eventkalendern, Webshop ...) und deren Installation
- Nutzung von Droplets
- Einrichten von Benutzergruppen und Rechtevergabe
- Tipps und Tricks

Jedem Teilnehmer steht ein Übungs-Webpace zur Verfügung. Bitte beachten Sie auch den Anschlusskurs M6733V.

Tech-Check jeweils 15 Minuten vorher.

Vorkenntnisse: Windows- und Internetgrundlagen.

6732V ab Mi, 09.11.22
 4 x 19.00-20.30 Uhr € 120,00

Jeweils 15 Min vor der Videokonferenz ist ein Tech-Check möglich.

Online | Stefan Troll

Online Webseiten erstellen mit WBCE für Admins

Websitebaker CE installieren und konfigurieren für Administratoren

In diesem Webinar geht es vorrangig darum, auf einem vorhandenen Webpace das Content-ManagementSystem Websitebaker CE zu installieren und ggf. zu tunen:

Anforderungen an den Webpace • Websitebaker CE installieren • Layoutvorlagen verstehen, anpassen oder selbst erstellen • Einsatz von Admin-Tools (z. B. User-Statistik, Datensicherung ...) • Erweiterung von WBCE mit eigenem Code • Erstellung von eigenen Modulen (Ausblick)

Jedem Teilnehmer steht ein Übungs-Webpace zur Verfügung.

Vorkenntnisse: Anwenderkenntnisse WBCE, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung

6733V ab Mi, 11.01.23
 3 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00

Jeweils 15 Min vor der Videokonferenz ist ein Tech-Check möglich.

Online | Stefan Troll

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit

Die Zeit des unbeschwertes Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie („Verschlüsselung“) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.

Kursinhalte: • Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen • Antiviren-Software installieren und aktualisieren • Viren- und Spyware- und Rootkitscanner • Cookie-Manager einrichten • Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) • Verschlüsseln und Signieren • Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren • Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.

Auch für Einsteiger geeignet.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6735 So, 02.10.22
 10.00-15.00 Uhr € 63,00

Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Franz Hein



FRITZ! Box & WLAN

Im kleinen Hausnetzwerk sollen verschiedene Geräte zuverlässig funktionieren. Dazu können zählen: PCs, Laptop, Handy, Tablet, Drucker/Scanner, Fernseher, Telefon sowie andere Geräte. Die Verbindung erfolgt über ein LAN-Kabel oder über WLAN.

Das Bindeglied für ein zuverlässiges Funktionieren stellt der Router dar. Im Seminar wird die Funktionsweise einer FritzBox als Router vorgestellt und wie diese konfiguriert wird.

Kursinhalte: • Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis • Datenaustausch zwischen den PCs • gemeinsame Nutzung von Netzwerkdruckern • Internetzugang • Sicheres WLAN • Router anschließen und einrichten • Zugriffsschutz • Konfiguration sichern • Gastnetz • Repeater • Tipps & Tricks mit der FritzBox

6774 Sa, 01.10.22
 10.00-17.00 Uhr € 82,00

Workshop max. 6 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Franz Hein

Einführung in den Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein günstiger Einplatinencomputer, welcher sich hervorragend zum Experimentieren und Programmieren eignet.

Verbreitet sind beispielsweise auch Anwendungen als Mediacenter, zur LED-Steuerung, Roboterbau usw. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Was wird für den Einsatz eines Raspberry Pi benötigt?

Die Hardware kostet ca. 50 €, dazu braucht man noch einen PC-Monitor, Tastatur und Maus. Als Software kann Freeware/Open Source eingesetzt werden.

Weitere Ausstattungen und Ergänzungen sind dann je nach Einsatzzweck möglich.

In diesem Kurs werden die Grundlagen und Möglichkeiten zum Raspberry Pi aufgezeigt. Weiterhin bekommen Sie einen Überblick über die Hard- und Software. Auch wird die Grundinstallation behandelt, so dass Sie dann gleich loslegen können.

Einführung in Python um die GPIO Ports anzusprechen, ansteuern von LEDs, auslesen von Sensoren, z. B. Wetterstation.

Jeweils 2 Teilnehmer arbeiten im Team an einem Raspberry Pi. Ein eigener kann selbstverständlich mitgebracht werden :-)

Auf Wunsch können aufbauend weitere Themen in Folgeterminen angesetzt werden.

6776 € 89,00
 Sa, 12.11.22 10.00-13.00 Uhr
 Sa, 19.11.22 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Martin Wegener



Schnupperkurs Programmieren

Sie erhalten eine erste Einführung in zwei aktuelle Programmiersprachen: „C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen, ursprünglich für Betriebssysteme entwickelt und inzwischen verwendet für Software jeder Art. „VBA“, die Programmiersprache, die alle beherrschen müssen, die mit den MS Office-Programmen arbeiteten. Mit ihr können Sie beliebig komplexe Arbeitsabläufe, auch sonst nicht mögliche, in einem Bruchteil der Zeit und völlig fehlerfrei durchführen!

Veranstalter: vhs Grafing

6777 Fr, 28.10.22
15.00-21.45 Uhr € 75,00
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Erich Niering

Berufsorientierung für Jugendliche (15–20 Jahre)

Hast du dir auch schon die Frage gestellt: „Welchen Beruf soll ich ergreifen? Welche Ausbildung ist die richtige für mich? Wie finde ich heraus, was mir liegt?“

Gemeinsam entdecken wir deine individuellen Stärken, Werte und Potenziale und finden heraus, was dich einzigartig macht. Das ist die beste Grundlage für deinen eigenen Weg in ein erfolgreiches und erfüllendes Berufsleben.

Wir beschäftigen uns auch mit dem Lesen und Verstehen von Stellenausschreibungen, Möglichkeiten der Auswahl eines Ausbildungsbetriebs und feilen an deiner Bewerbungsstrategie.

Was du mitbringen solltest?

Neugier – Offenheit – Mut, dich besser kennenzulernen – Schreibzeug – Getränk – viel gute Laune
„Mache das Beste aus dir, denn das ist alles, was du hast.“ (Ralph Waldo Emerson)

6800 ab Sa, 01.10.22
4 x 9.30-12.00 Uhr € 65,00

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



Sabine Freyberg

Seit vielen Jahren bin ich in der Software-Branche tätig und habe dort unterschiedliche Funktionen ausgefüllt (aktuell: Vertrieb von Beratungs- und Dienstleistungen).

Besonders viel Spaß habe ich nach wie vor daran, mein Wissen stetig zu erweitern und gerne weiterzugeben. Daraus ist mit CONVIA ein (nebenberufliches) Herzensbusiness entstanden.

Mein eigener Weg in den Beruf war alles andere als gradlinig, und dennoch genau „mein Ding“.

Und hier setzt der Kurs „Berufsorientierung für Jugendliche“ an. Gemeinsam wollen wir uns selbst und andere besser kennenlernen und den eigenen Weg in ein erfolgreiches und erfüllendes Berufsleben entdecken.

Der lachende Montag – Humor im beruflichen Umfeld

Der neue Azubi steht ratlos vor dem Reißwolf. „Kann ich helfen?“ fragt der Chef. „Ja, wie funktioniert das Ding hier?“ will der Azubi wissen. „Ganz einfach!“ Der Big Boss nimmt das Bündel und steckt es in die Maschine. „Danke“, lächelt der Azubi erleichtert, „und wo kommen die Kopien raus?“ Lachen ist gesund. Wer viel lacht kann konzentrierter arbeiten und ist kreativer. Humor motiviert und macht sympathisch. Wenn Sie mehr über die positive Wirkung von Humor und die konkreten Einsatzmöglichkeiten am Arbeitsplatz erfahren wollen, kommen Sie in den Kurs und lachen Sie mit.

Veranstalter: vhs Grafing

6801 Mi, 05.10.22
19.00-20.30 Uhr € 39,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 504 | Michael Schlögl

Die Psychologie des Überzeugens

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, Ihre Strategie oder die Magie der Sprache? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber, überzeugen und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: Faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren. Und wie schütze ich mich gegen subtile Manipulation? Entdecken Sie die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt!

Veranstalter: vhs Grafing

6802 Fr, 14.10.22
18.00-22.00 Uhr € 43,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Wolfgang Seifert

Frei sprechen vor Publikum und Kamera

Das freie Sprechen vor Publikum oder der Kamera ist für viele Menschen ein Punkt, der Überwindung kostet. Tausende Gedanken schwirren durch den Kopf, wie komme ich an? Was denken die Leute und was ist, wenn ich nicht mehr weiter weiß? Dabei wird das Eigentliche, der Vortrag, der Inhalt,

der Grund, warum man nun da steht und sprechen soll, fast vergessen. In diesem Seminar bekämpfen wir Lampenfieber, denn wir lernen uns schnell auf eine Situation einzustellen und unsere Inhalte zu kennen, so dass wir nicht peinlich vor unserem Publikum ins Stammeln geraten.

Veranstalter: vhs Grafing

6803 Fr, 25.11.22
18.00-19.30 Uhr € 19,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 504 | Maximilian von Rossek

Frei sprechen vor Publikum und Kamera

Dieses Grundlagenseminar beschäftigt sich mit dem Vortrag vor Publikum oder der Webcam. Wie oft waren Sie schon selbst in einem Seminarraum gesessen und haben gelangweilt auf die Uhr geschaut und nur an das Mittagsbuffet gedacht? Vermeiden Sie diese Momente bei Ihren Zuhörern und lernen Sie verschiedene Methoden.

Inhalt: • Freies Sprechen vs Ablesen • Emotionen wecken • Das Publikum einbinden • Den Vortrag zur Show werden lassen • Verschiedene Übungen zum ausprobieren

Veranstalter: vhs Grafing

6804 Mi, 25.01.23
18.00-19.30 Uhr € 19,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 504 | Maximilian von Rossek

Überlassen Sie nichts dem Zufall!

Wie Sie die 4-Punkt-Methode und die ehernen Erfolgsgesetze bewusst in Meetings und Besprechungen einsetzen

Nur wer den Mund aufmacht kommt weiter. Zu glauben, gute und fehlerfreie Arbeit werde automatisch belohnt, irrt sich, wie die Berufspraxis zeigt. Entscheidend ist, dass Sie die Strukturen in Ihrem Unternehmen durchschauen und entsprechende Beeinflussungsmethoden kennen und anwenden.

Veranstalter: vhs Grafing

6805 Sa, 25.02.23
9.15-16.00 Uhr € 59,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Joachim Giesen

BERUFLICHE BILDUNG DIGITALES

vhs 50 JAHRE Volkshochschule Vaterstetten e.V.

TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!

**WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!
WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE**



Ich spreche mit der Welt

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Beratung und Einstufung, moderne Lehrmittel, kleine Gruppen, variable Kurszeiten, Angebote in Präsenz, online oder gemischt, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegsmöglichkeiten.

Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.

In den „großen“ Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch ist unser Angebot so breit gefächert, dass Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, also bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz einen geeigneten Kurs auswählen können.

Unsere Kursformen

Standardkurs:	1 x wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich oder mehrstündig
Online-Kurs:	per Videokonferenz
Workshop:	1 – 3 Termine mit thematischem Schwerpunkt

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Im ersten Teil des Fachbereiches sind unsere **Online-Kurse** aufgeführt, im zweiten Teil die **Präsenzkurse**. Zur Wahl stehen folgende Formate:

- progressive Standardkurse auf den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (s. u.)
- Konversationskurse mit verschiedenen Lehrmaterialien und Medien (B1-C1)
- Literaturkurse, Gesprächskreise, thematische Workshops
- Fremdsprachenkino

Bei Fortsetzungskursen ist die **Lektion** angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Sollten Sie beim ersten Unterrichtstermin feststellen, dass der Kurs nicht Ihrem Niveau oder Ihren Erwartungen entspricht, lassen Sie sich bitte von der Fachbereichsleitung beraten. Voraussetzung für eine Umbuchung ist, dass Sie sich noch in der ersten Kurswoche bei uns melden.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei unseren Sprachkursen gehen wir von **mindestens sieben Teilnehmenden** aus. Wird diese Zahl unterschritten, kann der Unterricht trotzdem stattfinden, wenn sich die Gruppe auf eine **Aufzahlung und/oder Verkürzung** der Kursdauer einigt.

Mitunter sind von vornherein **Kleingruppen** mit max. 6 Teilnehmenden geplant. Hier liegt die Gebühr entsprechend höher, zugleich ist der Unterricht intensiver. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmerzahl erfolgt eine Erstattung.

Da bis Kursbeginn Anmeldungen eingehen, werden Sie meist am ersten Kurstag über die Gruppengröße und die fällige Kursgebühr informiert.

Unsere Sprachkursgebühren in der Übersicht:

ab 7 Teilnehmende	130 € für 15 x 90 min
5–6 Teilnehmende	160 € für 15 x 90 min
	145 € für 13 x 90 min

Bei kleineren Gruppen erfahren Sie die Tarifoptionen in der ersten Kursstunde oder auf Anfrage.

Diese Tarifstaffelung gilt **nicht für Online-Kurse in Kooperation** mit anderen Volkshochschulen (s. „Online à la carte“). Hier wird unabhängig von der Gruppengröße ein Pauschalbetrag fällig.

Online à la carte

In Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie auf fast jedem Niveau auch einen Online-Kurs, darüber hinaus gibt es virtuelle Angebote in weiteren Fremdsprachen. Diese Sparte präsentieren wir **in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Norden des Landkreises München sowie Ebersberg/Grafring**. Um ein angenehmes und effizientes Lernen zu gewährleisten, liegt die Höchstzahl der Teilnehmenden meist bei acht.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt bei uns. Anschließend erhalten Sie einen Link, um sich in den Unterricht per **Videokonferenz** zuzuschalten. Zur Verwendung der Konferenzsoftware beachten Sie bitte die Ausführungen zu Online-Kursen in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Manche Kursleitungen nutzen darüber hinaus die interaktive Plattform **vhs.cloud** für digitale Übungen und Lehrmaterialien. Die Teilnahme in diesem geschützten Arbeitsbereich ist nur nach vorheriger Registrierung über uns möglich.



Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

Die grundlegenden Level sind:

- A: Elementare Sprachverwendung**
- B: Selbstständige Sprachverwendung**
- C: Kompetente Sprachverwendung**

Jedes Level ist in zwei Stufen unterteilt:

A1 – Erste Kenntnisse

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen, Leuten Fragen zu ihrer Person stellen (z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was für Dinge sie haben) und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten

Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themen-

spektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken.

ONLINE

ENGLISCH



🕒 Englisch A1

Für Teilnehmende mit ein paar Vorkenntnissen, die sich eine solide Grundlage und eine Basis für den aktiven Sprachgebrauch schaffen wollen.

7003V ab Mo, 10.10.22
12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9, ab L. 9.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Susanne Göhring

🕒 Englisch A2

Zügiger Einstieg in den Kenntnisstand A2.

7004V ab Mi, 19.10.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 1.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Susanne Göhring

7006V ab Di, 04.10.22
12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 5.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Susanne Göhring

🕒 Englisch A2 – Remember your English!

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben und an einem Wochenende kurz und intensiv wieder einsteigen wollen.

Bitte Sprachstufe beachten und im Zweifel bei der vhs nachfragen.

7007V € 25,00
Fr, 14.10.22 18.00-19.30 Uhr
Sa, 15.10.22 10.30-12.00 Uhr

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Susanne Göhring

7008V € 25,00
Fr, 03.02.23 18.00-19.30 Uhr
Sa, 04.02.23 10.30-12.00 Uhr

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Susanne Göhring

🕒 Englisch A2/B1 – Remember your English!

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben und sich nun ihrer Kenntnisse vergewissern und diese wieder auffrischen und festigen wollen. Wortschatz und Grammatik werden systematisch wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7009V ab Mo, 17.10.22
8 x 17.30-19.00 Uhr € 100,00

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Brigitte Fisher

🕒 Business Essentials A2+/B1

This online course is an opportunity to learn and practice the most important communication skills in business, such as telephoning or writing mails, welcoming company visitors, presenting facts and discussing work related topics. Accounting and applying for a job can be additional subjects to speak about.

7010V ab Di, 11.10.22
10 x 18.30-20.00 Uhr € 125,00

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises

München

Online | Katlyn Quenzer

🕒 Englisch B1

7011V ab Mo, 10.10.22
12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00

Lehrwerk: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6, ab L. 7.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Susanne Göhring

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.



Englisch B1/B2

Machen Sie mit bei unserem abendlichen virtuellen „Stammtisch“! In lockerer Atmosphäre erzählen und besprechen wir, was in der Welt oder einfach nur bei uns passiert ist. Wir tauschen Erfahrungen und Meinungen aus und aktivieren in anregender Weise unsere Englischkenntnisse. Je nach Thema wird der Wortschatz erweitert, zugleich verbessern sich Ausdrucksfähigkeit und Stilsicherheit.

7013V ab Mi, 05.10.22
10 x 18.00-19.00 Uhr € 70,00
Konversationskurs.
Lehrmaterialien nach Absprache.
Online | Betsy Hollweck

Englisch B1/B2 – Lunch Break

This weekly online meeting for English Conversation offers short and exciting language lessons during your lunch hour. Use your lunch break to master your oral skills in English, enhance vocabulary and speak like English native speakers do.

7014V ab Mo, 10.10.22
10 x 12.30-13.30 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Katlyn Quenzer

Business English B1/B2

This course is designed for people who want to refresh and develop their Business English skills in order to become more effective and confident. We will cover interesting topics relevant to doing business in the global market such as telephoning and meetings, as well as emailing and reporting.

7015V ab Mo, 10.10.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Englisch B2

7016V ab Di, 25.10.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Englisch B2/C1

7017V ab Mo, 26.09.22
15 x 17.00-18.30 Uhr € 130,00
Konversationskurs.
Materialien nach Absprache.
Online | Maria Gordon

Business Communication B2/C1

In this course you will learn the language needed for effective business communication such as team meetings, discussions, problem solving and giving feedback, writing E-Mails and presentations. You will enhance your business vocabulary and become more professional in your communication. This course is taught by an English native speaker and qualified business professional.

7017VV ab Mo, 10.10.22
12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | N.N.

FRANZÖSISCH



Französisch A1 ab L. 1

7018V ab Mo, 10.10.22
12 x 16.30-18.00 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Isabelle Jensen-Thabuis

Französisch A1/A2 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Wortschatz und Grammatik werden systematisch wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7019V ab Di, 17.01.23
5 x 19.00-20.30 Uhr € 62,50
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Rozenn Broudic

Französisch A2

7020V ab Do, 06.10.22
12 x 17.20-18.50 Uhr € 150,00
Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Kein Anfängerkurs!
Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 1. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Martine Worlitzer

Französisch A2

7021V ab Mi, 19.10.22
8 x 19.00-20.30 Uhr € 100,00
Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 1. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Rozenn Broudic

Französisch B1

Ab dieser Niveaustufe liegt der Schwerpunkt in der Regel auf dem freien Sprechen (leichte Konversation). Es wird mit einem Lehrbuch und/oder freien Materialien gearbeitet. Ziel ist, die vorhandenen Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

7022V ab Mo, 26.09.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: On y va B1, aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5, ab L. 2.
Online | Martine Worlitzer

7023V ab Mo, 26.09.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Online | Martine Worlitzer

Französisch B2/C1

7024V ab Do, 29.09.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs. Freie Konversation.
Online | Martine Worlitzer

Französisch C1

Rejoignez notre cours de conversation. Nous travaillerons sur la France d'aujourd'hui dans une optique interculturelle. Articles de presse et vidéos fourniront les informations de base, littérature, poésie et chansons ne manqueront pas. Alors, à bientôt? Bonne à très bonne connaissance du français.

7025V ab Do, 29.09.22
12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00
Konversationskurs.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Christine Allanic

ITALIENISCH



Italienisch A1 ab L. 1

7026V ab Fr, 07.10.22
12 x 11.30-13.00 Uhr € 150,00
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.
Online | Serena D'Agostino

Italienisch A1

7027V ab Do, 29.09.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 2. Semester, kein Anfängerkurs!
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 9783192054389, ab L. 6.
Max. 8 Teilnehmende.
Online | Claudia Palumbo

7028V ab Do, 29.09.22
12 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 3. Semester, kein Anfängerkurs!
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 4/5.
Max. 8 Teilnehmende.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther



7029V ab Di, 27.09.22
 12 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, kein Anfängerkurs.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 9.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch A1 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7030V ab Mi, 19.10.22
 5 x 18.00-18.55 Uhr € 37,50
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

Italienisch A2 – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

7031V ab Mi, 19.10.22
 5 x 19.00-19.55 Uhr € 37,50
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

Italienisch A2

7032V ab Do, 29.09.22
 12 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3.
Online | Claudia Palumbo

7033V ab Di, 27.09.22
 12 x 10.40-12.10 Uhr € 150,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 9.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7034V ab Di, 27.09.22
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 9.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

7035V ab Di, 04.10.22
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
 Viertes Kursjahr.
 Lehrmaterialien nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 3 | Egle Salerno



Venedig

Italienisch B1

7036V ab Mo, 26.09.22
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 5.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch B2

7038V ab Mo, 26.09.22
 15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00
 Die Kursinhalte werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch A2-B2: Kulturhäppchen am Feierabend

Ein Happen Italienisch vor oder nach dem Abendessen gefällig? Dieser lässt sich bequem an einem Feierabend zuhause oder unterwegs genießen: In Form eines Themen-Workshops online haben Sie Gelegenheit, Italienisch zu hören und zu sprechen und zugleich einen interessanten Aspekt der italienischen Kultur zu erfahren. Für die Teilnahme sollten ausreichend Grundkenntnisse (Niveau A2) vorhanden sein, aber auch Fortgeschrittene können profitieren.

7039V Do, 20.10.22
 19.00-20.30 Uhr € 13,00

Lingua, cucina e identità
 L'influenza di un libro di cucina sulla lingua e sulla cultura in Italia. – Wie ein Kochbuch im Jahre 1891 Italien und die italienische Sprache veränderte. Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7040V € 26,00
 Do, 19.01.23 19.00-20.30 Uhr
 Do, 26.01.23 19.00-20.30 Uhr

„Villa Erba e il Cinema“ ovvero „Passato prossimo e imperfetto“:
 Wir wiederholen und vertiefen den Gebrauch von Perfekt und Imperfekt in der italienischen Sprache anhand der Geschichte einer wunderschönen Villa am Comer See und ihrer Rolle im großen Kino. Die Kursinhalte werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch Workshop „Scopriamo il Veneto“

In questi 3 incontri partendo dalla magica città di Venezia scopriremo insieme la storia, le curiosità artistico-culturali e il gusto della buona cucina del Veneto. Attraverso letture e giochi cureremo l'espressione linguistica ripetendo alcune strutture grammaticali importanti. Il workshop saranno tenuti in italiano.

7041V € 36,00
 Do, 27.10.22 15.00-16.30 Uhr
 Do, 17.11.22 15.00-16.30 Uhr
 Do, 01.12.22 15.00-16.30 Uhr

Für die Teilnahme sollten ausreichend Grundkenntnisse (Niveau B1) vorhanden sein, aber auch Fortgeschrittene können profitieren. Eigenes Material. Keine Ermäßigung möglich.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Sabina La Scala

SPANISCH



Spanisch A1 ab L. 1

7042V ab Mo, 17.10.22
 8 x 17.00-18.30 Uhr € 100,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Jannet Weeber Brunal

Spanisch A1

7043V ab Fr, 30.09.22
 12 x 16.00-17.30 Uhr € 150,00

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (2. Semester).
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Francisca Muñoz-Palacios

7044V ab Mo, 26.09.22
 12 x 17.00-18.30 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, kein Anfängerkurs.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 7/8
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Lissy García

7045V ab Di, 27.09.22
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 10/11
 Max. 9 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Lissy García

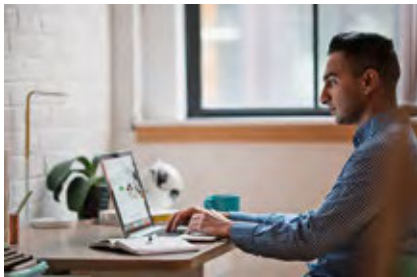


🕒 Spanisch A2

7046V ab Mo, 26.09.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 1.
Online | Cristina Sánchez

7047V ab Do, 06.10.22
12 x 17.45-19.15 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 5.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Jannet Weeber Brunal

7048V ab Di, 27.09.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 10.
Online | Stella Carta-Schumann

**🕒 Spanisch B1**

7049V ab Do, 06.10.22
12 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 5.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Jannet Weeber Brunal

🕒 Spanisch B2

7052V ab Di, 27.09.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
B2-Lehrbuch nach Absprache.
Online | Stella Carta-Schumann

**Hinweise zum Einloggen**

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

📍 Sagen, Mythen und Legenden aus aller Welt

Passend zum Semesterthema präsentieren mehrere Kursleitungen in diesem Herbst und Winter „Sagen, Mythen und Legenden“ aus ihrer Heimat bzw. aus ihrem Sprachbereich. Die Vorträge werden auf Deutsch gehalten, sind aber oft „gespickt“ mit Zitaten oder Textpassagen in der Fremdsprache. Einzelheiten zum Inhalt erfahren Sie im Fachbereich 3 in der Rubrik „Literatur“ unter den angegebenen Kursnummern.
Hier die Titel, Kursnummern und Daten:



© Wolfgang Göbler

Von Venus zu Cäsar: Rom zwischen Mythos, Sage und Geschichte
3133, Fr 14.10.22, 19.00-20.30 Uhr | Jan-Piet Knijff (Lateindozent)

Ein Streifzug durch Italiens Mythen und Legenden
3135, Fr 2.12.22, 19.00-20.30 Uhr | Dr. Alexandra Krause (Italienischdozentin)

Mystisches Spanien
3136, Mi 11.01.23, 19.30-21.00 Uhr | Maria Delfina Miranda Belenguer (Spanischdozentin)

Légendes de la France
3137, Di 17.01.23, 19.00-20.30 Uhr | Partnerschaft mit Allauch e.V. (Kooperationspartner)

Great (Wo)men and Tall Tales: An Introduction to American Legends and Stories
3138, Di 24.01.23, 19.00-20.30 Uhr | Angelica Zeller-Michaelson (Englischdozentin)

Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches
3139, Fr 10.02.23, 19.00-20.30 Uhr | Takako Tsukamoto-Sögtrop (Japanischdozentin)

Alle Vorträge finden im Vortragsraum des vhs-Zentrums, Baldhamer Str. 39 statt. Es besteht immer auch die Möglichkeit, sich online zuzuschalten (bitte bei der Anmeldung angeben).

ANDERE SPRACHEN**🕒 Portugiesisch A1 ab L. 1**

7055V ab Mi, 19.10.22
8 x 18.00-19.30 Uhr € 100,00
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Olá Portugal! neu, A1/2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528934-5, ab L. 1.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Bruno Garcia

🕒 Griechisch A1

7057V ab Mi, 12.10.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Fortsetzungskurs im 3. Semester für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, kein Anfängerkurs.
Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 5.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Ekaterini Fifa

7058V ab Di, 11.10.22
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00
Fortsetzungskurs im 4. Semester für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 7.
Max. 9 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Brigitte Bräunlein-Schmid

🕒 Kroatisch A1 ab L. 1

7060V ab Mo, 10.10.22
12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Hrvatski za početnike 1, Stufen A1-A2 mit WB, Autor: Cilaš- Mikulic, Marica et al., 2018, Croaticum Zagreb Verlag, ISBN 978-953-169-384-4, ab L. 1.
Online | Renata Stjepanovic



Eine Sommerszene aus Trogir, der kroatischen Partnerstadt von Vaterstetten

www.vhs-vaterstetten.de

Tschechisch A1 ab L. 1

7061V ab Di, 27.09.22
 12 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Dr. Galina Vondrackova

Tschechisch A2

7062V ab Di, 27.09.22
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
 4. Semester.
 Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Dr. Galina Vondrackova

Ungarisch A1 ab L. 1

Ungarisch hat mit den anderen europäischen Sprachen nichts gemeinsam, von der Verwandtschaft mit Finnisch abgesehen. Umso spannender ist es, diesen besonderen „Ableger“ kennenzulernen und sich dann in dem kleinen Land verständigen zu können. In unserem Online-Kurs finden Sie den Einstieg mit einer gebürtigen Ungarin, die auch eigene Materialien zur Verfügung stellt.

7063V ab Do, 29.09.22
 12 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.
 Nach Absprache auch folgendes Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag.
 Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9;
 Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6, ab L. 1.
 Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Timea Siman

Ungarisch A1

7064V ab Do, 29.09.22
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 3. Semester, kein Anfängerkurs!
 Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin. Ergänzend Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag.
 Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9;
 Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6, ab L. 3/4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Timea Siman

Ukrainisch A1 ab L. 1

Der Kurs bietet einen Einstieg in diese slawische Sprache insbesondere auch für Interessierte, die mit ukrainischen Flüchtlingen zu tun haben – ob als Helfer, Gastfamilie, an der Arbeit oder bei Behörden.

7065V ab Sa, 08.10.22
 12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Ukrainisch für Anfänger von Vera Kolbina, Svitlana Sotnykova, Buske Verlag 2020, ISBN 978-3-87548-990-3. Bitte erst nach der ersten Kursstunde kaufen.
 Außerdem eigene Materialien der Kursleitung.
Online | Oksana Panzyha



Ansicht der ukrainischen Hauptstadt Kiev

Russisch A1 ab L. 1

7066V ab Mo, 26.09.22
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Jasno! A1/A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 1.
Online | Natalia Klevova

Russisch A1

7067V ab Do, 13.10.22
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
 Fortsetzungskurs im 2. Semester für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.
 Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Marina Mashchenko

7068V ab Fr, 14.10.22
 10 x 10.00-12.30 Uhr € 185,00
 Fortsetzungskurs im 3. Semester für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, kein Anfängerkurs.
 Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 6.
 Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Marina Mashchenko

Japanisch A1 ab L. 1

7069V ab Di, 27.09.22
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 1.
 Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
 Lehrmaterialien bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Yasuko Yoshiga

Japanisch A1

7070V ab Mi, 28.09.22
 12 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 2. Semester, kein Anfängerkurs.
 Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 5.
 Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

7071V ab Di, 27.09.22
 12 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 3. Semester, kein Anfängerkurs!
 Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 11.
 Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Yasuko Yoshiga

7074V ab Mi, 28.09.22
 12 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 4. Semester, kein Anfängerkurs!
 Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 11.
 Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
 Max. 8 Teilnehmende.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop



Fernsehturm in Tokio

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

🕒 Japanisch A2

7076V ab Di, 27.09.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
5. Semester.
Lehrwerk: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo; L01, ISBN 978-3875487138.
Marugoto Elementary 1 A2 Rikai; L01, ISBN 978-387548714.
Anfangs wird folgendes Buch beendet:
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7. Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

7078V ab Di, 27.09.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00
7. Semester.
Lehrwerke: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo; L01, ISBN 978-3875487138.
Marugoto Elementary 1 A2 Rikai; L01, ISBN 978-387548714, ab L. 4.
Der Unterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

7079V ab Mo, 26.09.22
15 x 14.00-15.30 Uhr € 155,00
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Lehrmaterialien: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo; L01, ISBN 978-3875487138.
Marugoto Elementary 1 A2 Rikai; L01, ISBN 978-387548714, ab L. 17.
Ergänzend Online-Materialien.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Wakako Katsube-Nixdorf

🕒 Chinesisch A1 ab L. 1

7081V ab Do, 13.10.22
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kaishi! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528965-9, ab L. 1.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Hui Gao

🕒 Arabisch A1

7083V ab Mo, 26.09.22
12 x 19.45-21.15 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (2. Semester).
Unterrichtsmaterialien: Modernes Hocharabisch, Bd. 1, 4. Auflage, ISBN 3-92-1598-26-5, ab L. 2. Maximal 8 Teilnehmende.
Online | Mohamed Ramadan

🕒 Arabisch B1

7084V ab Mi, 28.09.22
13 x 18.00-19.30 Uhr € 145,00
Für Fortgeschrittene (mehrjähriger Unterricht).
Lehrwerke:
1. Modernes Hocharabisch, Dt. Edition, Bd. 2/ Lehrbuch für Ausländer, von Tawfik Burg, ab L. 3
2. Arabisch Intensiv-Aufbaustufe B1/ B2, Landesspracheninstitut (LSI) in der Ruhr-Universität Bochum (RUB), ab L. 3.
Online | Mohamed Ramadan

🕒 Hindi

Hindi zählt zu den indo-germanischen Sprachen und ist die wichtigste Amtssprache in Indien. Der praxisorientierte Kurs führt in die spannende Welt des Hindi und lädt ein, Indien ganz authentisch zu begegnen.

7086V ab Do, 06.10.22
8 x 19.30-21.00 Uhr € 112,00
Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Eva-Maria Glasbrenner

🕒 Dänisch A1 ab L. 1

Neben dem Erwerb erster Grundkenntnisse, die zunächst auf Reisen von Nutzen sein werden, erfahren Sie auch einiges über landestypische Besonderheiten.

7089V ab Di, 18.10.22
8 x 18.00-19.30 Uhr € 100,00
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab L. 1.
Max. 8 Teilnehmende.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Daniel Wellinghausen

🕒 Niederländisch A1 ab L. 1

Für über 30 Millionen Menschen ist Niederländisch die erste oder zweite Sprache. Die Holländer sind zwar gerne stolz auf ihr Englisch, aber doch: Wer sie besser kennenlernen will, sollte Niederländisch lernen, und das ist für Deutsche nicht allzu schwierig. Der Kursleiter wird so viel wie möglich Niederländisch sprechen, aber natürlich so, dass es für Anfänger verständlich ist. Wir werden auch zusammen typisch niederländische Texte lesen.

7090V ab Mi, 28.09.22
12 x 20.15-21.15 Uhr € 100,00
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrmaterialien nach Absprache.
Online | Jan-Piet Knijff

🕒 Latein A1 ab L. 1

Viele denken bei Latein – 2000 Jahre lang die Lingua franca Europas – immer noch an furchterregende Grammatik und mühseliges Übersetzen. Aber man kann sehr wohl lernen, Latein von Anfang an auf Latein zu verstehen, ohne jedes Wort übersetzen zu müssen. Das ist nicht nur effektiver, sondern macht vor allem mehr Spaß!
Dr. Jan-Piet Knijff unterrichtet Latein an der Waldorfschule München-Schwabing und an der vhs Traunstein. Promotion an der City University of New York, Master Althilologie an der University of Kentucky. Er unterrichtet auch Englisch und Klavier.

7092V ab Do, 29.09.22
12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (auch Gymnasialschüler und -schülerinnen willkommen).
Lehrbuch: Hans H. Örberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 10: 1585104205, ISBN 13: 9781585104208, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff



Lateinische Inschrift im Vatikan

🕒 Latein A2

7093V ab Mi, 28.09.22
12 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (4. Semester).
Lehrbuch: Hans H. Örberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 10: 1585104205, ISBN 13: 9781585104208, ab L. 12.
Online | Jan-Piet Knijff

🕒 Latein Lesekreis A2/B1

LATINE LEGAMUS!
Ein Lesekreis für Lateinliebhaber, die gerne lustige, spannende, ernste, schöne Geschichten (evtl. auch Dichtung) aus 20 Jahrhunderten lesen möchten (z. B. aus dem Mittelalter und aus der lateinischen Bibel). Übersetzt wird nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Aspekte der Grammatik können auf Wunsch besprochen werden. Aber ante omnia geht es um Spaß beim Lesen!
Für Teilnehmende mit gefestigten Grundkenntnissen (auch Schülerinnen und Schüler im 3. Gymnasialjahr).

7094V ab Do, 06.10.22
6 x 19.15-20.45 Uhr € 75,00
Online | Jan-Piet Knijff

7095V ab Do, 12.01.23
6 x 19.15-20.45 Uhr € 75,00
Online | Jan-Piet Knijff

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!

PRÄSENZ

ENGLISCH



Fit für die mittlere Reife in Englisch

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

Dieser Vorbereitungskurs für die Mittlere Reife richtet sich an Absolvent*innen der 10. Klasse der Realschule. Wir bereiten uns durch Vokabelerweiterung, Texte, Wiederholung der wesentlichen Punkte der Grammatik intensiv auf die schriftliche, aber auch auf die mündliche Abschlussprüfung („speaking test“) vor. Mitzubringen sind Schreibmaterial, das sonstige Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Materialgeld in Höhe von 3,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs kann jederzeit verlängert und je nach pandemischer Lage auf online umgestellt werden.

Veranstalter: vhs Grafing

7101 ab Di, 18.10.22

7 x 15.00-16.30 Uhr € 120,00

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

Just for Teens (ab 9. Kl.)

Ein entspannter Kurs, in dem das Sprechen geübt wird. Der Schwerpunkt liegt auf dem Fluss der Sprache, Grammatik steht nicht im Vordergrund. Perfekt für Teens, die ihren Wortschatz für die Alltagswelt erweitern wollen.

7103 ab Do, 20.10.22

6 x 18.00-19.00 Uhr € 42,00

Bitte bei der Anmeldung Alter bzw. Schulklasse angeben.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch A1

7104 ab Mi, 19.10.22

13 x 17.30-19.00 Uhr € 145,00

Kleingruppenkurs. Für Teilnehmende mit geringen oder sehr geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs finden Sie einen Einstieg in die englische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse und lernen, einfache Situationen auf Englisch zu meistern.

Lehrbuch: Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 1, sowie eigene Materialien der Dozentin.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Doris Reichel



7105 ab Mo, 17.10.22

15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Für Teilnehmende mit geringen oder sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 2, sowie eigene Materialien der Dozentin.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Doris Reichel

7107 ab Mi, 05.10.22

15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Headway English A1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474123-1, ab L. 11.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch A2 Refresher

7108 ab Di, 04.10.22

10 x 17.30-19.00 Uhr € 110,00

Kleingruppenkurs.

In lockerer Atmosphäre werden die vorhandenen Englischkenntnisse aktiviert und vertieft. Je nach Wunsch und Bedarf wiederholen wir grammatische Grundlagen, trainieren das Hör- und Leseverständnis und üben das freie Sprechen, so dass letztlich alle Kompetenzen verbessert werden.

Unterrichtsmaterialien nach Bedarf und Absprache.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch A2+/B1 Survival English for the outside world

Üben Sie alltägliches (aber notwendiges!) Englisch in einer entspannten und lustigen Atmosphäre! Wenn Sie jemals nach dem Haareschneiden im Urlaub frustriert waren, bei einem Treffen in der Nachbarschaft Smalltalk auf Englisch machen mussten oder Opa im Ausland in einer Menschenmenge verloren haben, ist dies der richtige Kurs für Sie, um beim nächsten Mal zumindest sprachlich besser vorbereitet zu sein.

7109 ab Mo, 17.10.22

8 x 18.00-19.30 Uhr € 80,00

Eigene Materialien der Kursleitung.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch A2+/B1

Leichte Konversation mit unterschiedlichen Themen und Materialien.

7110A ab Di, 04.10.22

10 x 19.00-20.00 Uhr € 70,00

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7110B ab Di, 10.01.23

5 x 19.00-20.00 Uhr € 35,00

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch B1

Ab dieser Niveaustufe liegt der Schwerpunkt in der Regel auf dem freien Sprechen (leichte Konversation). Es wird mit einem Lehrbuch und/oder freien Materialien gearbeitet. Ziel ist, die vorhandenen Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

7112 ab Di, 04.10.22

15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Gabriela Cate

7114 ab Mi, 05.10.22

15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Headway B1+, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7, ab L. 7.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

7116 ab Do, 06.10.22

15 x 10.00-11.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Materialien nach Absprache.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Heidemarie Webinger

7118 ab Mi, 05.10.22

15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch nach Absprache.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

7120 ab Mo, 10.10.22

15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab L. 10

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Heike Stephan-Koblizek

7122 ab Di, 04.10.22

13 x 11.00-12.30 Uhr € 145,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Life Pre-Intermediate A2-B1, National Geographic Learning, ISBN-13: 978-1-337-28570-4.

Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Mary Merker



7125 ab Di, 04.10.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Headway B1, Part Two, Gesamtpaket mit Student's Book + CDs, Workbook + CD + CD-ROM, ISBN 978-3-06-804371-4, ab Unit 7.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

Englisch B1/B2

7133 ab Do, 06.10.22
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00

Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Gail Zelinski

Englisch B2

Ab dieser Niveaustufe handelt es sich in der Regel um Konversationskurse, die freie Materialien verwenden, v.a. Artikel über aktuelle Themen, aber auch literarische Texte, Internet-Recherchen, etc. Ziel ist, den Wortschatz zu erweitern, das Stilgefühl zu schärfen und ggf. bei Bedarf Grammatik zu wiederholen.

7135 ab Mi, 05.10.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00

Lehrbuch: A New Start, Refresher B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20235-7, ab L. 7.

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Heike Stephan-Koblizek

7136 ab Mo, 10.10.22
15 x 17.50-19.20 Uhr € 130,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

7138 ab Mo, 10.10.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 05.10.22
15 x 18.20-19.50 Uhr € 130,00

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang, Heidemarie Webinger

Englisch B2/C1

7166 ab Do, 06.10.22
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

Business English ab B1

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 Geschäftssituationen vor. Durch den Unterricht in einer kleinen Gruppe können auch individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

7180 ab Mo, 17.10.22
8 x 18.15-19.45 Uhr € 88,00

Kleingruppenkurs.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Gabriela Cate



Foto Angelica Zeller-Michaelson

Workshop "A Christmas Carol" (ab B1)

Charles Dickens' "A Christmas Carol" (1843) has a renown that derives from the wallop of versatility and variety in its sixty-odd pages: it is sentimental journey, Gothic ghost story, Christian morality play, fantasy, Bildungsroman, transformation story, primer for emerging British Christmas traditions, and socio-political reform treatise all in one, served up in a scrumptious steaming plum pudding of a tale suited to a cold winter's night. There are hundreds of versions of it adapted to stage and screen, audio play, ESL text, children's picture book, graphic novel, comic, opera, and even ballet. Advanced English (B2) will be necessary to comprehend Dickens' prose, although Denglish and German can also be spoken in discussion.

Erforderlich sind Englischkenntnisse ab Niveaustufe B1. Der Kurs beginnt mit einer Einführung in das Werk. Nach einer kurzen Pause schauen wir gemeinsam eine Filmfassung auf Englisch an, anschließend besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussionen. Auf Wunsch kann der Film mit deutschen Untertiteln gezeigt werden. Für vorweihnachtliche Stimmung sorgen heiße Getränke und Plätzchen, die in der Kursgebühr inbegriffen sind.

7190 Fr, 16.12.22
18.00-21.00 Uhr € 25,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

Reading Irish Short Stories (ab B2)

In den meisten Sprachkursen bleibt wenig Zeit für Prosatexte, daher wollen wir uns in diesem Kurs einmal ganz auf die Lektüre von Short stories konzentrieren. Dazu blicken wir nach Irland, denn das kleine Land hat eine reiche Literatur mit mehreren Nobelpreisträgern hervorgebracht. Auch unter den Autorinnen und Autoren der Gegenwart haben etliche Bestseller vorgelegt.



Bibliothekssaal im Trinity College von Dublin

Gelesen wird weitgehend zuhause, und in den Kursstunden im Zwei-Wochen-Rhythmus sprechen wir darüber, erfahren Wissenswertes über das Werk und entdecken so manche sprachliche und stilistische Besonderheiten.

7191 € 55,00

Fr, 14.10.22 10.00-11.30 Uhr

Fr, 28.10.22 10.00-11.30 Uhr

Fr, 11.11.22 10.00-11.30 Uhr

Fr, 25.11.22 10.00-11.30 Uhr

Fr, 09.12.22 10.00-11.30 Uhr

Kleingruppenkurs/Konversationskurs.

Lektüre: Journey Home and other Irish Short Stories, Klett Verlag, Originaltext mit Annotationen und Zusatztexten, ISBN 978-3-12-577516-9.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

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: George Eliot, „The Mill on the Floss“.

7193 ab Do, 06.10.22
10 x 19.00-21.00 Uhr € 114,00

Jahreskurs,

1 x monatlich nach Absprache

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

Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |

Sonja Hauser

7194 ab Do, 13.10.22
10 x 19.00-21.00 Uhr € 114,00

Jahreskurs,

1 x monatlich nach Absprache

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

Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |

Sonja Hauser

The Moviegoer

Gezeigt wird ein Film in englischer Originalsprache. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.

Hinsichtlich des Filmtitels wenden Sie sich bitte kurz vor dem Termin an die Geschäftsstelle der vhs.

Anmeldung erforderlich!

7196 Do, 20.10.22
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

Präsenz & Online

In fast allen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.

Hinweise zum Einloggen finden Sie auf den Seiten mit den Online-Sprachkursen.



American Thanksgiving – turkey, trimmings and pumpkin pie!

The course will be given in American English by a native speaker, but you needn't be fluent to join in the fun.
Alle Einzelheiten finden Sie in unserem Kochprogramm unter der angegebenen Kursnummer.

9249 Fr, 18.11.22
18.00-22.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Pastry course: pies, sweet and savoury!

The course will be given in American English by a native speaker, but you needn't be fluent to join in the fun.
Alle Einzelheiten finden Sie in unserem Kochprogramm unter der angegebenen Kursnummer.

9249A Fr, 27.01.23
18.00-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

FRANZÖSISCH



Französisch A1 ab L. 1

7220 ab Mo, 10.10.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: On y va A1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 1
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Odile Pieh

Französisch A1

7222 ab Mo, 10.10.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Fortsetzungskurs im 2. Semester, kein Anfängerkurs!
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: On y va A1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 3/4
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Korhammer

Französisch A2

7225 ab Mo, 10.10.22
15 x 18.10-19.40 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 3/4. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Odile Pieh

Französisch B1/B2

7237 ab Do, 06.10.22
15 x 9.20-10.50 Uhr € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Patricia Mühlbach-Pardo

7242 ab Do, 06.10.22
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Patricia Mühlbach-Pardo

Französisch B1+/B2

7259 ab Di, 04.10.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Leichte Konversation mit freien Materialien nach Absprache auch zu aktuellen Themen. Grammatikwiederholung nach Wunsch und Bedarf.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

Französisch C1

7262 ab Do, 06.10.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 130,00
Konversationskurs.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Odile Pieh

7265 ab Do, 06.10.22
14 x 18.00-19.30 Uhr € 121,00
Konversationskurs.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Jutta Haenisch



Provenzalische Krippenfiguren, auf Französisch « Santons ».

Krippenführung « Les santons d'Allauch »



Zur Adventszeit gehört in Vaterstetten die Krippe im Rathaus: Der Verein für die Partnerschaft mit Allauch gestaltet sie seit rund 30 Jahren liebevoll und aufwändig mit handgefertigten „Santon“-Figuren aus der französischen Provence, der Heimat der Partnerstadt. Wegen der Corona-Pandemie musste die Tradition zweimal unterbrochen werden, aber heuer ist geplant, sie wieder aufleben zu lassen! Aus diesem Anlass lädt der Partnerschaftsverein zu einer Sonderführung ein: Zur Einführung veranschaulicht ein Film den kulturellen Hintergrund der Figuren, ihre Herstellung und ihre Vielfalt, denn dargestellt werden meist Typen des provenzalischen Landlebens. Ingeborg Mayer-Simon, seit langem verantwortlich für die Krippe, beantwortet Fragen und erzählt, wie die Santons im Rathaus nach Vaterstetten gekommen sind. Am Rand der Führung gibt es die Möglichkeit, französische Produkte aus Allauch zu erwerben.

7268 So, 04.12.22
11.00-12.30 Uhr gebührenfrei
Nur mit Anmeldung.
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7 | Partnerschaft mit Allauch e.V.

H Sagen, Mythen und Legenden aus aller Welt

Passend zum Semesterthema präsentieren mehrere Kursleitungen in diesem Herbst und Winter „Sagen, Mythen und Legenden“ aus ihrer Heimat bzw. aus ihrem Sprachbereich. Die Vorträge werden auf Deutsch gehalten, sind aber oft „gespickt“ mit Zitaten oder Textpassagen in der Fremdsprache. Einzelheiten zum Inhalt erfahren Sie im Fachbereich 3 in der Rubrik „Literatur“ unter den angegebenen Kursnummern.
Hier die Titel, Kursnummern und Daten:

Von Venus zu Cäsar: Rom zwischen Mythos, Sage und Geschichte
3133, Fr 14.10.22, 19.00-20.30 Uhr | Jan-Piet Knijff (Lateinlehrer)

Ein Streifzug durch Italiens Mythen und Legenden
3135, Fr 2.12.22, 19.00-20.30 Uhr | Dr. Alexandra Krause (Italienischdozentin)

Mystisches Spanien
3136, Mi 11.01.23, 19.30-21.00 Uhr | Maria Delfina Miranda Belenguer (Spanischdozentin)

Légendes de la France
3137, Di 17.01.23, 19.00-20.30 Uhr | Partnerschaft mit Allauch e.V. (Kooperationspartner)

Great (Wo)men and Tall Tales: An Introduction to American Legends and Stories
3138, Di 24.01.23, 19.00-20.30 Uhr | Angelica Zeller-Michaelson (Englischdozentin)

Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches
3139, Fr 10.02.23, 19.00-20.30 Uhr | Takako Tsukamoto-Sögtrop (Japanischdozentin)

Alle Vorträge finden im Vortragsraum des vhs-Zentrums, Baldhamer Str. 39 statt. Es besteht immer auch die Möglichkeit, sich online zuzuschalten (bitte bei der Anmeldung angeben).



Neue Freunde finden, Sprachkenntnisse erwerben oder vertiefen, fremde Traditionen und Kultur kennenlernen, Eintauchen in das französische Familienleben und kulinarische Spezialitäten genießen – klingt das nicht verlockend? Seit 1982 ist dies möglich durch unsere Städtepartnerschaft mit Allauch: Jedes Jahr reist eine Gruppe aus Vaterstetten in die Provence nach Allauch und eine französische Gruppe zu uns. Kenntnisse der jeweiligen Sprache sind zwar günstig, jedoch keine Bedingung. Interessiert?

Wir informieren Sie gern:

ursel.franz@Vaterstetten-Allauch.de,
Tel. 08106-7080
inge.mayer-simon@Vaterstetten-Allauch.de
Vereinshomepage: www.vaterstetten-allauch.de

Cinéma français

In Kooperation mit dem Partnerschaftskomitee Ebersberg-Yssingaux zeigt die vhs Grafing/Ebersberg einen Film in französischer Originalsprache mit deutschen Untertiteln. 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 und die erforderliche Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der vhs Grafing/Ebersberg (Tel.: 08092-8195-0).

7272 Fr, 21.10.22
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei

Der Filmabend findet in dem Saal „Unterm First“ (202) statt.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg Ebersberg, Im Klosterbauhof 1, Eingang Bahnhofstraße | Madeleine Oelmann

Wissen am Abend: Frankreich nach der Wahl

Alle Einzelheiten zu dieser Diskussionsrunde (auf Deutsch) finden Sie im Fachbereich „Politik“ unter der angegebenen Kursnummer.

0102 Mi, 19.10.22
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Andreas Marchetti, Prof. Dr. Hans Stark, Martine Worlitzer und Céline Delmar

Präsenz & Online

In fast allen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.

Hinweise zum Einloggen finden Sie auf den Seiten mit den Online-Sprachkursen.



Weihnachten im süditalienischen Apulien

ITALIENISCH



Italienisch A1 ab L. 1

7304 ab Mi, 05.10.22
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Michela Barthelmeus

7305 ab Do, 06.10.22
15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Michela Barthelmeus

Italienisch A1

7306 ab Fr, 07.10.22
15 x 9.30-11.00 Uhr € 160,00

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. 2. Semester, kein Anfängerkurs!

Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3/4.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Serena D'Agostino

7307 ab Di, 04.10.22
15 x 17.45-19.15 Uhr € 160,00

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. 2. Semester, kein Anfängerkurs!

Kleingruppenkurs.
Lehrmaterialien nach Absprache im Kurs.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Egle Salerno

7308 ab Di, 04.10.22
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. 2. Semester, kein Anfängerkurs!

Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 4.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

Italienisch A1.2

7309 ab Mi, 05.10.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Michela Barthelmeus

7310 ab Di, 04.10.22
15 x 9.15-10.45 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Serena D'Agostino

7312 ab Mi, 05.10.22
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Nuovo espresso A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9, ab L. 9.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Giulia Tomini

Italienisch A1.2 Intensiv am Freitag

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die in zügigem Tempo Italienisch weiter lernen möchten. Vorkenntnisse in anderen Fremdsprachen können dabei hilfreich sein. An fünf Nachmittagen absolvieren Sie das Programm eines Standard-Semesterkurses.

7313 € 160,00

Fr, 21.10.22	14.00-19.00 Uhr
Fr, 18.11.22	14.00-19.00 Uhr
Fr, 16.12.22	14.00-19.00 Uhr
Fr, 27.01.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 10.02.23	14.00-19.00 Uhr

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.

Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Mercklinghaus

Italienisch A2.1 Intensiv am Freitag

Der Kurs wendet sich an geübte Lernerinnen und Lerner, die in zügigem Tempo Inhalte, Vokabular und Grammatik wiederholen und ihre Fertigkeiten festigen möchten. Bei Besuch dieses Kurses (5 Nachmittage) absolvieren Sie das Programm eines Semesterkurses.

7314 € 160,00

Fr, 07.10.22	14.00-19.00 Uhr
Fr, 11.11.22	14.00-19.00 Uhr
Fr, 09.12.22	14.00-19.00 Uhr
Fr, 13.01.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 03.02.23	14.00-19.00 Uhr

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3.

Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Mercklinghaus

Italienisch A2.1

7316 ab Do, 06.10.22
 15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 4.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Daniele Pigato

7317 ab Do, 06.10.22
 15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Intermezzo 2.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Michela Barthelmeus

Italienisch A2.2

7319 ab Do, 06.10.22
 15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 8.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Michela Barthelmeus

7323 ab Mo, 10.10.22
 15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
 5. Kursjahr. Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Nicola Salerno

Italienisch A2/B1

7325 ab Di, 04.10.22
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
 Zu Beginn des Kurses werden Wortschatz und Grammatik der Niveaustufe A2 mit Hilfe eines Trainingsbuches wiederholt. Artikel aus der Sprachzeitschrift „Adesso“ regen zum freien Sprechen an. Dann wird das Lehrbuch B1 eingeführt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Christina Bäuml-Nicolardi

7330 ab Di, 11.10.22
 15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Zu Beginn des Semesters werden die Inhalte der Niveaustufe A2 aufgefrischt und gefestigt. Danach Übergang zu B1 (Lehrbuch nach Absprache).
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Claudia Palumbo

Italienisch B1

Ab dieser Niveaustufe liegt der Schwerpunkt in der Regel auf dem freien Sprechen (leichte Konversation). Es wird mit einem Lehrbuch und/oder freien Materialien gearbeitet. Ziel ist, die vorhandenen Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

7333 ab Mo, 10.10.22
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Verwendet wird das Buch „Italienisch für Büffel-muffel“ mit dem Ziel, Grammatik zu wiederholen anhand der im Buch vorliegenden Aufgaben und Texte. Die letzte halbe Stunde gilt dem freien Reden.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Nicola Salerno

7338 ab Di, 04.10.22
 15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00
 Wir lesen aktuelle Artikel aus der Sprachzeitung „Adesso“, wiederholen Grammatik und legen großen Wert auf freies Sprechen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

7339 ab Mi, 05.10.22
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
 Lehrbuch: Con piacere B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1, ab L. 5. Ergänzende Materialien aus der Sprachzeitung „Adesso“.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Dagmar Jung

Italienisch B1/B2

7349 € 69,00
 Fr, 02.12.22 15.00-18.00 Uhr
 Sa, 03.12.22 9.00-12.00 Uhr
 Fr, 20.01.23 15.00-18.00 Uhr
 Sa, 21.01.23 9.00-12.00 Uhr
 „Weekend Italiano“
 Ci incontriamo due volte al semestre il venerdì pomeriggio e il sabato mattina per leggere testi italiani, guardare dei brevi video, fare qualche gioco o rebus e soprattutto parlare italiano. Ogni week-end è all'insegna di un argomento tipicamente italiano o di un tema di attualità. Il venerdì sera alle 19:00 di questi due week-end ci godiamo poi insieme un film italiano, magari assieme a corsisti di altri corsi. Il tema del film fa possibilmente riferimento all'argomento che abbiamo trattato durante il pomeriggio. Corsisti di ogni livello a partire dal B1 sono benvenuti.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause



Italienisch B2

Ab dieser Niveaustufe handelt es sich in der Regel um Konversationskurse, die freie Materialien verwenden, v.a. Artikel über aktuelle Themen, aber auch literarische Texte, Internet-Recherchen, etc. Ziel ist, den Wortschatz zu erweitern, das Stilgefühl zu schärfen und ggf. bei Bedarf Grammatik zu wiederholen.

7350 ab Do, 06.10.22
 15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6, ab L. 6.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Daniele Pigato

7352 ab Di, 11.10.22
 15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Lehrbuch: Italiano: pronti, via! B1-B2/C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525612-5, ab Unità 4.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Claudia Palumbo

7353 ab Di, 04.10.22
 15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

7354 ab Mo, 10.10.22
 15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Wir lesen aktuelle Texte und sprechen über politische und gesellschaftliche Themen Italiens.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer



Italienisch B2/C1

7356 ab Mo, 10.10.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

7357 ab Mo, 10.10.22
13 x 9.00-10.30 Uhr € 145,00
Kleingruppenkurs/Konversationskurs.

Finiamo di leggere „Un giorno verrà“ di Giulai Caminito e alterneremo con letture e conversazione su temi di attualità, senza dimenticare anche un po' di grammatica.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Maria Poggi-Reber

7358 ab Di, 04.10.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
Konversationskurs.

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Rita Lick

7361 ab Mi, 05.10.22
13 x 10.00-11.30 Uhr € 145,00
Kleingruppenkurs/Konversationskurs.

Zorneding, Herzogplatz 15 | Rita Lick

Italienisch C1

7364 ab Mo, 21.11.22
11 x 18.30-20.00 Uhr € 121,00
Kleingruppenkurs/Konversationskurs.

Lehrbuch: Nuovissimo progetto italiano 3 (C1), Paulsen/Edilingua Verlag; ISBN 978-88-99358-98-3, ab L. 13; dazu Nuovissimo progetto italiano 3, eserciziario, ISBN 978-88-31496-00-1.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Claudia Palumbo

7366 ab Mi, 05.10.22
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs/Konversationskurs.

Parliamo dell'Italia di oggi, leggiamo libri di autori contemporanei e ripetiamo le parti più importanti della grammatica.

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 Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handeln kann. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Filmtitels wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs.

Anmeldung erforderlich!

7396A Sa, 03.12.22
14.00-17.00 Uhr gebührenfrei
Achtung: Ausnahmsweise findet die Filmvorführung an einem Samstagnachmittag statt und nicht wie gewohnt am Freitagabend!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

7396B Fr, 20.01.23
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 Schlägern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmende, die keinen Italienischkurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

7397 Fr, 18.11.22
18.00-21.00 Uhr € 20,40

Veranstalter: vhs Grafing / Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 504 | Wilhelm Straub

SPANISCH**Spanisch A1 ab L. 1**

7404 ab Do, 06.10.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7406 ab Mo, 10.10.22
15 x 9.15-10.45 Uhr € 130,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.

Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |
Patricia Mühlbach-Pardo

Spanisch A1

7407 ab Mo, 10.10.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. 2. Semester, kein Anfängerkurs!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 5.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7408 ab Mi, 12.10.22
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. 3. Semester, kein Anfängerkurs!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 7.

Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-
Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

Präsenz & Online

In fast allen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.
Hinweise zum Einloggen finden Sie auf den Seiten mit den Online-Sprachkursen.

**Spanisch A2**

7410 ab Mo, 10.10.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 2.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7413 ab Mi, 12.10.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 1.

Poing, Grundschule am Bergfeld,
Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße |
Maria Motilla

7416 ab Di, 04.10.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 3.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).

Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Francisca Muñoz-Palacios

7417 ab Mo, 26.09.22
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 7.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |
Patricia Mühlbach-Pardo

Spanisch B1

Ab dieser Niveaustufe liegt der Schwerpunkt in der Regel auf dem freien Sprechen (leichte Konversation). Es wird mit einem Lehrbuch und/oder freien Materialien gearbeitet. Ziel ist, die vorhandenen Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

7420 ab Mo, 10.10.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 1.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Carolin Wagner

Spanish B1
Präsenz + Online

7426 ab Mo, 10.10.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00
Der Kurs findet überwiegend online statt, kann aber je nach Absprache und Wunsch der Gruppe jederzeit in den Präsenzunterricht wechseln.
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 2.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Carolin Wagner

Spanish B2

7434 ab Do, 06.10.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7439 ab Mo, 10.10.22
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00
En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Francisca Muñoz-Palacios

7460 ab Di, 04.10.22
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Spanish C1

7461 ab Di, 04.10.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftsrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert.
Lehrbuch: Vitamina C1, Hueber Verlag, ISBN 9783192045028, ab L. 9.
Der Unterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.



Francisco de Goya: "La maja vestida"

Workshop:
Conocer la España de Goya

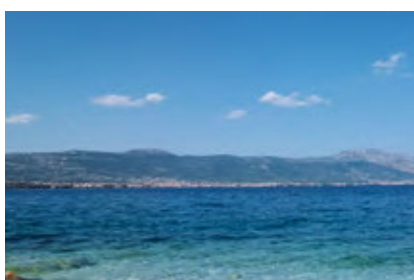
Acompañanos a conocer la España de Goya a través de sus pinturas. Una España de toros, brujas, superstición, pasiones y de una guerra contra el ejército más poderoso del mundo.
Wir lernen das Spanien des berühmten Malers Francisco de Goya (1746-1828) kennen, in dem wir gemeinsam einige seiner Meisterwerke betrachten – ein Spanien voller Stiere, Hexen, Aberglauben, Leidenschaften und geprägt von dem Krieg gegen die größte Streitmacht jener Zeit.

7465 € 22,00
Do, 03.11.22 19.45-21.15 Uhr
Do, 10.11.22 19.45-21.15 Uhr
Niveau B1-C1.
Der Workshop ist ein thematischer Konversationskurs, doch bei Verständnisproblemen darf auch Deutsch gesprochen werden.
Im Anschluss an den Workshop ist bei Interesse ein gemeinsamer Museumsbesuch möglich.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Maria Delfina Miranda Belenguer

Workshop: Hablar jugando

Kartenspiele sind in Spanien ausgesprochen beliebt: Sie heißen Cinquillo oder Siete y medio und werden überall gespielt, wo die Menschen etwas Zeit und einen quadratischen Tisch haben. In diesem Workshop können Sie sie selbst ausprobieren und gleichzeitig Ihre Spanischkenntnisse aktivieren. Die Regeln sind einfach und schnell gelernt, und Ihre Dozentin bringt die landestypischen Kartensets mit, außerdem Domino-Steine, die mindestens genauso populär sind. Dazu gibt es spanisches Bier, Oliven, Knabbereien und so manche sprachliche Wendung – ein Feierabendvergnügen, bei dem Spanischsprechen gleich viel leichter geht!

7470 € 35,00
Mi, 19.10.22 19.30-21.45 Uhr
Mi, 16.11.22 19.30-21.45 Uhr
Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse auf A2-Niveau, ist aber auch für höhere Niveaustufen geeignet.
In der Kursgebühr sind die Kosten für den Verzehr bereits enthalten.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maria Delfina Miranda Belenguer



Blick auf das Meer – ein Foto unserer Dozentin Josipa Zeko aus dem kroatischen Trogir



Spanisches Kartenspiel

PORTUGIESISCH /
BRASILIANISCH



Portugiesische Küche

Kochkurs teilweise in der Fremdsprache. Alle Einzelheiten finden Sie in unserem Kochprogramm.

9215 Do, 27.10.22
18.00-22.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sabina De Calheiros-Veloso

Weinland Portugal?
Eine Entdeckungsreise

Kurs teilweise in der Fremdsprache. Alle Einzelheiten finden Sie in unserem Kochprogramm.

9215A Do, 10.11.22
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sabina De Calheiros-Veloso

KROATISCH



Kroatisch A1
Präsenz + Online

Terminweise Wechsel von Präsenz- und Online-Unterricht je nach Absprache. Jeweils Kleingruppenkurse.

7560 ab Sa, 08.10.22
13 x 9.30-11.00 Uhr € 145,00
Für Teilnehmende mit geringen oder sehr geringen Vorkenntnissen.
Kursbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1, ISBN 978-953-169-384-4, ab L. 3; dazu Übungsbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1, ISBN 978-953-169-186-4.
Der Unterricht wird durch zusätzliche Materialien der Dozentin ergänzt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Josipa Zeko

7561 ab Sa, 08.10.22
13 x 11.00-12.30 Uhr € 145,00
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!
Band 1, Hubig-Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8,
ab L. 11. Der Unterricht wird durch zusätzliche
Materialien der Dozentin ergänzt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Josipa Zeko

UKRAINISCH



Ukrainische Sprache & Kultur

Durch den Krieg und die Flüchtlinge ist die Ukraine buchstäblich nähergerückt, und so mancher möchte nun mehr wissen über das Land. An fünf Samstagvormittagen erhalten Sie in diesem Kurs einen Einblick in die ukrainische Kultur und zugleich erste Kenntnisse der slawischen Sprache. Das Angebot richtet sich an Helferinnen und Helfer, Gastfamilien, Personal von Behörden, Lehrkräfte und alle Interessierten.
Die Dozentin Olena Zakharova ist selbst im Frühjahr aus der Ukraine nach Deutschland gekommen und hatte in ihrer Heimat als Journalistin gearbeitet.

7570 € 75,00
Sa, 22.10.22 10.00-12.00 Uhr
Sa, 29.10.22 10.00-12.00 Uhr
Sa, 05.11.22 10.00-12.00 Uhr
Sa, 12.11.22 10.00-12.00 Uhr
Sa, 19.11.22 10.00-12.00 Uhr
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |
Olena Zakharova

RUSSISCH



Russisch A1

7663 ab Mi, 05.10.22
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Fortsetzungskurs im 3. Semester,
kein Anfängerkurs!
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 5.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 2 | Natalia Klevova

**Russisch A1/A2
Präsenz + Online**

7665 ab Mo, 10.10.22
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
Der Kurs findet im wöchentlichen Wechsel
online und in Präsenz statt.
Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-527591-4.
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 9.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 1 | Natalia Klevova



Puschkin-Denkmal in Weimar

**Leichte russische Lektüre
A2/B1**

In kleinen Häppchen lesen wir den russischen Klassiker „Pikowaja dama“ von Alexander Pushkin in einer Bearbeitung für Russischlerner und -lernerinnen. Wir erfahren Wissenswertes über Autor und Werk, folgen der Handlung und beschäftigen uns mit Sprache und Stil.

7668 ab Mi, 19.10.22
5 x 20.00-21.30 Uhr € 60,00
Für die Teilnahme sind gute Grundkenntnisse erforderlich.
Lektüre: Pikowaja dama/Pique Dame (A2-B1),
Russisch für Fortgeschrittene – Lektüre,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527696-3.
Bitte das Buch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Natalia Klevova

CHINESISCH



**Chinesisch – Sprache und
Kultur entdecken**

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Chinesischen vermittelt. Er bietet „Erste Hilfe“ für Fragen zu einer China-Reise und soll Sie mit Handreichungen für alle möglichen Reise-Situationen ausrüsten.

7717 ab Mi, 18.01.23
4 x 19.00-20.30 Uhr € 47,00
Für Interessierte ohne oder mit geringen
Vorkenntnissen.
Die Materialien werden von der Kursleiterin
gestellt. Die Kosten sind in der Gebühr enthalten.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Kirchseeon, Café zam | Qingying Vogt



JAPANISCH



Japanisch für die Reise

Japanisch ist momentan nicht grundlos unter den TOP 10 der beliebtesten Sprachen: von Manga und Anime über Sushi und Sake bis hin zu Technik und einer atemberaubenden Landschaft hat Japan sehr viel zu bieten. Dieser Blockkurs beschränkt sich auf allererste mündliche Fertigkeiten: Ziel ist, die Aussprache kennenzulernen und zunächst nur sehr einfache Gesprächssituationen zu üben. Außerdem gibt es eine Einführung in Kultur und Gebräuche – unter anderem mit einem Kurstag im vhs-Kochstudio!

7722 € 66,00
Sa, 05.11.22 14.00-17.00 Uhr
Sa, 12.11.22 14.00-17.00 Uhr
Sa, 19.11.22 14.00-17.00 Uhr

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Materialien nach Absprache.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Japanisch A1

7723 ab Do, 06.10.22
8 x 18.00-20.15 Uhr € 132,00

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Kleingruppenkurs.
Lehrmaterialien nach Absprache.
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

ARABISCH



Arabisch A1

7773 ab Mi, 05.10.22
12 x 19.45-21.15 Uhr € 195,00

Kleingruppenkurs.
3. Semester.
Unterrichtsmaterialien: Arabisch ganz leicht, Lern- und Arbeitsbuch von Khaled Abdelatif, ISBN-13: 979-8569137022, Teil 2, L. 4.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Mohamed Ramadan

Präsenz & Online

In fast allen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.
Hinweise zum Einloggen finden Sie auf den Seiten mit den Online-Sprachkursen.



Mit den Händen sprechen

Einführung in die Gebärdensprache

Gehörlose Menschen haben ein eigenes Kommunikationsmittel, das den nicht gebärdensprachkompetenten Hörenden ohne spezielle Schulung verschlossen bleibt. Die Hände übernehmen die Funktion der Stimme, mit zügigen Hand- und Fingerbewegungen werden nuanciert Informationen ausgetauscht. Der Abend dient dem Kennenlernen dieser faszinierenden Sprache und auch der ganz eigenen Welt gehörloser Menschen, die sich damit verbindet. Probieren Sie es aus, und Sie werden auch über sich selbst einiges lernen.

7780 Di, 15.11.22

19.00-20.30 Uhr

Gebührenfrei, aber bitte anmelden.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Georgina Schneid und
Lena Schmidt-Bäse

DEUTSCH



Deutsch A1 mit Spaß & Spiel

Mit Spielen, abwechslungsreichen Übungen, Musik und viel Spaß bietet dieser Freitagskurs einen relativ leichten Einstieg in die deutsche Sprache. Geleitet werden erste Sätze und Wendungen, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Besonders geeignet für Eltern, die zusammen mit ihren Kindern (ab Grundschulalter) kommen und lernen möchten, aber auch andere Teilnehmende sind willkommen.

7808 ab Fr, 14.10.22

8 x 16.00-17.30 Uhr

€ 72,00

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.
Eigene Materialien der Dozentin.
Kinderermäßigung.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

Deutsch A1 ab L. 1

7810 ab Do, 06.10.22

15 x 9.00-12.00 Uhr

€ 240,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 1.

Unterricht einmal wöchentlich drei Stunden.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Annette Lölkes

Präsenz & Online

In fast allen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.
Hinweise zum Einloggen finden Sie auf den Seiten mit den Online-Sprachkursen.

7811 ab Fr, 07.10.22

15 x 9.00-12.00 Uhr

€ 240,00

Unterricht einmal wöchentlich drei Stunden.

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 1.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Anna Mikulova

7813 ab Mo, 07.11.22

13 x 18.00-21.00 Uhr

€ 208,00

Intensivkurs: einmal wöchentlich drei Stunden.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 1.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Mechthild Weiß-Lechleitner

Deutsch A1.1

7815 ab Do, 06.10.22

15 x 18.00-20.15 Uhr

€ 130,00

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (2. Semester).

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 6.

Buch, falls nicht vorhanden, bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Mechthild Weiß-Lechleitner

Deutsch A1.2

7817 ab Mi, 05.10.22

15 x 9.15-11.30 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 8.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Annette Lölkes

7818 ab Fr, 16.09.22

12 x 13.00-15.00 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Anna Mikulova

7819 ab Mo, 26.09.22

15 x 18.45-21.00 Uhr

€ 180,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 9.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Andrea Moravcova-Meier

7820 ab Do, 06.10.22

12 x 10.00-11.30 Uhr

€ 50,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7.

Pliening, Bürgerstüberl | Olena Zakharova



7821 ab Di, 04.10.22

15 x 19.30-21.00 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 12.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch A2.1

7824 ab Mo, 10.10.22

15 x 17.45-19.15 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301083-9, ab L. 3.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch B1.1

7826 ab Mo, 10.10.22

15 x 19.30-21.00 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 (B1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301085-8, ab L. 5.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch B1.2

7828 ab Di, 04.10.22

15 x 17.45-19.15 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6 (B1.2), ISBN 978-3-19-601085-5, ab L. 12.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch B2.2 Online

7840V ab Mi, 05.10.22

15 x 18.00-19.30 Uhr

€ 130,00

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-121209-4, ab L. 10.

Online | Ute Lantelme

Deutsch B2/C1 Online

7850V ab Di, 27.09.22

15 x 19.30-21.00 Uhr

€ 130,00

Niveau B2/C1.

In diesem Kurs geht es um das Üben freier Konversation über aktuelles Zeitgeschehen.

Der Kurs bereitet nicht auf Deutsch-Prüfungen vor.

Online | Sabine Theurich-Regger

Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.



Kreativ-manuelles Gestalten

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmende*innenzahl von 12 Personen. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere Teilnehmende*innenzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmende*innen. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmer*innengebühr abgebucht oder im Kurs erhoben. In Corona-Zeiten wird die Kursteilnehmerzahl allerdings der jeweiligen Raumgröße angepasst.

🕒 Online – Abstrakte Malerei – ein Einführungskurs

Abstrakte Bilder und Zeichnungen haben eine lange Tradition: In abstrakten Bildern können Aussagen und Formen verschlüsselt werden wie bei Cecily Brown, oder es können heftige Farbstürme wie bei Emil Schuhmacher sein. In diesem Online-Kurs beginnen Sie damit, Gegenstände zu malen und lernen, deren Form und Farbe zu Bildern ohne Gegenstand zu „destillieren“, nonfigurativ, abstrakt oder konkret.

Bitte bereithalten: Zeichenblock A3/A4, Farbsortiment Acryl- oder Deckfarben: Weiß, Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Umbra natur, Spachtel oder Scheckkarte, Pinsel.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Der Kurs ist online von 10.00-11.30 Uhr und von 13.00-14.30 Uhr.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8103V Sa, 03.12.22
10.00-14.30 Uhr € 22,00
Online | Gerhard Marquard

🕒 Online – Bilder einer Landschaft. Malen mit Acrylfarben



Kleine Landschaften auf Papier. Gerhard Marquard

In diesem Onlinekurs lernen Sie von der Skizze bis zum fertigen Bild, wie eine gesehene Landschaft künstlerisch umgesetzt werden kann. Mit gezeichneten und gemalten Entwürfen entwickeln Sie eine Vorstellung von der Umsetzung im Bild und den malerischen Möglichkeiten. Danach beginnt die Arbeit an der Leinwand bis hin zum fertigen Kunstwerk. Nach dem Kurs können Sie mit Kreiden, Zeichenkohle und Bleistift Landschaften zeichnen, Sie fühlen sich sicherer im Umgang mit der Farbe und können selbstständig Arbeitsschritte finden, die Sie zu einem eigenen Bild führen.

Bitte bereithalten: Acrylfarben (Weiß, Gelb, Rot, Ultramarinblau, Phtaloblau, Olivgrün, Lichter Ocker oder Siena natur, Siena gebrannt, Schwarz), Skizzenblock, Pinsel, Spachtel, Bleistift B8, Zeichenkohle, Kreiden.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8104V ab Do, 12.01.23
3 x 18.30-20.00 Uhr € 31,00
Online | Gerhard Marquard

Seherschule für Erwachsene

auch für Anfänger geeignet

Zeichnen ist nicht nur eine großartige Seherschule, es fördert kreatives Denken und kann auch 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 Grundfertigkeiten des Zeichnens, die Wahrnehmung von Randlinien, Räumlichkeit, Perspektiven und Proportionen, Licht und Schatten, sowie die Wahrnehmung des Gesamtbildes entdeckt und weiter entwickelt.

Bitte für die erste Stunde mitbringen: Bleistift HB, A3 Papier 120 Gr, Radiergummi
Über weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

Kleingruppe: 5-8 Teilnehmende

8105 ab Mo, 07.11.22
6 x 19.45-21.15 Uhr € 54,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

„Mit Stift und Block die Welt entdecken!“

Zeichenkurs ab 12 Jahren

Zeichnen bedeutet Abenteuer. Bereits mit kleinster Ausrüstung aus Stift und Block kannst Du dich auf die Entdeckungsreise Deiner Wunschmotive begeben. Du wirst staunen, wie viele noch nie wahrgenommene kleine Details Dir auf dem Weg sich zeigen werden.

Tiere, Blumen, Menschen, Räume, Landschaften, Fantasiewesen – das zeichnerische Feld ist groß. Überlege Dir, was Du schon immer zeichnen können wolltest und ich zeige dir Schritt für Schritt, wie es geht und welche Fertigkeiten du dir dafür aneignen kannst.

Eigene Wünsche, Bildideen und Vorlagen sind willkommen!

Material: festeres Zeichenpapier (etwa 120 Gr.), Bleistifte, Buntstifte, ein Radiergummi, Lineal (wenn du einen Raum zeichnen möchtest)

Kleingruppe: 5-8 Teilnehmende

8106 ab Di, 17.01.23
5 x 16.30-18.00 Uhr € 45,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt



www.vhs-vaterstetten.de



Gemeinsam Zeichnen

Auch für Anfänger geeignet!

Hast du Lust mit professioneller Begleitung im Kreis kreativer Menschen deine Zeichenfertigkeiten zu verbessern oder auch einfach gemeinsam zu zeichnen?

In diesem Kurs stehen deine Wunschmotive im Vordergrund. Du bringst eine Idee oder Vorlage mit und bekommst Unterstützung bei der Umsetzung deines zeichnerischen Vorhabens.

Empfehlung: Mache es dir nicht zu schwer und beginne mit einem Motiv, das du dir mit Hilfe zutrauen würdest.

Für die erste Stunde brauchst du: Bleistift HB, Papier 120 Gr, Radiergummi

Kleingruppe: 5-8 Teilnehmende

8107 ab Di, 17.01.23
5 x 18.30-20.00 Uhr € 45,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

Einfach Zeichnen – Expressives Zeichnen

Zeichnen, Zeichen setzen, frei, ohne Wertung, gegenstandslos und ausdrucksstark.

Durch Kritzeln, freies Skizzieren und Zeichnen, durch Hinzufügen und wieder Wegnehmen werden Sie ohne Wertung locker und entspannt Ihre erste ausdrucksstarke Zeichnung erschaffen. Gearbeitet wird hauptsächlich schwarz-weiß mit sehr wenig Farbeinsatz.

Mitzubringen ist Skizzen- und Acrylpapier (mind. DIN A3 o. größer), dicke weiche Blei- oder Grafitstifte, Ölkreiden (schwarz & 2-3 Farben), weiße Acrylfarbe oder Gesso, Acrylmarker schwarz (ca. 2-5 mm), ggfs. weitere bevorzugte Stifte (weich und nicht zu dünn). Wasserbehälter, Lappen, breiter flacher Pinsel, Spachtel, Klebeband zum Fixieren der Papiere. Wenn nötig wird Firnis bzw. Fixierspray im Kurs berechnet.

Veranstalter: vhs Grafing

8108 So, 09.10.22
10.00-16.00 Uhr € 32,00
Max. 9 Teilnehmer.
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Rhea Silvia Will

Aktzeichnen und -malen kompakt

Sie zeichnen oder malen Aktmodelle in Ruhestellung oder in Bewegung. Sie lernen, das Gesehene richtig festzuhalten und erkunden neue Wege der Wahrnehmung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A2, Bleistift 9B, Zeichenkreide 2B; vorhandenes Malmaterial nach Wunsch (Aquarell, Pastell, Kohle).

The teacher is a native English speaker and might, from time to time, be explaining some concepts in English. Modellgeld (je nach Gruppengröße ca. 35-40,00 €) ist im Kurs zu zahlen.

8110 € 72,00
Sa, 08.10.22 10.00-17.00 Uhr
So, 09.10.22 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Rawle Harper

8111 € 72,00
Sa, 28.01.23 10.00-17.00 Uhr
So, 29.01.23 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Rawle Harper



Rawle Harper

Rawle Harper studierte in New York und Kanada und lebt jetzt in der Nähe von München. Neben Lehraufträgen an der Akademie der Bildenden Künste

München unterrichtet er Aktzeichnen an der vhs München. Die letzten Jahre hat er auch freischaffend als Computer Animator gearbeitet. Wir freuen uns, ihn als neuen Dozenten bei uns begrüßen zu dürfen.

Kreatives Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen oder sich mit Basisübungen beschäftigen möchten. Und an alle, die sich aufschwingen und (wieder) regelmäßig üben wollen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, je weniger Sie zeichnen können, desto besser.

Holen Sie sich jede Woche eine Anregung, die wir während der Stunde gemeinsam angehen. Daheim können Sie die Übung dann gerne fortsetzen und munter weiter zeichnen.

Jede Woche haben wir auch Zeit, die Ergebnisse zu besprechen. Es ist motivierend, die anderen Herangehensweisen zu sehen und auf das Gelingen in der eigenen Zeichnung hingewiesen zu werden, das wir vorher vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Siehe auch www.sonntagskarten.de.

Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

8112 ab Mi, 12.10.22
5 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sonja Promeuschel

8113 ab Mi, 23.11.22
5 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sonja Promeuschel

Zentangle® Basiskurs

Zentangle® ist eine meditative Zeichenmethode, bei der nicht das fertige Werk, sondern der Schaffungsprozess im Vordergrund steht.

Durch das Zeichnen einfacher Muster wird ein Zustand entspannter Konzentration erreicht.

Ein kleines Fleckchen Ruhe und Entspannung, dass nur dir selbst gehört und dir hilft dem stressigen Alltag einen Augenblick zu entfliehen.

Es geht hierbei um Achtsamkeit, Dankbarkeit und Wertschätzung, nicht darum ein möglichst perfektes Kunstwerk zu erschaffen.



Zentangle® Theresa Feßler

Deshalb musst du für diesen Kurs auch gar nicht zeichnen können. Materialkosten (4,00 € inklusive Handout) ist in der Kursgebühr enthalten.

Gezeichnet wird mit schwarzem Fineliner und Bleistift auf einem ca. 9 x 9 cm großen Quadrat. Es muss nichts mitgebracht werden, das original Zentangle®-Material steht im Kurs zur Verfügung.

8114 So, 22.01.23
10.00-13.45 Uhr € 24,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Theresa Feßler

Aquarell – Blumen und Landschaften

„Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!“ In diesem Kurs sollen Kenntnisse aufgefrischt werden und Begeisterung für das Aquarellieren entfacht werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt. Natürlich besprechen wir die Bilder ausführlich. Auch schon zuhause gemalte Bilder können für die Besprechung mitgebracht werden.

Bitte ebenfalls mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Fragen: Tel. 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DIN A5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8115 Sa, 15.10.22
10.00-16.00 Uhr € 33,00

Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Gisela Hase

8116 Sa, 14.01.23
10.00-16.00 Uhr € 33,00

Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Gisela Hase

Workshop Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren

Lieben Sie die Aquarellmalerei oder hegen Sie schon lang den Wunsch, Ihre Ideen in Farbe auf Papier zu bannen? In lockerer Runde arbeiten wir an gemeinsamen Themen, gerne aber auch an individuellen Wünschen. Botanisches oder Architektonisches, Realistisches oder Freieres Malen – alles ist möglich!

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, Radiergummi und Bleistift.

Bei Bedarf können auch Leihkästen zur Verfügung gestellt werden. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

8118 ab Mo, 10.10.22
5 x 15.15-18.15 Uhr € 80,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen

8119 ab Mo, 16.01.23
5 x 15.15-18.15 Uhr € 80,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen



Abstraktion im Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Aquarellmalerei wird häufig die naturgemäße realistische Darstellung einer Landschaft, eines Stilllebens oder die Darstellung von Mensch und Natur in Verbindung gebracht.

Die Aquarelltechnik bietet aber auch viele ungeahnte Möglichkeiten zur Abstraktion eines jeweiligen Motivs. Anhand von verschiedenen Beispielen werden verschiedene Techniken und Schritte zur individuellen Ausdrucksweise und endgültigen Form erprobt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, einzige Voraussetzungen hierfür sind Fantasie und Experimentierfreudigkeit.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasser-glas und festes Aquarellpapier (lose Blätter) oder Block mind. DIN A3 oder größer

8120 ab Do, 06.10.22
5 x 18.30-20.45 Uhr € 60,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sime Vlahov

Spielerisches Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Aquarell-Technik hat von der Vorbereitung, über die Skizze, bis zum Farbauftrag viele technische Möglichkeiten. Alle Arten sind berechtigt und willkommen, um vielfältige Möglichkeiten zum Ausdruck zu bringen.

Wir zeichnen in lockeren Linien mit Bleistift (B2-B4) oder mit Fineliner unsere Themen ohne großen Anspruch auf geometrische Genauigkeit. Schließlich kommt es auf den gesamten Ausdruck an – das haben wir schon von den Impressionisten gelernt.

Auf so gestalteten Skizzen legen wir einen etwas leichteren und wässrigen Farbauftrag, wobei wir darauf achten, nicht alles voll zu malen, vielmehr sollen Weißflächen ausgespart bleiben. Nach dem Trocknen gehen wir in die zweite Phase: wir setzen Akzente mit klaren, leuchtenden Farben – nur in angemessener Menge, um Licht und Farben zum Vibrieren zu bringen.

Bitte bringen Sie Aquarell-Farben, ein paar Pinsel, einen Block oder lose Blätter (min. 30 x 40 cm), weiche Bleistifte (nur B2-B4) und eventuell ein paar dunkle Aquarell-Stifte. Falls Sie genannte Materialien noch nicht besitzen, lassen Sie sich von mir am ersten Malunterricht beraten. Für das erste Mal bekommen Sie von mir Material ausgeliehen.

8121 ab Do, 17.11.22
5 x 18.30-20.45 Uhr € 60,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sime Vlahov

Kreatives Austoben – Experimentelle Acrylmalerei und Mixed Media

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8131 Sa, 12.11.22
9.30-17.45 Uhr € 45,00

Max. 9 Teilnehmer

Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |
Monika Reisser



Monika Reisser – Das letzte Licht, Ölgemälde

Zeichnen und Malen in Mischtechniken

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben. Bei schönem Wetter malen wir draußen.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden ist (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 11.10.22
8 x 19.15-21.45 Uhr € 107,00

Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |
Monika Reisser



It's Time von Sabine Deicke

Natur im jahreszeitlichen Wandel – mit Beispielen aus dem Werk David Hockneys

Dieser Malkurs ist für Einsteiger wie für Fortgeschrittene geeignet, die sich einfach von der Natur inspirieren lassen und sich trauen, Gesehenes bzw. Erlebtes über Farbe und Form wiederzugeben, und sich dabei über Stimmungen, Fantasie und Emotionen leiten zu lassen – weg vom konkreten, realistischen Motiv zum abstrakten Expressionismus. Als Vorlage können Fotos aus der Natur dienen, Motive mit denen man sich gerne beschäftigt, die einen gar berühren und erfreuen. David Hockney soll dabei beispielhaft mit seinen Naturbildern – als einer der einflussreichsten Gegenwartsmaler – in die Betrachtung und gegebenenfalls auch als Motivbringer mit einbezogen werden.

Die Künstlerin ist bekannt als Sendlinger Kirchturmkünstlerin und durch zahlreiche Ausstellungen in und um München. Ihre Acrylarbeiten sind durch außergewöhnliche Farbgebungen, positive Anmutungen und Lebendigkeit geprägt und dem abstrakten Expressionismus zuzuordnen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Leinwände (Mittelformat bis ca. max. 80/100 x 100 cm, Mallappen, Wasserbehälter, Zeitungen zum Abdecken.

8140 € 64,00

Sa, 12.11.22

10.00-16.00 Uhr

So, 13.11.22

10.00-16.00 Uhr

Max. 9 Teilnehmer.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sabine Deicke

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells.

Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte? Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!

Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (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: 5-7 Teilnehmende

8145 ab Do, 29.09.22

5 x 15.30-18.00 Uhr

€ 85,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

8145F ab Do, 10.11.22

5 x 15.30-18.00 Uhr

€ 85,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller



**Vernissage:
Experimentieren in Pastell**

**Wieder eine schöne Ausstellung
zu Beginn des Semesters!**

Diesmal sind es die Teilnehmerinnen des Pastellmal-kurses von Alexander Koller, die uns ihre Arbeiten zeigen und somit unser vhs-Haus in eine Galerie ver-wandeln.

Mit dabei: Renate Famulla, Silvia Firsching, Christine Ginal, Michaela Linhardt, Hannelore Nar, Brita Russ, Sabine Zimmermann, Brigitte Gruber

**Fühlen Sie sich herzlich eingeladen
zu unserer Vernissage!**

Die Ausstellung ist zu sehen bis zum 8.12.22.

8145A Fr, 07.10.22 19.00-21.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5



ALEXANDER KOLLER & SEINE SCHÜLERINNEN

Arbeiten der 8 Teilnehmerinnen unserer Ausstellung in Poing

**Freie Malerei mit Acrylfarben
für Einsteiger und
Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Malerei als facettenreichen Prozess der Freien Gestaltung betrachten. Das Verknüpfen von Formen und Farben zu spannenden Elementen kann sowohl gegen-ständlich als auch abstrahierend erfolgen. Verschie-dene malerische Techniken sowie grundlegendes gestalterisches Wissen werden dabei angewandt und erlernt. Eigene Konzepte und eine authentische Entwicklung zum persönlichen künstlerischen Aus-druck sind das Ziel. Dabei soll die Freude am Ent- stehen eines Bildes maßgeblich beitragen. Auch Einsteiger ohne jede Erfahrung sind willkom-men.

Bitte mitbringen: Leinwände in gewünschter Grö- ße, Acrylfarben, Pinsel in unterschiedlichen Größen und Formen, Spachtel, Zeichenkohle, Bleistift, Ab- reißpalette oder Alufolie, Einweghandschuhe (wer möchte), Küchenrolle

8152 ab Di, 04.10.22
9 x 19.00-21.30 Uhr € 120,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Tanja Schmidt-Osterkamp

Malen wie Gerhard Richter

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Einen Teil seines großen Werkes machen seine „Abziehbilder“ aus, Bilder, die wie aus dem Nichts entstehen durch Abtragen der Farbe. Wie die Wachskratzbilder, die wir als Kind liebten, weil wir nicht genau wussten, wie das Ergebnis aussehen würde, entsteht das Werk durch das Auftragen mehrerer Schichten. Die letzte wird mit sogenann- ten Rakeln wieder abgezogen, mit mehr oder weni- ger Druck, die Farbe sucht sich ihren Weg. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Leinwand nach Belieben, auch dicke Pappe oder Hartfaserplatte möglich, Acryl- farben, Pinsel, Palette, Arbeitskittel, Lappen, Ma- terialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten

8153 So, 16.10.22
10.00-16.00 Uhr € 37,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

Malen wie Paul Klee

Mit geometrischen Formen und Farben entführt uns Paul Klee in seine Welt. Das nehmen wir uns zum Vorbild und malen ein Bild mit Farbfleichen, aus denen vielleicht eine geheimnisvolle Stadt ent- steht. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Pinsel in verschiedenen Breiten, mehrere Leinwände, ab ca. 40 x 50 cm, gerne auch größer, Acrylfarben in Grundfarben, Palette bzw. alter Teller, Malkittel, Mallappen

8154 So, 15.01.23
10.00-16.00 Uhr € 37,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

Experimente in Acryl

Beim Experimentieren mit Acrylfarben entdecken wir unsere Kreativität und finden intuitiv zur eigen- en Bildsprache. Anhand von kleineren Übungen erproben wir die Vielseitigkeit der Farben und lassen den Zufall und unsere Emotionen mitgestal- ten. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Individu- elle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess.

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel und Spachtel (verschiedene Größen), Joghurtbe- hälter, Lappen, Wassersprühflasche. Vorkenntnis- se sind nicht erforderlich.

8155 ab Di, 27.09.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8156 ab Di, 08.11.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8157 ab Di, 10.01.23
5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8158 ab Mi, 19.10.22
5 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00
Max. 8 Teilnehmer.

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

Arbeiten mit Acryl auf Leinwand

Ein Kurs für alle, die schon Erfahrung mit der Male- rei haben und offen dafür sind, weitere Techniken und neue Ideen auszuprobieren.

Ausgang ist das Malen mit Acryl auf Leinwand. Staffeleien stehen im Kurs zur Verfügung.

Bitte vorhandenes Material mitbringen, alles Wei- tere wird im Kurs besprochen.
Wir freuen uns über „Neuzugänge“!

8161 ab Do, 29.09.22
5 x 9.00-12.00 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8161F ab Do, 17.11.22
4 x 9.00-12.00 Uhr € 64,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großfor- matig experimentiert! Wege zur Abstraktion wer- den aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschied- liche 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, 28.09.22
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Christiane Meier

8165F ab Mi, 16.11.22
4 x 19.30-22.00 Uhr € 53,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Christiane Meier



Arbeit von Heike Wildmoser

Kalligraphie für Einsteiger – Schreiben und Gestalten von Großbuchstaben

Initialen sind in der historischen Schrift ein sehr schönes Gestaltungselement. Es werden Satz- oder Textanfänge als Blickfang hervorgehoben. Basierend auf der Unziale, einer zeitlosen, edlen Schrift werden wir in diesem Kurs Kartengröße und Lesezeichen oder kleine kalligrafische Bilder gestalten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schreib- bzw. Kalligrafiematerial, Skizzenblock, verschiedene Papiere (mind. 160 gr.) schwarzer Fineliner – wasserfest, Aquarellfarben, Guache, Gelstifte, Transparentpapier – alles falls vorhanden. Zusätzlich: Schreibunterlage, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter, Küchenrolle, Schere, Cutter, Lieblingstexte.

Einige Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt, die zum Selbstkostenpreis erworben werden können.

Kleingruppe: max. 6 Teilnehmende

8180 € 60,00
Fr, 03.02.23 18.00-21.00 Uhr
Sa, 04.02.23 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser

Kalligraphie kreativ: Mit Pinsel und Feder

Das wichtigste Werkzeug in der Kalligraphie ist traditionell die Feder in ihren zahlreichen Variationen. Zusätzlich sind aber Flach- und Spitzpinsel eine spannende Bereicherung. Wie man damit elegante und kraftvolle Arbeiten gestaltet, das wollen wir in diesem Kurs lernen.

Bitte mitbringen: Alle vorhandenen Schreib- und Hilfswerkzeuge, Tinten, Guache, vorhandene Papiere. Eine genauere Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung.

Nur für Fortgeschrittene!

8182 € 60,00
Fr, 11.11.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 12.11.22 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Experimentelle Kalligraphie von Erika Lohr

Experimentelle Kalligraphie – Die ITALIC und künstlerisch gestaltete Buchumschlag-Unikate

Dieser Kurs ist für jede/n Interessierten geeignet. Die ITALIC, eine historische Schrift aus England, vereint Lesbarkeit, Schönheit und Charakter in hervorragender Weise. In diesem Kurs werden die Kleinbuchstaben der ITALIC mit Bleistift und Bandzugfedern geübt. Danach gestalten wir unterschiedliche Buch-/Heftumschläge und kombinieren dabei die ITALIC mit der eigenen Handschrift. Zum Schluss heften wir einige Lagen Papier in die gestalteten Umschläge.

Bitte mitbringen: Bleistift 3 B, Lineal, Radiergummi, Spitzer, Wassergefäß, kleines Gefäß zum Anmischen der Gouache, Bandzugfedern Nr. 1–2 mit Federhalter, schwarze Kalligraphie-Gouache in der Tube, Automatic-Pen Nr. 4 oder 5 (wenn vorhanden), 2–3 farbige Tuschen oder flüssige Aero-Color-Acrylfarbe, Wassersprühflasche, Rolle Küchenpapier, Buchbindergarn, -faden und -nadel, wenn vorhanden, Schneidematte, Cutter, Schere, Schürze, Skizzenpapier/-block DIN A 4 und Aquarellpapier/-block DIN A 4 ca. 200–250 g matt, Kopierpapier ca. 30–40 Blatt, Text. Bandzugfedern können im Kurs erworben werden.

8184 € 85,50
Sa, 22.10.22 9.30-16.30 Uhr
So, 23.10.22 9.00-15.00 Uhr

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.

1 Stunde Mittagspause am Samstag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Erika Lohr

Handlettering für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Handletterings. Er ist für alle geeignet, die gerne kreativ sind und sich für Handlettering/Brushlettering interessieren. Wir werden mit verschiedenen Stiften ein Alphabet erarbeiten. Ebenso gibt es Infos zu den verschiedenen Schreibwerkzeugen und Papieren sowie Buchempfehlungen. Ziel ist das Kreieren schöner Buchstaben und Wortkombinationen, um zuhause weiterschreiben zu können. Ein Starterset mit Alphabet/Übungsheft, Papier, Brushpen, Fineliner, Pinselstift u.a. ist in Höhe von 19,50 € in der Gebühr enthalten. Es wird auch einen Testtisch zum Ausprobieren verschiedener Stifte/Pinsel geben.

Veranstalter: vhs Grafing

8186 Sa, 19.11.22
10.00-16.00 Uhr € 79,00

Kleingruppe
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Karin Reichert

Asiatische Malerei und Kalligraphie

Dieser Kurs gibt an drei Abenden eine Einführung in die asiatische Malerei und Kalligraphie. Inhalte: authentisches Material, einfache Schriftzeichen, Bambusmalerei, Chinesische Blumenmotive. Sie lernen den Umgang mit chinesischer Tusche und Pinsel. Auch meditative Aspekte sind enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

8188 € 36,00
Di, 22.11.22 18.00-20.00 Uhr
Di, 29.11.22 18.00-20.00 Uhr
Di, 06.12.22 18.00-20.00 Uhr

Für reine Anfänger!

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Silvia Soukup

Ein Tag für dich – Comiczeichnen und Pizzastückchen

Für Kinder ab 8 Jahren

Zeichnest du gerne? Möchtest du Profitricks kennenlernen? Wie erfindest du eine Figur? Welchen Charakter hat sie? Wie zeichnest du Gefühle? Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären und mit viel Fantasie neue Gestalten und Geschichten entstehen lassen. Materialgeld (€ 10,00) ist in der Kursgebühr enthalten. Mittags bestellen wir uns Pizzastückchen.

Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte und Buntstifte, Schere, Lieblingscomic und – eine kleine Geschichte für euren Comic! Und etwas zu trinken!

8189K Do, 03.11.22
9.15-16.00 Uhr € 42,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter



Comiczeichnen mit Didi Richter

Malen für Kinder – Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt

Für 5–12-Jährige!

Wir gestalten unser eigenes Kunstwerk zum Thema „Meine bunte Welt“. Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen und hören dabei Musik. Materialgeld (10,00 € für Leinwand, Farben und Materialien) ist bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Getränk und Malerkittel

8190K Sa, 04.02.23
10.00-12.15 Uhr € 24,00

Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elisabeth Stadler

1. Infotag
24.09.2022
10-13 Uhr
Vaterstetten u. Poing
Anmeldung unter: **0 0010**
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
www.vhs-vaterstetten.de



Malen für Kinder

Für 5–12-Jährige!

Wir gestalten aus Farbenmix und verschiedenen Materialien unser eigenes Bild zu einem bestimmten Thema.

Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen. Wir lassen entstehen, entdecken und entfalten unsere eigene Kreativität, die in uns schlummert, und gestalten unser eigenes, individuelles Kunstwerk.

Wir malen zu musikalischen Klängen und lassen uns inspirieren.

Max. 8 Teilnehmer

Materialgeld: 10 € für Leinwand, Farben und Materialien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Neugierde, Spaß und Freude sowie ein Getränk für Euch. Malerkittel sind vorhanden.

8191K Sa, 26.11.22
10.00-12.00 Uhr € 22,00

Thema: Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

8192K Sa, 11.02.23
10.00-12.00 Uhr € 22,00

Thema: Die Schätze in mir
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

Malen vor der Natur – wie die echten Maler!

Ein Angebot für Kinder ab 6 Jahren

Wir wandern durch die Natur und lassen uns nieder, wo es schön ist. Dort malen wir alles, was wir vor uns sehen und was uns gefällt. Bäume, Blumen, Gräser, Tiere ... Dabei achten wir besonders auf die Farben und das Licht. Bei schlechtem Wetter dürfen wir auf dem Reitsbergerhof malen. Am Ende schauen wir uns alle gemeinsam unsere Bilder an.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Brotzeit und Getränk. Wetterfeste Kleidung. Hocker (wer will – ihr müsst alles tragen können! Ansonsten sitzen wir auf dem Boden oder was wir sonst noch finden), feste Malunterlage, Wasserfarben oder andere Farben, die euch gefallen (z.B. Holzbuntstifte), Wasserbecher, kleine Wasserflasche mit Wasser zum Malen, Schmalpinsel, gutes Papier.
Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Restaurant

8193K Sa, 24.09.22
10.00-13.00 Uhr € 16,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, Reitsbergerhof, Baldhamer Str. 1 | Elisabeth Stadler

Märchen und Malen

Für 5–12-Jährige!

Wir hören ein schönes Märchen und setzen dann unsere Eindrücke in Kunst um. Was hat uns am meisten bewegt? Was fanden wir besonders toll? Materialgeld (10,00 € für Leinwand, Farben und Materialien) ist bereits in der Gebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Getränk und Malerkittel

8194K Sa, 29.10.22
10.00-12.15 Uhr € 24,00

Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elisabeth Stadler



Malen wie Niki de Saint Phalle

Für Kinder ab 6 Jahren

Bunte Krinkel, Streifen, Kreise: Wir malen die Welt so bunt wie Niki de Saint Phalle! Die Figuren springen und tanzen vor guter Laune und Kraft ... Wir malen uns die Welt so lustig, wie wir sie uns wünschen. Bitte für Material 2,50 € mitbringen und bitte Mundschutz und eigene Buntstifte mitbringen.

8195K Mo, 31.10.22
13.00-15.15 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Petra Rhinow

Malen wie Paul Gauguin

Für Kinder ab 6 Jahren

Mit einem Segelschiff machte sich Paul Gauguin auf, eine neue Welt zu entdecken. Er findet in der Südsee Früchte, Orchideen, Mädchen in bunten Kleidern, Palmen und das Meer. Auf seinen Spuren malen wir uns die Welt so bunt, wie wir sie uns wünschen. Bitte für Material 2,50 € mitbringen und bitte Mundschutz und eigene Buntstifte mitbringen.

8196K Mi, 16.11.22
9.00-11.15 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Petra Rhinow

Malen für Kinder

von 8-12 Jahren

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen.

Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen, gibt es kein vorgegebenes Thema. Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten – gegenstandslos – oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder eine Zeichnung aus deinem ersten Workshop „Zeichnen“ mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.

Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40 cm, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.

Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch wird entsprechend verrechnet (ca. 5,00–20,00 €).

8197K So, 20.11.22
16.00-18.30 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 einmal ohne Themenvorgabe in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken? Dann trau dich zu uns!

Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.

Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte? Wie setze ich ihn ins Bild? Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen? Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken. Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8198K So, 20.11.22
13.15-15.45 Uhr € 15,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Perspektivisches Zeichnen

Für 12–16-Jährige

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?

Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden anhand von Konstruktionen zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Dieses Wissen versuchen wir je nach Bedarf in einer freien Skizze oder der Perspektive eines Hauses umzusetzen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.

Doch Achtung: dies ist ein anspruchsvoller Kurs, der viel Überlegen im Vorfeld erfordert!

Bitte mitbringen: Kariertes Papier, langes Lineal, Geodreieck und Radiergummi.

8199K Sa, 26.11.22
16.00-18.30 Uhr € 15,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenkurs 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, 05.10.22
8 x 19.00-21.15 Uhr € 90,00

auch an Buß- und Bettag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | 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, 11.11.22
19.00-21.15 Uhr € 11,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

8224 Mi, 08.02.23
19.00-21.15 Uhr € 11,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die ‚mal dran‘ bleiben wollen. Getöpfert wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8228 € 51,00
Fr, 14.10.22 19.00-22.00 Uhr
Sa, 15.10.22 9.30-16.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

8229 € 51,00
Fr, 20.01.23 19.00-22.00 Uhr
Sa, 21.01.23 9.30-16.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

Freies Töpfern für Kinder

5–7 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. 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, 01.10.22
10.00-11.30 Uhr € 11,00

Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum |
Tina Neumann

Freies Töpfern für Kinder

6–10 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. 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, 01.10.22
14.00-15.30 Uhr € 11,00

Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum |
Tina Neumann

Weihnachtliches Töpfern

5–10 Jahre

Wir töpfern Weihnachtsschmuck mit Ausstechformen, den wir dann dekorativ an den Weihnachtsbaum hängen können. Wir können aber auch Krippefiguren töpfern und stellen diese dann unter den Weihnachtsbaum. Ihr könnt aussuchen, was ihr lieber machen möchtet.

Die Gegenstände werden gebrannt aber nicht glasiert. Die Gegenstände müssen innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 6,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze. Brotzeit und etwas zum Trinken.

8232K Sa, 12.11.22
10.00-12.15 Uhr € 18,00

Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Unsere kleine Töpferwerkstatt – Bunt zu Weihnachten

5–7 Jahre

Bunt, bunt, bunt sind alle meine ... Hier in diesem Kurs können die Kinder den weißen Ton mit Farbpigmenten einfärben. Danach werden wir gemeinsam aus dem farbigen Ton Förmchen ausstechen, wie z.B. Tiere, Sterne und Figuren. Die bunten Ausstecher könnt ihr dann zuhause dekorativ an Fenster, Türen oder gar an den Weihnachtsbaum hängen. Die Kursleiterin unterstützt dich und gibt dir gerne Tipps..

Die Gegenstände werden gebrannt aber nicht glasiert. Dafür arbeiten wir aber mit farbigen Ton. Die Gegenstände müssen innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 4,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze. Brotzeit und etwas zum Trinken.

8233K Sa, 03.12.22
10.00-11.30 Uhr € 12,00

Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Andrea Wolbring GmbH & Co.KG
www.keramikbedarf-online.de

Wir lieben Töpfern

seit 1981

Über 3.000 Artikel für Ihr kreatives Arbeiten mit Ton und Porzellan

Neben 100 verschiedener Tonmassen führen wir alle gängigen Brennofen-Hersteller

Sicheres und bequemes Einkaufen auch auf Rechnung in unserem Online-Shop

Gutenbergstr. 9 | 85646 Anzing | Tel. 08121 - 7670900



Freies Töpfern für Kinder

5–7 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Etwas Kugeliges! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8234K Sa, 28.01.23
10.00–11.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum |
Tina Neumann

Freies Töpfern für Kinder

6–10 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Etwas Kugeliges! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 6,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8235K Sa, 28.01.23
14.00–16.15 Uhr € 18,00
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum |
Tina Neumann

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!



Igel-Stiftehalter von Angelika Frommel

Lustiger Igel-Stiftehalter aus Ton

Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern einen Igel-Stiftehalter, damit ihr mehr Ordnung auf dem Schreibtisch habt. Der Stiftehalter wird gebrannt, aber nicht glasiert. Er kann aber von euch zuhause mit Acrylfarben bemalt werden.

Nach dem Brand bekommen eure Eltern eine Mail und können dann die Stiftehalter innerhalb von 2 Wochen abholen. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8240K Sa, 24.09.22
10.00–12.15 Uhr € 17,00

Maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Angelika Frommel

Weihnachtliches Kerzenhäuschen aus Ton

Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern ein weihnachtliches Kerzenhäuschen, das mit einem Teelicht bestückt werden kann und dann leuchtet. Das Kerzenhäuschen wird gebrannt, aber nicht glasiert. Es kann aber von euch zuhause mit Acrylfarben bemalt werden.

Nach dem Brand bekommen eure Eltern eine Mail und können dann die Kerzenhäuschen innerhalb von 2 Wochen abholen. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8241K Sa, 26.11.22
10.00–12.15 Uhr € 17,00

Maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Angelika Frommel



Indianer Teepee von Angelika Frommel

Indianer Teepee mit Rauchfunktion aus Ton

Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern ein Räucherhäuschen in Form eines Indianer Teepees. Das Räucherstäbchen oder Hütchen wird auf den Untersetzer gelegt und angezündet. Es kommt als kleine Rauchsäule aus der Öffnung des Teepees und verbreitet den angenehmen Duft. So ein Teepee ist nicht schwer zu töpfern, aber funktioniert und sieht lustig aus. Jeder bemalt sein Teepee, nachdem es gebrannt ist, selbst mit Acrylfarben.

Nach dem Brand bekommen eure Eltern eine Mail und können dann die Teepees innerhalb von 2 Wochen abholen. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8242K Sa, 21.01.23
10.00–12.15 Uhr € 17,00

Maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Angelika Frommel

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 Brenngelühren werden im Kurs erhoben.

8243 € 56,00
Fr, 21.10.22 19.00–22.00 Uhr
Sa, 22.10.22 10.00–16.00 Uhr

Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Margot Stefaniak



www.vhs-vaterstetten.de



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.

Silberschmieden – Einfache Ringe und Anhänger selbst gestalten

Für Teilnehmer ab 14 Jahren

Dieser Silberschmiedeworkshop ist für alle Anfänger/innen geeignet, die ohne handwerkliche Vorkenntnisse ein schlichtes, aber schönes Schmuckstück anfertigen wollen, sich bisher aber nicht trauten. Wir fertigen einfache/schlichte Ringe oder Anhänger aus Silberblech – oder auch Messing – die durch ihre schöne Form und besondere Oberflächengestaltung „glänzen“. Gerade für Anhänger finden sich viele Motive aus der Natur wie Blätter, Blüten oder Tiere wie Vögel etc. Anregungen/Beispiele stellt die Kursleiterin zur Verfügung, aber es dürfen natürlich auch eigene Ideen, Beispiele oder Motive mitgebracht werden. Bleche in Silber oder Messing sowie Schmucksteine können bei der Kursleitung erworben werden und sind im Kurs zu zahlen. Materialkosten ab 20,00 € aufwärts.

8327 ab Mi, 23.11.22
3 x 15.00-18.00 Uhr € 51,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Elke Elisabeth Herrmann

8328 ab Mi, 18.01.23
3 x 15.00-18.00 Uhr € 51,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden-Wochenendworkshop für echte Anfänger

Hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshops sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein. Dabei wollen wir uns auf Anhänger konzentrieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, evtl. Beispiele. Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!

8329 € 66,00
Fr, 11.11.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 12.11.22 10.00-16.00 Uhr
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer



Silberschmiedearbeit von Angelika Teltscher, Kurs Frances D'Aintree-Gierl

Sonntagsvergnügen – Freies und experimentelles Silberschmieden

Wir stellen eigene Arbeiten fertig oder probieren manches aus. Z.B. das antiklastische Formen, Metallfalten, das Fassen von Edelsteinen, die Herstellung von einfachen Ringen/Armreifen oder das Gießen in Sand oder Stroh. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 15,00 €. Wer mit Gold arbeiten will, bitte einige Tage vorher melden! (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792). Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8332 So, 20.11.22
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Max. 7 Teilnehmer. Pause individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Frances D'Aintree-Gierl



Löffel im Metallfalt-Stil von Frances D'Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt – freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten kleine Schmuckstücke, wie Ringe, Anhänger, Armreifen, Ketten oder Ohrhinge oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 Sa, 14.01.23
9.30-16.15 Uhr € 58,00
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8336 € 78,00
Fr, 21.10.22 17.00-20.00 Uhr
Sa, 22.10.22 10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8337 € 78,00
Fr, 20.01.23 17.00-20.00 Uhr
Sa, 21.01.23 10.00-16.00 Uhr
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | 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. 6 Teilnehmer

8340 ab Mo, 26.09.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8341 ab Mo, 14.11.22
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8342 ab Mo, 09.01.23
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8343 ab Di, 27.09.22
10 x 9.00-12.00 Uhr € 170,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 29.09.22
10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 10.01.23
5 x 9.00-12.00 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8347 ab Do, 12.01.23
5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 27.09.22
10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 10.01.23
5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8352 ab Do, 10.11.22
6 x 16.30-19.10 Uhr € 91,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8353 ab Do, 10.11.22
6 x 19.20-22.00 Uhr € 91,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl



Perlenschmuck für Kids von Anja Krebs

Schicker Perlenschmuck für Kids

Ab Grundschulalter

In diesem Workshop kannst du deinen kreativen Ideen freien Lauf lassen und nach Herzenslust wunderschöne Ketten, Armbänder, Ohrringe und Schlüsselanhänger fertigen. Ich bringe eine riesige Auswahl an verschiedenen Perlen in allen Varianten von seidig matt bis facettiert glänzend mit. Außerdem stehen dir hübsche gold- und silberfarbene Anhänger, Verschlüsse, Pompoms, Quasten und jede Menge weiteres Schmuckzubehör zur Verfügung. Das Materialgeld von 8,00 € ist im Kurspreis inbegriffen.

Nimm Dir etwas zu trinken mit. Zwischendurch machen wir eine kleine Pause.

8380K Fr, 11.11.22 € 18,00
16.00-18.15 Uhr
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Anja Krebs

8381K Fr, 20.01.23 € 18,00
16.00-18.15 Uhr
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Anja Krebs

Textiles Gestalten

Haben Sie Freude daran, mit Stoffen und Farbe zu arbeiten? Lernen Sie interessante, vielfältige Möglichkeiten kennen, um Textilien individuell zu gestalten.

Sie können Woll-, Baumwoll-, Leinen- oder Seidenstoffe färben, bedrucken, schablonieren oder bemalen. Auch für das Abbinden und Falten einer Shibori-Färbung erhalten Sie Anregungen. Experimentieren Sie mit den verschiedensten Farben und Textilien.

Bitte mitbringen: Plastikdecke, Haushaltspapier, Wattestäbchen, Tesakrepp, Gummiringe, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8413 Mo, 14.11.22 € 27,00
10.00-14.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Ellen Felix



Muster von Heidi Bäumlner

Bunte Bügelperlen für Kids

Für Kinder im Grundschulalter

Wolltest du schon immer verschiedene Tiere, Weihnachtsmotive und Schneemänner aus Bügelperlen machen? Dann bist du bei mir im Kurs richtig. Es können große und kleine Motive gesteckt werden, dazu habe ich „Bastelpackungen“ mit Vorlagen vorbereitet. Anschließend werde ich die fertigen Werke bügeln und du kannst sie mit nach Hause nehmen. Natürlich stehe ich jederzeit zur Verfügung, wenn du Hilfe brauchst.

Falls Motive am Kursende nicht gebügelt sind, kannst du diese gebügelt in der vhs in der Folgewoche abholen.

Das Materialgeld von 2,10 €/2 Stunden, bzw. 4,20 €/4 Stunden ist in der Kursgebühr enthalten, kann sich aber bei hohem Verbrauch erhöhen, welches dann vor Ort entrichtet werden muss. Maximal 8 Kinder.

8501 Mi, 16.11.22 € 13,10
10.00-12.00 Uhr
Thema: Tiere, z. B. Koalabär, Elefant, Faultier, Chamäleon und viele andere
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Bäumlner

8502 € 25,20
Sa, 03.12.22 10.00-12.00 Uhr
Sa, 10.12.22 10.00-12.00 Uhr
Thema Weihnachten: z. B. 3D-Weihnachtsmann, selbst gestaltete Weihnachtskarte, Nikolaus und vieles mehr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Bäumlner

8503 € 25,20
Fr, 20.01.23 16.00-18.00 Uhr
Fr, 27.01.23 16.00-18.00 Uhr
Thema Wintermotive: Schneeflocken, Schneemänner, Winterpinguin und vieles mehr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Bäumlner

Papierschöpfen für alle – der Familienspaß

Familienangebot ab 6 Jahren

Lassen Sie sich überraschen, wie aus Altpapier kostbare, individuell gestaltete Papiere entstehen! Wir geben uns dem Spiel mit farbigen Papiermassen hin, dem vielfarbigem Papierschöpfen und der Pulpmalerei. Das Papier wird dabei direkt auf den Schöpfrahmen gegossen, wodurch freie Formen, Bilder und Collagen spontan entstehen. Es werden weiterführende Techniken des Papierschöpfens vermittelt, wie Papierfärbung, die Einbettung anderer Materialien, z. B. Gewebe, Pflanzen, Stoff, Folien oder Fotos, die Gestaltung eines Wasserzeichens und die Prägung. Staunen Sie über die kreativen Ideen ihrer Kinder!

Bitte mitbringen: Schere, Malkittel für die Kinder, Zeitung und Plastiktüte für den Transport des noch nassen Büttenpapiers. Falls vorhanden: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, Stoffreste, Fotos o. ä. Materialgeld: 5,00 € pro Person (für Cellulose etc.) ist in der Kursgebühr enthalten.

Die Gebühr versteht sich pro Person. Eine Anmeldung „Kind allein“ ist nicht möglich, aber 1 Erwachsener kann mehrere Kinder mitnehmen bzw. anmelden.

8513KE € 14,00
Sa, 26.11.22 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

Anmeldungen unter 08106 359035



Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab Grundschulalter

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind einen tollen Kreativgeburtstag in den Räumen der vhs (Dauer 3 Zeitstunden). Neben vielen Möglichkeiten kreativ zu werden – z. B. T-Shirts bemalen oder drucken, Acrylmalen, Comics zeichnen, Marionettentheater oder Zirkuswerkstatt bauen, Schmuck basteln, Filzen, etc. kommen auch Spiele nicht zu kurz. Gerne nehmen wir auch ein gewünschtes Motto als Anregung zum Basteln und Spielen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind offen für Ihre Ideen und Wünsche. Sie bringen Kuchen und Getränke Ihrer Wahl mit und müssen sich sonst um nichts kümmern. Sie sind einfach für Ihr Kind da!

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich ein ausführliches Informationsblatt zuschicken (Tel. 08106/359035).

Geschirr ist vorhanden. Die Gebühr beinhaltet das Kreativangebot mit pädagogischer Anleitung für maximal 10 Kinder. Zu dem Pauschalpreis kommt Materialgeld hinzu. Dieses richtet sich nach den Kreativwünschen (ca. 3,00 bis 6,00 € pro Kind).

8500 € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs und Bettina Vogel



Landart von Herma Schlömer

Landart-Kunst

Familienangebot ab 6 Jahren

Die Blätter und Kastanien leuchten in den verschiedensten Farben. Der Herbst ist da! Familien treffen sich im Umfeld von Baldham. Gemeinsam nehmen wir das unterschiedliche Naturmaterial und die Umgebung wahr. Wir gestalten damit kreativ und spontan. Kinder und Erwachsene finden neue Wege sich mit der Natur vertraut zu machen. Es geht um Gemeinschaft, Ausdauer, Spontaneität und das Erleben eines respektvollen Umganges mit der Natur. Die Kunstwerke verbleiben in der Natur und werden der Vergänglichkeit überlassen. Die Gebühr versteht sich pro Person. Eine Anmeldung „Kind allein“ ist nicht möglich, aber ein Erwachsener kann mehrere Kinder mitnehmen bzw. anmelden. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk. Kleidung und Schuhe je nach Wetterlage anziehen.

Treffpunkt: vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39

8514KE So, 09.10.22
10.00-13.00 Uhr € 9,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Herma Bianca Schlömer



Origami-Sterntaler von Theresa Feßler

Origami-Sterntaler – die etwas andere Weihnachtsdekoration

Sterne sind gerade in der Vorweihnachtszeit ein beliebtes Thema.

Traditionelle Modelle wie der Fröbelstern aus 4 Streifen sind dabei genau so gefragt wie moderne Designs, deren Zacken aus quadratischen Blättern gefaltet und anschließend zusammengesteckt werden. Doch auch aus einem einzelnen Quadrat oder einem Sechseck lassen sich zauberhafte Sterne falten. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: einen Karton für den Transport, eine stabile Unterlage in 20 x 20 cm oder größer (z.B. ein Holzbrett, eine Schneideunterlage oder eine stabile Pappe), Schreibblock und Stift, um sich Notizen zu machen. Schere oder Kleber werden nicht benötigt und dürfen zuhause bleiben.

8515 So, 27.11.22
10.00-13.00 Uhr € 21,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Theresa Feßler



Origami-Schatzkammer von Theresa Feßler

Meine kleine Origami-Schatzkammer

Für Kinder ab 8 Jahren.

Papier ist etwas Magisches. Mit dem richtigen Falten und ein wenig Geduld wird es zu einer Krone oder anderen kleinen Schätzen und kann sich sogar in einen Drachen verwandeln, der diese anschließend bewacht. Dafür braucht es nicht einmal Schere oder Kleber. Materialkosten (2,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: einen Karton, um den Drachenschatz sicher nach Hause zu transportieren und eine stabile Unterlage in 20 x 20 cm oder größer (z.B. ein Holzbrett, eine Schneideunterlage oder eine stabile Pappe).

8516K So, 27.11.22
14.00-17.00 Uhr € 18,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler



Torteneheber aus Holz von Melanie Kirchlechner

Schönes aus edlen Hölzern

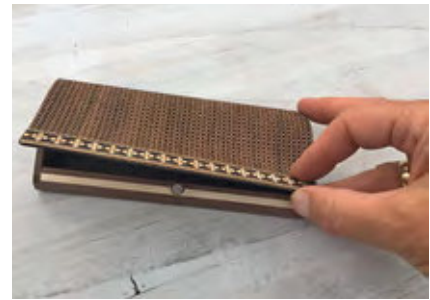
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß am Arbeiten mit schönem Holz und gutem Werkzeug haben! Mit Hilfe von diversen Sägen (Japan- Schweif- Dekupiersäge), Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir besonders feine Gebrauchsgegenstände aus einheimischen Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) bringt Vorlagen für elegante Torteneheber, feine Käbme und raffinierte Puzzles mit. Eigene Ideen der Kursteilnehmer bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen (Tel. 08106/32210 oder unter info@holz-sinn.de).

In der Kursgebühr enthalten: Anfallendes Material und kulinarische Versorgung (Mittagessen, Kaffee, Tee, Schorle etc.)

8540 Sa, 29.10.22
10.00-16.00 Uhr € 120,00

Max. 3 Teilnehmer. Gebühr nicht ermäßigbar.
Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte Kirchlechner, Baldhamer Str. 30 | Melanie Kirchlechner



Brillenetui aus elastischem Furnier. Arbeit Melanie Kirchlechner

Brillenetuis aus elastischem Furnier

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nuo heißt das neuartige Furnier, das sich biegen und dehnen lässt. Daraus hat die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) besonders form-schöne Brillenetuis entwickelt. Mit professionellem Werkzeug (diverse Sägen, stationäre Schleifmaschine, Hobel, Stemmeisen) baut sich jede/r Kursteilnehmer/in sein/ihr individuelles Brillenetui. Sonderwünsche bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen unter Tel. 08106/32210 oder info@holz-sinn.de.

In der Kursgebühr enthalten sind anfallendes Material und kulinarische Versorgung (Mittagessen, Kaffee, Tee, Schorle etc.) enthalten

8541 So, 30.10.22
10.00-16.00 Uhr € 120,00

Max. 3 Teilnehmer. Gebühr nicht ermäßigbar
Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte Kirchlechner, Baldhamer Str. 30 | Melanie Kirchlechner

Bumerangs – selber bauen. Ein generationsübergreifendes Vergnügen!

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

In diesem Kurs bauen Kinder und Erwachsene gemeinsam einen eigenen Bumerang, der nicht nur fliegen, sondern auch zurückkommen soll! Natürlich kann er nach eigenem Geschmack bemalt werden.

Bitte mitbringen: Schleifpapier Körnung: 60, 100 und 140, 1 Packung Laubsägeblätter, Bleistift, Pinsel für Bemalung, Kittel oder altes T-Shirt / Hemd, Brotzeit. Materialgeld (ca. 16,00 € für Spezialholz und Lack sowie Farben) ist im Kurs zu zahlen.

Pro Familie wird ein Bumerang gebaut. Gebühr pro Person. Kind und Erwachsener zahlen gleich. Anmeldung Kind allein ist nicht möglich.

8542KE € 25,00
Sa, 26.11.22 10.00-13.00 Uhr

So, 27.11.22 10.00-14.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Didi Richter

Neues Angebot für Kindergeburtstage!

Action, Outdoor, Wald und mehr. Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung & Spaß. Richtet sich an Kinder von 8-14 J. Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung unter **Tel. 0 81 06 / 35 90 35** service@vhs-vaterstetten.de



Einführung in das Glasfusing – Tagesseminar

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusingofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben zugeschnitten, zusammengefügt und mit Design-Elementen versehen und dann gebrannt. Glaskunstobjekte können in diesem Kurs z.B. sein: Schmuck, Schalen, Untersetzer, Fensterbilder, Gartenobjekte. Sie erhalten Einblick in die Welt des Glases und des Konzepts der Herstellung von Glasobjekten mit Hilfe eines Fusing-Brennofens. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Glasarten, Werkzeugen, warmen und kalten Verarbeitungstechniken, Design und Farblehre sowie Absenkformen.

Sie werden kleine Objekte selbst herstellen. Dabei haben Sie Übungsmöglichkeiten im Glasschneiden bevor Sie mit den Fusing-Gläsern arbeiten werden. Sie haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Glas-Materialien Ihre individuellen Stücke zu kreieren.



Glasfusing-Objekt von Heike Antkowiak

Finden Sie Interesse an der Arbeit mit Glas, dann berechtigt die Teilnahme an diesem Kurs Sie zukünftig an der Teilnahme an regelmäßigen Terminen der offenen Arbeits-Werkstatt.

Zu Ihrer Sicherheit werden Ihnen Arbeitshandschuhe, Atemschutzmaske und Schutzbrille gestellt, sollten Sie Vorgenanntes selbst besitzen dürfen Sie es gerne mitbringen.

Materialgeld (40 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

8545 Sa, 29.10.22
10.00-16.00 Uhr € 90,00

Pausen individuell. Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, Marderstraße 5, Glasfusing-Studio
Heike Antkowiak | Heike Antkowiak

8546 Sa, 28.01.23
10.00-16.00 Uhr € 90,00

Pausen individuell. Max. 8 Teilnehmende

Vaterstetten, Marderstraße 5, Glasfusing-Studio
Heike Antkowiak | Heike Antkowiak

Korbflechten – ein uraltes Kulturgut & Handwerk

In diesem Kurs flechten wir mit Peddigrohr. Die Grundkenntnisse, die Sie hier lernen, lassen sich auf jedes andere Material wie Papier, Draht, Weide etc. übertragen. In nur wenigen Stunden stellen Sie einen Brotkorb, Obstkorb, Aufbewahrungskorb her. Bitte mitbringen: Freude am handwerklichen Arbeiten, Seitenschneider, fünf Wäscheklammern, Teppichmesser und Handtuch. Getränke, Snacks. Materialgeld (€ 20,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8550 € 85,00
Sa, 08.10.22 13.00-19.00 Uhr
So, 09.10.22 10.00-16.00 Uhr

Max. 9 Teilnehmende. Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Linda Seehawer

Ikebana

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist. Der Blumenweg – KADO – lehrt uns nicht nur, die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

Ikebana für Anfänger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Wenn man in Japan vom geistigen Gehalt einer Kunstform spricht, so denkt man gleichzeitig an DO-WEG. Sie gehen an diesem Samstag die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen und durch die geistige Konzentration die vielen kleinen Alltagssorgen vergessen.

Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine Einführung in die Geschichte des Ikebana und eine Vorführung zum jeweils zu erlernenden Stil.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden 1-3 Schalen mind. ca. 25 cm Durchmesser, Schalen können auch eckig oder oval sein, 1-3 japanische Blumenigel 8-10 cm Durchmesser, 1 Ikebana-Schere oder 1 Gartenschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igeln und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Für die Arbeit im Studio können diese Gegenstände auch ausgeliehen werden.

Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.

(Inklusive Mittagsimbiss, Snacks und Getränken). Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße.) Keine Ermäßigung.

8608 Sa, 01.10.22
10.00-18.00 Uhr € 112,00

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



Ingrid Eichinger bei einer Vorführung in Raisting

TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmer und Teilnehmer der vorangegangenen Kurse. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikebana können hier ihr Wissen erweitern und vervollkommen. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320). Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de.

8611 ab Di, 13.09.22
9 x 19.30-22.00 Uhr € 144,00

Der 8. Kursabend findet an einem Donnerstag statt. (15.11.)

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.

Ikebana ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns. Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320). Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de

Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 15.09.22
9 x 19.30-22.00 Uhr € 144,00

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

Halloween-Abrakadabra-Schnupper-Zaubern



Für Schulkinder ab der 1. Klasse

Willst Du 'mal sehen, ob du zaubern kannst? Hast du Lust, Zaubersachen zu untersuchen und auszuprobieren? Willst du magische Knoten lernen und mit Tüchern Seile durchdringen? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger. Natürlich gibt's alle Tricks auch zum Mitnehmen (Materialkosten 8,50 €) werden im Kurs abgerechnet.

8710K Mo, 31.10.22
15.30-17.45 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Rhinow



Allerneustes Schnupperzaubern

Für Schulkinder ab der 1. Klasse
Neue Schnupper-Zaubertricks für Anfänger und Fortgeschrittene

Kann etwas Zerbrochenes wieder ganz werden? Können Flaschen schweben? Wir kennen Tricks, die sonst keiner kann – Knoten, die sich von selbst lösen und Karten, die wieder auftauchen, nachdem sie versteckt worden sind. Hier sind die neuesten Tricks und Kniffe zum Experimentieren, zum Mitnehmen und zu Hause weiter zaubern. Materialkosten 8,50 € werden im Kurs abgerechnet.

8712K Di, 10.01.23
15.30-17.45 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | 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*innen. Eure Eltern und Freund*innen sind herzlich eingeladen! (Ob die Aufführung stattfinden kann, hängt von der aktuellen coronabedingten Situation ab).

Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8715K € 77,00
Mi, 02.11.22 9.00-15.00 Uhr
Do, 03.11.22 9.00-15.00 Uhr
Fr, 04.11.22 9.00-15.00 Uhr
Markt Schwaben, Grafen-von-Sempt-
Mittelschule, Turnhalle, EG | Stefan Pillokat

Billard für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis um professionell Poolbillard spielen zu können.

Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 • Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch • Queueführung • Führungshand • Stoßablauf • Zielen • Gerader Stoß • Einlochen.

In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: www.billard-cafe-college.de
Veranstalter: vhs Grafing

8730 ab Do, 06.10.22
8 x 19.00-20.30 Uhr € 89,00
Poolbillard – Sport für jedes Alter
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8731 ab So, 09.10.22
8 x 17.00-18.30 Uhr € 89,00
Poolbillard – Sport für jedes Alter
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse • Fehleranalyse • Korrektur • Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken • Nachlauf • Rücklauf • Sicherheitsspiel • Spieltaktiken.

In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: www.billard-cafe-college.de
Veranstalter: vhs Grafing

8732 ab Do, 06.10.22
8 x 20.45-22.15 Uhr € 89,00
Poolbillard – Sport für jedes Alter
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8733 ab So, 09.10.22
8 x 19.00-20.30 Uhr € 89,00
Poolbillard – Sport für jedes Alter
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger*innen

Erlernen der Spieltechniken und Grundregeln

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen! In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. 1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

8736 ab Mi, 05.10.22
6 x 19.00-20.30 Uhr € 49,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Einführung in Sonderrunden und Verbesserung der Spielpraxis

Der Kurs ist geeignet für Spieler*innen, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner*in sind. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Sonderrunden, wie z. B. Schieber, Ramsch oder Strixner. Diese werden ausführlich besprochen. Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.
Veranstalter: vhs Grafing

8737 ab Mi, 05.10.22
6 x 20.45-22.15 Uhr € 49,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



Schafkopfen für Wiedereinsteiger*innen

Erklärung und Anwendung speziellerer Regeln

In diesem Kurs erhalten Anfänger*innen mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger*innen Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner*innen zu finden. Es werden speziellere Regeln erklärt, z. B. „Davonlaufen“ oder Merksätze wie „langer Weg und kurzer Weg“.

Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

8738 ab Mi, 11.01.23
6 x 19.00-20.30 Uhr € 49,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schafkopfen gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Bayerns. Schon seit Jahrhunderten fasziniert dieses Trumpfspiel die Menschen. Und – es ist nicht nur etwas für Männer!

In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Neben einer theoretischen Einführung werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. Und dann heißt es – üben, üben, üben!

Und wer Lust hat, nimmt am anschließenden Schafkopfturnier teil (KN 8751) oder am kostenlosen Schafkopfen von 17.30-19.00 Uhr.

8750 ab Fr, 07.10.22
5 x 16.00-17.30 Uhr € 55,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Entfällt am 28.10.
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf

Schafkopfturnier mit Preisverleihung

Für Teilnehmende unserer Schafkopfkurse und alle, die Lust am Spielen und Gewinnen haben! Den drei Besten winken vhs-Gutscheine.

Gebühr (10,00 €) wird vor Ort kassiert.

8751 Fr, 18.11.22
18.00–21.00 Uhr € 10,00
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf

www.vhs-vaterstetten.de



Ernährung, Mode

Kochkurs auf Bestellung

Sie planen eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum, ein Teamevent? Gemeinsam Kochen und ein anschließendes geselliges Beisammensein ist dazu sehr gut geeignet und Kochevents liegen absolut im Trend. Die vhs Vaterstetten bietet hierzu maßgeschneiderte Veranstaltungen mit unseren Kochkursleitern an. Unser großzügiges und modernes Kochstudio in der Baldhamer Straße in Vaterstetten verfügt über eine moderne Ausstattung. Im angrenzenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen. Kursgebühr beträgt 180,00 € für vier Stunden. Je nach Inhalt und Ihren Wünschen sind auch längere, mehr individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Kochkurse möglich, z.B. über 5 Stunden. Die Kursgebühren würden sich dadurch etwas erhöhen und bewegen sich dann von 200 € (Standardkurs über 5 h, 1 Dozent) bis 280 € (Individuell angepasster Kochkurs, 5 h, 2 Dozenten). Ihre kulinarischen Wünsche können Sie mit den jeweiligen Kursleitern besprechen. Die Lebensmittel- bzw. Materialkosten werden 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, Kochstudio | EB

Teigtaschen aus aller Welt – 1. Teil: Von Spanien bis nach Osteuropa

Dass kaum ein kulinarisches Thema so vielseitig ist, wie die seit mehreren tausend Jahren in ganz Europa und Asien beliebten Nudel- und Pastagerichte, weiß bereits jedes Kind. Bei diesen leckeren und meist einfach herzustellenden Spezialitäten,



Schulküche der vhs Vaterstetten



Schulküche der vhs Vaterstetten

zeichnen sich aber vor allem Teigtaschen, die mit den verschiedensten Spezereien gefüllt werden können. Unterschiedliche Formen, Zubereitungsarten und Zutaten spiegeln hierbei die jeweiligen regionalen Traditionen und Essgewohnheiten der unterschiedlichen Völker Eurasiens wieder, die sie sich ausgedacht und von Generation zu Generation weitergegeben haben. Wir starten unsere abenteuerliche, kulinarische Reise mit der ersten „Kochetappe“ in Spanien (Empanadas) und arbeiten uns dann allmählich über die korsischen Cannelloni (Frankreich) weiter hin zu den schwäbischen Maultaschen. Die Teigtaschen-Reise durch Italien ist viel mehr als nur ein kleiner Spaziergang, denn fast jede italienische Region hat ihre eigene Spezialitäten. Deswegen lassen wir uns hier etwas mehr Zeit und versuchen uns an Schlutzkrapfen (Südtirol), Casoncelli (Lombardei), Ravioli (Ligurien), Culurgiones (Sardinien) und an den mit süßem Ricotta gefüllten sizilianischen Cannoli. Schließlich streifen wir noch Skandinavien (finnische Piroggen) und gelangen zu den polnischen „Pierogi s miesem“ an die osteuropäische Grenze. Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

9210

16.00-21 Uhr Fr, 25.11.22 € 62,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen Ebenhoch

Teigtaschen aus aller Welt – 2. Teil: Von Osteuropa bis zur Seidenstraße

Vom Osten Europas geht unsere kulinarische Wanderung zunächst weiter nach Kleinasien, wo wir raffinierte türkische Teigtaschen zubereiten werden, die sich durch eine besondere Art der Zubereitung im Ofen auszeichnen. Nach den schuhförmigen Firinda Manti bewegen wir uns auf dieser zweiten „Kochetappe“ über zigarrenförmige Sigara Böregi zu den als Säckchen gedrehten Chringali aus Georgien, die hier gerne viel frischem Pfeffer

und mit einem Glas Champagner genossen werden. Nach einem kleinen Ausflug über die Ukraine (Wareniki) und Russland (Pelmeni, Beleshi) streifen wir tatarische Gebiete (frittierte Chibureki) und erreichen schließlich die zentralasiatische Region an der alten Seidenstraße, wo gedämpfte Teigtaschen wie Manty und die gebackenen Blätterteig-Samsa mit Lamm- oder Kürbisfüllung sehr beliebt sind. Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9210A

16.00-21 Uhr Fr, 09.12.22 € 62,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen Ebenhoch

Teigtaschen aus aller Welt – 3. Teil: Von der Seidenstraße bis nach Japan

Auf der letzten kulinarischen Reise durch die Welt der Teigtaschen beginnen wir auf dem indischen Kontinent mit den vegetarischen, in einem Tandir-Ofen gebackenen Samosa und überqueren dann den Himalaya. Hier auf dem Dach der Welt probieren wir nepalesische bzw. tibetische Momo-Varianten, sowie die südkirgisischen Mäuse-Manty. Das Volk der Dunganen hat die mit Fleisch gefüllten Hoschan-Teigtaschen erfunden, die zuerst in der Pfanne gebraten und dann noch gedämpft werden. Auch dieses Rezept werden wir auf unserer Reise bestimmt nicht auslassen wollen... Über das Tianschan-Gebirge besuchen wir China, welches stolz die aus Hefeteig fabrizierten Baotse und die deutlich kleineren mit Nudelteig umrundeten Jiaotse als Spezialitäten vorweisen kann. Nachdem wir auch diese fernöstlichen Teigtaschen zusammen zubereitet und genossen haben, endet diese dritte „Kochetappe“ mit den japanischen Gyōza, die trickreich in einer Pfanne mit einem Spritzer Essig gedämpft werden und hervorragend zu einem kühlen Bier passen, das wir uns nach dieser langen kulinarischen Reise redlich verdient haben! Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9210B

16.00-21.00 Uhr Fr, 20.01.23 € 62,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen Ebenhoch

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk



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-klaviatur für eigene, neue Kreationen zuhause. Dabei werden wir die Nudeln sowohl im Umgang mit der Nudelmaschine herstellen, als auch von Hand formen. Buon appetito!
Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9211 Sa, 14.01.22
16.00-21.00 Uhr € 59,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Dr. Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Traditionelle Ukrainische Küche

Dieses Mal geht unsere kulinarische Reise in die Steppen-Landschaft der Ukraine. Die Küche des ukrainischen Volkes steht derjenigen der türkischen und russischen Nachbarn keinesfalls nach. Wir kochen an diesem Abend zusammen ein traditionelles Menü und beginnen mit einigen kalten und warmen Vorspeisen, sog. Zakuski (u. a. Deruniki, Vinegret, Piroshki). Als Suppe probieren wir ukrainischen Borschtsch (Rote-Beete-Suppe) und die berühmte Soljanka. Die ukrainischen Pasta-Variante Wareniki und der herzhaft Banduriyanki-Auflauf (mit Kartoffeln, Pilzen und Sauerrahm) dürfen hier natürlich nicht fehlen. Zum Nachtisch gibt es eine Kiewer Torte, dazu Cay. Zusätzlich probieren wir weitere typisch ukrainische „Schmankerl“ und erfahren viel über Land und Leute. Khoroshyy apetyt (Guten Appetit)
Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9212 So, 18.12.22
11.00-16.00 Uhr € 57,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gulaim Ebenhoch

Portugiesische Küche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Portugal lieben und die abwechslungsreiche Küche dieses Landes entdecken wollen! Wir werden wieder gemeinsam ein typisches portugiesisches Menü zubereiten, mit allem was 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!
Lebensmittelgeld von € 20,00 inklusive.

9215 Do, 27.10.22
18.00-22.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso

Weinland Portugal? Eine Entdeckungsreise

Weinland Portugal? Viele von uns denken bei Portugal an Portwein, aber nicht an Wein. Dabei hat das kleine Land am Rande Europas eine Menge zu bieten: junge, wagemutige Winzer mit viel Kreativität, die älteste D.O.C.-Region der Welt, hohe Qualität in Produktion und Ausbau und vieles mehr... Tauchen Sie ein in die Welt des portugiesischen Weines von den Vinho Verdes, den jungen spritzigen über die Vinhos Maduros, die reifen bis hin zu den Vinhos Garrafeira, den Spitzenweinen Portugals.... Sie verkosten 6 verschiedene Weine, darunter mindestens einen Spitzenwein. Der Porto darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu werden gereicht: Baguette sowie portugiesische Oliven und Olivenöl von höchster Qualität.
Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

9215A Do, 10.11.22
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso



Paella kochen: eine kulinarische und kulturelle Reise nach Spanien

Maria Motilla kocht aus Leidenschaft. Sie ist mit ganzem Herzen Spanierin und möchte Ihnen die Kultur und DAS Familienessen ihrer Heimat nahe bringen. Paella ist das Wahrzeichen der spanischen Küche und lässt sich mit dem deutschen Sonntagsbraten vergleichen: Ein Essen, zu dem sich die ganze Familie versammelt, um zu genießen und sich auszutauschen. Wir kochen zusammen Paella und ich erzähle Ihnen die Geschichte und Besonderheiten dieses Gerichtes. Dazu trinken wir ausgewählte spanische Weine und genießen einen spanischen Abend. Prima als Familien-event geeignet!
Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

9217 So, 15.01.23
16.00-20.00 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maria Motilla

DON – Japanische Alltagsküche

Was isst man in Japan außer Sushi? In diesem Kurs wird ein japanisches Alltagsgericht vorgestellt, das schnell und einfach zuzubereiten ist. DON – eine Schale Reis, bedeckt mit einer Kombination verschiedener Zutaten ist eine gute Lösung, wenn man etwa nach einem langen Arbeitstag oder am Wochenende mittags in kurzer Zeit ein ansprechendes Gericht auf den Tisch bringen möchte. Diesmal kochen wir DON mit Rührei und

Hackfleisch (optional mit Soja-Hack für Vegetarier), die beliebte Variante, die auch Kindern besonders gut schmeckt. Dazu werden einige typische Beilagen vorbereitet.
Lebensmittelgeld von € 17,00 inklusive.

9226 Fr, 21.10.22
18.00-21.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maiko Hayashi

Herbstküche



Stefan Etterer

Stefan Etterer ist leidenschaftlicher Koch, stellvertretender Küchenchef in der „Landlust“ in Vaterstetten und Ausbilder. Er zeigt Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie ein wunderbares Herbstmenü zaubern. Vorgesehen sind Gerichte mit Lamm, Kürbis, Risotto, Reherl (Pflifferlinge), Gnocchi und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen!
Serviert werden ausgewählte Weine, die im Preis inbegriffen sind.
Lebensmittelgeld von € 46,00 inklusive.

9227 Mi, 12.10.22
18.00-22.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Etterer

Weihnachtsdinner

Stefan Etterer ist leidenschaftlicher Koch, stellvertretender Küchenchef in der „Landlust“ in Vaterstetten und Ausbilder. Er zeigt Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie ein wunderbares und festliches Weihnachtsmenü zaubern. Vorgesehen sind ganze Bauernenten mit Knödel und Blaukraut, zum Warten ein Feldsalat mit Granatapfeldressing und geröstetem Brot, dazu ausgewählte Weine, die im Preis inbegriffen sind.
Lebensmittelgeld von € 46,00 inklusive.

9227A Mi, 07.12.22
18.00-22.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Etterer

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!



Kochen wie in Alem Katema: Äthiopische Küche

Alem Katema ist eine der Partnerstädte von Vaterstetten. Wir möchten Ihnen an diesem Abend zeigen, wie in Alem Katema gekocht und gegessen wird. Die äthiopische Küche unterscheidet sich sehr von der des schwarzafrikanischen und orientalischen Raums. Im fruchtbaren tropischen Hochland wachsen viele Gemüsearten wie Okra, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, verschiedene Kohlsorten oder Kartoffeln. Bekannt ist ‚Injera‘, das für diese Küche typische weiche Sauerteig-Fladenbrot, das mit verschiedenen würzigen Saucen (Wot) serviert wird. Wot gibt es in vegetarischen und fleischhaltigen Varianten. Das typische Aroma bekommen die Gerichte durch spezielle Gewürze, besonders durch das Gewürz Berbere ist das äthiopische Essen im Allgemeinen scharf. In dem Kurs bereiten wir Gerichte mit und ohne Fleisch zu und würzen so, dass es für uns passt. Zum Schluss gibt es den typischen äthiopischen Kaffee. Lassen Sie sich ein auf eine exotische Küche! Neben den Köstlichkeiten haben Sie im Kurs auch die Gelegenheit, mehr über den Verein „Partnerschaft mit Alem Katema“ zu erfahren.
Lebensmittelgeld von € 22,00 inklusive.

9228 Fr, 07.10.22
17.00-21.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sara Bekele



Griechische Fischgerichte

Griechenland, das Land der mehr als 3000 Inseln, ist von Wasser umgeben. Ich selbst bin auf einer Insel groß geworden und da meine Eltern ein Fischrestaurant besaßen, kam bei uns jeden Tag Fisch auf den Tisch. Dieser kann auf vielfältigste Weise zubereitet werden und ist das „Sensibelchen“ unter allen Lebensmitteln, denn die Grenze vom saftigen, glasigen Fisch hin zur vertrockneten Schuhsohle ist wahrhaftig schnell überschritten. Ich zeige anhand meiner Gerichte, dass man kein Profi sein muss, um eine schmackhafte Delikatesse auf den Tisch zu bringen. Wir bereiten unter anderem zu: Lachs mit Orangen und Olivenöl, gefüllte Baby Calamari mit Spinat, Loup de Meer Filets mit Thymian-Kruste, Doradenfilets mit Knoblauch-Zwiebel-Essigsauce, Schwertfisch mit einer Tomaten-Paprikasauce und kleine Langustinschwänze in Tomaten-Schafskäsesauce. Dazu gibt es natürlich einen Salat und Kartoffeln/Gemüse. Zum Essen stoßen wir an mit weißem, griechischen Wein.
Lebensmittelgeld von € 37,00 inklusive.

9229 Di, 04.10.22
18.00-22.00 Uhr € 60,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis



Orientalische vegetarische Küche

Charakteristisch für die orientalische Küche sind vielfältige kleine Gerichte, sogenannte Mezze, die herrlich duften und mit prächtigen Farben beeindrucken. Unser levantinisches (Region des östlichen Mittelmeers) Buffet besteht aus Abwandlungen von Hummus und Falafeln, Pfannbröten, Salaten mit CousCous und Granatapfel, Auberginengerichten und einem typischen Dessert. Dazu gibt es erfrischenden Pfefferminz- und selbstgemachten Eistee.
Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

9229A Di, 22.11.2022
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis



Vegetarische Mittelmeerküche

Hier ein bisschen Italien, da ein bisschen Griechenland und darf es auch noch etwas Frankreich sein? Alle Mittelmeerlande haben phantastische, vegetarische Gerichte, die einfach und doch sehr schmackhaft sind. Hier kommt es auch auf die Zutaten an: bestes Olivenöl, frische Kräuter, knackiges Gemüse, reife, süße Tomaten, guten Käse. Wir bereiten ein Risotto, mit Gemüse gefüllten Blätterteig, ein Pastagericht, bunte Sommersalate und Dips zu. Dazu gibt es einen leckeren Weißwein und einen Mokka.
Lebensmittelgeld von € 23,00 inklusive.

9229B Di, 17.01.23
18.00-22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Französischer Abend

Chefkoch Kostas ist zurück von seinem kulinarischen Ausflug ins Elsass und der Cote d'Azur und hat typische Rezepte mitgebracht. Wir bereiten zu: Coc au vin, original Flammkuchen, Lamm Fricassee, Salat Nicoise, eine Art Bouillabaisse und Crème Brûlée und noch die ein oder andere Spezialität. Ein leckerer Wein gehört natürlich auch dazu.
Lebensmittelgeld von € 40,00 inklusive.

9229C Di, 31.01.23
18.00-22.00 Uhr € 63,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstantinos Katsikogiannis

Waldküche: Reh in verschiedenen Variationen

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt Ihnen alles rund um die Zubereitung von Reh in verschiedenen Variationen. Dazu gibt es leckeren Wein und ausgewählte Biere. Zusätzliches Getränk nach Belieben.
Lebensmittelgeld von € 46,00 inklusive.

9231 Mi, 18.01.23
18.00-22.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner

Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüesfans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen auch für Veganfans gerade genial. Die Besonderheit der Küche Indiens rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch zusammengestellten Gewürze her. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Shahi Daal (Kaiserliche Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse – ggf. Tofu), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka. Ein typisches Brot und Getränk dürfen dabei auch nicht fehlen. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst Bio.
Lebensmittelgeld von € 18,00 inklusive.

9232 Do, 29.09.22
17.30-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer

HOT! Authentische Spezialitäten aus Südindien u.a. Garnelen-Curry BIO

Verwöhnen Sie Ihre Sinne. Heiß ist es in Südindien, deutlich wärmer als im Norden. Das wirkt sich auch auf die Küche aus. Traditionell wird dort besonders scharf gegessen, gewürzt mit grünen und roten Chilis, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer. Im Kochkurs haben Sie die Wahl, ob Sie eher mild genießen oder authentisch nachwürzen wollen. Wir werden typische Gerichte, z.B. Fleisch- und Garnelen-Curry sowie andern Köstlichkeiten zubereiten. Entdecken Sie die harmonische Zusammenstellung der Gewürze – eine Inspiration für die Sinne. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.
Lebensmittelgeld von € 23,00 inklusive.

9232A Di, 29.11.22
17.30-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer



Schulküche der vhs Vaterstetten



Die Ayurveda-Küche gesund genießen

Das Ziel der aus indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung, ist es das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Diese ganzheitliche Philosophie berücksichtigt dabei die Konstitution eines jeden Einzelnen. Industriell verarbeitete Lebensmittel und die Hauptzutaten mit langen Transportweg werden bewusst vermieden. Ayurvedisch zubereitet Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Wir kochen Gerichte mit Saison-gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sowie fantastisch duftenden Gewürzen und selbstgemachtem Ghee. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise ist auch dabei. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau. Im ersten Teil des Kurses bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie Sattvas, Rajas und Tamas Eigenschaften.

Lebensmittelgeld von € 20,00 inklusive.

9232B So, 12.02.23
10.00-16.45 Uhr € 56,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer

Indisch kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund. An diesem Abend kochen wir neue Gerichte mit Fleisch, Fisch und vegetarisch. Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

9245 Fr, 14.10.22
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Indischer Abend

An diesem Abend möchte ich Sie auf eine kulinarische Reise mit nach Indien nehmen. Wir werden zu indischer Musik und mit einem passenden Glas Wein ein besonderes 5-Gänge-Menü zubereiten. Lassen Sie sich von den Gerichten und dem Abend überraschen!

Lebensmittelgeld von € 29,00 inklusive.

9245A Fr, 02.12.22
18.00-22.30 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

Nordindische Küche Vegetarisch

An diesem Abend zeigt Ihnen Smita Bell die gesamte Bandbreite der indischen vegetarischen Küche von Nord nach Süd und Ost nach West. Lassen Sie sich überraschen. Lebensmittelgebühr von € 25,00 inklusive.

9245B Fr, 03.02.23
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Familienkochkurs Indisch für Einsteiger

An diesem Abend zeigt Ihnen Smita Bell eine große Bandbreite an einfachen, würzigen und phantasievollen indischen Gerichten für Groß und Klein. Lassen Sie sich überraschen.

Lebensmittelgebühr von € 25,00 pro Teilnehmer inklusive. ACHTUNG: Kinder unter 15 Jahren zahlen nur € 16,00 Lebensmittelgebühren pro Person. Die Reduktion wird nach Anmeldung durchgeführt.

9245F Fr, 11.11.22
17.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

American Thanksgiving – turkey, trimmings and pumpkin pie!

The American Thanksgiving dinner is more than just an Erntedankfest, it is a giving of thanks for family and friends, health and happiness, and all the things that we are thankful for. Celebrate the Thanksgiving season with us by cooking a traditional turkey dinner, complete with stuffing/dressing, sides, cranberry sauce and pumpkin pie! The course will be given in American English by a native speaker, but you needn't be fluent to join in the fun – just have a sense of adventure, and be sure to bring an appetitel! Recipes will be provided, of course!

Lebensmittelgeld von € 24,00 ist inklusive.

Bitte Haargummi/Tiebacks für lange Haare mitbringen.

9249 Fr, 18.11.22
18.00-22.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Volkshochschule
im Zweckverband Kommunale Bildung

Bei den folgenden Veranstaltungen handelt es sich um Angebote unseres Kooperationspartners vhs Grafing. Die vollständige Kursbeschreibung und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter Angabe der jeweiligen Kursnummer bzw. des Kurstitels in der Suchfunktion auf www.vhs-vaterstetten.de

9297	Italienische Pastasaucen	28.01.23
9279A	Kirgisische Küche: Kulinarisches von der Seidenstraße	16.10.22
9297B	Klassische Osmanische Küche	11.02.23
9297C	Was der Kühlschrank hergibt – intuitives Kochen	16.11.22
9297D	Ayurvedische Heimatküche – Spätsommer & Herbst	20.10.22
9297E	CNachhaltiger Genuss – Ökologischer Wein und faire Schokolade	15.11.22
9297F	Frisches Sauerteigbrot, leckere Brotaufstriche und Dips	25.01.23
9297G	Essen und Trinken in der Schwangerschaft – Essen für Zwei?	18.10.22
9297H	Ernährung im Säuglingsalter – Das beste Essen für Babys	10.01.23
9297I	Wie kam die Tomate auf die Pizza?	15.12.22
9297J	Mit traditionellem Gesundheitswissen das Immunsystem stärken	19.11.22
9297K	Indisches Streetfood – für zuhause und unterwegs	23.10.22
9297L	Kulinarische Reise durch Indien von Nord nach Süd	11.01.23
9297M	Viva Mexico	14.10.22
9297N	Mexikanische Vorspeisen & Fingerfood	18.11.22
9297O	Vegetarische mexikanische Küche	13.01.23
9297P	Köstliche Pralinen – selbst gemacht	02./03.12.22
9297Q	Matcha und die japanische Teezeremonie	12.11.22



Pastry course: pies, sweet and savoury!

Join us for an evening of pie-making! Bring a sense of adventure, and learn how to make basic crust recipes that can be used for savoury pies like (Cornish) pasties or spinach-artichoke tortas; sweet pies include a traditional lemon meringue pie and fruit pies, both large and small (muffin-sized!). The course will be given in American English by a native speaker, but you needn't be fluent to join in the fun – just have a sense of adventure and a desire to learn! Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive. Bitte Haargummi/Tiebacks für lange Haare mitbringen. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

9249A Fr, 27.01.23
18.00-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Familienkochkurs: Kürbis schnitzen und kochen

Rechtzeitig vor Halloween ist dieser Kurs ideal für die Familie, um sich auf das Fest vorzubereiten. Bitte bringen Sie pro Team einen großen Kürbis mit. Dieser wird im Kurs geschnitten und dekoriert. Gleichzeitig backen wir Halloween-Kekse und weitere Leckereien. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde mitkommen und sich als Familienteam anmelden, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund! Bitte Haargummi/Tiebacks für lange Haare mitbringen. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 35,00 pro Team (max. 4 Personen) inklusive. Im Lebensmittelgeld enthalten ist ein Kürbisschnittset (€ 15,00) pro Familie/ pro Team.

9249F So, 09.10.22
14.00-17.00 Uhr € 62,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Familienkochkurs Burger and Sammies

Burger und Sandwiches isst jeder gerne, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem drum und dran. Selbst die Burgerbuns machen wir selbst!!!! Lecker! Melden Sie sich hierzu als Familienteam an. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde mitkommen, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund! *Ideal ist es, wenn eine Person das Team anmeldet.* Bitte Haargummi/Tiebacks für lange Haare mitbringen. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 32,00 pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

9249F1 So, 23.10.22
14.00-18.00 Uhr € 67,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Familienkochkurs Pizza international

Alle lieben Pizza, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem drum und dran. Lecker! Melden Sie sich hierzu als Familienteam an. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde mitkommen, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund! *Ideal ist es, wenn eine Person das Team anmeldet.* Bitte Haargummi/Tiebacks für lange Haare mitbringen. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 32,- pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

9249F2 So, 13.11.22
14.00-18.00 Uhr € 67,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Gravlax selbst zubereiten

In diesem Kurs lernen Sie drei Dinge:

1. Wie schärfe ich ein Messer mit einem modernen Messerschärfergerät?
2. Wie vakuumiere ich Lebensmittel?
3. Wie mache ich gebeizten Lachs (schwedisch: Gravlax)?

Jeder Teilnehmer schärft 2 Messer, bekommt ein Lachsfilet-Teil (ca. 500 g), häutet es und vakuumiert es mit Beize und Dill. Damit alle schon verkosten können, wie der Gravlax werden soll, verspeisen wir gemeinsam vorab zubereiteten Gravlax. Dazu passt ein kühles Bier oder ein schöner Weißwein. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 1 Küchenmesser (15–20 cm Klinglänge) und zum Schärfen 1 Tafelmesser mit einseitiger Zahnung, Pinzette zum Grätenzupfen, Getränk. Lebensmittelgeld von € 24,00 inklusive.

9252 Di, 24.01.23
17.00-21.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele



Das besondere Menü

Die Speisefolge führt Sie, lieber Kursteilnehmer, durch einen Reigen überraschender Geschmackserlebnisse, die abgerundet werden mit dem zu jedem Gericht speziell ausgesuchtem Wein:

- Salat von Mango, Avocado und Büffelmozzarella, dazu ein fruchtiger Grüner Veltliner
- Schaumsuppe von der weißen Bohne, dazu Silvaner aus dem Frankenland
- Rindertartar auf Bratkartoffeljus, dazu ein samtiger Rioja
- Gebratener Octopus mit Romana/Birnen-Salat, dazu Primitivo-Rose
- Crepe Colette mit Salzkaramell und Vanilleeis, dazu Tokaier

Die Weine und das Mineralwasser sind in der Lebensmittelpauschale enthalten. Lebensmittelgeld von € 30,00 sind inklusive.

9253 So, 04.12.22
10.00-15.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Mal wieder Fisch

Die Gerichte haben bewusst einen weihnachtlichen Touch, vielleicht inspiriert Sie eines der Gerichte für Ihr Weihnachtsmenü.

- Sauer eingelegtes Forellenfilet, das Highlight jeder Brotzeit
- Seezunge mit Orangenschaum und Fenchelsalat, eine traumhafte Kombination
- Cerviche von Carabinero mit Mandelbrotcreme, Säure und Süße geben diesem Gericht einen unvergleichlichen Geschmack
- Seeteufel mit Erbsencreme und Muschelsauce, ungewöhnlichen Beilagen kombiniert mit edlem Fisch
- Bratapfel auf Rotweinreis, nicht nur an Weihnachten ein Traum

Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive Wein und Getränke.

9254 Mo, 28.11.22
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Vorspeisen

Vorspeisen sind die Overture eines Menüs. Die nachfolgende Rezepte werden Sie begeistern.

- Jakobsmuscheln auf weißen Bohnen, eine ungewöhnliche aber geschmackvolle Kombination
- Thunfischsalat mit frischem Koriander, eine wunderbare Variation der japanischen Küche
- Räucherlachs mit Kartoffel/Pastinaken-Stampf, nicht nur optisch ein Leckerbissen
- Hackbällchen auf bunten Salat, ein Gericht mit den Aromen aus Fernost
- Schmandtarte mit geschmorten Zitrusfrüchten, der süße Abschluss

Lebensmittelgeld von € 20,00 inklusive Wein und Mineralwasser.

9255 Mo, 14.11.22
18.00-22.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk



Mittelalterliche Küche – zwischen Schlaraffenland und Hungersnot

Wer wurde wie satt im Mittelalter? Wir finden es zusammen heraus und bereiten mehrere „Gänge“ zu. Für die meisten Menschen damals war der Speisezettel karg und eintönig, dazu kamen noch bis zu 150 Fastentage im Jahr. Anders sah es bei Wohlhabenden aus, in Klöstern und bei Hofe. Wir versuchen uns an den verschiedensten Küchen und speisen am Ende gemeinsam mal wie der Bettelmann, mal wie der König. Sibylle Reinicke ist Apothekerin und selbständige Stadtführerin. Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

9256 Mi, 09.11.22
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sibylle Reinicke



Sibylle Reinicke kocht wie im Mittelalter

Lecker und gesund kochen – Ernährungswissenschaftlich optimierter Kochkurs

Es kursieren viele Mythen und Halbwahrheiten zum Thema Ernährung. Damit will dieser Kurs aufräumen und Ihnen in einem kurzen Seminar die Grundlagen gesunder Ernährung anhand wissenschaftlicher Daten näherbringen. Im anschließenden praktischen Teil wollen wir uns ansehen wie wir diese Erkenntnisse in leckere und alltagstaugliche Gerichte verwandeln können. Es handelt sich um einen vegetarischen Kochkurs ergänzt mit etwas Fisch. Die Rezepte könnten aber auch einfach mit Fleisch ergänzt werden. Der Kurs besteht aus einer Einführung in die Ernährungswissenschaft (ca. 30 Minuten) sowie einem praktischen Teil, in dem viele leckere Rezepte gekocht werden. Es gibt ein Skript mit der Theorie und den Rezepten. Lebensmittelgeld von € 22,00 inklusive.

Rafael Waibel arbeitet seit 2014 als Dipl.-Ing (FH). Seit vielen Jahren interessiert er sich sehr für das Thema Ernährung, sowie im allgemeinen die Möglichkeiten die jeder Einzelne hat um gesund und fit zu bleiben. Seine Ausbildung in der Ernährungsberatung hat er, 2021, bei der Studiengemeinschaft Darmstadt (SGD) abgeschlossen.

9260 Mo, 07.11.22
18.00-22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Rafael Waibel

Lecker und gesund kochen – Sporternährung und schnelle Rezepte für den Alltag

Ziel dieses Kochkurses liegt darin Ihnen Ideen zu vermitteln wie Sie im Alltag schnell und unkompliziert, leckere und gut kombinierbare Gerichte kochen können. Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf Rezepten mit hohem Proteinanteil (Muskelaufbau, -erhaltung, hohe Sättigungswirkung) als auch auf gesunden Kohlenhydratquellen und Fetten um auch sportliche Ambitionen adäquat zu unterstützen. All dies werden wir mit rein vegetarischen Gerichten erreichen, um das Repertoire an fleischlosen Gerichten zu erweitern. Ich freue mich also auf einen geselligen Abend, mit gutem (ja auch gesundem) Essen in bester Gesellschaft. Ein Skript mit der Theorie und den Rezepten wird selbstverständlich mitgeliefert. Lebensmittelgeld von € 20,00 inklusive.

9260A Mo, 05.12.22
18.00-22.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Rafael Waibel

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. Lebensmittelgeld von € 15,00 inklusive.

9262 Mo, 10.12.22
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**



Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei

Vegan kochen und backen bietet viele Möglichkeiten, den Küchenalltag zu bereichern und eröffnet auch Allergikern viele kulinarische Genüsse. Die Rezepte im Kurs kommen allesamt ganz ohne industrielle Ersatzprodukte aus. Frische natürliche pflanzliche Zutaten aus biologischer Erzeugung bilden die Basis jeder gesunden Ernährung. Keine allzu aufwendigen Zubereitungsmethoden oder schwer zu beziehende ausgefallene Zutaten, sondern vegane Küche mit gängigen Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt des Kurses. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. – Neue Rezepte! Lebensmittelgeld von € 17,00 inklusive.

9262A Mo, 06.02.23
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Vegan für Einsteiger – Es muss nicht immer Fleisch sein

Was genau bedeutet vegane Ernährung eigentlich? Ist das gesund? Und wie setzt man sie im Alltag um? Dieser Workshop kombiniert theoretisches Ernährungswissen mit praktischen Tipps und zeigt wie sich mehr pflanzliche Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Eine Verkostung der Lebensmittel erfolgt im Praxisteil. Alle Teilnehmenden erhalten ein Kursskript. Andrea Kemmeter ist zertifizierte Ernährungsberaterin für vegane Ernährung. Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

9266 Mi, 26.10.22
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Kemmeter

Vegane Sporternährung

Kann man mit veganer Ernährung eigentlich Muskeln aufbauen? Haben Veganer noch genug Energie um Sport zu treiben? Und was muss man als aktiver Mensch beachten, wenn man sich pflanzlich ernähren möchte? Diese und weitere Fragen klären wir gemeinsam. Neben Wissen rund um Sport und Ernährung gibt es praktische Tipps und Verkostungen verschiedener Lebensmittel. Alle Teilnehmenden erhalten ein zusammenfassendes Handout. Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

9266A Mi, 25.01.23
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Kemmeter



Endlich dauerhaft abnehmen – Wie pflanzliche Ernährung dabei helfen kann

In Zeitschriften und sozialen Medien überschlagen sich die Crashdiäten und vermeintlichen Wundermittel mit großen Versprechungen. Doch was hilft wirklich langfristig dabei das gewünschte Gewicht zu erreichen und zu halten – ohne Jojo-Effekt? Und wie kann pflanzliche Ernährung dabei helfen? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam verstehen welche Mechanismen beim Abnehmen eine Rolle spielen und wie man das frustrierende Auf und Ab beendet.

Neben praktischen Tipps und Hintergrundwissen werden verschiedene Lebensmittel verkostet. Alle Teilnehmenden erhalten ein zusammenfassendes Handout. Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

9266B Mi, 15.02.23
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Kemmeter

Ernährungsmythen: was stimmt und was stimmt nicht? – ONLINE

„Spinat darf man nicht wieder aufwärmen, Schweinefleisch muss man durchgaren, Olivenöl eignet sich nicht zum Braten, Eiweiß am Abend, Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit...“ Wir alle kennen solche Halbwahrheiten und Unklarheiten zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln sowie Ernährungstipps. Antworten, zusammen mit vielen neuen wissenschaftliche Erkenntnisse werden zeigen, welche überlieferte Empfehlungen heute nicht mehr gültig sind und was durchaus noch aktuell ist. Es gibt ein Skript, welches unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn an die Teilnehmenden versendet wird.

9266C Fr, 10.02.23
18.00-19.30 Uhr € 15,00
Online | Lavinia Pfeiffer



Moderne Motivtorten

In diesem Kurs kreieren Sie unter fachmännischer Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihre eigene Motivtorte. Zu Beginn stellen wir selbst die Überzugsmasse (Rollfondant) her. Sie erlernen das Einstreichen der Torte mit Canache sowie das Eindecken mit Fondant. Wir werden färben, marmorieren, modellieren..., hier erleben Sie, wie aus Ihrem selbst gebackenen Tortenboden ein wunderschönes Torten-Kunstwerk entsteht. Selbstverständlich nimmt jeder seine selbst dekorierte Torte am Kursende mit nach Hause, ebenso wie die Rezepte. Dazu zeigt Ihnen die Konditormeisterin noch viele Tipps und Tricks. Bitte mitbringen: Schürze, Schwamm- und Geschirrtuch, Verpackungsbox für die Torte, Nudelholz, einen fertigen Tortenboden, Getränk. Lebensmittelgeld von € 22,00 inklusive.

9268 So, 02.10.22
11.00-15.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Vivien Müller

9268A So, 05.02.23
11.00-15.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Vivien Müller

Joghurt und Käse selbst gemacht

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4000 Käsesorten sind bekannt. In diesem Kurs stellen Sie mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, Frischkäse, Weich- und Schnittkäse her und lernen, wie Sie dies zu Hause tun können. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die handwerklichen Grundlagen. Zum Abschluss verkosten Sie die hergestellten Produkte sowie Vergleichsprodukte aus dem Kühlregal. Bitte mitbringen: verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

9273 € 48,00
Mi, 23.11.22 18.00-21.00 Uhr
Do, 24.11.22 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dipl. Ing. Robert Jahn

Fisch richtig zubereiten – die Tricks der Spitzengastronomie

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Fisch behandelt, zubereitet und anrichtet. Dabei vermittelt er die Tipps, Tricks und Kniffe der Spitzengastronomie. Er kocht mit Ihnen ein 3-Gänge Menü mit erlesenen Zutaten, zu welchem jeweils hochwertige Weine und andere Getränke serviert werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Genießer oder solche Personen, die es werden möchten. Lebensmittelgeld von € 47,00 inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9274 Mi, 08.02.23
18.00-22.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner



Fleisch richtig zubereiten – die Tricks der Spitzengastronomie

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Fleisch behandelt, zubereitet und anrichtet. Dabei vermittelt er die Tipps, Tricks und Kniffe der Spitzengastronomie. Er kocht mit Ihnen ein 3-Gänge Menü mit erlesenen Zutaten, zu welchem jeweils hochwertige Weine und andere Getränke serviert werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Genießer oder solche Personen, die es werden möchten.

Lebensmittelgeld von € 42,00 inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fleischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9274A Mi, 14.12.22
18.00-22.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner

Gesund im Alter – Senioren kochen

Gesunde Ernährung ist wichtig. Auch und gerade im Alter. Dieser Kurs unterstützt Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter dabei, sich abwechslungsreich, frisch, regional und gesund zu ernähren. In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden kochen wir jeden Freitag von 10–13 Uhr in der vhs-Küche in der Lärchenstraße 29 in Zorneding. So kommt auch das gesellige und die Gemeinschaft nicht zu kurz! Die Kochkurse leiten ehrenamtliche Helfer und Helferinnen, die durch die vhs Vaterstetten ausgebildet wurden. Die Lebensmittel stammen aus Beständen der Tafel, von Foodsharing und werden bei Bedarf je nach Gericht zugekauft.

Kosten pro Person und Termin: € 10,00, bitte vor Ort bar bezahlen. *Anmeldungen bitte direkt über die vhs Vaterstetten.* Transportmöglichkeiten zum Kursort über den Bürgerbus, Ansprechpartner hierfür und für das gesamte Projekt vor Ort ist Herr Gerhard Wolf vom Service-Büro Zorneding (Kontakt Tel: 08106/999 111 6, info@servicebuero-herzogplatz.de).

Die Veranstaltung ist ein Gemeinschaftsprojekt des Seniorenbeirates und des Bürgerbüros Zorneding sowie der vhs Vaterstetten.

9282 Fr, 09.09.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282A Fr, 16.09.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282B Fr, 23.09.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282C Fr, 30.09.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282D Fr, 07.10.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282E Fr, 14.10.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282F Fr, 21.10.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf



9282G Fr, 28.10.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282H Fr, 04.11.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282I Fr, 11.11.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282J Fr, 18.11.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282K Fr, 25.11.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282L Fr, 02.12.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282M Fr, 09.12.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282N Fr, 16.12.22
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282O Fr, 13.01.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282P Fr, 20.01.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282Q Fr, 27.01.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282R Fr, 03.02.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282S Fr, 10.02.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282T Fr, 17.02.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

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!
Lebensmittelgeld von € 10,00 inklusive.

9284K Fr, 16.12.22
15.00-18.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

Küchen Camp Herbstferien für Kids 8–12 Jahre

Drei Tage voller spaßiger Aktivitäten, die selbst die trübsten Herbsttage aufheitern! Kinder können sich für die ganze Woche anmelden oder à la carte (einzelne Tage). Neben der Herstellung von Leckereien lernen wir gute Küchen- und Hygienekenntnisse. Am Ende des Kurses essen wir alle gemeinsam, was wir hergestellt haben. Bitte einige Behälter für Kostproben mitbringen! Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt und sind altersgerecht. Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich es geht um: Spaß in der Küche!

Kuchen und Cupcakes

9288K Mi, 02.11.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Brot und Brötchen

9288K1 Do, 03.11.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Brownies und Cookies

9288K2 Fr, 04.11.22
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Bitte eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar und ein Getränk mitbringen. Lebensmittelgeld 10,- € pro Kurstag inklusive.

Lebkuchenhaus für Kinder (8–12 Jahre)

Wir werden zusammen euer Traum-Lebkuchenhaus backen. Aus einen mitgebrachten Teig werden wir die Teile ausschneiden, backen und zum Schluss zusammen setzen und mit Süßigkeiten und Keksen garnieren.
Lebensmittelgeld von € 10,00 inklusive.

9283K Sa, 27.11.22
11.00-14.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Vivien Müller

Ich koche mit Papa italienische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 17,00 pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 15,00 (inklusive Lebensmittelgeld).

9284KE Sa, 04.02.23
10.00-13.30 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Ich koche mit Papa vegetarische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere vegetarische Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 17,00 pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inklusive Lebensmittelgeld).

9284KE1 Sa, 15.10.22
11.00-14.30 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Ich koche mit Papa Currygerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Currygerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 17,00 pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 15,00 (inklusive Lebensmittelgeld).

9284KE2 So, 22.01.23
10.00-13.30 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Kinder kochen! (8–12 Jahre)

Hast du Lust etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und am Ende essen wir gemeinsam. Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

9285K Mi, 16.11.22
10.00-13.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

Kinder backen! (8 – 12 Jahre)

Spaß in der Küche! Heute wird gemischt, geknetet, ausgerollt, gebacken und dekoriert! Süße Sachen zum Verschenken, Frühstücken oder einfach zum Naschen! Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 10,00 inklusive. Bitte ein Haargummi für Langhaar mitbringen.

9286K Sa, 28.01.23
10.00-13.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Ich backe mit Papa Brot und Brötchen – neue Rezepte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Brote und Brötchen mit einfachen Rezepten zu backen. Am Ende machen wir eine Brotzeit und verbringen noch Zeit miteinander. *Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).* Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 10,00 inklusive. Zusätzliches Kind: € 8,00 (inklusive Lebensmittelgeld).

9286KE Sa, 19.11.22
10.00-13.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Ich backe mit Papa Kuchen und Cupcakes

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Kuchen und Cupcakes mit einfachen Rezepten zu backen. Am Ende verkosten wir die Backwaren und verbringen noch Zeit miteinander. *Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).* Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 10,00 inklusive. Zusätzliches Kind: € 8,00 (inklusive Lebensmittelgeld).

9286KE1 Sa, 03.12.22
10.00-13.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Getränke

Scotch Whisky

In diesem Seminar entführt Sie Dr. Klaus Mehrlich in die spannende Welt des schottischen Nationalgetränks. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die wechselvolle Jahrhunderte alte Geschichte, die Herstellungsprozesse des pot und patent still-Verfahrens sowie die Sorten der Blended und Single Malt Scotch Whiskys kennen. Eine Betrachtung von Scotch als Wirtschaftsfaktor für Schottland sowie die neuesten Scotch-Trends auf dem Weltmarkt runden das Bild ab. Natürlich darf ein „Tasting“ von Scotch Whisky nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Whiskys aus Schottland verkostet, darunter fünf Single Malts als Repräsentanten ihrer jeweiligen geschmacklich differenzierten Region. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskys am Start. Bitte bringen Sie ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas mit!

Das Materialgeld für Whisky und Wasser beträgt € 25,00 pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestteilnahmealter 18 Jahre. Don't drink and drive! Schon in der Schulzeit hat der aus Partenstein im Spessart stammende Dr. Klaus Mehrlich eine tiefe Verbundenheit mit den britischen Inseln sowie ihren Menschen und Landschaften entdeckt. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft an der Universität Nürnberg – neben Marketing und Unternehmensführung standen auch Auslandswissenschaften englischsprachiger Kulturen auf dem Kurszettel – arbeitete er in der Modellauto-Branche und war Redakteur eines Modellautomagazins. Nach einigen Jahren entschloss sich Mehrlich jedoch, seine Zeit ganz einer Doktorarbeit zum Thema „Whisk(ey) von den britischen Inseln“ zu widmen, die in limitierter Auflage 1998 auch als Buch erschienen ist (ISBN 3-631-32587-8, Peter Lang Verlag, Frankfurt). Die Forschungsarbeiten

fürten ihn mehrmals nach Irland und Schottland, wo er Destillieren besuchte, Interviews mit Managern des Whisk(ey)-Business führte und umfangreiche Archiv-Studien an verschiedenen Universitäten tätigte. Neben seiner heutigen beruflichen Beschäftigung als Produktmanager für die mittlerweile zweite britische Automobilmarke hält Dr. Mehrlich spannende Vorträge für Whisk(ey)-Fans und bringt ihnen die Themen Irish und Scotch Whisk(ey) mit Degustationen und Wissenswerten rund um das „flüssige Gold“ der britischen Insel näher.

9292 Di, 07.02.23
20.00-22.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Klaus Mehrlich

Irish Whiskey

9292A Di, 28.02.23
20.00-22.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Klaus Mehrlich

TEE PAUSE am Wochenende – Ostfriesische und English TEA TIME

Draußen wird es kalt und neblig, drinnen genießen wir Tee. Die ostfriesische Tee Kultur – Rohmlepel Sahnelöffel, Wulkje und leckere Ostfriesische Kekse – wird der Tea Time – klassische Bestandteil der englischen Kultur – einer Teezeremonie mit echtem englischen Teegebäck gegenübergestellt. Lernen Sie, vergleichen Sie, genießen Sie! Gemeinsam bereiten wir auch klassische englische Tea-Time-Sandwiches (clotted cream) zu. Der Dozent ist Teesommelier. Lebensmittelgeld von € 7,00 inklusive.

9293 Sa, 26.11.22
15.00-18.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | David Caspi

Wein und Schokolade genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade passen gut zusammen. Beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich gut ergänzen, den Genuss steigern oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Sie erfahren vieles über Geschichte, Herkunft, Sorten und Herstellung von Wein und Schokolade. Sie lernen die Vielfalt der Aromen kennen und verkosten 8 Weine und 8 Schokoladen verschiedenen Typs sowohl einzeln als auch in Kombination. Lebensmittelgebühr von € 12,00 ist inklusive.

9294 Fr, 27.01.23
19.00-21.30 Uhr € 26,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler



Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab 8 Jahren

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind und seine Freunde ein tolles Koch-Event in der vhs-Küche. Die Kursgebühr beinhaltet das Kochangebot mit pädagogischer Anleitung und beträgt € 130,00 für drei Stunden. Zum diesem Preis kommt Material- / Lebensmittelgeld hinzu. Dieses wird nach Ihrem Wunsch

mit den Dozenten besprochen. Bei maximal 8 Kindern soll auch mindestens ein Elternteil dabei sein.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06/35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.

9283
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, vhs Vaterstetten | EB





Bierreisen

Sebastian Esche führt Sie in die Welt der Biere ein. Nach der Theorie erfolgt die Verkostung mit anschließender Fragerunde und Diskussion. Nach dem Besuch der kompletten Reihe können die Teilnehmenden fachliche Diskussionen, auch mit Fachpersonen, zum Thema führen. Sie lernen, Biere zu verkosten und zu beschreiben. Das Volksgetränk Bier wird für den Teilnehmer vom Rauschmittel zum Genussmittel. Den Teilnehmenden wird der technologische Aufwand, der nötig ist, ein qualitativ hochwertiges Produkt auf den Markt zu bringen bewusst.

Anzahl der Biere je nach Thema. Pro Bier maximal 0,1 l Probe. Es wird Brot und Brezen zur Verkostung gereicht.

Alle Veranstaltungen aus der Reihe „Bierreise“ können auch einzeln gebucht werden.

Um die beschriebenen Kenntnisse zu erlangen empfehlen wir jedoch den Besuch der kompletten Reihe.

Lebensmittelgeld von 10,-€ sind inklusive. Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.



Sebastian Esche ist Diplombraumeister TUM, Diplomwirtschaftsingenieur FH Würzburg-Schweinfurt und Diplombiersommelier (Doemes e.V.).

Über sich sagt er: „Bier hat eine besondere Anziehungskraft auf mich. Im Studium zum Diplom Braumeister hat sich meine Leidenschaft zum Genussmittel Bier gefestigt. Durch meine Arbeit bei der Privatbrauerei ERDINGER Weißbräu Werner Brombach GmbH zuerst als Quali-

tätsmanager Export und später als Leiter Vertriebservice war es mir möglich weltweit in die Welt der Biere einzutauchen. Menschen mit dem Thema Bier zu begeistern ist eine sehr erfüllende Leidenschaft von mir geworden.“

Belgische Bierstile

9295 Do, 13.10.22
19.30-22.30 Uhr € 31,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Esche

Bierreisen – Münchner Biere

9295A Do, 17.11.22
19.30-22.30 Uhr € 31,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Esche

Bierreisen – Weißbiere

9295B Do, 08.12.22
19.30-22.30 Uhr € 31,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Esche

Bierreisen – Bier und Käse

9295C Do, 26.01.23
19.30-22.30 Uhr € 31,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Esche

Bierreisen – Bockbiere

9295D Do, 16.02.23
19.30-22.30 Uhr € 31,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Esche

wogene Gestaltung in Ihrem Stil und passend zu Ihrer aktuellen Lebenssituation erreichen. So können diese zu Orten der Kraft und Inspiration werden.

Bitte bringen Sie den Grundriss und aussagekräftige Fotos Ihrer Wohnräume, denen Sie mehr Atmosphäre geben wollen, mit, außerdem zwei Wohnzeitschriften, einige Blätter DIN A3, eine Schere, einen Klebestift und Buntstifte.

Anmeldung erforderlich

9301 Do, 10.11.22
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

Wieder schlecht geschlafen? Das Schlafzimmer gestalten als Ort der Ruhe und Regeneration

Im Winter wenn die Abende länger dunkel sind, ziehen wir uns gerne zurück und verbringen mehr Zeit zu Hause. Dann suchen wir eher Ruhe und Erholung und wollen die Batterien wieder aufladen. Das Schlafzimmer ist dafür der wichtigste Ort. Immerhin verbringen wir bis zu acht Stunden Zeit darin. Was zu tun ist, um ihn zu Ihrer persönlichen Wellness-Oase zu machen, erfahren Sie in diesem Vortrag. Ordnung und Sauberkeit, Farben und Materialien ... in der geeigneten Kombination, richtigen Anordnung und harmonischen Gestaltung spielen eine entscheidende Rolle, ob Sie sich darin erholen können. In jedem Raum sind Verbesserungen möglich. Hören Sie selbst und lassen Sie sich überzeugen!

Anmeldung erforderlich

9302 Do, 12.01.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

Magie der Ordnung – Impulse zum Aufräumen und Ordnung schaffen

Keiner hat Zeit hat Zeit zum Aufräumen – aber jeder hat Zeit zum Suchen!

Sie träumen von mehr Ordnung und Struktur in Ihrem Leben, wissen aber nicht wo und wie Sie anfangen sollen? Sie wünschen sich unnötigen Ballast los zu werden? Sie wünschen sich nachhaltige und dauerhafte Leichtigkeit in Ihrem Leben? Dieser Vortrag gibt Ihnen erste Impulse für Ihr Vorhaben.

Anmeldung erforderlich.

9305 Mi, 16.11.22
18.00-19.30 Uhr € 12,00

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



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 laden wir sie selbstverständlich ein.

Treffpunkt: Im Café. www.martermuehle.de
Bitte unbedingt vorher über die vhs Vaterstetten anmelden!

9296 Sa, 22.10.22
10.00-12.00 Uhr € 21,00

Abbing, Martermühle 1, Kaffeerösterei
Martermühle GmbH | Dr. phil. Helmut Ertel



Gegen den Winterblues – Dein Zuhause kraftvoll mit Farben, Formen und Materialien gestalten

Praxisnah erfahren Sie in diesem Vortrag/Workshop, weshalb Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in Ihren Räumen prägen. Zunächst lernen Sie die Grundzüge der traditionellen chinesischen Lehre Feng Shui und damit eine Reihe von gestalterischen Werkzeugen kennen. Diese erleichtern es Ihnen, Einrichtungsgegenstände und Accessoires so auszuwählen sowie Farben an den Wänden zu platzieren, dass sie damit in Ihren privaten und beruflichen Räumlichkeiten eine ausge-

Leben in Ordnung?

Als Ordnungscoach berate ich dich effizient und nachhaltig beim Aufräumen und Ordnen.

Klingt gut? Dann melde dich bei mir. Das erste Beratungsgespräch ist kostenlos!

Tanja Reißweber

☎ 0176/45909889

✉ tanja@derordnungscoach.de

🌐 www.derordnungscoach.de



 Der Ordnungscoach

Magie der Ordnung – Ordnungsworkshop für ein Zuhause mit Ordnung & Struktur

Ordnung schaffen und Ordnung halten ist erlernbar. Menschen besitzen immer mehr Dinge und fast täglich erweitern sich die persönlichen Besitztümer in unserem Zuhause. Das Aufräumen und Ordnung halten fällt zunehmend schwerer. Sie fühlen sich überfordert, unglücklich und haben das Gefühl, die Unordnung hat Sie im Griff – und nicht umgekehrt.

Mit meinen praktischen Methoden und einer Step-by-Step-Anleitung erfahren Sie, wie Sie ein Zuhause mit nachhaltiger Ordnung und Struktur schaffen. So verwandeln wir Ihr Zuhause in eine Wohlfühloase. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie mit kleinen täglichen Handgriffen die magische Ordnung einfach erhalten bleibt.

9306 Sa, 11.02.23
10.00-16.00 Uhr € 59,00

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

Ganzheitliche Farb- und Typberatung

Ganzheitliche Farbberatung nach der 12-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!

In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 12-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren.

Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht.

Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit. Ich freue mich sehr auf Sie!

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (45 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten. Maximal 6 Teilnehmerinnen

9311 Sa, 21.01.23
10.00-12.30 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer



Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsfarbe, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

Maximal 6 Teilnehmerinnen

9313 Sa, 21.01.23
13.00-15.30 Uhr € 60,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer



Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten

von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d. h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozenten in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte, Nähutensilien.

Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt „Learning by Doing“ ohne komplizierte Anleitungshefte. Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890. Maximal 6 Teilnehmer.

9318 Sa, 15.10.22
10.00-17.00 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner



www.vhs-vaterstetten.de



Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene

An diesen Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Nicht nur das ist möglich: Kleine Geschenke selbst gemacht, Teile, die noch fertig genäht werden müssen, Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie?, das erste selbst genähte Teil und vieles mehr. Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um. Maximal 6 Teilnehmer.

9319 € 59,00
Fr, 18.11.22 19.00-21.30 Uhr
Sa, 19.11.22 10.00-18.00 Uhr

Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d. h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weiter genäht werden. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozenten in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte, Nähutensilien. Wenn nicht anders angegeben sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9323 Di, 27.09.22
5 x 19.30-22.00 Uhr € 119,00

Kleingruppenkurs (3-4 Teilnehmer)
In diesem Kurs können auch Dirndl genäht werden (gute Näherfahrung nötig, Zeitaufwand zwei Kurse!).
Dozenten Tel. Nr.: 08106-1418
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Axenböck

9324 ab Mo, 26.09.22
9 x 19.30-22.00 Uhr € 127,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

9325 ab Do, 29.09.22
10 x 9.00-11.30 Uhr € 140,00

Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

9327 ab Mo, 09.01.23
6 x 19.35-22.05 Uhr € 84,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9328 ab Do, 12.01.23
6 x 9.00-11.30 Uhr € 84,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9329 ab Mi, 28.09.22
5 x 9.00-11.30 Uhr € 70,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9330 ab Mi, 09.11.22
5 x 9.00-11.30 Uhr € 70,00

Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

Nähen mit der Overlock-Maschine!

In diesem Kurs können Sie sich mit Ihrer Overlock-Maschine beschäftigen. Nach einer kleinen theoretischen Einführung werden wir das Einfädeln üben, den Rollsaum anschauen und die Fadenspannung untersuchen. Für TeilnehmerInnen mit guten Nähkenntnissen. Bitte mitbringen: funktionierende Overlock mit Beschreibung!, Pinzette, Zubehör fürs Nähen, Stoffreste aus Jersey, Viskose, Baumwolle usw. Bei Fragen können Sie gerne vorher die Kursleiterin kontaktieren Tel. 08106/3772890. Max. 6 Teilnehmerinnen

9335 Sa, 21.01.23
10.00-15.00 Uhr € 28,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

Nähtreff

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. Sie haben noch schöne Stoffe und Kleidungsstücke zu Hause oder alte Tisch und Bettwäsche, die zu schade sind um sie in die Altkleidersammlung zu geben – und darauf warten wieder zu neuem Leben erweckt zu werden? Hier bekommen Sie Anregungen und Hilfestellung was und wie sie ihre Ideen umsetzen können. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten – von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Grundkenntnisse mit der Nähmaschine und erste Näherfahrungen sollten vorhanden sein. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Materialien und gute Schneiderschere Nadel und Faden, Stoffe und Schnitte, Bleistift und etwas zu schreiben bringen Sie bitte mit. Für Fragen können Sie sich gerne vorab mit der Kursleiterin per email in Verbindung setzen.

9355 So, 09.10.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9356 So, 13.11.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9357 So, 11.12.22
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9358 So, 15.01.23
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9359 So, 29.01.23
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

Last Minute – Weihnachtliche Patchwork-Ideen

Tischsets, Brotkörbchen, Nikolausstrümpfe und Geschenkverpackungen – zeitsparende Näh- und Schneidetechniken ermöglichen es uns an einem Wochenende aus Patchwork jede Menge Geschenke und Dekoration für uns und unsere Liebsten herzustellen. Benötigtes Material: Baumwollstoffe in Farben und Motiven passend zur Weihnachtszeit, Bügelvlieseline, Schabrakeneinlage, Vliesofix, Stoffkleber, Nadeln, Faden und Scheren. Ggf. eigene Rollschneider und Schneidmatten, denn diese sind nicht vorhanden. Sämtliches Material kann während dem Kurs bei Alexandra Oswald erworben werden.

Veranstalter: vhs Grafing

9370 € 76,00
Sa, 03.12.22 10.00-17.00 Uhr

So, 04.12.22 10.00-17.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Alexandra Oswald

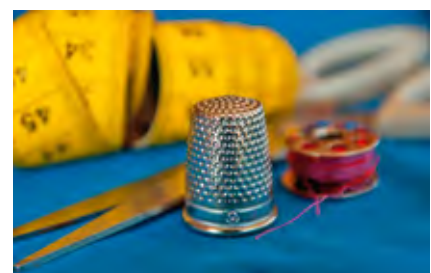
Vorfreude auf das Frühjahr in zarten Farben – Patchwork

In diesem Kurs erhalten Sie Schritt für Schritt Anleitungen, um mithilfe der Patchwork-Technik Tischdecken, Tischläufer oder Quilts zu erstellen. Wunderbar geeignet für eine Krabbeldecke oder neue Sofakissen. Benötigtes Material: Farblich aufeinander abgestimmte, gleich dicke Baumwollstoffe, Bügelvlieseline oder Steppvlieseline, Rückseitenstoffe, Nadeln, Faden und Scheren. Ggf. eigene Rollschneider und Schneidmatten, da diese im Kursraum nicht vorhanden sind. Sämtliches Material kann auch während dem Kurs bei Alexandra Oswald erworben werden.

Veranstalter: vhs Grafing

9380 € 76,00
Sa, 28.01.23 10.00-17.00 Uhr

So, 29.01.23 10.00-17.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Alexandra Oswald





50 JAHRE
Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!










WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!
WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Kinder Grasbrunn



Maibaum Grasbrunn



Harthausener Dorffest



Forstwirtmarterl Grasbrunn

Datenschutzerklärung

Die vhs Vaterstetten/Erwachsenenbildung e.V., nacheinander 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 Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, sind diese Unternehmen verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden.

Wenn Sie sich bei uns für Angebote anderer Veranstalter (z. B. Nachbarvolkshochschulen) anmelden, müssen wir gegebenenfalls Ihre Daten an diese weiterleiten. Eine weitergehende Übermittlung an Dritte, z. B. für Werbezwecke, findet nicht statt. Wir werden nach Beendigung unserer Geschäftsbeziehung Ihre Daten in Übereinstimmung mit unseren gesetzlichen Aufbewahrungsfristen selbstständig löschen. Selbstverständlich können Sie

jederzeit unentgeltlich Einsicht über die bei uns gespeicherten Daten verlangen.

Wenn Sie sich online anmelden, ist eine Bestätigung, dass Sie diese Erklärung zum Umgang mit Ihren Daten zur Kenntnis genommen haben und damit einverstanden sind, erforderlich.

Die Datenschutzerklärung ist auch in unserem Programmheft veröffentlicht, so dass wir auch bei einer telefonischen Anmeldung von Ihrer Kenntnisnahme und Ihrem Einverständnis ausgehen.

Folgender Link führt Sie zum Gesetzestext der EU-Datenschutz Grundverordnung (DSGVO): <https://dejure.org/gesetze/DSGVO>

Bei Fragen oder Anliegen im Kontext des Datenschutzes kontaktieren Sie bitte die damit beauftragte Stelle der vhs. service@vhs-vaterstetten.de

Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die für Sie zuständige Datenschutzbehörde (z. B. Ihren Landesdatenschutzbeauftragten) zu wenden.

Datensicherheit im Internet

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer).

Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet Service Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

Cookies

Wir speichern auf Ihrer Festplatte Cookies. Diese enthalten eine eindeutige Nummer, die außerhalb unserer Website keine Bedeutung hat. Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Cookies nach dem Ende jeder Internetsitzung automatisch gelöscht werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie nach erfolgreicher Anmeldung im geschützten Bereich für die gesamte Dauer Ihres Besuchs zu identifizieren und zu autorisieren. Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er unsere Cookies ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unseres Internetangebots eingeschränkt sein.

Facebook-Button

Auf unserer Internetseite ist ein Plug-In des sozialen Netzwerks Facebook eingebunden. Sie erkennen es an dem Facebook-Logo.

Wenn Sie eine Seite besuchen, die ein solches Plug-In enthält, baut Ihr Browser eine direkte Verbindung mit den Servern von Facebook auf. Facebook erhält dadurch die Information, dass Sie mit Ihrer IP-Adresse unsere Seite besucht haben. Wenn Sie bei Facebook eingeloggt sind, kann Facebook den Besuch Ihrem Facebook-Konto zuordnen.

Wenn Sie mit den Plug-Ins interagieren, zum Beispiel auf den „Gefällt mir“-Button klicken oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende

Information von Ihrem Browser direkt an Facebook übermittelt und dort gespeichert.

Da diese Übertragung direkt verläuft, erhalten wir keine Kenntnis von den übermittelten Daten. Informationen zu Zweck und Umfang der Datenerhebung durch Facebook, die weitere Verarbeitung und Nutzung der Daten durch Facebook sowie Ihre diesbezüglichen Rechte und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Privatsphäre entnehmen Sie bitte den Datenschutzhinweisen von Facebook unter de-de.facebook.com/privacy/explanation.php.

Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -Organisationen oder -Institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung.

Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung

Online-Seminare und Hybrid-Veranstaltungen

Bei der Durchführung von Online-Seminaren und Hybrid-Veranstaltungen greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen anbieten. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden.

Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o.g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

Insbesondere bei Hybrid-Veranstaltungen können Situationen entstehen, in denen audiovisuelle und personenbezogene Daten von Teilnehmern von anderen Teilnehmern – mit oder ohne Ihr aktives Zutun – gespeichert, verarbeitet oder weitergeleitet werden, auch in Länder außerhalb des Geltungsbereichs der DSGVO. Mit der Anmeldung zu einem Hybrid-Kurs akzeptiert der Teilnehmer, dass dies geschehen kann, die vhs Vaterstetten haftet nicht für Schäden, die durch den Missbrauch dieser Daten entstehen.

AGB-Auszug (vollständige AGB unter www.vhs-vaterstetten.de)

Sehr geehrte Kunden,
bitte beachten Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

1. Allgemeines

Die vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V. ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung. Mitgliedsgemeinden der vhs sind Anzing, Grasbrunn, Plening, Poing, Vaterstetten und Zorneding. Die vhs gibt mit ihren Bildungsangeboten allen interessierten Personen die Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern.

2. Teilnehmerkreis und Teilnahmebedingungen

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden (Kinderkurse). Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

3. Anmeldung

Persönlich: im vhs Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten oder in der vhs Außenstelle Poing in der Friedensstraße 5, 85586 Poing

Schriftlich: senden Sie die Anmeldung (siehe Vordruck Programmheft oder als Download auf der Internetseite) ausgefüllt und unterschrieben an das vhs Bildungszentrum oder die Außenstelle Poing. Dies kann auch per Fax 08106/35 90 16 erfolgen.

Per Internet: verwenden Sie das Anmeldeformular in den jeweiligen Kursen auf unserer Internetseite www.vhs-vaterstetten.de.

Telefonisch: vhs Bildungszentrum: 08106/35 90 35, Außenstelle Poing: 08106/359091

Bei telefonischer Anmeldung beachten Sie bitte die Öffnungszeiten.

Einzelne Veranstaltungen sind schnell ausgebucht. Es empfiehlt sich daher, die Anmeldung rechtzeitig vorzunehmen. Wenn der Kursplatz noch frei ist werden Sie verbindlich angemeldet. Nur bei Internetanmeldungen erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, sich Änderungen ergeben oder kein freier Kursplatz mehr zur Verfügung steht. Falls Sie also nach Anmeldung keine weitere Nachricht erhalten, findet der Kurs statt. Auch bei Vorträgen wird aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung gebeten. Kurzfristige Anmeldungen sind an der Abendkasse möglich (Barzahlung).

4. Kursgebühren

Die Gebühren sind mit Beginn der Veranstaltung fällig. Bei Zahlungsverzug kann ein Ausschluss erfolgen. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Ziffer 10 bleibt unberührt. Die vhs Vaterstetten kann zum einmaligen Einzug der Kursgebühren ermächtigt werden (SEPA-Mandat). Der Einzug erfolgt in der Regel in der Woche nach Kursbeginn. Wir bitten Sie in Ihrem Interesse und zur Erleichterung der Arbeit um Folgendes: Füllen Sie die Anmeldeformulare (Papier oder elektronisch) vollständig aus und tragen Sie (deutlich lesbar) Ihre vollständige Bankverbindung (IBAN/BIC) sowie eventuell abweichende Kontoinhaber mit dessen Unterschrift ein (Papier). Die Bankgebühren für Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben sind vom Teilnehmer zu zahlen. Können Kursentgelte nicht rechtzeitig abgebucht werden oder werden sie aus anderen Gründen nicht rechtzeitig bezahlt, so werden Mahngebühren in Höhe von 5,- € berechnet.

5. Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z. B. Kreativkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

6. Ermäßigungen

Schüler, Jugendliche in Ausbildung und Studenten (außer Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, 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. Inhaber der Ehrenamtskarte können bei Vorlage 50 % Ermäßigung erhalten. Kurse wie z. B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinderkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung sind nicht ermäßigbar. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung.

7. Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmer hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen der vhs vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulsicher Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend. In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen. Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs möglich.

8. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Anmeldung oder bei Ausfall des Dozenten ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammenzulegen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

9. Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktagen vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit und gegen Vorlage einer Bescheinigung möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben ist eine anteilmäßige Rück erstattung möglich. An- und Abmeldungen sind nur in den vhs Geschäftsstellen möglich, nicht bei den Dozentinnen und Dozenten. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigung“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Kooperationsveranstaltungen sind als solche gekennzeichnet. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung des Kurspreises möglich. Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten können nicht storniert werden. Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

10. Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO. Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen

zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -Organisationen oder -Institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung. Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

11. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden, wenn mehr als 80% des Kurses (bei längerfristigen Maßnahmen) besucht wurden. Eine Beurteilung der Leistung (qualifizierendes Zeugnis) erfolgt in der Regel nicht. Für durchgeführte Lehrgänge und Qualifikationsmaßnahmen gelten gesonderte Bestimmungen.

12. Studienreisen und Studienfahrten

Bei mehrtägigen Reisen, Fahrten und Exkursionen tritt die Volkshochschule nur als Vermittlerin auf. Bei Studienreisen ist sie Vermittlerin im Sinne des Reisevertragsrechts. Die Reisen werden von Unternehmen durchgeführt, die Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsrechtes §651ff BGB sind oder dem Personenbeförderungsgesetz unterliegen. Die Zahlung des Reisepreises erfolgt gegenüber dem Reiseveranstalter. Gewährleistungsansprüche gegen den Vermittler wegen Mängeln der vermittelten Leistung oder sonstige Ansprüche bestehen nicht.

13. Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

14. Online-Seminare

Technische Durchführbarkeit: Die vhs Vaterstetten e.V. garantiert nicht dafür, dass Online-Seminare bzw. Hybrid-Kurse innerhalb der konkreten Hard- und Softwareumgebung des vom Teilnehmer verwendeten digitalen Mediums (PC, Tablet, Smartphone) wunschgemäß durchzuführen sind. Die Voraussetzungen für die Durchführbarkeit liegen im Verantwortungsbereich des Teilnehmers (z. B. ausreichende Internet-Bandbreite, aktuelle Software-Versionen, nötige Hardware wie Lautsprecher, Mikrofon, Kamera.) Haftung: Bei der Durchführung von Online-Seminaren greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen bereitstellen. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden. Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und haftet nicht für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o. g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

15. Unfallversicherung, Haftung und Urheberrecht

Für eingeschriebene Teilnehmer bestehen über die vhs eine Unfallversicherung und eine eingeschränkte Haftpflichtversicherung. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Ton- und Bildaufnahmen in jeglicher Art in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.



ANTONIUS-APOTHEKE

APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 / 1270 // kontakt@antonius-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.00 - 12.30 // 14.30 - 18.00

Sa 8.00 - 12.30

Gut beraten.
Natürlich gesund!



www.apotheke-vaterstetten.com

Atelier Weiss

Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten

Tel. 0 81 06 / 60 40 werkstatt-gold@outlook.de

www.goldweissshop.de

Schmuck - Unikate



Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung

WIMI

Sport & Trends

• Ski • Tennis • Running • Teamsport •

Textilveredlung

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

individuell auf
Textilien, Cappys,
Tassen uvm...

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

Karl-Böhm-Straße 80 - Baldham

www.wm-sport24.de



Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.



Ihr freundlicher Familienbetrieb im Münchner Osten.

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Original Ersatzteile und Zubehör
- Reifencenter mit Rädereinlagerung
- Ersatzwagen / Mietwagen
- Hol- und Bringservice
- 24 Std. -Notdienst



Autohaus Feicht GmbH

Münchener Straße 39
85540 Haar / München
Tel.: 089 453037-0

www.feicht.de



Reitsberger Hof
ERLEBNISHOF IM MÜNCHNER OSTEN



Reitschule Reitsberger
PFERDESPASS FÜR GROSS UND KLEIN



Reitsberger Halle
IHR EVENT IN VATERSTETTEN



Herzlich willkommen

Ausflugsziel für die ganze Familie

Bayrische Küche und regionale Spezialitäten

Biergarten ■ Bauernmarkt

Veranstaltungshalle ■ Reitschule

antike Kegelbahn ■ Grill-Hütte

Spielplatz ■ Erlebnisbauernhof

www.reitsberger-hof.de



Landlust

WIRTSCHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Öffnungszeiten -> www.reitsberger-hof.de
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · Wirtshaus 08106 3795917
Telefon: Erlebnisbauernhof 08106 9991812 · Reitschule 08106 7194