

WATER

AQUA

# WASSER

VATTEN

VESI

AQUA

APĂ

VODA

EAU

SU



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

# UROLOGIE

integrativ & individuell

Urologische Privatpraxis Haar • Bahnhofsplatz 4g  
Tel. 0 89 / 460 09 20 • Fax 0 89 / 460 09 229



Termine ONLINE unter: [www.urologen-haar.de](http://www.urologen-haar.de)

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

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

## 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

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

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



# HERMANN HISTORICA

International Auctions

Eines der weltweit führenden  
Auktionshäuser auf den  
Spezialgebieten Alte Waffen,  
Antiken, Orden sowie  
geschichtliche und militär-  
historische Sammlungstücke.

Jetzt  
zu unseren  
nächsten  
Auktionen  
einliefern!

[www.hermann-historica.com](http://www.hermann-historica.com)

Hermann Historica GmbH | Bretonischer Ring 3 | 85630 Grasbrunn / München

„Man kann die Erkenntnisse der Medizin auf eine knappe Formel bringen: Wasser, mäßig genossen, ist unschädlich.“  
Mark Twain (1870-1904),  
US-amerikanischer Schriftsteller

## Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

mit dem nicht ganz ernst gemeinten Spruch von Mark Twain stellen wir hiermit das nächste Semesterthema „Wasser“ vor. Das Thema ist brandaktuell. Vor einigen Jahrzehnten völlig undenkbar, heute ist es bittere Realität: Selbst in unseren Breitengraden kommt es zu Wasserknappheit und Dürren, ganz zu Schweigen von den jeher heißen Gebieten rund um den Äquator. Der Wassermangel scheint immer rascher voranzuschreiten und bringt ungeahnte Kollateralschäden mit sich, die sich vor allem auch in der Wasserversorgung zeigen. Gleichzeitig kommt es immer wieder zu Überschwemmungen durch Starkregen, das Wetter spielt verrückt. Zudem gehen die Gletscher und der Permafrost immer weiter zurück, was zusätzliche Problematiken verursacht. Diese Phänomene werden wir in zahlreichen Vorträgen und vielen weiteren Veranstaltungen aus unterschiedlichen Perspektiven bearbeiten. Aber auch die schönen und positiven Seiten des Themas „Wasser“ werden gezeigt: Wasser als Element des Sports, der Freizeit, der Kunst, der Literatur und Musik und als Grundlage zahlreicher Produkte wie z. B. dem Bier, Tee oder auch vieler Nahrungsmittel und Speisen. Und wir erfahren viel über das Element Wasser an sich, Wasserwege und auch Wasserstoff als Energieträger. Sie dürfen gespannt sein. Das Titelfoto „Regentropfen“ stammt diesmal von Uli Steger aus unserem Fotoclub, welcher wie immer einen Wettbewerb rund um das Semesterthema veranstaltet hat.

An dieser Stelle erneut der Aufruf zu Anregungen bzgl. neuer Kurse 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. Trauen Sie sich! Wir fördern und beraten Sie gerne.

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

Bis bald in der vhs Vaterstetten,



Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer



## Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Vaterstetten,

schon seit meiner Jugend bin ich ein großer Fan der vhs. Damals noch in Nordrhein-Westfalen habe ich Ende der 1970er Jahre meine ersten Sprachkurse besucht, was für eine rebellische Jugendliche sehr ungewöhnlich war. Diese Form der Erwachsenenbildung galt vielen allenfalls dafür geeignet, dass ältere Personen ihre Freizeit sinnvoll gestalten konnten. Dem unverdienten angestaubten Image haben die Volkshochschulen seitdem sehr erfolgreich entgegengewirkt. Zum einen durch mehr Transparenz und offensive Werbung für ihre Kurse und zum anderen durch eine durchgängige Modernisierung ihrer Angebote und die Berücksichtigung der Bedürfnisse ihrer Teilnehmenden. Man wagte sich auf neues Terrain, probierte aus, Bewährtes wurde modernen Erfordernissen und Gewohnheiten angepasst, Neues in die vhs-Landschaft integriert. Es gibt bei der VHS Vaterstetten Angebote zu zwölf Themenfeldern von Politik bis berufliche Fortbildung, Kunst und Kultur bis Sprachen, Gesundheitskurse und vieles andere mehr. Sogar Segeltörns auf einem Ausbildungsschiff kann man buchen!

Durch ihre Wandlungsfähigkeit ist es der Volkshochschule nicht nur gelungen, ihr öffentliches Erscheinungsbild völlig zu erneuern, sondern sie hat sich auch zu einem der großen Player in unserer Gesellschaft entwickelt. Sie öffnet Horizonte und erzielt Wirkungen weit über ihren eigentlichen Bildungsauftrag hinaus. Sie spiegelt mit ihrem breiten Angebot die Vielfalt des Lebens und steht damit für eine offene, demokratische und gleichberechtigte Gesellschaft. Gerade in unserer Zeit mit ihren immer krasserem Angriffen auf unsere demokratischen Werte und Grundsätze ist es gar nicht hoch genug zu bewerten, dass sich die vhs diesen Herausforderungen stellt, die wichtigen Themen der Gegenwart aufgreift und zum gemeinsamen Diskurs anregt.

In diesem Sommersemester widmet sich die vhs Vaterstetten einem der größten Themen überhaupt: dem Wasser. Es ist Elixier des Lebens, mit vielen Freuden verbunden, aber auch mit Gefahren und es droht zu einem knappen Gut zu werden, um das vielleicht sogar in Kriegen gekämpft werden könnte. Damit ist die gesellschaftliche Dimension des Themas nur kurz angerissen. Die Ozeane bedecken rund 70 Prozent unserer Erde, beherbergen etwa ein Viertel aller Lebewesen und beeinflussen unser Klima überall auf der Welt. Bei uns vor Ort beschäftigen uns zunehmend Überschwemmungen auf der einen und Dürren auf der anderen Seite, der Grundwasserspiegel sinkt allorten, Wassersparen wird den Kindern schon im Kindergarten beigebracht. Doch wer möchte auf die Wohltat verzichten, im Sommer seinen überhitzten Körper mit dem kühlenden Nass wieder auf Normaltemperatur zu bringen? Welch eine Freude! Eine ebensolche Freude wünsche ich Ihnen mit dem neuen vhs-Programm. Lesen Sie es in aller Ruhe und lassen Sie sich von der Mannigfaltigkeit des Angebots verführen und inspirieren!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Christina P. Tarnikas

Vorstandsmitglied der vhs Vaterstetten

### Impressum

Programm vhs Vaterstetten Sommersemester 2024.

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

**Redaktion:** Dr. Helmut Ertel, Hubert Schierl, Anja Rahimpour, Maria Hodes, Holger Oesterling, Bettina Nölle-Budka, Frank Hauser

**Gestaltung und Druck:** Peschke Solutions GmbH, Humboldtstraße 6, 85609 Aschheim

**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.



## vhs-Info

Allgemeine Infos  
ab Seite 5

Datenschutzerklärung  
auf Seite 135

AGB auf Seite 136

### Geschäftsstelle

#### vhs Vaterstetten e.V.

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

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag:

9.00 bis 12.00 Uhr

Montag bis Donnerstag:

16.00 bis 19.00 Uhr

### Außenstelle

#### Poing – Pliening – Anzing

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

Sie finden uns auch in den sozialen  
Netzwerken unter:

**Vhs Vaterstetten** (Facebook) und  
**volkshochschulevaterstetten** (Instagram)



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



(v. l. n. r.) Bettina Nölle-Budka, Anja Rahimpour, Lissy von Fleissner, Frank Hauser, Emily Nagrauft (Praktikantin), Birgit Piprek, Dr. Helmut Ertel, Ulrike Burggraf, Jessica Blachmann, Gabi Koller-Nietmann, Maria Hodes, Barbara Ehrenstorfer, Holger Oesterling (nicht im Bild: Daniela Gründl)

### Leitung

#### Dr. Helmut Ertel

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

ertel@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-28

#### Birgit Piprek

(stellvertretende Leiterin)  
Personal

piprek@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-32

### Pädagogische Mitarbeiter

#### Maria Hodes

Außenstelle Poing,  
alle Fachbereiche (außer Sprachen)

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 und Literatur

rahimpour@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-22

#### Hubert Schierl

Fachbereich: vhs auf dem Wasser  
(Segeln, Bootsführerscheine, Funk)

schierl@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-20

#### Frank Hauser

Fachbereiche: Gesundheit, Tanz, Digitales

hauser@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-33

### 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

### Buchhaltung / Personal

Jessica Blachmann

blachmann@vhs-vaterstetten.de

08106 3590-29

Vorwort . . . . .	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten . . . . .	2
Inhaltsverzeichnis . . . . .	3
Anmeldung / Allgemeines . . . . .	4
Musikschule . . . . .	5
Semesterthema „Wasser“ . . . . .	64

**Spezial**

Vortragskarte – Übersicht . . . . .	74
vhs auf dem Wasser . . . . .	15



**Politik, Wirtschaft, Recht**

Politik . . . . .	7
Semesterthema „Wasser“ . . . . .	7
Wissen am Abend . . . . .	10
Geldanlage . . . . .	12
Juristische Vorträge . . . . .	13



**Gesundheit**

Segeln, Bootsführerscheine . . . . .	15
Bogenschießen . . . . .	22
Entspannungskurse . . . . .	23
Bewegungskurse . . . . .	29
Onlinesport . . . . .	32
Selbstverteidigung . . . . .	42
Tanz . . . . .	44
Tanzschule TamTam . . . . .	44
AbenteuerKinderWelt . . . . .	46



**Medizin, Pädagogik, Psychologie**

Medizin . . . . .	47
Pädagogik . . . . .	48
Psychologie . . . . .	49
Frühes Forschen . . . . .	50
Achtsamkeit & Konfliktmanagement . . . . .	52



**Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen**

Literatur . . . . .	53
Lesungen . . . . .	55
Studium Generale . . . . .	57
Kunstgeschichte . . . . .	59
Ausstellungsbesuche . . . . .	60
Musik . . . . .	62
Ausstellungen der vhs . . . . .	63



**Führungen, Exkursionen, Kulturreisen**

Heimatkunde . . . . .	66
München Spezial . . . . .	67
Reisen . . . . .	73



**Natur, Technik, Fotografie**

Landeskundliche Vorträge . . . . .	76
Natur . . . . .	77
Online-Vorträge der Verbraucherzentrale . . . . .	78
Technik, Führungen . . . . .	79
Tiere . . . . .	79
Fotografie . . . . .	80



**Berufliche Bildung, Digitales**

Tablet und Handy . . . . .	82
Senioren-Seminare . . . . .	84
Office . . . . .	84
Internet . . . . .	84
Berufliche Bildung . . . . .	85



**Sprachen**

Allgemeines . . . . .	88
Englisch . . . . .	89
Französisch . . . . .	92
Semesterthema „Wasser“ . . . . .	94
Italienisch . . . . .	95
Spanisch . . . . .	98
Andere Sprachen Europas . . . . .	100
Asien . . . . .	102
Alte Sprachen . . . . .	105
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	106



**Kreativ-manuelles Gestalten**

Malen und Zeichnen . . . . .	107
Plastisches Gestalten . . . . .	114
Schmuckgestaltung, Silberschmieden . . . . .	116
Textiles Gestalten . . . . .	118
Kunsth Handwerk . . . . .	118
Ikebana . . . . .	120
Spiele, Zauberei . . . . .	120



**Ernährung, Mode**

Internationale Küche . . . . .	122
Einheimische Küche . . . . .	125
Ernährung und Gesundheit . . . . .	126
Kochen mit Kindern / Jugendlichen . . . . .	130
Getränke . . . . .	131
Wohnen und Mode . . . . .	132
Datenschutzerklärung / Fotohinweise . . . . .	135
AGB . . . . .	136

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

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

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

### 1. Vorsitzender

Dr. Peer Frieß  
Zorneding

### 2. Vorsitzender

Thomas Stark (1. Bürgermeister)  
Poing



### 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

Januar 2024							Februar 2024							März 2024							April 2024							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
01	01	02	03	04	05	06 07	05	.	.	.	01	02	03 04	09	.	.	.	.	01	02	03	14	01	02	03	04	05	06 07
02	08	09	10	11	12	13 14	06	05	06	07	08	09	10 11	10	04	05	06	07	08	09 10	15	08	09	10	11	12	13 14	
03	15	16	17	18	19	20 21	07	12	13	14	15	16	17 18	11	11	12	13	14	15	16 17	16	15	16	17	18	19	20 21	
04	22	23	24	25	26	27 28	08	19	20	21	22	23	24 25	12	18	19	20	21	22	23 24	17	22	23	24	25	26	27 28	
05	29	30	31	.	.	.	09	26	27	28	29	.	.	.	13	25	26	27	28	29 30 31	18	29	30	.	.	.	.	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
Mai 2024							Juni 2024							Juli 2024							August 2024							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
18	.	.	01	02	03	04 05	22	.	.	.	.	.	01 02	27	01	02	03	04	05	06 07	31	.	.	.	01	02	03 04	
19	06	07	08	09	10	11 12	23	03	04	05	06	07 08 09	28	08	09	10	11	12	13 14	32	05	06	07	08	09	10 11		
20	13	14	15	16	17	18 19	24	10	11	12	13	14	15 16	29	15	16	17	18	19	20 21	33	12	13	14	15	16	17 18	
21	20	21	22	23	24	25 26	25	17	18	19	20	21	22 23	30	22	23	24	25	26	27 28	34	19	20	21	22	23	24 25	
22	27	28	29	30 31	.	.	26	24	25	26	27	28	29 30	31	29 30 31	.	.	.	.	35	26	27	28	29	30	31		
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	

## Anmeldehinweise

So melden Sie sich an:

- **persönlich**  
in den Geschäftsstellen in Vaterstetten oder Poing zu den Öffnungszeiten
- **per Post**  
an unsere Geschäftsstelle, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten
- **per Telefon**  
in Vaterstetten ☎ 08106 3590-35  
in Poing ☎ 08106 3590-91
- **per Telefax**  
in Vaterstetten ☎ 08106 3590-16  
in Poing ☎ 08106 3590-95
- **per E-Mail**  
service@vhs-vaterstetten.de

- **per Internet**  
www.vhs-vaterstetten.de

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

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

**Bitte beachten Sie unsere neuen AGB.**

## Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten

Seit 1929 versorgt der Wasserverband Baldham die Gemeinde Vaterstetten mit Trinkwasser. Die Herausforderungen der Trinkwasserversorgung in der Vergangenheit, heute und vor allem in der Zukunft sind Thema dieses Vortrages. Auch soll die interessante und wechselvolle Entwicklung des Wasserverbandes aufgezeigt und anhand einiger ausgewählter Episoden dargestellt werden. Dr. Ortner und sein Team freuen sich auf Ihr Kommen und Ihre Fragen (siehe Seite 7).

## Weiter im Angebot – die Durchführungsgarantie bei der Vortragskarte

Die äußerst beliebte Vortragskarte für nur 20,00 € ist weiter im Angebot. Schon seit dem Herbstsemester 2018 wird an der vhs Vaterstetten die Karte angeboten, nach dem Erwerb kann der Inhaber an den meisten angebotenen Vorträgen der vhs kostenfrei teilnehmen.

Alle mit **V** gekennzeichneten Vorträge finden garantiert statt. Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar). Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft und natürlich im Internet unter [www.vortragkarte.de](http://www.vortragkarte.de). Die Karte ist jeweils für ein Semester gültig. Sie erhalten die Karte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in Vaterstetten und Poing. Außerdem wird die Karte bei den Vorträgen an der Abendkasse verkauft.

## „Herkunft“ lautet das Thema unseres aktuellen Literaturwettbewerbs

Dazu lassen sich unendlich viele Geschichten erzählen, und wir freuen uns schon auf die Beiträge in den Alterskategorien 13 - 15 Jahre sowie 16 - 18 Jahre. **ACHTUNG: im Februar ist Anmeldeschluss.** Für die besten gibt es wieder Geldpreise zu gewinnen.

Unser Dank gilt der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für die Unterstützung.

Alle Einzelheiten zur Ausschreibung und die Teilnahmebedingungen können auf Seite 54 (Kursnummer 3113) nachgelesen werden.

## Projekt „Hörpfade“ geht weiter

Nachdem die ersten „Hörpfade“ im Sommersemester erfolgreich fertiggestellt worden sind, suchen wir neue Beiträge und vor allem neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das nächste Hörpfade-Projekt. Weitere Infos siehe Seite 12.

## VaterstetENER Gutscheine auch in der vhs erhältlich und einlösbar

Weiterhin sind auch wir Verkaufsstelle für den VaterstetENER Gutschein, den Sie in vielen Geschäften unserer Gemeinde einlösen können. Die Gutscheine können innerhalb der Öffnungszeiten erworben werden, nur Barzahlung möglich.

Ab sofort nehmen wir auch VaterstetENER Gutscheine an, die Sie bei uns einlösen können. Die Gutscheine können aber nur bei Kursen ab einer Kursgebühr von 25,00 € eingelöst werden. Sie gelten nicht für Materialkosten, Lebensmittelkosten oder ähnliches, sondern nur für die reine Kursgebühr.



MUSIKSCHULE FÜR VATERSTETTEN,  
POING, ZORNEDING UND  
GRASBRUNN

**ELTERN - KIND - GRUPPEN . MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG . MUSIKZWERGE  
MUSIKWERKSTATT . SINGKLASSEN . INSTRUMENTENKARUSSELL  
SCHNUPPERJAHR . INSTRUMENTALUNTERRICHT  
GESANG . CHÖRE . ENSEMBLES . ORCHESTER**



Foto: Adobe-Stock / Val Thoenner - Gestaltung: BistricOmedia

**MUSIK MACHT SCHLAU & TUT GUT!**  
**JETZT ANMELDEN FÜR DAS NEUE SCHULJAHR**

**PERSÖNLICHE ANMELDUNG & INFO**  
Büro der Musikschule (Montag - Freitag 8.30 - 13 Uhr)  
Baldhamerstr. 39, 85591 Vaterstetten  
Telefon 08106 / 9954930  
service@musikschule-vaterstetten.de . www.musikschule-vaterstetten.de

**vaterstetENER**  
Gutschein

**Freude verschenken & ortsansässigen Handel unterstützen**



GEMEINDE  
VATERSTETTEN

**Auszeichnung durch Staatsministerium**

Die Volkshochschule Vaterstetten hat das Ziel, ihr Angebot für alle Menschen zugänglich zu machen, unabhängig von ihren körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Dafür verbessert sie kontinuierlich die Barrierefreiheit ihrer Räumlichkeiten und ihrer digitalen Plattformen. Im Bildungszentrum Vaterstetten wurde zum Beispiel eine Rampe für Rollstuhlfahrer eingebaut und spezielle Kopfhörer für Menschen mit Hör- und Gehörproblemen angeschafft. Außerdem ist die Homepage der vhs Vaterstetten nun seit einiger Zeit barrierearm gestaltet, sodass Menschen mit Seh- oder Verarbeitungsschwierigkeiten die Informationen besser wahrnehmen können. Damit erhöht sich der Nutzen der Website für eine große Anzahl von Menschen.

Die Mitarbeiter der vhs Vaterstetten sind stolz auf diese Neuerungen und arbeiten weiterhin daran, ihr Angebot möglichst vielen Menschen näherzubringen. Dabei werden sie vom Programm „Bayern barrierefrei“ unterstützt, das vom Freistaat Bayern initiiert wurde. Das Programm fördert den Abbau von Barrieren in allen Bereichen des öffentlichen Lebens und des öffentlichen Nahverkehrs. Für diese Aufgabe stellt die Staatsregierung beachtliche Finanzmittel bereit.

Die Volkshochschule Vaterstetten wurde nun vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales für den erbrachten Beitrag zur Barrierefreiheit mit dem Signet „Bayern barrierefrei“ ausgezeichnet, das ab sofort an den Eingangstüren des Bildungszentrums in Vaterstetten und der Zweigstelle in Poing zu finden ist.



**vhs Vaterstetten erhält Auszeichnung „Arbeitgeber der Zukunft“**

Große Freude herrschte am 7. August 2023 in den Büros der vhs Vaterstetten im Bildungszentrum an der Baldhamer Straße. Geschäftsführer Helmut Ertel informierte sein Team darüber, dass die vhs Vaterstetten mit dem Preis „Arbeitgeber der Zukunft“ in der Kategorie „kleinere Mittelständische Unternehmen“ ausgezeichnet wurde. „Wir haben da überhaupt nicht mit gerechnet“ so Ertel. Aber er habe die Ausschreibung gesehen und sich dafür beworben. „Wir wurden mehrmals kontaktiert und mussten verschiedene Fragebögen beantworten. Darin wurde gefragt, wie wir uns aktuell und in Zukunft aufstellen, um den Themen Nachhaltigkeit, Digitalisierung und Mitarbeitergewinnung zu begegnen. Und offensichtlich machen wir das gut.“ so Ertel weiter.

Das Siegel wird vergeben von DIND – Deutsches Innovationsinstitut für Nachhaltigkeit und Digitalisierung GmbH, DUP – UNTERNEHMER Plattform, DUB Deutsche Unternehmerbörse DUB.de GmbH. Die Schirmherrin ist die Bundeswirtschaftsministerin a.D. Brigitte Zypries. Das Siegel stärkt den Mittelstand und macht diesen als interessanten Arbeitgeber sichtbar. Mittelständler, die dieses Siegel erhalten haben, haben Leistung gezeigt und präsentieren sich auf dem Markt als attraktiver Arbeitgeber. „Die Auszeichnung ... – wirkt wie ein Oscar für unternehmerische Leistungen. Studien belegen: Wer auf Siegel setzt, hat mehr Erfolg“ so DUP-UNTERNEHMER Magazin Verleger Jens de Buhr. Die vhs Vaterstetten fügt nun, neben dem EFQM-Gütesiegel „Committed to Excellence 2 Star“ ein weiteres, vhs-externes Gütesiegel hinzu. „Mit diesem Rückenwind gehen wir gut motiviert der nächsten Zertifizierung entgegen“, so Geschäftsführer Ertel. In 2025 plant die vhs Vaterstetten, die ebenfalls hochwertige Auszeichnung „Recognised by EFQM 3 Star“ zu erreichen. Das wird nicht einfach, aber das vhs-Team wird weiter daran arbeiten und gut vorbereitet sein.



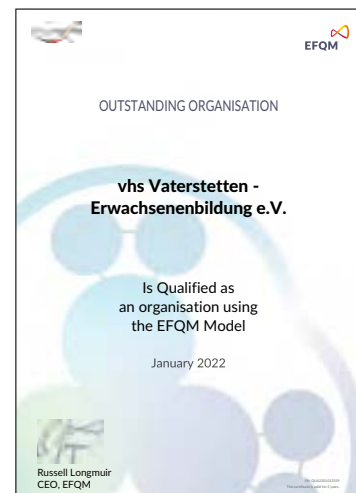
**Kursleitungen für das neue Schwimmbad in Poing gesucht**

Für das neue SCHWIMMBAD POING suchen wir Kursleitungen für Wassersport-Kurse: Aqua-Gym, Aqua-Dance, Aqua-Fitness, Schwimmkurse ... alles ist möglich!  
Bitte melden Sie sich direkt bei der Außenstelle in Poing oder bei der Fachbereichsleitung Gesundheit.

**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.







# Politik, Wirtschaft, Recht

## Semesterauftakt

### **V H** Wasser für Vaterstetten – der Wasserverband Baldham stellt sich vor

Seit 1929 versorgt der Wasserverband Baldham die Gemeinde Vaterstetten mit Trinkwasser. Die Herausforderungen der Trinkwasserversorgung in der Vergangenheit, heute und vor allem in der Zukunft sind Thema dieses Vortrages. Auch soll die interessante und wechselvolle Entwicklung des Wasserverbandes aufgezeigt und anhand einiger ausgewählter Episoden dargestellt werden. An der Vortragsveranstaltung nehmen teil Claus Ortner (Verbandsvorsteher) und Karl Seebauer (Geschäftsstellenleiter).

**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](mailto:ertel@vhs-vaterstetten.de)

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wasser“. Sie findet in Präsenz statt und wird gleichzeitig live ins Internet übertragen.

Bitte beachten Sie, dass am 16. März eine entsprechende Exkursion stattfindet. Weitere Infos unter Kursnummer R0100A.

**0100** Fr, 08.03.24 19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. phil. Helmut Ertel



Kesselkaskade vor Wasserverband



Dr. Claus Ortner

## Semesterthema: Wasser

### **V** Wasser für Vaterstetten – Exkursion

Seit 1929 versorgt der Wasserverband Baldham die Gemeinde Vaterstetten mit Trinkwasser. Die Herausforderungen der Trinkwasserversorgung in der Vergangenheit, heute und vor allem in der Zukunft sind Thema dieses Vortrages. Auch soll die interessante und wechselvolle Entwicklung des Wasserverbandes aufgezeigt und anhand einiger ausgewählter Episoden dargestellt werden. Dr. Ortner und sein Team freuen sich auf Ihr Kommen und Ihre Fragen.

Bitte entsprechend der Witterung kleiden und entsprechendes Schuhwerk tragen. Die Exkursion dauert ca. drei Stunden und startet am Wasserverband, Brunnenstraße 18 in Baldham. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wasser“.

Bitte beachten Sie, dass am 08. März ein entsprechender Vortrag stattfindet. Weitere Infos unter Kursnummer R0100.

**0100A** Sa, 16.03.24  
14.00-17.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, Wasserverband |  
Dr. phil. Helmut Ertel



**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](mailto:ertel@vhs-vaterstetten.de). Die Veranstaltungen sind Teil der Reihe „Wasser“. Sie finden in Präsenz statt und werden gleichzeitig live ins Internet übertragen.



## Semesterthema: Wasser

**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](mailto:erTEL@vhs-vaterstetten.de). Die Veranstaltungen sind Teil der Reihe „Wasser“. Sie finden in Präsenz statt und werden gleichzeitig live ins Internet übertragen.

**Schwimmen und Schwimmfähigkeit**

Schwimmen ist eine der schönsten und gesündesten Aktivitäten des Menschen. Leider nimmt die Schwimmfähigkeit, vor allem bei Kindern, immer weiter ab. Laut einer Umfrage (Statistika 2022) lag der Anteil der Kinder, die nicht schwimmen können im Jahr 2022 bei rund 20 Prozent. Damit ist der Anteil der Nichtschwimmer im Vergleich zum Jahr 2010 um zehn Prozentpunkte angestiegen. Der Anteil der Kinder, die laut Eltern teilen oder Betreuungspersonen sichere Schwimmer sind, lag im Jahr 2022 bei 57 Prozent. Bei der Selbsteinschätzung der Schwimmfähigkeit gaben 60 Prozent der 14- bis 29-Jährigen an, dass sie gute bis sehr gute Schwimmer sind. Die Veranstaltung fragt nach den Gründen für diese Entwicklung, zeigt Lösungsmöglichkeiten vor Ort auf und lädt alle Anwesenden zur Diskussion ein.

**Es wirken mit:**

- Thomas Huber (MdL), Landesvorsitzender der Wasserwacht Bayern
- Robert Hofmann, Technischer Leiter der BRK-Kreiswasserwacht Ebersberg und stellvertretender Technischer Leiter der BRK-Wasserwacht Bezirksverband Oberbayern
- Andreas Sachs, Vorstand TSV Vaterstetten
- Andrea Dauth, Rektorin Grund- und Mittelschule Vaterstetten

**0100B** Di, 19.03.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. phil. Helmut Ertel



Wasserwacht im Einsatz



Bina Schröer und ihr Mann Emanuel Dürr

**Musikalische Lesung  
„Die Musik des Wassers“**

Ein Semester haben sie pausiert. Nun geben uns die SchauspielerIn und RegisseurIn Bina Schröer und ihr Mann Emanuel Dürr wieder die Ehre. Passend zu unserem Semesterthema präsentieren sie ihre musikalische Lesung „Die Musik des Wassers“.

Stimmgewaltig und textsicher interpretieren sie unter anderem Texte von Ernest Hemingway, Ottfried Preussler, T.C. Boyle, Terje Tvedt u. a. und Lieder von Franz Schubert, The Beach Boys u. a..

**0100C** Fr, 22.03.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Bina Schröer und Emanuel Dürr

**Modernes Afrika im Spannungsverhältnis zwischen Wirtschaftswachstum und Wasserknappheit**

Afrika ist ein von Wasserknappheit bedrohter Kontinent mit derzeit etwa 30 Mio. Quadratkilometer und 1,3 Mrd. Menschen. Bis 2050 könnte diese Zahl auf 2,5 Mrd. ansteigen. Wirtschaftswachstum und Wassersicherheit in Afrika sind eng miteinander verbunden. Der Zugang zum Trinkwasser ist die Basis für ständige Wirtschaftsentwicklung und politische Stabilität. Nutzungskonflikte über Wasser zeigen sich in einem komplexen Spannungsfeld zwischen Umweltschutz und den Ansprüchen der ethnischen Gruppen und Staaten. Wie positionieren sich die afrikanischen Staaten und die internationale Gemeinschaft zur Afrika-Wasserfrage? Kann die EU mit der Afrikanischen Union zusammenarbeiten, um Afrikas Wasserressourcen sowohl als sauberes Lebensmittel als auch als reichlich vorhandene Energie zu fördern, oder überwiegen im 21. Jahrhundert immer noch getrennte regionale Interessen?

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.

**0100D** ab Fr, 12.04.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. Emilio Astuto

**Die Wasserfrage in Lateinamerika vor und nach dem Wasserkrieg von 1999/2000: Ergebnisse und Perspektiven**

In Lateinamerika ist der Zugang zum Trinkwasser ein Indikator für soziale Ungleichheit sowie Stabilität und Entwicklung der Staaten in der Region. Im Jahr 2000 wurde Bolivien zum Schauplatz eines Wasserkriegs internationalen Ausmaßes. Nach dem vom IWF forcierten Strukturprogramm mit der Privatisierung der Wasserversorgung verdreifachte der neue transnationale Konzern innerhalb kürzester Zeit die Wasserpreise. Dies führte zu heftigen Demonstrationen und dem Ausruf des Kriegsrechts. Seitdem intensivierte sich in ganz Lateinamerika die Debatte über die private Wasserversorgung und die Möglichkeit, Versorgungsinfrastruktur und Leitungssysteme von Wasser in Eigentum transnationaler Konzerne und Börsen zu überführen. Wie stellt sich die Herausforderung der Wasserproblematik in den wichtigsten Ländern Lateinamerikas dar? Wie positionieren sich die USA, die EU und die VR China dazu Wasserfrage in Lateinamerika?

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.

**0100E** ab Fr, 19.04.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. Emilio Astuto

## Semesterthema: Wasser



Dr. Roswitha Holzmann



## Lebensraum Wasser



Wasser ist Leben, heißt es. Doch was genau lebt am und im Wasser. Dr. Roswitha Holzmann ist Gewässerbiologin, Stellvertretende Leiterin der unteren Naturschutzbehörde und entführt uns in eine wunderbare Welt. Es wird gezeigt, welche Pflanzen und Tiere es am und im Wasser zu entdecken gibt. Zudem besprechen wir aktuelle Themen rund um den Gewässerzustand in unserer Region. Die Veranstaltung lädt alle Anwesenden zu Fragen und zur Diskussion ein. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Landratsamt Ebersberg statt.

**0100F** Di, 16.04.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. Roswitha Holzmann



## Wasser, Wald und Landwirtschaft

Ein Drittel der Fläche Bayerns ist bewaldet. Viele Waldgebiete sind Trinkwasserschutzgebiete und sorgen so für sauberes Trinkwasser. Laut LWF (Landesanstalt für Land- und Forstwirtschaft in Bayern) wird diese Funktion durch Schadstoffeinträge gefährdet. So filtern Wälder Stickstoff aus Industrie, Verkehr oder Landwirtschaft aus der Luft aus und leiten ihn in die Waldböden. Auch unser Landkreis ist walddreich. Zugleich wird hier intensiv Landwirtschaft betreiben und der Verkehr nimmt stetig zu.

In der Gesprächsrunde werden Fakten genannt, Probleme erläutert und Lösungswege aufgezeigt. Die Veranstaltung lädt alle Anwesenden zu Fragen und zur Diskussion ein.

## Es wirken mit:

- Ulrich Proske, 1. Bürgermeister der Stadt Ebersberg
- Heinz Utschig, Bayerische Staatsforsten, Forstbetriebsleiter
- Franz Lenz, Biolandwirt Zorneding

**0100G** Di, 30.04.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. phil. Helmut Ertel



## Wasserwege im Raum Ebersberg

Im Landkreis Ebersberg und der angrenzenden Region findet man viele Seen, Flüsse und Bäche. Diese prägen unsere Lebensweise mehr, als uns bewusst ist. Wir sind extrem vom Wasser abhängig, das war in der Vergangenheit und der Historie genauso und noch in viel größerem Umfang der Fall. Thomas Warg ist Stadtführer und Kreisheimatpfleger. Er führt uns in die Thematik ein und erläutert uns anhand einiger Beispiele die Bedeutung unserer „Wasserwege“. Bitte beachten: am 08.06. findet eine entsprechende Exkursion statt, Kursnummer R0100H1.

**0100H** Di, 14.05.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Thomas Warg

**Wasserwege im Raum Ebersberg – Exkursion zum historischen Brunnen im Ebersberger Forst**

Im Landkreis Ebersberg und der angrenzenden Region findet man viele Seen, Flüsse und Bäche. Diese prägen unsere Lebensweise mehr, als uns bewusst ist. Wir sind extrem vom Wasser abhängig, das war in der Vergangenheit und der Historie genauso und noch in viel größerem Umfang der Fall. Thomas Warg ist Stadtführer und Kreisheimatpfleger. Er führt uns in die Thematik ein und erläutert uns anhand einiger Beispiele die Bedeutung unserer „Wasserwege“.

**Bitte beachten: am 14.5. findet ein entsprechender Vortrag statt, Kursnummer R0100H.**

**Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung.**

Bitte entsprechend der Witterung kleiden und entsprechendes Schuhwerk tragen. Die Exkursion zum historischen Brunnen im Ebersberger Forst dauert ca. 3 Stunden und startet am Forsthaus Hubertus. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wasser“.

**0100H1** Sa, 08.06.24  
14.00-17.00 Uhr gebührenfrei  
Ebersberg, Forsthaus Hubertus |  
Thomas Warg



## Wasserstoff – Treibstoff der Zukunft?

Wasserstoff gilt als Alternative zu fossilen Energieträgern. Laut Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz nimmt er hier sogar eine Schlüsselrolle ein. Klimafreundlich hergestellter Wasserstoff soll ermöglichen, die CO<sub>2</sub>-Emissionen vor allem in Industrie und Verkehr dort deutlich zu verringern, wo Energieeffizienz und die direkte Nutzung von Strom aus erneuerbaren Energien nicht ausreichen. Die Veranstaltung lädt alle dazu ein, Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen.

## Es wirken mit:

- Prof. Michael Zäh, Lehrstuhlinhaber für Werkzeugmaschinen und Fertigungstechnik der TUM und Leiter des Institut für Werkzeugmaschinen und Betriebswissenschaften (iwb)
- Dr. Tobias Brunner, Geschäftsführer, HYNERGY GmbH, Grasbrunn

**0100J** Di, 04.06.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dr. phil. Helmut Ertel



## vhs auf dem Wasser – eine Erfolgsgeschichte

Seit mehr als 30 Jahren bietet die vhs Vaterstetten Segelkurse und Bootsführerscheine an. Was zaghafte begann führte dazu, dass eine eigene Sparte mit dem Titel „vhs auf dem Wasser“ ins Leben gerufen wurde. Die Angebote und Kurse wurden ständig erweitert und immer mehr vhs-Teilnehmende gingen „auf große Fahrt“. Bis dato haben deutlich mehr als 2000 Personen Segel- und Bootsscheine bei uns abgelegt. Hubert Schierl und Christine Frenzel, beide vhs-Urgesteine und selbst Skipper, Prüfer und Ausbilder, berichten von ihren Erlebnissen und dieser einmaligen Erfolgsgeschichte. Mit dabei ist selbstverständlich auch Manfred Lauterborn, Segellehrer und unser Spezialist für Funk, GPS-Technik und Navigation. Durch den Abend führt der Geschäftsführer der vhs, Dr. Helmut Ertel. Der Vortrag lädt alle dazu ein, Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen.

**0100K** Fr, 14.06.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Hubert Schierl, Christine Frenzel,  
Dr. phil. Helmut Ertel und Manfred Lauterborn



Christine Frenzel auf dem Wasser





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.



Wie funktioniert Europa?



Jochen Zellner

Am 09.06. findet in Deutschland die Europawahl statt. Doch was wählen wir da eigentlich? Wie funktioniert die EU, das Europaparlament, die Europäische Kommission? Wie profitiert Deutschland von Europa und wie wird das Thema Europa in den deutschen Medien bearbeitet? Wohin wird sich die EU mittelfristig entwickeln und was sind die drängendsten Aufgaben?

Es wirken mit:

- M.A. Jochen Zellner, stellvertretender Leiter der Europäischen Akademie Bayern
- Anton Stephan, Europaunion Landkreis Ebersberg

Moderation: Dr. Helmut Ertel

Die Europaunion – Kreisverband Ebersberg, die Frauen-Union Vaterstetten – Parsdorf und die vhs Vaterstetten laden Sie herzlich am 23.04. um 19.30 Uhr ins Bildungszentrum an der Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten ein.

**0102A** Di, 23.04.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. phil. Helmut Ertel und M.A. Jochen Zellner



Fußball – zwischen Kommerz und Fankultur

Bald startet die Europameisterschaft im Herrenfußball in Deutschland. Ein Grund, über Fußball zu sprechen! Neben den Geschehnissen auf dem Platz ist Fußball interessant, weil es ein Mega-Geschäft geworden ist. Fanartikel, Übertragungsrechte, Spielertransfers usw.: es wird nur so mit Geld um sich geworfen. Auf der anderen Seite gibt es eine leidenschaftliche, teilweise auch radikale bzw. extreme Fankultur mit einer langen Tradition auch bei Spielen der jeweiligen Nationalmannschaften. An diesem Abend möchten wir mit Gästen aus beiden Lagern über das Thema diskutieren.

Es wirken mit:

- Dr. Rainer Koch, Jurist und Fußballfunktionär
- Christian Exner, ehemaliger Fanbeauftragter TSV 1860 München, Ex Fanprojekt München Mitarbeiter und jetziger Mitarbeiter der Koordinationsstelle Fanprojekte) angefragt
- Florian Rensch, SpVgg Unterhaching/ Nachwuchsleistungszentrum

**0102B** Di, 12.03.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. phil. Helmut Ertel



Fußball und Lernen – was Vereine leisten

Bald startet die Europameisterschaft im Herrenfußball in Deutschland. Ein Grund, über Fußball zu sprechen! Wir schauen heute aber nicht auf Bundesliga oder Championsleague, sondern auf die Basis: was leisten eigentlich die (Fußball)vereine vor Ort? Wie sieht ihre Arbeit aus, was lernt man dort und welchen Beitrag leisten sie zu unserer Gesellschaft? Wie profitiert unser Leistungs- und Spitzensport von den „einfachen“ Vereinen und wie könnte man diese Zusammenarbeit verbessern? Thematisiert werden soll auch, wo es drückt und zwickt und wie sich die Sportvereine für die Zukunft aufstellen müssen, um weiterhin erfolgreich zu sein.

Es wirken mit:

- Frank Hauser, Fachbereichsleiter Gesundheit und Bewegung vhs Vaterstetten
- Gediminas Sugzda, Ex-Profi, Trainer, Teilhaber der Münchner Fußballschule
- Alexander Bestle, Vorstandsmitglied und Jugendtrainer SC Baldham-Vaterstetten

**0102C** Di, 07.05.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. phil. Helmut Ertel

Digitale Welten erfordern digitale Kompetenzen

Täglich nutzen wir alle digitale Medien, ob Handy, Tablet, PC oder andere. Sie sind für uns selbstverständlich geworden, bieten viele Vorteile und Hilfen an und sie stecken voller Information- und Unterhaltungsmöglichkeiten. Aber wissen wir wirklich, was wir als „User“ da tun, wenn wir unsere Daten preisgeben, kommunizieren und surfen? Immer wieder kommt es zu Datenklau, Cybermobbing und anderen unschönen Dingen in Zusammenhang mit digitalen Medien.

Cem Karakaya ist Experte für Internetkriminalität und Buchautor. Er arbeitet als Berater im Bereich Prävention und berichtet uns über die realen Ge-

fahren, die eine digitale Identität mit sich bringen kann.

Der praxisnahe Vortrag behandelt folgende Themenbereiche:

- Digitalisierung und die Mediennutzung
- Big Data und die Profilerstellung
- Aktuelle Maschen der Cyberkriminellen
- Soziale Netzwerke und Fake Nachrichten
- Kinder und Medien
- Sicherheit und die Maßnahmen

Dieser Vortrag richtet sich an Schüler und Lehrkräfte. Ein weiterer Vortrag für Eltern und weitere Interessierte findet am gleichen Tag Abends statt (siehe Kurs R0104A).

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

Es ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Humboldt-Gymnasium Vaterstetten und der vhs Vaterstetten.

**0104** ab Do, 11.04.24  
11.25-12.55 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Straße NE11 des HGV | Cem Caracaya

**0104A** ab Do, 11.04.24  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Straße NE11 des HGV | Cem Caracaya

Bitte beachten Sie auch diese Kurse aus dem Wintersemester:

<b>Q0100C</b>	Dialekte und Bräuche – „Der harte Handel“ von Oskar Maria Graf	Fr, 26.01.2024	19:30-21:00 Uhr
<b>Q0100F</b>	Dialekte und Bräuche – Magie und Aberglaube in der Kulturgeschichte – ONLINE	Mo, 22.01.2024	19:30-21:00 Uhr
<b>Q0100I</b>	Dialekte und Bräuche – mit Münchner Bräuchen durchs Jahr	Fr, 02.02.2024	19:30-21:00 Uhr
<b>Q0100K</b>	Dialekte und Bräuche – Ortsnamen und Siedlungsgeschichte in der Region München	Fr, 23.02.2024	19:30-21:00 Uhr
<b>Q0100L</b>	Dialekte und Bräuche: Meine Pfalz: ein persönlicher Streifzug	Mi, 10.01.2024 (2 x)	18:00-21:00 Uhr
<b>Q0100T</b>	Dialekte und Bräuche: Thüringer Abend	So, 21.01.2024	18:00-22:00 Uhr
<b>Q0102B</b>	Wissen am Abend: Update USA	Di, 16.01.2024	19:30-21:00 Uhr

www.vhs-vaterstetten.de

## 20 Jahre Zornedinger Tafel – ein Grund zum Feiern!

Seit 20 Jahren gibt es die Zornedinger Tafel. Auch wenn der Anlass zur Gründung ein trauriger ist so soll doch die großartige Leistung und das Engagement aller Mitwirkenden gebührend gewürdigt und gefeiert werden. Die Zornedinger Tafel, der Förderverein Sport und Kultur Zorneding, die Musikschule Vaterstetten, die vhs Vaterstetten und die Gemeinde Zorneding laden Sie alle zu einer etwas anderen Jubiläumsfeier ein. Piet Mayr, der erste Bürgermeister der Gemeinde Zorneding führt durch die Veranstaltung, die am 27.04.2024 von 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr stattfindet.



Den durchaus humoristischen und künstlerischen Rahmen gestaltet die Musikschule Vaterstetten zusammen mit ihrer Bigband unter der Leitung von Bernd Kölmel. Lassen Sie sich überraschen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, das leckere kalt/warme Buffet organisiert die Metzgerei Fuss. Die Kochkursleiterinnen der vhs sind für den Service zuständig. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://www.servicebuero-herzogplatz.de/index.php> und bei der Gemeinde Vaterstetten sowie direkt bei der Tafel.

Preise: ohne Buffet 15,- €, mit Buffet 25,- €. Karten sind bei folgenden Stellen im Vorverkauf erhältlich:

Steffi's Schreibwaren, Obere Bahnhofstraße 13, Zorneding, Servicebüro Zornedinger Förderverein, Herzogplatz 19, Zorneding  
Einlass ab 18 Uhr, 19 Uhr Beginn der Veranstaltung

**0105** Sa, 27.04.24 18.00-22.00 Uhr  
Zorneding, Martinsstadl | Gerhard Wolf

## V Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur – Ausstellung

Seit mehreren Jahren zeigen wir Ausstellungen der Bundesstiftung Aufarbeitung [www.bundesstiftung-aufarbeitung.de](http://www.bundesstiftung-aufarbeitung.de)

In 2020/21 beteiligten wir uns aktiv an der Ausstellung „Umbruch-Ost“. Hier gelang es uns, fünf eigene Tafeln mit Vaterstettener Bürgern zu gestalten, die aus den neuen Bundesländern zu uns gezogen sind und ihre persönliche „Umbruch-Ost“-Geschichte erzählt haben. Unsere Vaterstettener Tafeln wurden zusammen mit allen anderen Tafeln aus ganz Deutschland in Halle präsentiert (siehe vhs Internetseite, Bildergalerien).

Nun zeigen wir die nächste Ausstellung der Bundesstiftung mit dem Titel „Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur“. Die Ausstellung „Aufarbeitung. Die DDR in der Erinnerungskultur“ erzählt vom Umgang

mit der Geschichte der SED-Diktatur und der staatlichen Teilung seit dem Ende der DDR. Die 20 Tafeln umfassende Schau steht ab September 2023 für die Kultur- und Bildungsarbeit im In- und Ausland zur Verfügung. Die Ausstellung ist ein Beitrag zum Erinnerungsjahr 2024, in dem die doppelte deutsche Staatsgründung 75 und die Friedliche Revolution 35 Jahre zurückliegen.

**Die Ausstellung ist vom 4. März bis Ende Juli 2024 im 2. Stock der vhs Vaterstetten im Bildungszentrum an der Baldhamer Straße 39 zu sehen.**

**0119** ab Mo, 04.03.24  
8.00-20.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Dr. phil. Helmut Ertel



## Moscheeführung durch Münchens älteste Moschee

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit das Islamische Zentrum München zu besuchen und in einen interreligiösen Dialog zu treten. Die Moschee wurde Ende der 60er Jahre in einer Mischung aus dem orientalischen und Bauhaus Stil erbaut.

### Folgendes Programm ist geplant:

- Führung und Erläuterung durch die Moschee und Gebetsräume
  - Sehen und Erläuterung des Nachmittagsgebets
  - Offene Frage- und Gesprächsrunde mit dem Imam bei Kaffee und Tee
- Bitte beachten: im Gebetsraum ist das Tragen eines Kopftuchs erwünscht, die Kleidung sollte angemessen sein (Schulter und Knie bedeckt).  
Treffpunkt: Haupteingang.  
Veranstalter: vhs Grafing

**0160** Sa, 25.02.23  
15.00-16.30 Uhr gebührenfrei  
München, Islamisches Zentrum München,  
Wallnerstraße 1-5 | Marwan Al-Moneyyer

## Israel und Hamas – Konflikt in der Dauerschleife?

Seit Jahrzehnten begleitet uns die kriegerische Auseinandersetzung im Nahen Osten. Doch eine Lösung ist nicht in Sicht, im Gegenteil. Wo genau liegen die Probleme, die eine Regelung verhindern? Welche Akteure stellen sich gegen eine friedliche Lösung? Und schließlich: Welche Perspektiven ergeben sich aus der neuen Gewaltspirale? Dr. Robert Staudigl ist promovierter Politologe mit Schwerpunkten in Orientalistik und Zeitgeschichte und hauptberuflich an der Bayerischen Staatsbibliothek in München tätig. 2013 erschien sein Buch „Baschar al-Assad – Von der Hoffnung in den Untergang“ (2013).

Veranstalter: vhs Grafing

**0160A** Di, 11.04.23  
19.00-20.30 Uhr € 8,00  
Grafing, vhs, Griesstraße 27 |  
Dr. Robert Staudigl

## Der Westen und der „Globale Süden“ nach der Zeitenwende

Der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine hat die scheinbar stabile Weltordnung erschüttert, scheinbare Sicherheiten und Verbindungen sind brüchig geworden. Die globale Politik sortiert sich neu. Kräfteverschiebungen erzeugen Spannungen. Die Bruchlinien zwischen dem „Globalen Norden“, den einstigen Kolonialmächten, und dem „Globalen Süden“, den Opfern des Kolonialismus, werden deutlich und vertiefen sich. Wie kann sich das Verhältnis der Staaten des Westens und des globalen Südens verbessern? Wie umgehen mit den neuen „Global Players“ Indien und China?

Veranstalter: vhs Grafing

**0160B** Mi, 14.06.23  
19.00-20.30 Uhr € 8,00  
Grafing, vhs, Griesstraße 27 |  
Dr. phil. Renate Syed



## V Hörfade – Podcasts erstellen – Fortsetzung des Projekts

**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 Hörfad-Projekt, produzieren Bürgerinnen und Bürger Ihren ganz persönlichen Audioguide. Wie echte Radioreporter recherchieren sie und nehmen Interviews mit Zeitzeugen und Experten auf. Sie gestalten unter Anleitung daraus verschiedene Audiobeiträge, mit denen sie ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit an ungewöhnliche Orte nehmen oder vergangene Zeiten wieder lebendig werden lassen ...

Nachdem im Sommersemester 2023 Carmen Ick-Dietl, Herma Bianka Schlömer, Rudolf Eppinger und Ursel Franz aus Vaterstetten/Baldham ihre Produktionen veröffentlicht haben (siehe [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de) sowie [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de)) führen wir das Projekt fort.

Ziel ist es, neben Beiträgen aus Vaterstetten zukünftig auch welche aus unseren weiteren Mitgliedsgemeinden Poing, Grasbrunn, Anzing,

Pliening und Zorneding produzieren zu können. Wir rufen alle interessierten Bürgerinnen und Bürger aus all unseren Mitgliedsgemeinden auf, sich anzumelden.

Die Kursleiterin Dr. Alexandra Hessler ist Kulturwissenschaftlerin und Journalistin und ist seit vielen Jahren als „Hörfad-Referentin“ in Bayern unterwegs, wo sie schon einige „Hörfad-Gruppen“ begleitet hat. Das Projekt „Hörfade – Bayerische Regionen sprechen für sich“ ist eine Kooperation des Bayerischen Volkshochschulverbandes, des Bayerischen Rundfunks und der Stiftung Zuhören.

Alle Ergebnisse der mittlerweile 36 Orte und Regionen, durch die bereits Hörfade führen, sind auf der [www.klingende-landkarte.de](http://www.klingende-landkarte.de) zu hören.  
**Bitte unbedingt vorher anmelden!!!**

**0120** ab Sa, 16.03.24  
2 x 9.30-16.30 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Alexandra Hessler



Teilnehmer der Hörfade interviewen Altbürgermeister Reitsberger

**vhs** Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

in Kooperation mit

**Zuhören** BR

## Senioren Computer Klub (SCK)

Wir sind ein geschlossener kleiner Klub, der sich mit Vorträgen, Exkursionen und Diskussionen mit dem Thema „Computer“ auseinandersetzt.

Derzeit liegt der Schwerpunkt der Klub-Agenda auf den Themen „Künstliche Intelligenz“, und „Digitalisierung der Verwaltung“. Namhafte Referenten aus der Wirtschaft, Industrie und der Universität präsentieren in Gastvorträgen diese und auch andere Themen.

Das Verständnis ist, dass sich die Mitglieder selbst auch aktiv einbringen und so informativ die Softwareentwicklung, die Software Anwendungen, die Hardware und die neuesten Entwicklungen und Tendenzen erschließen.

In Exkursionen besuchen wir zudem interessante Plätze wie z. B. Dt. Museum – Computerabteilung, ISS-Kontrollcenter, TUM Rechenzentrum usw.

Der Klub trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat. Melden Sie sich an oder kommen Sie gern auch mal zum Reinschnuppern bei einem Meeting vorbei.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Klubleiter Helmut Lehner [oranger.lehner@web.de](mailto:oranger.lehner@web.de).

**0398** ab Mi, 06.03.24  
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Helmut Lehner

## Öffentliche Vorträge des Senioren Computer Klub im Jahr 2024

**Veranstaltungsort: vhs Vaterstetten, Vortragssaal 2, 19:00 Uhr**

06.03.2024 „Cell Broadcast – Notfallwarnungen per Smartphone“  
Prof. Dr. Klaus-Peter Graf, Uni BwM

05.04.2024 „Wie funktioniert der Quanten Computer?“ – Teil 1  
Dr. Holger Hübner

08.05.2024 „Wie funktioniert der Quanten Computer?“ – Teil 2  
Dr. Holger Hübner

03.07.2024 „KI in der Fotografie“  
Frank Brasch, versierter Fotograf

04.09.2024 „Frühe mechanische Computer“  
Prof. Dr. Lothar Schmitz, Uni BwM

02.10.2024 „KI im Einsatz“  
David Göhler, Referent für Digitalisierung

06.11.2024 „Parallelrechnen mit der Grafikkarte“  
Dr. Holger Hübner



## 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, 12.03.24  
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Herbert Thiele

## Generation 50 plus

**Planung für einen goldenen Lebensabend:**

**Wie fange ich die Lücken bei der Rente auf?**

Klarheit schafft ein gutes Gefühl: Wissen Sie eigentlich, wie Sie als Mitglied der „Generation 50 plus“ aufgestellt sind und wie groß Ihr finanzielles Polster für das Alter sein muss? Wie Sie 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 war viele Jahre als Prüferin und Dozentin der IHK München und Oberbayern tätig.

*Anmeldung erforderlich.*

**0417** Di, 05.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

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

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

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

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

Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, langjährige Finanzexpertin und war viele Jahre als Prüferin und Dozentin der IHK München und Oberbayern tätig.

Anmeldung erforderlich.

**0420** Mi, 15.05.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

## ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

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

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

**0442** Do, 18.07.24  
19.00-21.00 Uhr € 14,00

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







**BRIGITTE BENCKER**  
Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Erbrecht

---

**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**

## ETFs auswählen mit System

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

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

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

**0444** Do, 25.07.24  
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | 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

**0446** Fr, 26.04.24  
19.00-21.00 Uhr € 14,00

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

## Die besten Aktien auswählen

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

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

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

**0448** Fr, 03.05.24  
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paulina Lolov

## 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.

**0507** Mo, 22.04.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Brigitte Bencker



## Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter und Vermieter 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.

**0594** Do, 14.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

## Datenschutz in Theorie und Praxis (oder die Fallstricke und Probleme des Datenschutzes)

Dieser „Datenschutzsensibilisierungskurs“ richtet sich an alle, die in ihrem beruflichen oder privaten Alltag mit personenbezogenen Daten zu tun haben bzw. wissen wollen, wie man seine individuellen datenschutzrechtlichen Ansprüche in der Praxis effektiv durchsetzen kann. In der Veranstaltung Datenschutz in Theorie und Praxis erhalten die Teilnehmer deshalb nicht nur das notwendige theoretische Grundwissen für eine datenschutzrechtliche Sensibilisierung, sondern auch das erforderliche Praxiswissen, in Form der selbständigen bzw. geführten Erörterung und Lösung von datenschutzrechtlichen Problemlagen. Verschiedene Formblätter werden als Musterbeispiele und als Blankoformulare zum Einsatz in der eigenen Organisation oder für die Durchsetzung von individuellen Betroffenenrechten im Rahmen der Veranstaltung zur Verfügung gestellt. Durch diesen Theorie- und Praxismix erhalten die Teilnehmer eine „datenschutzrechtliche Sensibilisierung“, die sie in die Lage versetzt, datenschutzrechtliche Problemlagen zu erkennen und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Unser Fachdozent Otto Madejczyk ist seit über 15 Jahren als behördlicher Datenschutzbeauftragter tätig. Er ist zertifizierter Datenschutzbeauftragter und Datenschutzauditor, ausgestellt von der Zertifizierungsstelle des TÜV Süd und des TÜV Rheinland.

**Die Inhalte:** Grundfragen zum Datenschutzrecht, Die Protagonisten im Datenschutz, Die Betroffenenrechte, Datenschutzmanagement, technische und organisatorische Maßnahmen (TOM), Auftragsverarbeitung, Basisdokumente und Basisprozesse im Datenschutz, Beschäftigtendatenschutz, Datenschutz im Unternehmen, Sozialdatenschutz am Beispiel von Kindertagesstätten und sonstigen sozialen Einrichtungen, Datenschutz im Marketing, in der Werbung und in der politischen Wahlwerbung, Datenschutz im Verein, Mein Recht auf Datenschutz nach der DSGVO.

XII. Abschlussdiskussion „Datenschutz in Theorie und Praxis“ oder „die Fallstricke und Probleme des Datenschutzes“.

**0596** € 149,00  
Fr, 12.04.24 18.00-21.00 Uhr  
Sa, 13.04.24 10.00-16.00 Uhr  
Fr, 07.06.24 18.00-21.00 Uhr  
Sa, 08.06.24 10.00-16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Otto Madejczyk



Seniorenbeirat  
Gemeinde Vaterstetten

[www.seniorenbeirat-vaterstetten.de](http://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!**

**Besuchen Sie uns in unserem neuen Zentrum ab März 2024**

*Siehe Pressemitteilungen ab 2024*

### 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 im Gemeindegebiet Vaterstetten – Tel 0151-56322515**

### Die Broschüre „Auf einen Blick“ enthält alle wesentlichen Informationen.

**Besuchen Sie unsere Internetseite: [www.seniorenbeirat-vaterstetten.de](http://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.

Hans Günter Kempf (1. Vors.) – Herma Schlömer von Düsterlho – Marie Luise Bömerl – Günter Lölkes – Annette Steinberger – Helmut Schlund – Beate Milde-Schmitz – Angela Schreiner  
Kontakt über: Katrin Kunze – 08106 / 383 520 Koordinationsstelle Gemeinde Vaterstetten



› **Peschke Solutions GmbH** › Humboldtstraße 6 › 85609 Aschheim  
› T +49 89 42770-0 › [info@peschkesolutions.de](mailto:info@peschkesolutions.de) › [www.peschkesolutions.de](http://www.peschkesolutions.de)





# Gesundheit

## vhs auf dem Wasser

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

Neben der praktischen Skipperausbildung und 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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

## BOOTSFÜHRERSCHNE 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 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 Businessgeplante 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

280,00 € Kursgebühren Theorie (vhs)  
250 - 290,00 € Motorboot Praxis (Ca.-Gebühr)  
40,00 € Ärztliches Zeugnis  
145,00 € Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See  
176,00 € Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See und SBF-Binnen

30,00 € Fragebögen SBF-See mit Karte

Optional:

25,00 €

50,00 €

Navigationsbesteck

Lehrbuch (SBF-See & SKS)

### Segeln Binnen:

70,00 € Kursgebühr (vhs)  
450,00 € Segelausbildung Praxis (vhs)  
113,00 € amtl. Prüfungsgebühren (bei separater Ergänzungsprüfung)

Angaben der Prüfungsgebühren sind unverbindlich.

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

**1014** ab Mi, 17.01.24  
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00

2 x wöchentlich jeweils mittwochs  
und donnerstags

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

**1015** ab Mi, 28.02.24  
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00

2 x wöchentlich jeweils mittwochs  
und donnerstags

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

**1016** ab Mi, 05.06.24  
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00

2 x wöchentlich jeweils mittwochs  
und donnerstags

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



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



Christine Frenzel

### Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

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

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

**1018** Fr, 26.01.24 € 240,00  
18.00-21.45 Uhr € 70,00  
**Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel**

**1019** Fr, 15.03.24 € 240,00  
18.00-21.45 Uhr € 70,00  
**Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel**

**1020** Fr, 21.06.24 € 240,00  
18.00-21.45 Uhr € 70,00  
**Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel**

### Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung mit Schwerpunkt NAVIGATION vor. Die Theorie- und Praxisprüfung müssen innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Die Reihenfolge ist variabel. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme ist der SBF-See. Bei Bedarf kann ein weiterer Übungstermin als Coaching zur Prüfungsvorbereitung angefragt werden.

Bitte Schreibsachen und Navigationsbesteck mitbringen.

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

**1022** € 240,00  
Mi, 07.02.24 18.30-21.45 Uhr  
Do, 08.02.24 18.30-21.45 Uhr  
Mi, 21.02.24 18.30-21.45 Uhr  
Do, 22.02.24 18.30-21.45 Uhr

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



**1023** € 240,00  
Mi, 10.04.24 18.30-21.45 Uhr  
Do, 11.04.24 18.30-21.45 Uhr  
Mi, 17.04.24 18.30-21.45 Uhr  
Do, 18.04.24 18.30-21.45 Uhr

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

### Praxisausbildung Motor sbf-Binnen/See

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

Die Gebühr wird direkt von der kooperierenden Wassersportschule erhoben.

Die Motorpraxis wird in Zusammenarbeit mit der „Wassersportschule Chiemgau“ (WSSC) durchgeführt. Auf 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 kooperierenden Segelschule vor Ort erhoben. ca. 250 - 290 €  
**Chiemsee, Starnbergersee oder Ammersee**



### 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 Trai-

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

**1025** € 450,00  
TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG  
**Chiemsee | Christine Frenzel**



### Praxistörn SKS/sbf-See

**Praxistörn: SKS Sportküstenschifferschein/ SBF Sportbootführerschein See**

Wir bereiten Sie auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht innerhalb einer Woche (alternativ in 10Tagen) intensiv auf die Praxisprüfung vor. (Fabrikat/Typ: Bavaria 46 I [www.sy-labonita.com](http://www.sy-labonita.com))

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

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

Für sbf-See-Praxis-Prüflinge ist keine Voraussetzung erforderlich.

Die Praxisausbildung zum SBF/SKS bietet sich darüber hinaus an, um Meilen für einen geplanten SKS Schein zu sammeln oder um aktiv in den Yachtsport einzusteigen.

Eingehende Beratung erhalten Sie von Skipper und Ausbilder Hubert Schierl

#### Ausbildungsinhalte:

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

#### Beratung und Information:

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

Angemeldete Teilnehmer erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

#### Kosten:

Die Gebühr beträgt für einen Wochentörn: 920,00 € bei 4 - 5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38 % (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).

Typische weitere Vorort-Kosten zur Praxisausbildung: Bordkasse (ca. 140,00 €) für Stützpunktgebühr/Endreinigung, Kurtaxe, Hafengebühren, Diesel, Gas, Verpflegung am Schiff.

Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben. Selbstständige Anmeldung erfolgt unter:

<https://www.sportbootfuhrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>  
Die vhs-Anmeldegebühr von 85,00 € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

**Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:**  
Wenn nicht anders beschrieben: Anreise am Freitag; am Samstag startet die Ausbildung. Am letzten Freitag findet die Prüfung statt mit anschließender Heimreise.

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

**Skipper und Organisator:** Hubert Schierl  
Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)  
Kleiner Youtube-Film (3min) von der SKS-Praxis Oktober 2020: [https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A\\_c&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A_c&t=2s)

**1030** Termin nach Vereinbarung  
Unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel

**1033** ab Fr, 12.04. - Fr. 19.04.24 Uhr  
**7-Tagestörn!**  
85,00 € Anmeldegebühr; 920,00 € gesamt  
Freitag Anreise ab 18.00 Uhr  
Freitag darauf: Prüfung,  
danach Abreise ca. 13.00 Uhr  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel

**1035** ab Fr, 14.06. - Fr. 21.06.24  
**7-Tagestörn!**  
85,00 € Anmeldegebühr; 920,00 € gesamt  
Freitag Anreise ab 18.00 Uhr  
Freitag darauf: Prüfung,  
danach Abreise ca. 13.00 Uhr  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel

**1036** ab Fr, 27.09. - Fr. 04.10.24  
**7-Tagestörn!**  
85,00 € Anmeldegebühr; 920,00 € gesamt  
Freitag Anreise ab 18.00 Uhr  
Freitag darauf: Prüfung,  
danach Abreise ca. 13.00 Uhr  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel

**1037L** ab Mi, 09.10. - Fr, 18.10.24  
**Intensivtraining mit SSS-Elementen**  
**10-Tagestörn!**  
100,00 € Anmeldegebühr; 1270,00 € gesamt  
Mittwoch Anreise ab 18.00 Uhr  
Letzten Freitag Prüfung,  
danach Abreise ca. 13.00 Uhr  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel



Ausbilder-Team Hubert Schierl und Christine Frenzel

## Praxistörn SSS – 10Tage

**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 Hafenanöver, 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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
eMail-Anfragen: [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)  
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322  
Angemeldete Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Infomaterial zur Vorbereitung.

**Kosten:**  
Die Gebühr beträgt: 1270,00 € bei 4-5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).  
Typische weitere Vorort-Kosten zur Praxisausbildung: Bordkasse (ca. 140,00 €) für Stützpunktgebühr/Endreinigung, Kurtaxe, Hafengebühren, Diesel, Gas, Verpflegung am Schiff.  
Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben. Selbstständige Anmeldung erfolgt unter:  
<https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>  
Die vhs-Anmeldegebühr von 100,00 € 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 Freitag findet in Izola die Prüfung statt. Die Heimreise ist danach möglich.  
**Das Ausbildungsteam:**  
Christine Frenzel und Hubert Schierl verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind beide Inhaber des Profiskipperscheines: SSS sowie mehrerer Zusatzqualifikationen.

**Schiff und Revier:**  
Bavaria 46, Liegeplatz: Izola/Slowenien ([www.sy-labonita.com](http://www.sy-labonita.com)).  
**Skipper und Organisator:**  
Hubert Schierl  
**Skippertrainings auf Anfrage unter:**  
[info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)

**1040** ab Mi, 09.10. - Fr, 18.10.24  
**10-Tagestörn!**  
100,00 € Anmeldegebühr; 1270,00 € gesamt  
Mittwoch Anreise ab 18.00 Uhr  
Letzten Freitag Prüfung,  
danach Abreise ca. 13.00 Uhr  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel



## Online Skippertraining

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

Nach erfolgreicher Prüfung des Sportküstenschifferscheines (SKS) bietet sich an, ein Skippertraining zu absolvieren. Genaue Inhalte werden beispielhaft auf der Webseite: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de) dargestellt.

Die Onlinesession stehen allen ehemaligen und künftigen Teilnehmer\*innen an einem Skippertraining kostenfrei offen. Gäste zahlen eine Gebühr von 40,00 € und sind willkommen. Bei späterer Buchung eines Skippertrainings, wird die Gebühr angerechnet.

**Folgende Themen lassen sich (vorab) auch online sehr gut behandeln:**

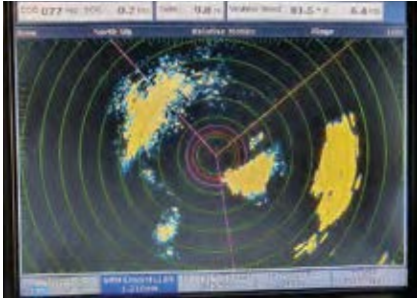
Das Navigationsprogramm OpenCPN mit Plugins, Wetterkunde und das Wetterprogramm xyGrib, Bordtechnik, Elektronische Navigation, Seekarten, Hafenhandbücher, Routenplanung, Wetterrouting, NAVIONICS, RADAR, AIS, NAVTEX, NMEA, Seefunk, Wartung, Recht, Verantwortung des Skippers, Versicherung, Blauwasser (Großkreisnavigation, Astro, Segelrouten der Welt, Globale Wind- und Strömungssysteme).

Informationsbeschaffung zu unterschiedlichen maritimen Themen: Literatur, Internet, NAVTEX, Seefunk, u.v.m.

Virtuelle Hafenanöver, Segelmanöver, Rettungsmanöver einem Simulator sowie andere Methoden. Online werden konkrete Törns vorbereitet und simuliert unter Einbeziehung, von Wind und Welle, Gezeiten-Wasserstand, Revierinformationen, Seekarten, Routenplanung, Zeitplanung (Tag/Nacht), Hafenhandbücher, Tonnen und Leuchfeuer, Sperrzonen, Aktuelle maritime Nachrichten (NAVTEX), Vorbereitung der Crew, Vorbereitungen für das Auslaufen aus dem Hafen, Einlaufen in einem Hafen, Anfahren eines Ankerplatzes, Lösen verschiedener Problemfälle, Notsituationen

**Rückfragen:** [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)  
Wir haben schon einige Sessions erfolgreich und mit viel Spaß durchgeführt.

**1041** € 40,00  
Mi, 07.02.24 19.00-21.00 Uhr  
Mi, 21.02.24 19.00-21.00 Uhr  
Online mit Zoom  
**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.

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

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 Skippertätigkeit und konkreten Wunschaufgaben.

### Ausbildungsinhalte eines Skippertrainings:

**Hafenanöver:** Leinenwurftechniken | Schiff auf der Stelle halten | Drehen auf dem Teller | Radeffekt | sichere Achterausfahrt | längsseits anlegen/ablegen | Bug oder Heck an die Pier mit Moorings | Eindampfen in die Vor- und Achterspring | Anlegen mit Mittelklampe | Ablegen mit seewärtiger Achterleine | Einhand-Anlege- und Ablegemanöver | An-/Ablegen an Liegeplätzen (mit Heckpfählen) | Eindampfen mit Vor-/Achtterspring (um Heckpfähle) | Ankermanöver | Hafenmanöver mit kleiner Crew | Einhand-Hafenmanöver

**Nachtfahrt:** Vorbereiten der Crew für die Nachtfahrt | Lichterführung | Wacheinteilung | Navigation in der Nacht | Leuchtfeuer | unterschiedliche Seezeichen | Einsatz von Elektronischer Navigation | Nachtsichtgerät | Erkennen von anderen Fahrzeugen mit Klärung der Vorfahrt | Erkennung von (unbefeuereten) Gefahrenstellen – Fisch/Muschelfarmen, Fischerfähnchen, Interpretation von AIS und RADAR

**Besondere Manöver:** Rückwärtssegeln | Einsatz von Treibanker | Einsatz von Bootsmannstuhl | Segeltrimm/Gewichtstrimm | Segel reffen | Spinnaker-Segeln | Setzen eines Sturmsegels | Schiff aufstoppen ohne Motoreinsatz

**Navigation:** Papier-Seekarten | Umgang mit Küsten- und Hafenhandbüchern | Leuchtfeuerverzeichnisse | Nachrichten für Seefahrer | Terrestrische Navigation (Peilungen, Lotungen) | Elektronische Navigation | Seekartenplotter | Laptopnavigation (OpenCPN) | TabletApps: Navionics | Navigationshilfen | Navtex | AIS | Einsatz von Radar (Einstellungen, Peilungen, Alarmierungen)

**Sicherheit:** Rettungsweste auslösen, Rettungsmanöver (Qickstopp, Q-Wende, Nothalse, Münchener/Hamburger Manöver) | Rettungsinsel, Rettungs-Segel | Notpinne, Segeln ohne Ruderbewegung (Ruderbruchsimulation) | MOB-Manöver (mit echter Person) | Bergen einer über Bord gegangener Person | Übernahme einer Yacht | Seetüchtigkeit prüfen | Crewweisung | Sicherheitseinstellung | Epirb, SART-Notsender | Signalmittel (Pyrotechnik, Spiegel, Akustische Signale) | Radaralarmierungen

**Wetter:** Wetter auf See | Wind & Welle | Wetterprogramm xyGrib | Wetter über InfoBOX/Navtex | Wet-

ter im Internet Wetter APPs | Wetterempfang über SSB-Kurzwellen (RTTY)

**Sonstiges:** Funkeinsatz | Motoren ohne Schalthebel (Simulation von Bruch des Schalt-/Gasgestänges) | Segelliteratur | Ein- und Ausklarieren | Gespräche über Seemannschaft, Seewetter, Navigation, Rechtliche Situationen, die Verantwortung als Skipper, Versicherungen

Auf Törn je nach Möglichkeiten während der Trainingswoche: Schwerwettersegeln | Sturmtaktik | Ablaufen vor Top & Takel | Crew vorbereiten auf schweres Wetter | Segeln in Gezeitengewässer und mit Strömung

GEBÜHR: 920,00 € (85,00 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung)

Anfragen hierzu können Sie bei den vhs-Mitarbeitern: Hubert Schierl, Tel. 08106/3590-35 oder -20 eMail: [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de) oder 0172/7068322

**1043** Fr, 10.05. - 17.05.24

Gebühr 920,00 € (inkl. 85,00 € Anzahlung)

Anreise: Freitag 18.00 Uhr

Abreise: Freitag 12.00 Uhr

**Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl**

**1044** Fr, 21.06. - 28.06.24

Gebühr 920,00 € (inkl. 85,00 € Anzahlung)

Anreise: Freitag 18.00 Uhr

Abreise: Freitag 12.00 Uhr

**Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl**

## Hafentraining auf dem Meer

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

### 3Tages-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 | Ankern | 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)

GEBÜHR: 390 € inkl. 40 € Stützpunktgebühr (40 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung)

Aufpreis bei Buchung Einzelkabine: 38 %

Anfragen hierzu können Sie bei den vhs-Mitarbeitern: Hubert Schierl, Tel. 08106/3590-35 oder -20 eMail: [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de) oder 0172/7068322

**1051** Do, 21.03. - So, 24.03.24

Donnerstag 18.00 Anreise,

€ 390,00

Sonntag 15.00 Uhr Abreise

**Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl**



Marina Izola Steg G



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

**1052** So, 24.03. - Mi, 27.03.24  
 Sonntag 18.00 Anreise, € 390,00  
 Mittwoch 15.00 Uhr Abreise  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

**1053** Mo, 08.04. - Do, 11.04.24  
 Montag 18.00 Anreise, € 390,00  
 Mittwoch 15.00 Uhr Abreise  
**Slowenien**, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl



Navigation hat viele Aspekte. Der nachfolgende Kurs führt Sie in die elektronische Navigation mit Schwerpunkt: OpenCPN mit einem Laptop



Laptopnavigation

**OH hybrid Laptop-Navigation auf dem Wasser**

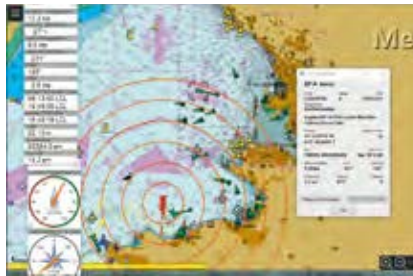
Auf dem Meer, auf Seen und Flüssen kommt zunehmend das kostenlose Navigations-Programm OpenCPN zum Einsatz. Es können Vektor- und Rasterkarten genutzt werden. Eine nähere Beschreibung finden Sie unter: [www.opencpn.org](http://www.opencpn.org)  
 Darstellbare Kartenformate: u. a. BSB Rasterkarten; S57/S63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

**Kursinhalte:** Installation | Programmbeschreibung und Handhabung | Plugins | Konfiguration | Karteneinbindung | Wegepunkte | Routen | Tracks | AIS | Wettergrib | Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation | Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc) | Tipps & Tricks  
 Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.



Navigation OpenCPN

Weitere Infos unter: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
 Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,00 €. Das Seminar wird an 2 Freitagen in präsent und zusätzlich per ZOOM online angeboten. Wenn online, ist es notwendig, dass man einen PC oder Laptop mit installierten OpenCPN sowie installier-



ten Übungskarten zur Nutzung hat sowie einen weiteren PC oder ein Tablet für die Präsentation über Zoom zur Verfügung hat.  
 Diverse Informationen werden – bei rechtzeitiger Anmeldung – per Mail vorab versendet (Links zur Software und Übungskarten) sowie eine kleine Anleitung für die Installation.

**1060** € 69,00  
 Fr, 19.01.24 18.00-21.00 Uhr  
 Fr, 26.01.24 18.00-21.00 Uhr  
 Präsenz im EDV-Raum und zusätzlich Online über Zoom!

Wenn Online: Bitte mit 2 PCs oder 1 PC und ein Tablet (als Präsentations-Gerät) nutzen!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Hubert Schierl



**Küstengeheimnisse – die südliche Italienische Adriaküste**

Die meisten Adria-Bootsfahrer halten sich an der Ostküste (Slowenien, Kroatien oder Montenegro) auf. Die Westseite gilt ihnen daher als „die andere Seite“.

Genau um diese, für vielen vielleicht unbekannt, Küstenabschnitte der „anderen Seite“ geht es in dem nachfolgenden Vortrag.

Unser Dozent Günter Lengnick ist Autor vieler maritimer Reiseführer und wird allen Interessierten die besonderen Küstenabschnitte zwischen Ravenna und Santa Maria di Leuca an diesem Abend nahelegen. Es ist die Erweiterung der bisherigen Vorträge in Richtung Süden Italiens.

Ob als Segler oder Motorbootfahrer, die Regionen Emilia Romana, Marken, Abruzzen, Molise, Apulien mit Tremiti-Inseln bieten eine ganze Reihe von Häfen, Marinas und etwas seltener Ankerplätze, mit lohnenswerten Ausflugszielen zu Städten und pittoresken Küstenorten.

Die andere Seite gibt an verschiedenen Punkten auch für den Skipper etwas her, der sein Boot trailert. Sie eignet sich auch für große Schläge über die ganze Adria, wenn Windverhältnisse mit Segelyachten umgesetzt werden müssen. Oder man „klappert“ die Küste ab, deren Hauptmerkmale eben in den reizvollen Städten und Ortschaften liegt.

Für Bootsreisende, im Transit nach Sizilien oder in das Tyrrhenische Meer werden Stationen benannt, so wie die Zeit diesen Anhang noch erlaubt.

Der Gargano, die Straße von Otranto und am Schluss noch ein paar Worte zum Golf von Tarent und der Straße von Messina werden den Focus erweitern.

Wie in seinen drei anderen Vorträgen bei der vhs-Vaterstetten zuvor, wird uns Günter Lengnick mit seiner sympathischen und kenntnisreichen Art, neben den wichtigen nautischen Belangen, auch die geschichtlichen und kulturellen Begebenheiten erschließen.

Eine frühzeitige Anmeldung ist erforderlich, denn die Plätze für die Teilnahme in präsent sind begrenzt. Der Vortrag wird als LIVE-Stream über

unseren vhs-YouTube-Kanal übertragen. Seine 3 letzten Vorträge mit über 2000 Aufrufen können als Vorbereitung dort aufgerufen werden.  
 Die passende Literatur dazu: „Küstengeheimnisse, Italienische Adriaküste Süd“ Band 3, von Günter Lengnick

**1061** Di, 30.01.24  
 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
 Der Präsenzvortrag wird zusätzlich als Livestream über den vhs-YouTube-Kanal gesendet.  
 (Einstiegslink: [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de))

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



**Online 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 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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
 Das Seminar ist online an zwei Samstagen über ZOOM.

**1062** € 69,00  
 Sa, 03.02.24 10.00-13.00 Uhr  
 Sa, 10.02.24 10.00-13.00 Uhr

**Kurs ist nur ONLINE mit Zoom!**  
**Online** | Volker Wünsche und Hubert Schierl





## hopOn/hopOff-Sailing – Interessentenliste

### hopOn | hopOff-Sailing 2024

Ob zum Meilen sammeln, für Kultur- & Abenteuerurlaub, oder einfach so zum Mitsegeln ... Ob als Törn, oder als OneWay-Reise, vielleicht ist eine Kojencharter das Richtige für Dich? Auch wenn der 10-Wochentörn in 2023 ein voller Erfolg war, wird es im Jahr 2024 keinen Langtörn geben. Es besteht ggf. die Möglichkeit bei einem kürzeren Törn auf der nördlichen Adria mit zu segeln. Bitte unverbindlich auf die Interessenten setzen. Weitere Informationen erfolgen dann per Mail. Gesegelt wird auf einer großen, toll ausgestatteten Yacht unter professioneller Führung.



#### Die Segelyacht

La Bonita, eine Bavaria 46 Cruiser, wird auch als Ausbildungs- und Trainingsyacht unter deutscher Flagge genutzt. Dafür gelten weit höhere Sicherheitsstandards wie für eine normale Charteryacht. Diese wird regelmäßig von der deutschen Berufsgenossenschaft See (See-BG) überprüft. Info und Ausstattung finden Sie unter: [www.sy-labonita.com](http://www.sy-labonita.com) Der Törn/Unkostenbeitrag pro Woche beträgt als Urlaubstörn 750 € (zzgl. anteilige Bordkasse). Obwohl die Yacht für bis zu 10 Personen zugelassen ist, wollen wir sie nur bis zur Hälfte (in der Regel 4 Personen plus Skipper) belegen.

#### Beratung und Information

eMail-Anfragen: [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)  
 Online-Anmeldung beim Kooperationspartner: [vhs-vaterstetten.de](http://vhs-vaterstetten.de) als unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste!  
 Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder +49 172/7068322

#### Weitere Info allgemein:

[www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
**Törngebiet:** Slowenien, Kroatien, Italien

#### Weitere Angebote in dem Bereich:

<https://www.vhs-vaterstetten.de/programm/vhs-auf-dem-wasser>



## Sprechfunk SRC

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

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

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

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

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

#### 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.

SRC und SRC-intensiv (ohne UBI): 190,00 €

UBI (ohne SRC): 90,00 €

#### 1070 € 190,00

Mo, 22.01.24 19.00-20.30 Uhr  
 Sa, 10.02.24 9.00-16.00 Uhr  
 So, 11.02.24 10.00-13.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1071 € 190,00

Mo, 26.02.24 19.00-20.30 Uhr  
 Sa, 16.03.24 9.00-16.00 Uhr  
 So, 17.03.24 10.00-13.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1072 € 190,00

Mo, 03.06.24 19.00-20.30 Uhr  
 Sa, 22.06.24 9.00-16.00 Uhr  
 So, 23.06.24 10.00-13.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1073 € 280,00

Di, 14.05.24 19.00-21.30 Uhr  
 Sa, 08.06.24 9.00-17.00 Uhr  
 So, 09.06.24 9.00-13.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk SRC und UBI Kombikurs

##### Präsenzkurs

Anmeldung nur über die vhs-München/Nord +49 89 550517-0

**Garching**, Telschowstr. 5-7 | Manfred Lauterborn

#### 1074 € 190,00

Mo, 15.07.24 19.00-20.30 Uhr  
 Sa, 03.08.24 9.00-16.00 Uhr  
 So, 04.08.24 10.00-13.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1080 € 90,00

Mo, 22.01.24 20.30-21.00 Uhr  
 Sa, 10.02.24 16.00-17.00 Uhr  
 So, 11.02.24 9.00-10.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1081 € 90,00

Mo, 26.02.24 20.30-21.00 Uhr  
 Sa, 16.03.24 16.00-17.00 Uhr  
 So, 17.03.24 9.00-10.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1082 € 90,00

Mo, 03.06.24 20.30-21.00 Uhr  
 Sa, 22.06.24 16.00-17.00 Uhr  
 So, 23.06.24 9.00-10.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

#### 1084 € 90,00

Mo, 15.07.24 20.30-21.00 Uhr  
 Sa, 03.08.24 16.00-17.00 Uhr  
 So, 04.08.24 9.00-10.00 Uhr

#### Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

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

## Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenot-Signalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenot-Signalmitteln zwingend benötigt, da im Notfall selbstverständlich die bereits an Bord vorhandenen Seenot-Signalmittel 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. 29,00 € werden gesondert erhoben. Die Anmeldung beim Prüfungsausschuss MUSS mindestens 10 Tage vorher erfolgen. 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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

**1090** € 25,00  
Mo, 22.01.24 18.00-19.00 Uhr  
So, 11.02.24 13.30-13.30 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

**1091** € 25,00  
Mo, 26.02.24 18.00-19.00 Uhr  
So, 17.03.24 13.30-13.30 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

**1092** € 25,00  
Mo, 03.06.24 18.00-19.00 Uhr  
So, 23.06.24 13.30-13.30 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

**1093** € 25,00  
Di, 14.05.24 18.00-19.00 Uhr  
Di, 04.06.24 13.00-14.00 Uhr

**Theorie Sprechfunk SRC und UBI – Kombikurs**

Präsenzkurs, Anmeldung nur über die vhs-München/Nord  
+49 89 550517-0

**Garching**, Telschowstr. 5-7 | Manfred Lauterborn

**1094** € 25,00  
Mo, 15.07.24 18.00-19.00 Uhr  
So, 04.08.24 13.30-13.30 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

**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 „Lektüre“ für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt.

Bitte zur Prüfung 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: Deutsches SRC, ausländische Funkzeugnisse nach Absprache

### Kursorganisation:

1. Termin: Theorie + Praxis LRC | 2. u. 3. Termin: Praxis LRC | 4. Termin: Praxis-Übungen mit anschl. Prüfung

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

**1095** € 250,00  
Di, 23.01.24 18.00-21.45 Uhr  
Di, 06.02.24 18.00-21.45 Uhr  
Fr, 09.02.24 18.00-21.45 Uhr  
So, 11.02.24 14.00-16.00 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

**1096** € 250,00  
Di, 27.02.24 18.00-21.45 Uhr  
Di, 12.03.24 18.00-21.45 Uhr  
Fr, 15.03.24 18.00-21.45 Uhr  
So, 17.03.24 14.00-16.00 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

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

**1097** € 250,00  
Di, 04.06.24 18.00-21.45 Uhr  
Di, 18.06.24 18.00-21.45 Uhr  
Fr, 21.06.24 18.00-21.45 Uhr  
So, 23.06.24 14.00-16.00 Uhr

1. Abend neben Präsenz auch online möglich über Zoom!

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | 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 TECHNICAN / GENERAL / EXTRA.

### Seminarinhalte:

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

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

Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089/4161 2420  
Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50,00 € Normalgebühr: 110,00 €  
Prüfung der u.s.Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten.

### U.S. Amateurfunk-Prüfungen:

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

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

Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen.  
Siehe auch: [www.K2PZ.us](http://www.K2PZ.us)

Im Datenblock sind Prüfungstermine aufgelistet.

**1099** € 110,00  
So, 14.01.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 04.02.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 25.02.24 10.00-12.00 Uhr

So, 10.03.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 21.04.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 16.06.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 28.07.24 10.00-12.00 Uhr

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



## Bogenschießen für Anfänger

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

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

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

Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bogensport-kurse.de](http://www.bogensport-kurse.de)

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

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen.

Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an.

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

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: [Info@bogensport-kurse.de](mailto:Info@bogensport-kurse.de). Die Webseite lautet: [www.bogensport-kurse.de](http://www.bogensport-kurse.de)

<b>1672</b>	€ 129,00
Sa, 20.04.24	10.00-16.00 Uhr
	(Theorie) 10.00-13.00 Uhr
So, 21.04.24	10.00-16.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach	

<b>1673</b>	€ 129,00
Sa, 23.03.24	10.00-16.00 Uhr
	(Theorie) 10.00-13.00 Uhr
So, 24.03.24	10.00-16.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach	

<b>1674</b>	€ 129,00
Sa, 18.05.24	10.00-16.00 Uhr
	(Theorie) 10.00-13.00 Uhr
So, 19.05.24	10.00-16.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach	

<b>1675</b>	€ 129,00
Sa, 13.07.24	10.00-16.00 Uhr
	(Theorie) 10.00-13.00 Uhr
So, 14.07.24	10.00-16.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach	



## Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? Ein- 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 meditatives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Gerade jetzt nach den 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.

Fragen senden Sie an: [www.Bogensport-Kurse.de](http://www.Bogensport-Kurse.de)

Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt  
**Bitte mitbringen: Es werden warme Socken benötigt. Schuhe sind leider nicht erlaubt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.**  
Keine Ermäßigung möglich!

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

## Anfängerkurse

<b>1680A</b>	ab Di, 13.02.24
5 x	17.30-19.00 Uhr € 129,00
<b>Aschheim</b> , Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk	

<b>1681A</b>	Di, 09.04.-14.05.24
5 x	17.30-19.00 Uhr € 129,00
<b>Aschheim</b> , Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk	

<b>1682A</b>	ab Di, 04.06.24
5 x	17.30-19.00 Uhr € 129,00
<b>Aschheim</b> , Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk	

## Folgekurse

Der Anfängerkurs ist Voraussetzung.

<b>1680</b>	ab Di, 13.02.24
5 x	19.30-21.00 Uhr € 129,00
<b>Aschheim</b> , Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk	

<b>1681</b>	Di, 09.04.-14.05.24
5 x	19.30-21.00 Uhr € 129,00
<b>Aschheim</b> , Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk	

<b>1682</b>	ab Di, 04.06.24
5 x	19.30-21.00 Uhr € 129,00
<b>Aschheim</b> , Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo   Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, und Mario Wrodarczyk	

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



### 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!**

**1108** ab Mi, 28.02.24  
15 x 8.45-10.15 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
unregelmäßige Kurstage!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Rosmarie Weinholzer-Samhour

**1109** ab Do, 29.02.24  
15 x 18.15-19.30 Uhr € 125,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-  
Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

### Yoga – ein Weg zur Entspannung

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie und Verbindung. Die Yogapraxis schenkt uns die Möglichkeit in unserer schnelllebigen Zeit innezuhalten, wieder mit uns selbst in Kontakt zu treten, uns zu spüren und den Atem bewusst wahrzunehmen. So kommen wir mit unseren ureigenen Energiequellen in Kontakt.

Für die Zeit der Yogapraxis darf alles was im Außen ist und von außen kommt in den Hintergrund treten. Dadurch kannst du ganz bei dir ankommen. Das ist unser Ziel, welches wir mit der Yogapraxis erreichen möchten. Erfahre diese wohlthuende Zeit (die manchmal auch eine ziemliche Herausforderung sein kann) durch deinen Körper und erlebe wie du neue Kraft, Regeneration und Entspannung aus deiner Yogapraxis schöpfen kannst.

Jeder Mensch ist von Geburt an unterschiedlich und auch unsere Lebensweise und -umstände wirken sich im Laufe des Lebens auf Körper, Geist und unsere Energie aus. Daher reagiert und empfindet jeder Mensch auf allen Ebenen auch ganz individuell. Finde dein persönliches Maß in jeder Yoga- und nimm dir die Zeit deine persönlichen Grenzen zu finden, zu spüren, zu respektieren und manchmal auch zu überschreiten. Dadurch kann Neues entstehen, mehr Leichtigkeit, mehr Lebendigkeit, mehr Freiheit.

#### Inhalte des Kurses:

Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation (Konzentrationsübungen)

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

**1115** Mi, 06.03.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Kostenlose Schnupperstunde, um Yoga kennenzulernen. *Anmeldung erforderlich!*  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1116** ab Mi, 13.03.24  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1117** ab Mo, 26.02.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Rosmarie Weinholzer-Samhour

**1118** ab Mi, 13.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

### Yoga Absolute Beginner Workshop – Aller Anfang ist leicht!

Du hast noch nie Yoga gemacht, möchtest es aber unbedingt mal probieren? Für Dein erstes Mal wünschst Du Dir eine Einführung in ruhiger und sicherer Atmosphäre? Dieser Workshop erleichtert Dir den Einstieg in das Yoga-Kursangebot.

Wir werden uns ausreichend Zeit nehmen, um die Grundelemente des Yoga zu erforschen. Dabei stehen Achtsamkeit und eine körpergerechte Ausrichtung in den gezeigten Haltungen im Vordergrund. Du lernst auch, wie Du Deinen Körper durch den Einsatz geeigneter Hilfsmittel (Block, Gurt ...) unterstützen kannst. Die körperliche Arbeit wird durch Atem- und Meditationsübungen abgerundet.

**1100** Sa, 24.02.24  
10.00-12.30 Uhr € 17,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling



### Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probandeln 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, 12.03.24  
12 x 17.45-19.15 Uhr € 120,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Angelika Vollert

**1102** ab Di, 05.03.24  
15 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-  
Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

**1105** ab Do, 29.02.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Birgit Lindner

**1106** ab Mo, 26.02.24  
15 x 18.25-19.55 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Birgit Lindner

**1107** ab Mo, 11.03.24  
15 x 20.10-21.40 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

**1119** ab Di, 20.02.24  
15 x 18.30-19.45 Uhr € 125,00  
Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Stefani Kling

**1120** ab Mo, 26.02.24  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Rosmarie Weinholzer-Samhour

**1121** ab Mo, 19.02.24  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00  
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 29.04.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

**1121F** ab Mo, 01.07.24  
4 x 10.00-11.30 Uhr € 40,00  
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

**1122** ab Mi, 28.02.24  
15 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00  
**1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde**  
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

**1124** ab Mo, 19.02.24  
8 x 20.00-21.30 Uhr € 80,00  
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 04.03.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Michaela Hupf

**1124F** ab Mo, 06.05.24  
5 x 20.00-21.30 Uhr € 50,00  
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Michaela Hupf

**1124S** ab Mo, 29.07.24  
6 x 20.00-21.30 Uhr € 60,00  
**Sommerferienkurs!**  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Michaela Hupf

**1124S** ab Mo, 29.07.24  
6 x 20.00-21.30 Uhr € 60,00  
**Sommerferienkurs!**  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Michaela Hupf

**1125** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

**1126** ab Di, 05.03.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

**1127** ab Do, 22.02.24  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 29.02. & 16.05.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

**1128** ab Fr, 01.03.24  
16 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

**1129** ab Fr, 01.03.24  
16 x 16.30-18.00 Uhr € 160,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

**1130** ab Di, 20.02.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00  
Für Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 25.06.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Sonja Fahr

**1131** ab Di, 20.02.24  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00  
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 25.06.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Sonja Fahr

**1132** ab Do, 22.02.24  
15 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
Kein Kurs am 16.05.  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Nadine Draxler

**1133** ab Mi, 21.02.24  
13 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00  
Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der Nordseite benutzen!  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

**1134** ab Mi, 21.02.24  
15 x 17.20-18.50 Uhr € 150,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
Keine Kurstage am 08. & 15.05.; dafür ein Termin am 29.05. (Pfingstferien) geplant  
**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße 8 | Nadine Draxler

**1135** ab Mi, 21.02.24  
15 x 19.05-20.35 Uhr € 150,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
Keine Kurstage am 08. & 15.05.; dafür ein Termin am 29.05. (Pfingstferien) geplant  
**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße 8 | Nadine Draxler

**1136** ab Do, 22.02.24  
15 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
Keine Kurstage am 16.05.  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Nadine Draxler

**1139** ab Mo, 26.02.24  
14 x 18.15-19.45 Uhr € 140,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Stefanie Keskari-Liesch



### Tantra Hatha Yoga

Wir tragen alle eine feminine Seite (Yin) und eine maskuline Seite (Yang) in uns. Abhängig von unserem Alltag und unserer Lebensgestaltung kann es passieren, dass eine Seite dominanter auftritt und wir in einer Dysbalance gefangen sind. Beispielsweise ein zu starker Ehrgeiz, sich selbst und anderen gegenüber (Yang Dominanz) oder ständiges Übernehmen von Aufgaben, obwohl man schon ausgelastet ist (Yin Dominanz). Um die Balance zwischen beiden Seiten herzustellen, aber auch zu lernen, wie ich die Asanas und Meditation nutzen kann um die bereits in uns schlummernde Kraft zu aktivieren, möchte ich euch einladen, Tantra Hatha Yoga mit mir zu üben und zu spüren.

**1140** ab Fr, 01.03.24  
15 x 14.00-15.00 Uhr € 100,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anna-Lena Vogel

**1141** ab Mo, 26.02.24  
15 x 20.15-21.30 Uhr € 125,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Anna-Lena Vogel

### Yoga – Moon-Hatha

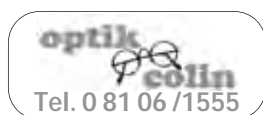
#### Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya:

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

**1142** ab Do, 29.02.24  
12 x 18.30-19.45 Uhr € 100,00  
Kein Kurs am 02.05.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini

**1143** ab Do, 29.02.24  
12 x 20.00-21.15 Uhr € 100,00  
Kein Kurs am 02.05.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini

**1144S** ab Do, 01.08.24  
6 x 18.30-19.45 Uhr € 50,00  
**Sommerferienkurs!**  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Adriane Baccarini



## TriYoga® Flows

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

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

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

**1147** ab Fr, 01.03.24  
17 x 10.30-12.00 Uhr € 170,00

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

**1148** ab Mi, 21.02.24  
17 x 15.30-17.00 Uhr € 170,00

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

**1149** ab Fr, 01.03.24  
17 x 15.30-17.00 Uhr € 170,00

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

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.

Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen. Manche der Asanas sind auch aus anderen Yogastilen bekannt, zum Beispiel der Sonnengruß oder der Schulterstand.

**1150** ab Di, 27.02.24  
16 x 19.15-20.30 Uhr € 133,00

Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog**



## Yin-Yoga

Wir werden uns in diesem Kurs mit den 5 Elementen der TCM beschäftigen und mit einer jeweils dazu passenden Yogasequenz. Im Yin Yoga geht es darum, in die Stille zu kommen, raus aus dem Hamsterrad, raus aus der Hektik. Es ist wie ein Reset und ein Ankommen bei Dir. Wir gehen in passive Dehnungen und Asanas. Im Mittelpunkt steht das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Mit Achtsamkeitsübungen und Meditation runden wir die Stunde ab. Gönn Dir eine kleine Auszeit von Deinem Alltag! Quality Me-Time.

**Für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.**  
**Bitte Woldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.**

**1151** ab Do, 22.02.24  
8 x 17.45-19.15 Uhr € 80,00

Bitte vor Ort den Seiteneingang auf der Nordseite benutzen.  
**Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf**

**1151F** ab Do, 02.05.24  
4 x 17.45-19.15 Uhr € 40,00

Bitte vor Ort den Seiteneingang auf der Nordseite benutzen.  
**Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf**

## Gentle Flow Yoga

Gentle Flow ist eine ruhigere Yogapraxis mit dem 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. Mit sanften Bewegungen für den gesamten Körper und wirksamen Dehnungen für deine Muskulatur geben wir dem Körper etwas zurück und ergänzen die Stunde mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um wieder ins Spüren zu kommen (außerhalb des Hamsterrads).

**Du benötigst keine Vorkenntnisse.**  
**Bitte bring warme Socken und einen Pullover mit.**

**1152** ab Do, 22.02.24  
8 x 19.30-21.00 Uhr € 80,00

Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!  
**Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf**

**1152F** ab Do, 02.05.24  
4 x 19.30-21.00 Uhr € 40,00

Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!  
**Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf**

## Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, fließender und dynamischer Yogastil. Atmung und Bewegung sowie verschiedene Asanas (Körperübungen) werden zu einem harmonischen Bewegungsfluss (Flow) verbunden. Dabei werden gleichermaßen Beweglichkeit, Elastizität, Kraft und Koordination entwickelt, die eigene Körperwahrnehmung geschult und Körper und Geist in Balance gebracht. Die abschließende Tiefenentspannung wirkt ausgleichend und regenerierend. Yogagrundkenntnisse sind für die Teilnahme von Vorteil.

Falls Du Fragen hast, oder Infos fehlen, melde Dich gerne!

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

**1157** ab Di, 20.02.24  
17 x 19.30-21.00 Uhr € 170,00

**Zorneding, Lärchenstr. 29 | Xenia Pooth**

## Yoga Flow & Relax – Eine YinYang Praxis

Diese Yogapraxis ist abwechslungsreich und umfassend und durch die Mischung aus kraftvoll (Yang) und sanft (Yin) ein echtes Komplettprogramm, das in 90 Minuten dynamische und fordernde Übungen im Vinyasa Stil mit ruhigen, meditativen und ausgleichenden auf Faszien wirkende Haltephasen kombiniert. Eine moderne Übungspraxis, die auf allen Ebenen wirkt und für ein gutes Körpergefühl und effektiven Stressabbau sorgt.

**Für sportliche Anfänger und fortgeschrittene Übende.**

**1158** ab Mi, 28.02.24  
15 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00

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

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

## 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 oder 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 Woldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.**

**1160** ab Di, 20.02.24  
15 x 19.45-21.00 Uhr € 125,00

Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der Nordseite benutzen!  
**Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Stefani Kling**

**1161** ab Di, 27.02.24  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00

Einstieg für Anfänger(innen) möglich!  
Kein Kurs am 30.04.  
**Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung**



## Yoga für den gesunden Rücken – Workshop

Druck, Anspannung und Bewegungsmangel im Alltag wirken sich auf unsere Wirbelsäule und Rückenmuskulatur aus. Fehlhaltungen und oft schmerzhaft Verspannungen sind die Folge. In diesem Workshop wird mit einfachen Übungen die Rückenmuskulatur gelockert, mobilisiert und gekräftigt. Erfahren Sie, wie Sie mit sanften Yoga-übungen die Wirbelsäule wieder beweglicher machen, die zentrale Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken, dem Rundrücken entgegenwirken und sogar leichte Skoliose im unteren und oberen Rücken in den Griff bekommen können.

**Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmende.**  
**Bitte mitbringen: Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken!**

**Q1164** So, 14.01.24  
 10.00-13.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

## Detox-Yoga

Frühling ist die beste Zeit für einen Detox-Kur. Bestimmte Yoga Bewegungen und Asanas können den Körper dabei sehr unterstützen. Auch ohne Detox-Programm kann man gerne teilnehmen und damit Magen-Darm- und Stoffwechselproblemen vorbeugen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Trinkwasser für sich mitnehmen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1168** So, 03.03.24  
 14.00-17.00 Uhr € 24,00

**Markt Schwaben**, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga

## Hormon-Yoga für Frauen

Hormon-Yoga heißt die in jahrelanger Forschungsarbeit von Dinah Rodrigues entwickelte Yoga-technik, die gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem wirkt und es positiv beeinflusst. Hormon-Yoga gilt mittlerweile als natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Die Ergebnisse sind ermutigend und verblüffend zugleich: Verbesserung der typischen Menopausen-Symptome wie Hitzewallungen, Unruhe und Herzrasen, Schlaflosigkeit und PMS / Vorbeugung von Osteoporose und Herz- und Gefäßerkrankungen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus dem Hatha-Yoga mit Übungen des Kundalini- und tibetischen Energie-Yoga. Der Kurs ist sowohl für Frauen in den Wechseljahren als auch für Frauen, die Hormon-Yoga als Pro-Aging Maßnahme zur Vorbeugung kennen lernen möchten.

**Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!**

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1169** So, 17.03.24  
 14.00-17.00 Uhr € 24,00

**Markt Schwaben**, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga

**1170** ab Di, 20.02.24  
 10 x 10.45-11.45 Uhr € 67,00

Kein Kurs am 19.03.  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anja Jergius

**1170F** ab Di, 11.06.24  
 5 x 10.45-11.45 Uhr € 33,00

Kein Kurs am 09.07.  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anja Jergius

**1171** ab Di, 20.02.24  
 10 x 9.00-10.00 Uhr € 67,00

Kein Kurs am 19.03.  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Anja Jergius

**1171F** ab Di, 11.06.24  
 5 x 9.00-10.00 Uhr € 33,00

Kein Kurs am 09.07.  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Anja Jergius

## Yoga mit Baby – nach der Rückbildung

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt und Rückbildung ihren Körper behutsam bewegen und dehnen möchten. Lockerungs- und Dehnübungen wirken sich positiv auf den Körper nach der Schwangerschaft aus. Leichte Yoga-Flows kräftigen die Muskulatur und kurbeln den Kreislauf an. Der Beckenboden und die Rückenmuskulatur bekommen durch sanfte Yoga-Asanas dabei besonders Aufmerksamkeit. Natürlich ist auch dein Baby in diesem Kurs herzlich willkommen!

Wichtig: Die Rückbildung solltest du für diesen Kurs bitte schon abgeschlossen haben.

**Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmende.**  
**Bitte eine Matte für dich sowie eine Krabbeldecke o. ä. als Unterlage für dein Baby mitbringen.**

**1177A** ab Mo, 26.02.24  
 3 x 11.00-12.00 Uhr € 23,00

26.02. / 04.03. / 18.03.  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

**1177B** ab Mo, 08.04.24  
 5 x 11.00-12.00 Uhr € 38,00

**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

**1177C** ab Mo, 03.06.24  
 5 x 11.00-12.00 Uhr € 38,00

**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Imogen Elisabeth Wiedenmann



## 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**

**Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmende.**  
**Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!**

**Q1178C** ab Fr, 12.01.24  
 5 x 17.00-18.30 Uhr € 58,00

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

**1178A** ab Fr, 08.03.24  
 3 x 18.00-19.30 Uhr € 34,00

**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

**1178B** ab Fr, 12.04.24  
 5 x 18.00-19.30 Uhr € 58,00

**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

**1178C** ab Fr, 07.06.24  
 5 x 18.00-19.30 Uhr € 58,00

**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Imogen Elisabeth Wiedenmann

## 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.

**1180** € 40,00  
 Do, 07.03.24 16.45-17.45 Uhr

Do, 21.03.24 16.45-17.45 Uhr

Do, 18.04.24 16.45-17.45 Uhr

Do, 02.05.24 16.45-17.45 Uhr

14-tägig  
 Kleine Yogis im Alter von 6-10 Jahren

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

**1180A** Do, 29.02.24  
 16.45-17.45 Uhr gebührenfrei

14-tägig  
 Kleine Yogis im Alter von 6-10 Jahren

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



## Kinderyoga von 3–5 Jahre

**Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis das verbindet** Eltern/Großeltern/Onkel/Tanten ... alle sind eingeladen sich 45 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 Mitmachgeschichten und Aufmerksamkeitsübungen, gemeinsames Entspannen.

**Bitte eine Kuscheldecke mitbringen.**

<b>1183</b>	€ 39,00
Do, 07.03.24	16.00-16.45 Uhr
Do, 14.03.24	16.00-16.45 Uhr
Do, 21.03.24	16.00-16.45 Uhr
Do, 11.04.24	16.00-16.45 Uhr

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



## Yoga für Kindergartenkinder

Yoga ist mittlerweile weit verbreitet und sehr beliebt. Auch unsere Kleinen profitieren sehr davon. Kinderyoga bringt viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung – und natürlich Spaß! Der bei der Yoga-Praxis übliche Wechsel von Anspannung und Entspannung fördert die Durchblutung und steigert die körperlichen Abwehrkräfte. Kinderyoga fördert außerdem eine gute Haltung und verfeinert die Motorik. Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gedehnt und entspannt. Kinderyoga macht mutig, stark und sicher. Zudem steigern die Asanas Koordination und räumliche Orientierung sowie die Konzentration. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann ab auf die Matte!

**Für Kinder von 3 bis 6 Jahren – ohne Eltern**

**Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk und ggf. warme (Anti-Rutsch-)Socken und ein Kuscheltier für die Entspannungsphase mitbringen.**

<b>1184K</b>	ab Di, 09.04.24
5 x 15.30-16.30 Uhr	€ 33,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

<b>1184KF</b>	ab Di, 04.06.24
5 x 15.30-16.30 Uhr	€ 33,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

## Yoga für Grundschul Kinder

Mittlerweile ist Yoga auch in unserer westlichen Welt weitverbreitet und macht vielen Menschen nicht nur Spaß, sondern verbessert auch deren Gesundheit.

Yoga bringt viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung mit sich.

Insbesondere bei Schulkindern, die sehr viel sitzen und unter Lernstress leiden, kann Kinderyoga einen Ausgleich schaffen. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, der bei der Yoga-Praxis üblich ist, werden die körperlichen Abwehrkräfte gestärkt und die Durchblutung gefördert. Kinderyoga fördert außerdem eine gute Haltung und verfeinert die Motorik. Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gedehnt und entspannt. Darüber hinaus bekommt das Kind mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, wenn es eine Asana meistert. Zudem steigern die Asanas Koordination und räumliche Orientierung sowie die Konzentration. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann ab auf die Matte!

**Für Kinder von 6 bis 10 Jahren – ohne Eltern**

**Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk und ggf. warme (Anti-Rutsch-)Socken und ein Kuscheltier für die Entspannungsphase mitbringen.**

<b>1185K</b>	ab Di, 09.04.24
5 x 16.40-17.40 Uhr	€ 33,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

<b>1185KF</b>	ab Di, 04.06.24
5 x 16.40-17.40 Uhr	€ 33,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

## Workshop: „Facial Yoga und Gua Sha Tipps“

In diesem Workshop kümmern wir uns speziell um die Muskeln in unserem Gesicht und den Bereich Hals und Nacken. Starke mimische Anspannung führt nicht nur zur stärkeren Faltenbildung, sondern auch zu Kopfschmerzen, Beeinträchtigung des Sehvermögens, Kiefergelenkschmerzen, Nackenschmerzen usw.

Wir lernen die hyperaktiven Bereiche zu entspannen und arbeiten an Haltung und Muskelkraft der erschlafften Partien.

<b>1192</b>	ab So, 05.05.24
10.00-12.00 Uhr	€ 33,00

*Anmeldung erforderlich!*  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz



## Yoga-Workshop: „Heitere Gelassenheit“

Je hektischer die Zeiten, desto größer das Bedürfnis nach Erholung und Gelassenheit. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen für Yoga interessieren.

In diesem Seminar klären wir die Fragen:

- Was ist Yoga und für wen eignet es sich?
- Welche positive Wirkung hat Yoga auf die Gesundheit
- Welche Art von Yoga eignet sich speziell für mich
- Yoga-Übungen (Asanas) und wie integrierst du deine Baustellen (Jede Yogaübung kann an den Übenden angepasst werden und ist damit sehr individuell)
- Raus aus dem Kopf! Wie finde ich eine Meditation, die zu mir passt.

**Zur Dozentin:**

Ich liebe die Abwechslung, was sich auch in meinen Yogastunden zeigt. Durch meine langjährige Unterrichtstätigkeit entwickelte sich ein ganz individueller Yogastil der sehr facettenreich ist. Besonders achte ich darauf, dass meine Schüler sich nicht überfordern und achtsam mit sich umgehen. Es gibt nichts zu erreichen. Ich lege viel Wert darauf den eigenen Körperbotschaften zu folgen.

<b>1194</b>	ab So, 17.03.24
9.30-12.00 Uhr	€ 39,00

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

## Seminar zur Lebensfreude und des Wohlbefindens

In einem kleinen Seminar zur Lebensfreude und des Wohlbefindens werden sie zu einfachen Körperübungen aus dem Tanz, Yoga und Oi Gong angeleitet, die von angenehmen Atemübungen begleitet werden und von Musik untermalt. Harmonie von Körper, Seele Geist, einer positiven Hinwendung zu sich selbst und die Entspannung ist Inhalt und Ziel.

Eine wunderbare Phantasiereise lässt uns den Alltag vergessen. Nach der Pause gibt es eine kreative Überraschung. Dann folgt eine Wohlfühlmassage und anschließend werden sie in die Welt der Klangschalen entführt.

Eine kleine Gaumenfreude rundet das Programm ab.

Es sind keine Voraussetzungen nötig, eine einzelne oder paarweise Anmeldung ist möglich.

**Bunt-/Filzstifte, Decke, Socken und Kissen**

<b>1195</b>	ab Sa, 02.03.24
10.00-15.30 Uhr	€ 49,00

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

## 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.

<b>1209</b>	ab Do, 29.02.24
16 x 19.00-20.30 Uhr	€ 160,00

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](http://www.ki-do.de).  
**Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.**

**1216** ab Fr, 08.03.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00  
Anfänger und Fortgeschrittene in der  
KLEINGRUPPE

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

## Yoga am Morgen

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.

**1218** ab Mo, 11.03.24  
15 x 8.30-10.00 Uhr € 150,00

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

**1219** ab Di, 12.03.24  
15 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00

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

## Yoga in Bewegung

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.

**1220** ab Do, 14.03.24  
14 x 18.15-19.45 Uhr € 140,00

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.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke!**

**1222** ab Di, 20.02.24  
16 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

**1223** ab Di, 20.02.24  
16 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

**1224** ab Mo, 11.03.24  
6 x 10.00-11.30 Uhr € 60,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sigrid Urban

**1224F** ab Mo, 03.06.24  
6 x 10.00-11.30 Uhr € 60,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sigrid Urban

**1225** ab Do, 14.03.24  
6 x 10.00-11.30 Uhr € 60,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Sigrid Urban

**1225F** ab Do, 06.06.24  
6 x 10.00-11.30 Uhr € 60,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
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.

**1227** ab Do, 07.03.24  
15 x 9.45-11.15 Uhr € 150,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!

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

## 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.

**1230** ab Mi, 28.02.24  
15 x 10.15-11.45 Uhr € 150,00

**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

## Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga

Yin Yoga wirkt Stress reduzierend 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 Matte, kleines Kopfkissen, Decke und warme Socken mitbringen.**

**1231** ab Mo, 26.02.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00

Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der

Nordseite benutzen!

**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Daniela Sachs

## Yonga®

Bewegungsabläufe und Übungen aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi bringen Entschleunigung in den meist hektischen und stressigen Alltag. Gleichzeitig orientieren wir uns an den Jahreszeiten.

Übungen aus Kraft, Beweglichkeit und Balance sorgen für ein modernes Training mit Fokus auf die Atmung und Achtsamkeit.

Dieser Kurs ist für jedes Alter und Level geeignet.

**1250** ab Fr, 08.03.24  
15 x 9.15-10.15 Uhr € 100,00

Neues Angebot am Dienstag-Vormittag!

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

**1250A** Fr, 01.03.24  
9.15-10.15 Uhr gebührenfrei

Neues Angebot am Dienstag-Vormittag!

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

**1251** ab Mo, 04.03.24  
15 x 17.15-18.15 Uhr € 100,00

Neues Angebot am Montag-Abend!

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

**1251A** Mo, 26.02.24  
17.15-18.15 Uhr gebührenfrei  
Neues Angebot am Montag-Abend!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andrea Kretschmer

### T'ai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil: Der Anfang

In diesem Kurs werden wir einen Teil der Kurzform kennenlernen. Mit einfachen Partnerübungen und Gehübungen tasten wir uns langsam an die Formbewegungen heran. Die mit der Zeit immer vertrauter werdenden Bewegungen werden mehr und mehr vom ganzen Körper geübt, der Geist kommt zur Ruhe. Begleitend mit Lockerungs- und 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.  
Kein Kurs am 16.02./01.03./19.04./26.04./10.05.

**1254** ab Fr, 09.02.24  
10 x 17.10-18.25 Uhr € 96,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. | Thomas Oppermann

### T'ai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil: Kurzform (Teil 1-3)

In diesem Kurs werden wir einzelne Teile der Form vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte werden wir die Einzelbewegungen stärker wahrnehmen, der Fluss wird spürbar.  
Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner. Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt. Der Kurs findet auch online statt.  
Kein Kurs am 16.02./01.03./19.04./26.04./10.05.

**1255H** ab Fr, 09.02.24  
10 x 18.30-20.00 Uhr € 115,00  
Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann



### Qi Gong

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

**1258** ab Di, 05.03.24  
15 x 9.30-10.45 Uhr € 125,00  
Neues Angebot am Dienstag-Vormittag!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1259** ab Mi, 21.02.24  
15 x 8.45-10.00 Uhr € 125,00  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Yvonne Halász

**1260** Do, 29.02.24  
19.00-20.15 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1261** ab Do, 07.03.24  
15 x 18.00-19.15 Uhr € 125,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1262** ab Do, 07.03.24  
15 x 19.30-20.45 Uhr € 125,00  
Neues Angebot nur! für Anfänger  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1263** ab Mi, 06.03.24  
15 x 19.45-21.00 Uhr € 125,00  
Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1264** ab Mi, 06.03.24  
15 x 18.15-19.30 Uhr € 125,00  
Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1265** ab Mo, 04.03.24  
15 x 19.00-20.15 Uhr € 125,00  
Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1266** ab Mi, 21.02.24  
15 x 10.15-11.30 Uhr € 125,00  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Yvonne Halász

### Qi Gong – Bewegung und Haltung

Qi Gong bedeutet, Gegensätze zueinander zu bringen und sie in Körper und Seele zu verankern. Das ist das Prinzip von Yin und Yang. Die fließenden Bewegungen lockern und kräftigen, mobilisieren und entspannen, machen leicht wie ein Kranich und fest wie ein Berg. Daraus entsteht für uns wieder ein Gefühl der Einheit von Empfindung und Körperzustand. Wir regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Im Kurs wird viel Achtsamkeit auf eine Optimierung der Körperhaltung, der 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, 27.02.24  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00  
**Kleingruppe**  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

**1269** ab Di, 27.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00  
**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 Sommersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Holz – Frühling – Gelassenheit  
Element Feuer – Sommer – Kraft

**1270** ab Mo, 19.02.24  
17 x 15.45-16.45 Uhr € 113,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



### QiGong – die 15 Formen des Taiji QiGong (Shiwu Shi Fa)

QiGong Übungen sind Teil der traditionellen chinesischen Medizin und helfen Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern und führen den Geist zu tiefer innerer Ruhe.  
Die Übungsform Shiwu Shi Fa wird im Stehen praktiziert und mit einfachen Schrittfolgen kombiniert. In dieser Form vereint sich die Tradition des Taiji (Stärkung des Körpers und Sammlung des Geistes) mit den Aspekten des QiGongs (Meditation und Gesundheitspflege). Es gibt viele Übungen, welche die Anmut und Kraft der Tiere nachempfinden (z. B. „der Kondor breitet seine Schwingen aus“ und „Die Mähne des wilden Pferdes teilen“).  
Durch die gleichmäßigen, sanften Bewegungen wird der Körper gekräftigt, Sehnen und Bänder gedehnt und der Qi(Energie)-Fluss verbessert. Yin und Yang werden hierbei in besonderer Weise in Einklang gebracht. Weiter fördern die Übungen tiefe innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit.  
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. ein flaches Kissen für den Stuhl**

**1273** ab Mi, 28.02.24  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00  
Kein Kurs am 20.03.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Heinke Fischer

**1274** ab Fr, 01.03.24  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00  
Kein Kurs am 22.03. & 17.05.  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Heinke Fischer



## 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.

**1276** ab Di, 05.03.24  
15 x 20.15-21.45 Uhr € 150,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andrea Steinger

## Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Wir beginnen die Stunde mit Achtsamkeitsübungen um das Gedankenkarussell stoppen zu können und gehen dann zur progressiven Muskelentspannung über. Bei der Progressiven Muskelentspannung spannen Sie gezielt die Muskeln des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge an und lockern sie wieder, und richten Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie empfinden. Sie merken deutlich, wie es sich anfühlt, wenn sich Ihre Muskeln entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt. Sie werden ausgeglichener und weniger nervös. In Stresssituationen sind Sie weniger ängstlich oder aggressiv. Schlafstörungen lassen nach. Selbst chronische Schmerzen können sie mit PME lindern.

**Bitte Matte und Decke, gegebenenfalls Kopfkissen mitbringen.**

**1277** ab Mi, 10.04.24  
3 x 20.00-21.30 Uhr € 30,00

Bitte am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite nutzen!

**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Heike Knechtel

**1278** ab Di, 05.03.24  
3 x 9.00-10.30 Uhr € 30,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heike Knechtel

## 9D-Breathwork

Transformational Breathwork ist eine kraftvolle Atemtechnik, die darauf abzielt, tiefe Veränderungen auf emotionaler, körperlicher und spiritueller Ebene zu bewirken. Durch bewusstes, intensives Atmen und dem Einsatz von Musik, Frequenzen und bioakustischen Soundeffekten wird die Gehirnaktivität angeregt, um Blockaden im Unterbewusstsein freizusetzen. Diese Praxis kann u.a. dazu beitragen, emotionale Traumata zu verarbeiten, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Während des Transformationsprozesses können Sie tiefe Entspannung, erhöhte Klarheit und einen erweiterten Bewusstseinszu-

stand erfahren. Die Methode basiert auf der Überzeugung, dass der Atem eine Schlüsselrolle bei der Entfaltung des vollen Potenzials eines Individuums spielt und eine ganzheitliche Heilung fördern kann.

**Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte, gemütliche Kleidung, kleines Kissen**

**1279** ab Fr, 23.02.24  
3 x 17.00-19.00 Uhr € 40,00

Kurstage am 23.02., 08.03. & 22.03.

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Teresa Trieb

**1280** ab Fr, 19.04.24  
3 x 17.00-19.00 Uhr € 40,00

Kurstage am 19.04., 03.05. & 17.05.

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Teresa Trieb

**1281** ab Fr, 14.06.24  
3 x 17.00-19.00 Uhr € 40,00

Kurstage am 14.06., 28.06. & 12.07.

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Teresa Trieb

## Meditation zur inneren Ruhe und Gelassenheit

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

Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, damit jede Person die für sie ansprechendste Methode finden kann.

**Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen**

**1282** ab Mi, 21.02.24  
10 x 18.00-19.30 Uhr € 100,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

**1283** ab Mi, 21.02.24  
10 x 19.45-21.15 Uhr € 100,00

**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

## Selbstliebe stärken – Ein Wochenende ganz für mich

Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze (Oskar Wilde).

Teile der Eigenliebe sind die Selbstannahme und die Selbstfürsorge. Auch, dass wir unsere Bedürfnisse und Wünsche ernst und wichtig nehmen. Aus der Selbstliebe erwächst ein großer Teil unseres Selbstwertgefühls, also die Gewissheit wertvoll und lebenswürdig zu sein. In diesem Kurs werden wir durch viele Übungen lernen, wie wir Selbstliebe und Selbstfürsorge entwickeln.

Kursleiterin: Angelika Wüstner, Psychologische Beraterin, Stressmanagement-Trainerin, Meditationslehrerin

**Bitte Decke, Matten, Kissen und Schreibzeug sowie Getränke und ggf. eine kleine Brotzeit für die kurze Mittagspause mitbringen.**

**1284** € 87,00  
Sa, 09.03.24 10.00-17.00 Uhr  
So, 10.03.24 10.00-17.00 Uhr

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Angelika Wüstner

## Tagesausklang für die lauen Frühlingsmonate

Finden Sie nach einem stressigen Tag wieder zu Ihrer Mitte zurück. Drücken Sie den Reset-Knopf. Erleben Sie, wie Sie durch einfache Yogaübungen Ihren Körper sanft mobilisieren und dehnen, wie Atemübungen beruhigend auf Ihr Nervensystem wirken und einfache Meditationen und Körperreisen effektiv „Ihre Batterien“ wieder aufladen können.

**Bitte mitbringen: Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken!**

**1285** ab Mo, 15.04.24  
5 x 20.05-21.20 Uhr € 42,00

Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!

**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs

## Der Herzensweg zum Glück

Meditation ist der Weg zu innerem Frieden, Gelassenheit, Liebe, Sein und Glück. Manuela zeigt uns die Schönheit, die in der Stille unseres Herzens liegt und dass wir uns dafür nicht anstrengen müssen. Dasein genügt. Aus dieser Stille erhebt sich das Wissen um das Leben.

Im Workshop wechseln sich Meditationsanleitungen mit Phasen der Stille und des Spürens ab. Wir können Fragen stellen, die uns auf dem Herzen liegen. Als Geschenk entdecken wir unser eigentliches Sein wieder. Wir kommen mit unserer Essenz, bedingungslosem Glück, in Berührung. An diesem Wochenende erfahren wir Entschleunigung, lernen zu entspannen, dürfen loslassen, erweitern unser Bewusstsein und gehen mit Schätzen nach Hause, die uns ermöglichen, achtsam, stressfreier und leichter unseren Alltag zu leben.

**Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen und bei Bedarf Yogakissen mitbringen.**

**Denken Sie bitte für die Mittagspause (ca. 30 Min.) an ein Getränk und einen Imbiss.**

**1287** € 89,00  
Sa, 13.04.24 10.00-16.30 Uhr

So, 14.04.24 10.00-16.30 Uhr

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Manuela Bethke

**1288** € 89,00  
Sa, 09.03.24 10.00-16.30 Uhr

So, 10.03.24 10.00-16.30 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Manuela Bethke

### Manuela Bethke



Ich heiße Manuela Bethke, bin Heilpraktikerin mit eigener Praxis ([www.advaita-muenchen.de](http://www.advaita-muenchen.de)), erfahrene Seminarleitung im Bereich Meditation und Yoga und seit 2023 Buchautorin.

An der Volkshochschule tätig zu sein, ist für mich ...

... eine Herzensangelegenheit und eine Bereicherung. Ich freue mich, Menschen abzuholen, zu inspirieren und Ihnen etwas Übergeordnetes weitergeben zu können, das zu Frieden, Freude, Liebe und Leichtigkeit in dieser heutigen Zeit beiträgt.





### Gesichtsyoga – Bring Dein Gesicht zum Strahlen

In unserem normalen Alltag machen einige Gesichtsmuskeln allmählich schlapp, weil sie nicht regelmäßig benutzt werden – andere werden dagegen überstrapaziert. Dadurch kann die Spannkraft der Haut nachlassen, der Blick müde wirken und die Kieferstatik aus dem Gleichgewicht geraten. In diesem Workshop stimulieren wir Wangen, Kauen und Stirnmuskulatur. Das regt die Durchblutung an und fördert ein straffes und elastisches Bindegewebe. Die muskulären Übungen bringen viel Spaß mit sich. Zwischendurch werden wir uns auch ein wenig Wellness für das Gesicht gönnen.  
**Bitte bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und Decke mitbringen.**

**1289** So, 21.04.24  
 14.00-16.30 Uhr € 17,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling



### Klangbad am Sonntagabend

In einem Klangbad liegst Du entspannt auf der Matte und lässt Dich von verschiedenen Klängen einhüllen und berieseln. Es kann Dich tief entspannen und wieder erden. Der Klang kann Emotionen und Erinnerungen in Dir hervorrufen – lass es gerne zu, denn alles darf sein. Ein Klangbad ist wie eine energetische Massage für Körper, Geist und Seele.

**Bitte bring eine Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mit.**

**1290** So, 03.03.24  
 18.00-19.00 Uhr € 10,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

**1291** So, 16.06.24  
 18.00-19.00 Uhr € 10,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

### Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energiegeloses, waches Entspanntsein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen. Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper. Atemübungen können hilfreich sein bei Atemfehlformen und Atemproblemen, Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, auf alle Drüsenfunktionen und auf das vegetative Nervensystem. Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1292** Sa, 20.04.24  
 13.00-17.00 Uhr € 30,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Erika Rossmann

### Goodbye 2023 – Willkommen 2024

An diesem Abend möchten wir mit Yoga Altes abschütteln und das neue Jahr willkommen heißen! Wir starten mit einer kräftigen Schüttelmeditation und werden uns dann bei einer Yogasequenz mit unserem Wurzelchakra verbinden. Begleitet wird die Stunde mit Aromaölen. Du kannst sie nur passiv schnuppern oder auf Wunsch für einen tieferen Effekt auch auf den Körper auftragen. Die Öle sollen Dich mental und körperlich dabei unterstützen, dich kraftvoll auf das neue Jahr einzustimmen.

**Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, einen Pullover oder eine Decke**

**Q1295** Sa, 13.01.24  
 18.30-20.00 Uhr € 14,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf



### Kakao-Zeremonie

Gemeinsam starten wir in den Mai mit dem besonderen Erlebnis einer gemeinsamen Kakaozeremonie. Im geschützten Raum lassen wir Altes los, geben uns Raum für Wandel und treten mit unserem Herzen in Verbindung. Roh-Kakao wirkt Herz öffnend und hilft dir, den Blick nach innen zu richten und dein Herz zu dir sprechen zu lassen. Es geht darum, in Dich hinein zu spüren und wahrzunehmen, welche Botschaften dein Herz für Dich bereithält und einfach bei dir Selbst anzukommen. Meine Kakao-Zeremonien werden mit Klangschaalen, Meditationen, Yin Yoga und wunderschönen Ritualen begleitet.

**Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken**

**Q1297** Sa, 10.02.24  
 17.00-18.15 Uhr € 12,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

**1294** So, 14.04.24  
 17.00-18.15 Uhr € 12,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

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

**1353** ab Mo, 04.03.24  
 16 x 9.00-10.00 Uhr € 107,00  
**Harthausen**, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | N.N.

### 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 mit und ohne Kleingeräte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung und das Körperbewusstsein verbessert.

**Bitte eigene Matte mitbringen!**

**1355** ab Fr, 23.02.24  
 14 x 9.45-10.45 Uhr € 93,00  
 kein Kurs am 03.05.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

**1356** ab Fr, 23.02.24  
 14 x 11.00-12.00 Uhr € 93,00  
 Für Teilnehmerinnen 60 +  
 kein Kurs am 03.05.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

**1357** ab Do, 07.03.24  
 15 x 18.00-19.00 Uhr € 115,00  
**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

**1359** ab Do, 07.03.24  
 15 x 19.00-20.00 Uhr € 115,00  
**Kleingruppe**  
**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

**1360** ab Mi, 06.03.24  
 12 x 18.00-19.00 Uhr € 80,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz



## Volkshochschule Vaterstetten erweitert das Kursportfolio im Onlinesport um Präventionskurse, mit bis zu 100% Kostenerstattung durch die Krankenkassen.

Die Volkshochschule Vaterstetten kooperiert mit Valitudo – Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement und integriert online Präventionskurse nach §20 SGB V in das Kursportfolio.

Im Angebot sind ab sofort Kurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung, die völlig flexibel in den eigenen Alltag integriert werden können, d.h. der Kursort und die Kurszeit können selbst bestimmt werden. Es wird nur ein internetfähiges Endgerät und Internet benötigt und schon kann rund um die Uhr trainiert oder entspannt werden.

Die Fitness-, Faszien-, Lauf- und Entspannungskurse wurden u.a. von Hochschuldozenten und Sportwissenschaftlern aus dem Bereich der Sportmedizin entwickelt und basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die online Kurse sind mehrfach ausgezeichnet und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und nach §20 SGB V zertifiziert, d.h. die Kurskosten können von den Krankenkassen mit bis zu 100% rückerstattet werden.

Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen, den Kursinhalten und der Kursdurchführung finden Sie auf der Homepage der Volkshochschule Vaterstetten, dort können die online Kurse auch direkt gebucht werden:

<https://vhs-vaterstetten.starte.online/>



### 🕒 Online: Endlich Abnehmen in 2024!

Seit mehr als 25 Jahren betreut Uwe Köhlinger als diplomierter Ernährungsberater und Personaltrainer Breiten- und Leistungssportler in Sachen Ernährung und Training.

Dabei hat er sich auf die Zielgruppe Frauen spezialisiert, deren Besonderheiten beim Abnehmen aufgrund hormoneller, physiologischer und mentaler Aspekte bei den Mainstream-Diäten der Fitness- und Gesundheitsindustrie selten Berücksichtigung finden.

In diesem Vortrag zeigt Uwe Köhlinger konkrete Strategien für ein nachhaltiges Gewichtsmanagement auf, damit Sie in Zukunft von Heißhungerattacken, Hormonentgleisungen und dem Jojo-Effekt verschont bleiben!

Gleichzeitig räumt er auch mit gängigen Fitness- und Gesundheitsmythen rund um Training und Ernährung auf!

Teilnehmer benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet

**Wann? Dienstag 23.04.24  
von 19:30-21.00 Uhr**

**1910V**

Der Kurs ist fortlaufend buchbar

Online | Uwe Köhlinger

€ 17,00

### 🕒 Online: Muskelaufbau ist planbar!

Seit mehr als 25 Jahren betreut Uwe Köhlinger als diplomierter Ernährungsberater und Personaltrainer Breiten- und Leistungssportler in Sachen Ernährung und Training.

In diesem Vortrag zeigt Uwe Köhlinger konkrete Strategien für ein ganzheitliches Muskelaufbautraining auf. Gesunde und kräftige Muskeln verbessern nicht nur die Leistung, sie schützen den Körper auch vor Verletzungen.

Eine starke Muskulatur spielt für unseren Körper eine wichtige Rolle und wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf unseren Organismus aus. Sie entlastet die Gelenke, stärkt Herz und Knochen, steigert unsere Leistungsfähigkeit und kurbelt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig reduziert sich durch eine hohe Muskelmasse der Körperfettanteil, wodurch sich beispielsweise auch das Risiko verringert, frühzeitig einen Herzinfarkt zu erleiden. Beim Krafttraining gibt es allerdings Grundlegendes zu beachten. Wie lange dauert es, bis sich Muskeln aufbauen? Was fördert den Muskelaufbau am besten? Welche Trainingsmethoden sind effektiv? Welche Rolle spielt die Ernährung dabei? Und welchen Anteil spielt die Regeneration dabei? Neugierig? Dann sei dabei und erfahre mehr von dem Profi!

Teilnehmer benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet

**Wann? Donnerstag 22.02.24  
von 19:30-21.00 Uhr**

**1911V**

Der Kurs ist fortlaufend buchbar

Online | Uwe Köhlinger

€ 17,00

### 🕒 Online: Sinnvoller Einsatz von Nahrungsergänzungen im Gesundheits- und Leistungssportbereich

Seit mehr als 25 Jahren betreut Uwe Köhlinger als diplomierter Ernährungsberater und Personaltrainer Breiten- und Leistungssportler in Sachen Ernährung und Training.

Selbst stand er jahrelang erfolgreich als Naturalbodybuilder auf der Bühne, u.a. als Deutscher Meister GNB 2011.

Als Wettkampfvorbereiter zeichnete er sich für 2 Weltmeisterinnen, 1 österreichische Meisterin etc. verantwortlich.

**In diesem Vortrag geht Uwe Köhlinger auf folgende Themen ein:**

- Grundlagen der Sporternährung (Protein/ Fett / Kohlenhydrate / Wasser )
- Sinnvolle Nahrungsergänzungen zur Steigerung der Performance und Verbesserung der Regeneration
- Proteinsakes, Riegel, Aminosäuren
- Creatin, Trainingsbooster
- Pflanzliche Substanzen ( Adaptogene, Pilze etc. )
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate

Gleichzeitig räumt er auch mit gängigen Fitness- und Gesundheitsmythen rund um Training und Ernährung auf und bespricht den Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen der Fitnessindustrie! Teilnehmer benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet

**Wann? Donnerstag 16.05.24  
von 19:30-21.00 Uhr**

**1912V**

Der Kurs ist fortlaufend buchbar

Online | Uwe Köhlinger

€ 17,00

**1913V**

Der Kurs ist fortlaufend buchbar

Online | Uwe Köhlinger

€ 17,00

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

## 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, 23.02.24  
17 x 9.15-10.30 Uhr € 142,00  
**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.

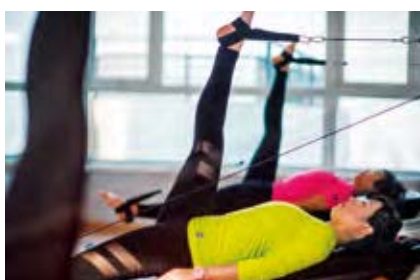
**1366** ab Do, 22.02.24  
16 x 18.00-19.00 Uhr € 107,00  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

**1367** ab Do, 22.02.24  
16 x 19.00-20.00 Uhr € 107,00  
Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

## 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. Pilates-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Hauptsache: Spaß an der Bewegung!

**1368** ab Di, 20.02.24  
17 x 19.05-20.05 Uhr € 113,00  
**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.

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

**1371** ab Mo, 19.02.24  
17 x 17.00-18.00 Uhr € 113,00  
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1373** ab Mo, 19.02.24  
17 x 18.10-19.10 Uhr € 113,00  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1376** ab Mo, 19.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00  
Für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

**1377** ab Do, 07.03.24  
14 x 18.00-19.00 Uhr € 93,00  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Agnes Nieße

**1377A** Do, 22.02.24  
18.00-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Agnes Nieße

**1378** ab Do, 22.02.24  
16 x 18.30-19.30 Uhr € 107,00  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1382** ab Mi, 06.03.24  
12 x 19.05-20.05 Uhr € 80,00  
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,  
Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

**1383** ab Mo, 11.03.24  
12 x 8.45-9.45 Uhr € 80,00  
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!  
Endentspannung mit Klangschalen.  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |  
Annemarie Müller-Wutz

**1384** Do, 29.02.24  
18.15-19.15 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Schnupperangebot  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1385** ab Do, 07.03.24  
15 x 18.15-19.15 Uhr € 133,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

## 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.

**1387** Mi, 28.02.24  
9.30-10.30 Uhr gebührenfrei  
Faszientraining mit MELT-Elementen  
Kostenlose Schnupperstunde  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1388** Do, 29.02.24  
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Schnupperangebot  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1389** ab Do, 07.03.24  
15 x 19.30-20.30 Uhr € 130,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1390** ab Mi, 06.03.24  
15 x 9.30-10.30 Uhr € 130,00  
Faszientraining mit MELT-Elementen  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

## Fasziengymnastik

Deine Faszien sorgen für Beweglichkeit, Halt und Form deines Bindegewebes. In dieser Stunde machen wir dynamische Gymnastik zum Auspowern und legen dabei besonderen Wert auf die alles umfassende Faszien.

Bei guter Musik arbeiten wir kontinuierlich an unserer Flexibilität, Haltung und unserem Körpergefühl und halten unseren Körper in Bewegung als Ausgleich zum stressigem Alltag.

**Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle und ein Getränk.**

**1395** ab Di, 09.04.24  
12 x 18.00-19.00 Uhr € 80,00  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Jutta Scholz

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

## Bewegungstherapie bei Lungenerkrankungen und nach Covidinfektion

Corona hat über eine lange Zeit das Leben wie wir es kennen stillgelegt. Viele haben sich mit dem Virus infiziert und kommen danach nur schwer wieder auf die Beine. Post-Covid ist eine „neue“ Erkrankung, die mit gezieltem Training, reflektori-schen Gesprächen und Geduld, therapiert werden kann. Moderate Belastungen, Atemübungen, auf sich und den Körper hören, Spiel und Spaß, können der richtige Weg aus der Trägheit nach einer Erkran-kung sein.

Ziele des Kurses sind eine Verbesserung der allg. körperlichen und psychischen Verfassung. Lernen von einfachen bis komplexen moderaten Bewe-gungsaufgaben im Einzelbereich aber auch lösen von bewegungstherapeutischen Aufgaben in der Gruppe.

Die Übungen können auf verschiedene Schwierig-keitslevel angepasst werden und eignen sich somit perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**1396** ab Mi, 21.02.24  
15 x 17.05-18.05 Uhr € 110,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Thomas Spahr

## Liebscher und Bracht – Der Bewegungskurs

### Hilfe zur Selbsthilfe

Bewegung ist essentiell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Der Bewegungskurs nach Liebscher und Bracht bietet Ihnen eine Mög-lichkeit, die natürliche Bewegungsfähigkeit Ihres Körpers wiederherzustellen und zu stärken. Im Vordergrund stehen verschiedene Dehnungsübun-gen, die sogenannten Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht. Hierbei werden bestimmte Engpässe im Körper wieder aufgedehnt, um gezielt gegen Schmerzen im Bewegungsapparat vorzuge-hen bzw. diesen vorzubeugen.

**1397** ab Mi, 10.04.24  
9 x 9.00-10.00 Uhr € 75,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sonja Neumeier

## Wirbelsäulen- und Ausgleichs-gymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewe-gungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvor-sorge 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, 11.03.24  
10 x 9.45-10.45 Uhr € 69,00

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

**1401** ab Mo, 11.03.24  
10 x 8.30-9.30 Uhr € 69,00

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

**1402** ab Mo, 04.03.24  
15 x 17.45-18.45 Uhr € 100,00

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

**1405** ab Do, 29.02.24  
16 x 9.20-10.20 Uhr € 112,00  
online und in Präsenz (hybrid) | Karin Schmid

**1408** ab Di, 27.02.24  
16 x 19.00-20.00 Uhr € 107,00

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

**1410** ab Mi, 21.02.24  
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00  
Kein Kurs am 15.05.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1412** ab Di, 27.02.24  
17 x 9.30-10.30 Uhr € 113,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Brigitte Deimel

**1413** ab Di, 20.02.24  
17 x 20.30-21.30 Uhr € 113,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

**1410S** ab Di, 06.08.24

Sommerferienkurs!

4 x 18.45-19.45 Uhr € 27,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1411S** ab Di, 06.08.24

Sommerferienkurs!

4 x 20.00-21.00 Uhr € 27,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

## Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

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

**1414** ab Di, 20.02.24  
18 x 8.30-9.30 Uhr € 120,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

**1415** ab Fr, 01.03.24  
16 x 10.25-11.25 Uhr € 107,00

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtner

## Gesunder Rücken

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind eine schwache Muskulatur, Fehl- und Über-belastungen, Bewegungsmangel oder kleine Ver-letzungen. Trainiere deinen Rücken, bevor er dir zur Last wird!

Mit gezielten, funktionellen Übungen wird die ge-schwächte Muskulatur gestärkt, Verspannungen werden gelindert oder gelöst und Verkürzungen behoben. Falsche Haltungsmuster werden aufge-deckt und ein neues Körperbewusstsein wird geschult – mit Herzkreislauftraining und flotter Musik.

**1420** ab Do, 29.02.24  
15 x 9.15-10.15 Uhr € 100,00

Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtner

## Rückenfit

Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Körper-haltung und Beweglichkeit. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur, ideal auch als Aus-gleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseiti-gen Belastungen.

**1421** € 100,00

19.20-20.20 Uhr  
Termine: 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 25.5., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7., 13.7.

Kursleiter steht noch nicht fest!

Vaterstetten, Turnhalle Grundschule  
Wendelsteinstraße 8

## Ganzheitliches Rückentraining

Du suchst einen Ausgleich zu einseitigen Belastun-gen und Bewegungsmangel im Alltag und willst – nicht nur – deinem Rücken etwas Gutes tun? Dann bist du in dieser umfassenden Gymnastikstunde genau richtig. Wir trainieren mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen den ganzen Rumpf mit besonderem Fokus auf Wirbelsäule und Rücken-muskulatur. Auch Bauch, Schultern, Po, Arme und Beine kommen nicht zu kurz. Für Abwechslung sorgen zudem verschiedene Geräte, die wir in un-ser Training integrieren. Beim ausgiebigen Stret-ching zum Schluss der Stunde wollen wir Verspan-nungen lösen und Verkürzungen lindern, ganz nebenbei kommen Körper und Geist zur Ruhe

**1423** ab Do, 29.02.24  
15 x 10.15-11.15 Uhr € 100,00

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtner

## Rückentraining am Morgen

Morgenmuffel adè! Gemeinsam starten wir voller Energie in den Freitag. Den Fokus legen wir dabei auf das Kernstück unseres Körpers, den Rumpf. Mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen sor-gen wir für eine stabile Körpermitte und beugen so Beschwerden und Verletzungen vor. Jeder Teil-nehmer kann dabei die Intensität der Übungen auf seine individuellen Bedürfnisse abstimmen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

**1425** ab Fr, 08.03.24  
8 x 8.00-8.45 Uhr € 40,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Julia Adam

## 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. Rücken-schmerzen sind die Folge.

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

Dieses Präventivangebot umfasst als Basispro-gramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den mus-kulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkraempfter, ver-spannter, bzw. verkürzter Muskulatur.

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

**1438** ab Mo, 26.02.24  
17 x 15.45-16.45 Uhr € 113,00  
Fit bleiben bis ins hohe Alter!  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

**1439** ab Di, 27.02.24  
17 x 20.15-21.15 Uhr € 113,00  
Fit bleiben bis ins hohe Alter!  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

**1441** ab Mi, 28.02.24  
17 x 10.30-11.30 Uhr € 113,00  
Fit bleiben bis ins hohe Alter!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

**1442** ab Mo, 19.02.24  
16 x 20.30-21.30 Uhr € 107,00  
Kein Kurs am 13.05.  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**OH hybrid Aktives Rücken-training**

Es ist manchmal schon ein ‚Kreuz‘ mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten – fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge. Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

**Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:**

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrafter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauffähigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

**1443** ab Fr, 01.03.24  
16 x 9.10-10.10 Uhr € 107,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

**1444** ab Di, 27.02.24  
16 x 8.00-9.00 Uhr € 107,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

**1445** ab Fr, 01.03.24  
16 x 8.00-9.00 Uhr € 107,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

**Stabile Körpermitte = Starker Körper!**

Rückenschmerzen sind leider eine Volkskrankheit und fast jeder Erwachsene kann ein Lied davon singen. Ob falsche Haltung, chronische Überlastung, eine unbedachte Bewegung oder ein Bandscheibenvorfall. Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele. Doch die gute Nachricht lautet: Durch das Training der Körpermitte bzw. der Haltung lassen sich viele Probleme verbessern.

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt. Wenn Ihr Rücken und Ihre Körpermitte stark und kräftig sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Mit gezielten Übungen stärken wir die Muskulatur Ihres Rückens als auch die Bauchmuskeln als natürliche Gegenspieler. Zudem werden die Muskeln am Gesäß und an den Oberschenkel angesprochen. Auch der Nacken und die Schultern werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen.

**1446** ab Di, 27.02.24  
16 x 17.05-18.05 Uhr € 112,00  
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Frank Hauser

**Rückenbewegung**

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

Zunächst mobilisieren wir die Wirbelsäule und den ganzen Körper durch fließende Bewegungen zur Musik. Danach folgen abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte. Diese führen zu mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung ihrer stützenden Muskulatur. Außerdem verbessern wir die Faszien-Elastizität, um so den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten.

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

**1447** ab Mi, 21.02.24  
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00  
Kein Kurs am 15.05.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**Rücken-Fit – Bewegen statt Schonen für die sportliche Frau ab 40**

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

**1448** ab Do, 22.02.24  
16 x 19.45-20.45 Uhr € 107,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**Rückenfit mit Yogaelementen**

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.

**1449** ab Di, 05.03.24  
15 x 11.00-12.00 Uhr € 100,00  
Neukeferloh, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali



*Lieblings* STÜCKE  
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

Franz-Lehar-Str. 8 . 85591 Vaterstetten . 08106/301771  
[www.lieblingsstuecke-wie-neu.de](http://www.lieblingsstuecke-wie-neu.de)



### Rücken plus

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

**1450** ab Mo, 11.03.24  
15 x 11.00-12.00 Uhr € 100,00  
Für alle Könnertufen  
am 20.3./3.7. kein Training  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1451** ab Di, 12.03.24  
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00  
21.3./27.6./4.7. kein Training  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1453** ab Do, 14.03.24  
14 x 8.30-9.30 Uhr € 95,00  
23.3./29.6/6.7. kein Training  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

### Beckenboden in Balance – anpassungsfähig, wohl und fit

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Hierfür ist ein langfristiges Training wichtig. Für ein gut funktionierendes Beckenboden arbeiten die Beckenboden-, Bein-, und Rumpfmuskeln sowie die Atmung eng zusammen. In diesem Kurs wird die Beckenboden-, Bein-, Bauch-, und Rückenmuskeln gezielt gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen unterstützen den gesamten funktionellen Ablauf und fließen in das Programm mit ein. Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Beckenboden-Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen fördern die Fähigkeit innere Bewegungsabläufe der Atmung und des Beckenbodens wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1454** Sa, 27.04.24  
13.00-17.00 Uhr € 30,00  
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,  
Bewegungsraum | Erika Rossmann



### Beckenboden = Starke Mitte

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, 14.03.24  
14 x 9.30-10.30 Uhr € 93,00  
23.3./29.6/6.7. kein Training  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1456** ab Mo, 11.03.24  
15 x 10.00-11.00 Uhr € 100,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

### Beckenboden trifft Faszien

Wir wollen die Grundkenntnisse des Beckenbodentrainings vertiefen und erarbeiten neue Übungen um die muskulären und fasziellen Anteile des Beckenbodens anzusteuern und zu kräftigen. Gleichzeitig werden Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt mobilisiert. Wir wollen 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.

**1457** ab Do, 22.02.24  
4 x 8.45-9.45 Uhr € 27,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1458** ab Do, 11.04.24  
4 x 8.45-9.45 Uhr € 27,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

### Workshop: „Der weibliche Beckenboden“

Ein gesunder Beckenboden wirkt sich nicht nur positiv auf den Rücken, sondern auch auf die gesamte Haltung und Ausstrahlung aus. Deshalb sollte man sein Leben lang diesen Muskeln besondere Aufmerksamkeit schenken und nicht erst in Aktion treten, wenn schon Beschwerden da sind. In diesem Seminar sprechen wir über:

- Anatomie und Funktion des Beckenbodens
- Übungen zur Lageverbesserung und Durchblutungsförderung
- Wahrnehmungsübungen
- Atemtechniken
- Übungen für das Bauchsystem mit Spannung der Beckenbodenmuskeln
- Tipps und Tricks für den Alltag

Die Dozentin ist staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

**1459** ab So, 16.06.24  
9.30-12.00 Uhr € 39,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

### 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.

**1460** ab Do, 07.03.24  
14 x 11.30-12.30 Uhr € 93,00  
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.

**1461** ab Do, 07.03.24  
14 x 10.30-11.30 Uhr € 93,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

### 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, 26.02.24  
15 x 8.45-9.45 Uhr € 100,00  
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Violeta Brandstätter

**1463** ab Mo, 26.02.24  
15 x 10.00-11.00 Uhr € 100,00  
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Violeta Brandstätter



## Wirbelsäulen- und Ausgleichs-gymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.

**Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!**

<b>1464</b>	gebührenfrei
Mo, 04.03.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 11.03.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 25.03.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 08.04.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 22.04.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 29.04.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 13.05.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 03.06.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 17.06.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 01.07.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 15.07.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 29.07.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 12.08.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 19.08.24	10.30-11.30 Uhr

Kostenloses Angebot – für Teilnehmer der Appartements  
Anmeldung jedoch erforderlich!  
unregelmäßige Termine – teils in den Ferien  
**Vaterstetten**, CARECON-Wohnpark, Fasanenstr., Festsaal | Edith Eder

<b>1464A</b>	gebührenfrei
Mo, 04.03.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 11.03.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 25.03.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 08.04.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 22.04.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 29.04.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 13.05.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 03.06.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 17.06.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 01.07.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 15.07.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 29.07.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 12.08.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 19.08.24	9.00-10.00 Uhr

unregelmäßige Termine – teils in den Ferien  
**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 Alltagsstauglichkeit 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**

<b>1466</b>	ab Di, 05.03.24
15 x 9.30-10.30 Uhr	€ 100,00
<b>Neukeferloh</b> , Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12   Karmen Skandali	

## Rückenfit im Alter

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

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

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

<b>1467</b>	ab Di, 05.03.24
15 x 8.30-9.30 Uhr	€ 100,00
<b>Neukeferloh</b> , 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!

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.

<b>1468</b>	€ 45,00
Fr, 09.02.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 16.02.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 23.02.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 01.03.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 08.03.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 15.03.24	15.00-16.00 Uhr

Termine unregelmäßig – zum Teil in den Ferien

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

<b>1468A</b>	€ 119,00
Mi, 12.04.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 19.04.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 26.04.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 03.05.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 10.05.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 17.05.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 24.05.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 31.05.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 07.06.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 14.06.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 21.06.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 28.06.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 05.07.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 12.07.23	15.00-16.00 Uhr
Mi, 19.07.23	15.00-16.00 Uhr

Termine unregelmäßig – zum Teil in den Ferien

**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.

<b>1469</b>	€ 99,00
Di, 05.03.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 12.03.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 26.03.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 09.04.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 23.04.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 30.04.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 14.05.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 04.06.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 18.06.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 02.07.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 16.07.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 30.07.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 13.08.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 20.08.24	9.15-10.15 Uhr

**Für Personen mit körperlichen Einschränkungen**

unregelmäßige Termine – teils in den Ferien

**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

<b>1469A</b>	ab Di, 27.02.24
12 x 11.00-12.00 Uhr	€ 85,00

**Für Personen mit körperlichen Einschränkungen**

unregelmäßige Termine – teils in den Ferien

**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

## KursleiterInnen GESUCHT!!!

**Gesundheitsbereich:**  
Yoga/Pilates/Gymnastik  
Fitness/Kondition/Zumba  
**Schwimmbad Poing:**  
Aqua-Gym/Dance/Fitness  
Schwimmkurse





### 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, 06.03.24  
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00  
Ohne Vorkenntnisse  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

**1470F** ab Mi, 12.06.24  
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00  
Ohne Vorkenntnisse  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

**1471** ab Mi, 06.03.24  
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00  
Ohne Vorkenntnisse  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

**1471F** ab Mi, 12.06.24  
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00  
Ohne Vorkenntnisse  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

### Funktionelles Krafttraining

Du möchtest Krafttraining ausprobieren, aber bist etwas überfordert, wie du starten sollst? Dafür gibt es keinen Grund. Gewichte sind leicht – jedenfalls leicht zu verstehen. Und es lohnt sich, sie richtig zu beherrschen. Durch Krafttraining stärkst du dein Herz, sorgst für gesündere Gelenke und Knochen und beschleunigst deinen Stoffwechsel. Beim Krafttraining geht es nicht nur darum, Muskelmasse aufzubauen, wie viele vielleicht zunächst denken. Krafttraining stärkt nicht nur die Knochen, Sehnen und Bänder, es kräftigt auch das Immunsystem und die Willenskraft. Außerdem ist das Leben ein Stück einfacher, wenn man mehr Kraft hat.

In diesem Kurs lernst Du den richtigen Umgang an Kraftmaschinen, Übungen mit dem eigenen Körper und freien Hilfsmitteln.

Der Kurs findet im Krafraum bei den Turnhallen statt.

**1472** ab Do, 29.02.24  
15 x 16.30-17.30 Uhr € 105,00  
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,  
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | N.N.

### Krafttraining für Alle

Du möchtest Krafttraining ausprobieren, aber bist etwas überfordert, wie du starten sollst? Dafür gibt es keinen Grund. Gewichte sind leicht – jedenfalls leicht zu verstehen. Und es lohnt sich, sie richtig zu beherrschen. Durch Krafttraining stärkst du dein Herz, sorgst für gesündere Gelenke und Knochen und beschleunigst deinen Stoffwechsel. Beim Krafttraining geht es nicht nur darum, Muskelmasse aufzubauen, wie viele vielleicht zunächst denken. Krafttraining stärkt nicht nur die Knochen, Sehnen und Bänder, es kräftigt auch das Immunsystem und die Willenskraft. Außerdem ist das Leben ein Stück einfacher, wenn man mehr Kraft hat.

In diesem Kurs lernst Du den richtigen Umgang an Kraftmaschinen und mit Übungen aus dem Funktionellen Training.

Der Kurs findet im Krafraum bei den Turnhallen statt.

**1473** ab Fr, 01.03.24  
12 x 16.00-17.00 Uhr € 89,00  
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,  
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle |  
Andreas Schernus

**1473A** ab Fr, 21.06.24  
5 x 16.30-17.30 Uhr € 40,00  
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,  
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle |  
Andreas Schernus

### 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, 27.02.24  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00

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

**1483** ab Di, 27.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

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

**1485** ab Di, 27.02.24  
16 x 17.45-18.45 Uhr € 107,00

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

**1486** ab Mo, 26.02.24  
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00

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, 26.02.24  
17 x 9.15-10.15 Uhr € 113,00

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

**1491** ab Do, 29.02.24  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

**1492** ab Do, 29.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

**1493** ab Mo, 26.02.24  
17 x 10.30-11.30 Uhr € 113,00

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

## KursleiterInnen GESUCHT!!!

**Gesundheitsbereich:**  
Yoga/Pilates/Gymnastik  
Fitness/Kondition/Zumba  
**Schwimmbad Poing:**  
Aqua-Gym/Dance/Fitness  
Schwimmkurse



## 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 Kurs enthält Übungen und kleine Pausen und ist für Anfänger und Geübte, die Ihre Technik überprüfen lassen wollen, geeignet.

**Mitzubringen:** Nordic Walking Stöcke, Laufschuhe und wetterfeste Kleidung.

**1499** ab Fr, 12.04.24  
4 x 17.00-18.30 Uhr € 40,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

## 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!

Es 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, 19.02.24  
17 x 19.15-20.15 Uhr € 113,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

**1503** ab Mi, 21.02.24  
16 x 19.20-20.20 Uhr € 107,00  
**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, 21.02.24  
16 x 18.10-19.10 Uhr € 107,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

## Pilates meets Barre – Sommerferienkurs

Das klassische Mattentraining von Joseph Pilates trifft auf die dynamischen Übungen des Barre-Workouts an der Ballettstange. Es erwartet Dich ein bunter Mix aus Eleganz und Kraft zu fröhlicher Musik. Das Stundenbild klingt aus mit einem chillig-sanften Yogastretch.

**1506S** ab Mi, 07.08.24  
4 x 17.30-18.30 Uhr € 27,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

**1507S** ab Mi, 07.08.24  
4 x 18.40-19.40 Uhr € 27,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

## Aroha

BODY MIND SOUL

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

**Bitte Bewegungskleidung mitbringen.**

**1508** ab Mi, 28.02.24  
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

## Fatburner – Workout

Fatburner Workout heißt: Spaß haben, trainieren, einen strafferen Körper und eine bessere Ausdauer bekommen.

Kraft- und Ausdauertraining zur Körperformung und Fettverbrennung. Die oft genannten Problemzonen – nicht nur bei Frauen – werden in diesem Kurs bekämpft. Flacher Bauch, straffer Po und schlanke Beine sind ab heute kein Wunschdenken mehr.

**1513** € 105,00  
18.15-19.15 Uhr  
Termine immer donnerstags:  
2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 25.5., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7., 13.7.  
Kursleiter steht noch nicht fest  
**Vaterstetten**, Grundschule Wendelsteinstraße 8, Turnhalle

## Beat it with Tabata

Tabata ist eine Sonderform des Hochintensitäts-Intervalltrainings HIIT und kennzeichnet sich durch einen schnellen Wechsel zwischen 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Erholung. Kurze, abwechslungsreiche aber hochintensive Einheiten, die die Ausdauer steigern, die Fettverbrennung ankurbeln und die Muskeln stärken! Ein Ganzkörpertraining mit einem großen Nachbrenneffekt! Mit einer motivierenden Playlist überwinden wir den inneren Schweinehund und beißen uns gemeinsam als Team durch. Let's beat it!

**1514** ab Mo, 04.03.24  
15 x 20.00-21.00 Uhr € 100,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Barbara Gemeinhardt

## Workshop: „Functional Workout“

Du möchtest mehr über Functional Training und seine Möglichkeiten für den Alltag erfahren? Dann bist du bei diesem Workshop richtig!

Der Dozent zeigt dir:

- Wie du deinen Körper angemessen auf die bevorstehende Trainingssession vorbereitest (funktionelles Warm-up)
- Du lernst eine Vielzahl von Übungen mit dem eigenem Körpergewicht und Kleingeräten kennen.
- Die richtige Übungsausführung, Übungsabfolge und Korrekturmaßnahmen zu ausgewählten Übungen
- Wie du die Trainingsintensität bei den Übungen steuern kannst und sie mit deinen Zielen in Einklang bringst

Nach erfolgreicher Workshop-Teilnahme bekommst Du ein Zertifikat und kannst Dich auf jeden Fall zu den Functional Fitness Kennern zählen!

Der Kurs ist für Alle geeignet die das Thema interessiert und Übungsleiter, welche einfach mehr Input für Ihre Arbeit mit den Kunden brauchen.

Mehr Infos zum Dozenten findest Du unter: [www.hauser-sports.de](http://www.hauser-sports.de)

**1510** Sa, 24.02.24  
9.00-16.00 Uhr € 95,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Frank Hauser



## 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, 22.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik

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

### Workout-Mix

Du bist auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Workout? Dann probier's doch mit dem Workout-Mix für den ganzen Körper.

Mit verschiedenen Kleingeräten wie beispielsweise Therabändern oder Hanteln sowie unserem eigenen Körpergewicht bringen wir unser Herz-Kreislauf- und unser muskuläres System zum Arbeiten und sorgen für ein effektives und abwechslungsreiches Training aller Körperpartien. Ein großer Vorteil dabei: Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen auf seine individuelle körperliche Verfassung abstimmen. Langweilig wird's bestimmt nicht.

**Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene**

**1516** ab Di, 05.03.24  
7 x 18.25-19.25 Uhr € 47,00  
Kein Kurs am 14.05.

**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam



### fitnessMix

**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 Relax-Übungen bringen zur Ruhe.

Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**1518** ab Fr, 23.02.24  
18 x 8.30-9.30 Uhr € 120,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

**1519** ab Do, 22.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00  
**Poing**, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

**1520** ab Di, 20.02.24  
16 x 18.10-19.10 Uhr € 107,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

**1521** ab Di, 20.02.24  
16 x 19.20-20.20 Uhr € 107,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

### 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 erholsamen Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

**1523** ab Di, 05.03.24  
16 x 8.00-9.00 Uhr € 112,00

**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig

### 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 1533 / 1534 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.

**1532** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.45-19.45 Uhr € 100,00

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

**1533** ab Fr, 23.02.24  
16 x 8.00-9.00 Uhr € 107,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

**1534** ab Di, 20.02.24  
16 x 8.00-9.00 Uhr € 107,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

### 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, Hip-Hop, 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.

**1535** ab Mi, 21.02.24  
15 x 17.00-18.00 Uhr € 100,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer

### STRONG Nation®

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation® vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee – sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere.

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z.B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z.B. Lunges, Squats und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation® Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

**1537** ab Mi, 28.02.24  
15 x 18.10-19.10 Uhr € 100,00

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Sigrid-Anna Kauntz

### Zumba®

Zumba® ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

**1538** ab Mi, 28.02.24  
15 x 20.00-21.00 Uhr € 100,00

**Poing**, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Maria Dobler

**1539** ab Mi, 28.02.24  
15 x 19.15-20.15 Uhr € 100,00

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Sigrid-Anna Kauntz

**1540** ab Mo, 26.02.24  
17 x 17.30-18.30 Uhr € 113,00

Mit Acting Dance-Elementen  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

**1541** ab Mi, 21.02.24  
10 x 20.15-21.15 Uhr € 67,00

**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Ivonne Walter

**1541F** ab Mi, 05.06.24  
6 x 20.15-21.15 Uhr € 40,00

**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Ivonne Walter

**1542** ab Do, 22.02.24  
16 x 17.15-18.15 Uhr € 107,00

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

**1543** ab Fr, 23.02.24  
17 x 9.15-10.15 Uhr € 115,00

**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Nicole Schnabl



### 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. Tanzgrundschnitte 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 Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

**1545** ab Di, 27.02.24  
16 x 18.00-19.00 Uhr € 107,00

Bei Bedarf kann der Präsenz-Kurs auf online umgestellt werden.

**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

### Zumba® Fitness & Zumba® Toning Mix

Zumba® Fitness & Zumba® Toning Mix sind eine 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 Tanzgrundschnitte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein, die mit Fitnessübungen verschmelzen. 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. Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

**1546** ab Do, 22.02.24  
10 x 18.00-19.00 Uhr € 67,00

**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,  
Seiteneingang | Ivonne Walter

**1546F** ab Do, 06.06.24  
6 x 18.00-19.00 Uhr € 40,00

**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,  
Seiteneingang | Ivonne Walter

**1547** ab Di, 20.02.24  
11 x 19.40-20.40 Uhr € 73,00

**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,  
Seiteneingang | Ivonne Walter

**1547F** ab Di, 04.06.24  
6 x 19.40-20.40 Uhr € 40,00

**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,  
Seiteneingang | Ivonne Walter



### Zumba® Gold

Zumba® Gold ist eine sanfte Variante von Zumba® Fitness – eine flotte Mischung aus Tanz und Aerobic aber ohne Hüpfen und Springen. Geeignet für jedes Alter und alle, die ein gelenkschonendes Training bevorzugen.

**1560** ab Mo, 26.02.24  
17 x 11.00-12.00 Uhr € 113,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl

**1561** ab Mo, 26.02.24  
10 x 8.45-9.45 Uhr € 67,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

**1561F** ab Mo, 03.06.24  
6 x 8.45-9.45 Uhr € 40,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

**1562** ab Di, 20.02.24  
17 x 9.40-10.40 Uhr € 113,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

### Fitness Dance – Tanz Dich fit!

Fitness 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. Fitness Dance wird einzeln getanzt, ein Partner / eine Partnerin ist nicht erforderlich. Alles was man braucht, ist Freude an Musik und Bewegung.

**1565** € 100,00

Mi, 28.02.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 06.03.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 13.03.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 20.03.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 10.04.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 17.04.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 24.04.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 08.05.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 15.05.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 05.06.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 12.06.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 19.06.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 26.06.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 03.07.24 18.30-19.30 Uhr

Mi, 10.07.24 18.30-19.30 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Diana Schmidt

**1565A** € 100,00

Mi, 28.02.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 06.03.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 13.03.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 20.03.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 10.04.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 17.04.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 24.04.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 08.05.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 15.05.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 05.06.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 12.06.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 19.06.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 26.06.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 03.07.24 17.20-18.20 Uhr

Mi, 10.07.24 17.20-18.20 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Diana Schmidt



**PflegeHilfe+**  
Leben neu organisiert

**Auch im Landkreis Ebersberg!**

**24h Betreuung und Pflege zu Hause**

**Carsten Raab Ihr Ansprechpartner vor Ort**

**MÜNCHEN OBERBAYERN**  
Zugspitzstraße 68 | 85591Vaterstetten | Tel. 08106 3217503  
E-Mail carsten.raab@pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de  
[www.pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de](http://www.pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de)



## 4STREATZ – Das Dance-Fitness-Workout

4STREATZ ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung!

Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

**1572** ab Mo, 19.02.24  
17 x 20.10-21.10 Uhr € 125,00  
60min Powerworkout  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sebastian Hollmann

## Kursleitungen 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 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!**

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



## Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen. Der Trainer, Dieter Orth, hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, ist Fachübungsleiter Karate und Träger des 2. DAN (Schwarzgurt).

Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm-Up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!

**Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.**

**1601** ab Mo, 26.02.24  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 129,00  
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Dieter Orth



## Get energized

In dem Kurs sind alle willkommen, die Lust haben sich „auszupowern“! Wir starten mit einem Warm-up und einem anschließenden kurzen Dehnungsteil. Ohne Hanteln oder Hilfsmittel erlernen wir Elemente aus dem Kick-Box-Bereich wie „punches“ und „jabs“, sowohl alleine als auch kombiniert mit den Beinen. Kleine Kombinationsfolgen werden mehrfach wiederholt. Dadurch wird

auch unsere Koordination geschult. Es ist ein Training für den ganzen Körper der alle Muskeln aktiviert. Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund. So, let's have fun & get wet!

**Bitte festes Schuhwerk und Getränk mitbringen**

**1603** ab Mo, 26.02.24  
16 x 19.30-20.30 Uhr € 107,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Schoch

## Thai- & Kickboxen für Frauen

Kickboxen ist ein effizienter Weg mit Spaß, Musik, Auspowern, Kraft und Techniktraining dein Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu verbessern – und dabei noch ca. 800 Kalorien pro Stunde loszuwerden!

Nach einem Aufwärmen, Lockern und Dehnen erwartet Dich jede Stunde ein Technikteil in dem bereits Erlerntes wiederholt und neue Thai- und Kickbox-Techniken aufbauend und von Grund auf gezeigt und erklärt werden. Jede Technik wird erst vor dem Spiegel (Schattenboxen) und mit Trainingspartner (OHNE harten Kontakt) geübt, bevor sie mit Kraft und Geschwindigkeit im Pratzentraining gefestigt wird. Im letzten Trainingsteil lernen wir im abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout und Stretching unsere Grenzen kennen.

**Was benötige ich?**

Bequeme Kleidung, Trinken und gute Laune.

Trainiert wird Barfuß.

Wer seine Haut an den Knöcheln sowie das Handgelenk vor dem Umknicken schützen möchte, kann sich gerne Boxbandagen zulegen.

Mehr dazu im Kurs.

**1605** ab Fr, 23.02.24  
15 x 10.45-11.45 Uhr € 100,00  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Christian Herzog

## Selbstverteidigung für Frauen

Immer wieder kommt es in der heutigen Zeit zu Übergriffen auf Frauen – angefangen bei verbalen Belästigungen, körperlichen und sexuellen Übergriffen bis hin zu häuslicher Gewalt. Fast jede Frau hat schon eine Situation erlebt, in der sie sich, zum Beispiel im Dunkeln auf der Straße, mulmig gefühlt hat. Doch längst haben Frauen angefangen, sich nicht mehr in die Opferrolle drängen zu lassen, sondern sich zu wehren, Grenzen zu setzen und sich zu behaupten.

**Entdecke die Löwin in Dir!**

Denn es fühlt sich gut und frei an, kein Opfer zu sein. Gewinne die Gewissheit, in Gefahrensituation agieren zu können und wirklich wehrhaft zu sein! Genau dieses Gefühl und diese Sicherheit wirst Du in meinem Selbstverteidigungskurs für Dich entdecken und mit nach Hause, in Dein Leben und Deinen Alltag nehmen.

**Der Kursinhalt bei den Selbstverteidigungskursen ist wie folgt:**

Block 1: lange und mittlere Distanz; verschiedene Schlag- und Tritttechniken  
Block 2: Befreiungen aus Festhaltegriffen und Umklammerungen  
Block 3: Befreiung aus der Bodenlage

**1610** ab Do, 07.03.24  
11 x 20.00-21.00 Uhr € 92,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gerhard Goller



## Superheldenakademie – Gewaltprävention für Grundschul Kinder

**Gibt es Superhelden wirklich? Na, klar! Und bei uns werden sie ausgebildet!**



Christian Herzog

In diesem Kurs liegt ein spezieller Fokus auf Werten und Sozialkompetenz. Denn Superhelden können nicht nur gefährliche Situationen richtig einschätzen, sondern sie auch mit kühlem Kopf und ohne unnötigen Kampf lösen. Neben Kraftaufbau und Techniktraining geht es im theoretischen Teil der Stunde um Themen wie Respekt, Disziplin, Verantwortung aber auch um den Umgang mit Familie, Freunden und Fremden. In dem Training erlernen die Superhelden unter anderem Fall- & Sturztechniken, den Umgang mit Emotionen, hilfreiche Atemtechniken, angebrachte Verhaltensweisen bei Mobbing sowie die Fähigkeit, Angriffe zu blockieren und auszuweichen. Zu den jeweiligen Einheiten erhalten die Superhelden ein Abzeichen, welches am Anzug angebracht wird. **Die Kosten für Gürtel und Abzeichen sind in der Gebühr enthalten. Der Anzug (15 €) muss zu Beginn des Kurses bei dem Dozenten erworben werden.**

**1618K** ab Di, 20.02.24  
19 x 15.55-16.55 Uhr € 142,00  
**Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Herzog**

**1619K** ab Di, 20.02.24  
19 x 17.00-18.00 Uhr € 142,00  
**Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Herzog**

## „Lass das, ich hass das“ – Selbstbehauptung für Kinder im Grundschulalter

In diesem Kurs werden den Kindern Mittel und Methoden an die Hand gegeben, sich erfolgreich sowohl gegen physische Gewalt als auch gegen emotionale Übergriffe wehren zu können. Darüber hinaus führen wir ein spezielles psychologisches Training durch, das es den Kindern ermöglicht diese doppelte Selbstbehauptung, ohne zu zögern auch einzusetzen. Folge- und Aufbaukurs im nächsten Semester. Bitte bequeme Kleidung, eine Brotzeit und viel zu trinken mitbringen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**1620K** Sa, 13.04.24  
10.00-14.00 Uhr € 37,00  
**Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Angelika Gründel und Frank Gründel**

## 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.

**1621** ab Fr, 01.03.24  
10 x 14.05-15.05 Uhr € 100,00  
Kinder – 6-8 Jahre  
**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth**

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder

Ab dem Alter von 5 Jahren können Kinder bei uns am Selbstverteidigungskurs teilnehmen. Spielerisch vermitteln wir innerhalb dieser Gruppe altersgerechte Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Unser Ziel ist, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und sie fit und sicher für den Alltag zu machen. Dieses Kurs ist für Kids zwischen 5 und 10 Jahren.

**1622** ab Di, 12.03.24  
15 x 15.15-16.15 Uhr € 100,00  
**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus**

## KursleiterInnen GESUCHT !!!

**Gesundheitsbereich:**  
Yoga/Pilates/Gymnastik  
Fitness/Kondition/Zumba  
**Schwimmbad Poing:**  
Aqua-Gym/Dance/Fitness  
Schwimmkurse

## 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, 26.02.24  
17 x 16.30-17.10 Uhr € 155,00  
**Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss**

**1651** ab Mo, 26.02.24  
17 x 17.10-17.50 Uhr € 155,00  
**Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss**

**1652** ab Mi, 28.02.24  
16 x 17.00-17.30 Uhr € 147,00  
**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, 26.02.24  
17 x 17.50-18.30 Uhr € 155,00  
Mit Elementen aus dem PowerGYM  
**Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss**

**1657** ab Mi, 28.02.24  
16 x 17.30-18.00 Uhr € 147,00  
**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, 28.02.24  
16 x 18.00-18.30 Uhr € 147,00  
**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, 28.02.24  
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1667B** ab Mi, 05.06.24  
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1667S** ab Mi, 28.02.24  
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1668A** ab Mi, 28.02.24  
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1668B** ab Mi, 05.06.24  
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1668S** ab Mi, 05.06.24  
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

## American Line Dance

**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. Das bringt nicht nur den Körper, sondern auch die Gehirnzellen mit viel Spaß in Schwung!

**1841** ab Mo, 19.02.24  
12 x 18.15-19.15 Uhr € 80,00

**Für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen**

Kein Kurs am 11.03.

Poing, JUJ, Friedensstr. 3 | Karin Klippe

**1842** ab Mo, 19.02.24  
12 x 19.20-20.20 Uhr € 80,00

**Für Anfänger mit leichten Grundkenntnissen**

Kein Kurs am 11.03.

Poing, JUJ, Friedensstr. 3 | Karin Klippe



TamTam Tanz-und Theaterschule  
in Kooperation mit der Vhs Vaterstetten

## TamTam ist wieder auf der Bühne zu sehen!

- **Großer TamTam Tanzwettbewerb**  
am 7. 12. 2024
- **TamTam Junior Dance Company**  
mit ihrem neuen Stück am 8. 12. 2024  
„EarthUniverse“

Weitere Infos sowie unser  
gesamter Stundenplan für Tanz,  
Theater und Musickurse auf  
[www.tamtam-tts.de](http://www.tamtam-tts.de)

## Stepdance

**Für Kinder (ab 7 J.), Jugendliche und Erwachsene**

Im Bann der schnellen, klappernden Füße steppen wir mit viel Rhythmus und folgen so den Spuren von Riverdance, Fred Astaire und Ginger Rogers und vielen anderen. Es werden Basistechniken und Schrittkombinationen erlernt, und unsere musikalischen Schuhe gehen auf Entdeckungsreise.

Bitte mitbringen: Steppschuhe oder zum Einstieg Schuhe mit harter Ledersohle.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**1846** ab Do, 07.03.24  
17 x 16.45-17.45 Uhr € 122,00

**Ebersberg,** vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |  
Alexandra Fleischer-Rushing

## Ballett für 13- bis 15-Jährige (Grad 6)

Ballettunterricht fördert Körperhaltung, Musikalität, Ausdruckskraft, Selbstvertrauen und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Alle Muskelgruppen werden gestärkt, Koordination wird verbessert und am wichtigsten: Ballett regt die Kreativität an und macht ganz viel Spaß!

In diesem Kurs werden die Übungen mit Spitzenschuhen erweitert und Tänze im klassischen Stil vermittelt.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**1848** ab Mo, 04.03.24  
17 x 16.15-17.45 Uhr € 194,00

**Ebersberg,** vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |  
Alexandra Fleischer-Rushing

## Dance for Soul

Wenn du gerne tanzt und deine eigenen Impulse finden willst, dann bist du in diesem Kurs richtig. Wir tanzen, wir spüren unsere Energie, wir genießen Ruhe und Entspannung. Gemeinsam tanzen – mal im Gleichklang und mal für sich – das ist Balsam für die Seele!

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1850** ab Di, 05.03.24  
2 x 19.45-21.15 Uhr € 24,00  
Kurstage 05. & 12.03.

**Markt Schwaben**, Jugendraum,  
Bgm.-Haller-Weg 2 | Elke Kressirer

## e-motion – Selbsterfahrung durch Bewegung und Tanz

Der Kurs ist eine Mischung aus Tanz, Achtsamkeit für seinen Körper und seine Gefühle und Bewusstwerdung von inneren Prozessen durch die Verwendung von Symbolen. Wir tanzen, tanken Energie, wir machen Achtsamkeitsübungen und wir genießen die Gemeinschaft. Wir können Themen aufgreifen, die euch beschäftigen, wie: Grenzen setzen, Mitschwingen mit der Gemeinschaft, Positionierung in der Gruppe, sich verteidigen, seine Sinne sensibilisieren, auf die Signale der Musik hören, seine Kreativität fördern, etc. Prinzipiell muss natürlich niemand tanzen „können“. Der Kurs ist für jeden geeignet, der sich drauf einlässt.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1851** ab Di, 04.06.24  
5 x 19.45-21.15 Uhr € 60,00  
04.06. / 11.06. / 25.06. / 09.07. / 23.07.2024

**Markt Schwaben**, Jugendraum,  
Bgm.-Haller-Weg 2 | Elke Kressirer

## Ägyptisch-Orientalischer Bellydance – Anfängerkurs

Lass dich verzaubern und tauche ein in die Welt von Tausend und einer Nacht. Bauchtanz (engl. Bellydance) ist die Körpersprache für Weiblichkeit, Energie, Leidenschaft und Stärke. Er wird meist als typisch weiblicher Tanz wahrgenommen und zählt zu den ältesten Tänzen der Welt. Dieser orientalische Tanz erfordert keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Alter und schon gar keine perfekte Figur, sondern hilft uns, den eigenen Körper in seiner natürlichen Form kennenzulernen und mit ihm zu tanzen. In Begleitung von ägyptischer Bauchtanz Musik lernst Du die orientalischen Hüftbewegungen kennen, wie Hüftkreise, -kicks, den -shimmy (Zittern der Hüfte), den Kamel-Schritt und die Körperdrehungen. Der Oberkörper kommt ebenso oft zum Einsatz mit dem Brust-Shimmy, Bodywaves und Brustdrops. Der Einsatz von Armen und Händen umrahmt den tanzenden Körper. Bellydance ist für Anfänger und für jeden, der wieder einsteigen will, sehr gut geeignet.

**Bitte bringen Sie sich ein kl. Handtuch, ein kl. Getränk sowie – wenn vorhanden – ein Hüfttuch mit Münzen oder Perlen mit.**

**1860** ab Mi, 21.02.24  
8 x 20.30-21.45 Uhr € 67,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

**1860F** ab Mi, 08.05.24  
8 x 20.30-21.45 Uhr € 67,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

**1860S** ab Mo, 29.07.24  
**Sommerferienkurs!**  
6 x 18.00-19.30 Uhr € 60,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali



## Ägyptisch-Orientalischer Bellydance – Mittelstufe Fortgeschrittene

Du tanzt Bauchtanz bereits über zwei Jahre, beherrscht die Schleifen, Kreise, Achten, Hipps, Drops und Kicks, Shimmys, den Kamelschritt und die weiche Armbewegungen? Du bist hungrig auf mehr? Dann bist du hier richtig! Denn in diesem Kurs werden all diese Bewegungen intensiviert, erweitert und mit dem Schleier und dem Saidi-Stock zu Choreografien entwickelt.

**Bitte mitbringen: Hüfttuch für die Hüfte, Getränk & Handtuch. Ebenso Tanz-Schleier und Saidi-Stock, wenn vorhanden.**

**1861** ab Fr, 08.03.24  
7 x 20.10-21.40 Uhr € 70,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

**1861F** ab Fr, 10.05.24  
8 x 20.10-21.40 Uhr € 80,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali



## Jazzdance

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, die Spaß an der Bewegung haben. Der Aufbau der Stunde ist einfach erklärt:

wir starten mit einem Aufwärmen des Körpers, das beinhaltet „Isolations“, „contract/release-movements“, „Tendus“, „Pliés“ und „Balance-Übungen“.

Keine Sorge, das klingt komplizierter als es ist. Dann folgt ein Dehnungsteil am Boden und ein paar „Push-Ups“ machen uns bereit für den zweiten Teil der Stunde. Wir bewegen uns durch den Raum und erlernen dabei ein paar typische Grundschritte aus Jazzdance. Höhepunkt und dritter Teil der Stunde ist ein gemeinsames Erarbeiten einer kleinen Choreographie.

Die Musik, die den Kurs begleitet, bewegt sich zwischen Funk, Soul, Pop und Balladen.

**Bitte festes Schuhwerk und Getränk mitbringen**

**1865** ab Di, 27.02.24  
8 x 20.15-21.45 Uhr € 80,00  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Heike Schoch

**1865F** ab Di, 07.05.24  
8 x 20.15-21.45 Uhr € 80,00  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Heike Schoch

## 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. Infos und Beratung unter Tel. 08106 359033 oder per Mail an hauser@vhs-vaterstetten.de.

**1876** ab Mo, 04.03.24  
Kursgebühr je nach Personenzahl, bitte anfragen.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

**1876A** ab Sa, 24.02.24  
10.00-11.00 Uhr

Kursgebühr je nach Personenzahl, bitte anfragen.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

**1876B** ab Do, 29.02.24  
3 x 13.30-14.30 Uhr

Kursgebühr je nach Personenzahl, bitte anfragen.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

## 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 nur paarweise, Gebühr pro Person.*

*Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)*

**1883** ab Fr, 01.03.24  
12 x 18.45-20.00 Uhr € 120,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

**1883A** ab Fr, 21.06.24  
5 x 18.45-20.00 Uhr € 55,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus





## Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzpraxis gesammelt haben. Wir werden die Tänze aus den Bereichen Latein (ChaCha, Rumba, Samba und Jive) sowie Standard (Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep) üben und vertiefen sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox im Programm.

Einstieg nach Absprache.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder- oder Gummi-Sohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

**1884** ab Fr, 01.03.24  
20.15-21.30 Uhr € 120,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

**1884A** ab Fr, 21.06.24  
20.15-21.30 Uhr € 55,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

## Discofox

Discofox ist in Deutschland der beliebteste und am häufigsten getanzte Paartanz, bei dem nur der Grundschrift vorgegeben ist. Andere Elemente, wie Figuren, Moves, etc., können von Latein- und Swingtänzen übernommen werden. Tanzlehrer Hans Bauer, unterrichtet seit 2010 in Tanzschulen, Tanzlokalen und Privatstunden nebenberuflich die verschiedensten Tänze und ist dabei ein Meister der Improvisation bei der Integration von Figuren und Schrittkombinationen im langsamen und schnellen Discofox. Also der Umsetzung von Musik in Bewegung. Der Kurs ist sowohl für Beginner\*innen, als auch Fortgeschrittene geeignet und startet mit dem 3er Grundschrift und der richtigen Tanzhaltung. Danach folgt der 4er Grundschrift und es wird der Unterschied zwischen dem Amerikaner-Hustle und dem europäischen Discofox gezeigt. Dann folgen interessante Figuren, Figurenfolgen, und Schrittkombinationen. Die Teilnehmer/innen lernen flüssiger und geschmeidiger zu tanzen.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1891** ab Do, 29.02.24  
18.15-19.45 Uhr € 40,00  
29.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03.2024  
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Hans Bauer

## Cha-Cha/Rumba – Workshop

Lateinamerikanische Rhythmen und Tänze liegen wieder voll im Trend. Tanzen ist die Umsetzung der Musik in Bewegung. Das geht bei der sinnlichen Rumba und dem spritzigen Cha-Cha sehr gut in einem Kurs, denn bei beiden Tänzen ähneln sich Figuren und Drehungen. Die Teilnehmer/innen lernen zuerst die Rumba mit langsamen, gefühlvollen Bewegungen und schnellsten Drehungen aller Lateintänze und danach den flotten Cha-Cha, mit der richtigen Tanzhaltung, den Schritten, Figuren (Promenade, Hand to Hand, Platzwechsel, etc.) und das erfolgreiche Führen der Dame. Der Workshop ist sowohl für Beginner | innen, als auch Fortgeschrittene geeignet die Ihren Tanzstil verbessern möchten.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1892** So, 14.04.24  
15.00-18.00 Uhr € 24,00  
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,  
Bewegungsraum | Hans Bauer

## Discochart Tanzkurs

Discochart ist der romantische Discofox, entstanden zu Zeiten des Films „Dirty Dancing“, abgeleitet vom Italo-Fox, im Ruhrgebiet.

In diesem Tanz wurde Tanzlehrer Hans Bauer umfassend ausgebildet in der Hochburg des Discocharts, bei DanceFire in Oer-Erkenschwick.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, erlernen die Teilnehmer in diesem Workshop Grundschriften, halbe und ganze Drehungen, Figuren, Figurenfolgen, Possen, etc.. Der Tanz kann zu jeder Musik im 4/4-Takt getanzt werden.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1894** Sa, 09.03.24  
15.00-18.00 Uhr € 24,00  
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,  
Bewegungsraum | Hans Bauer

**1895** ab Do, 11.04.24  
18.15-19.45 Uhr € 40,00  
11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05.2024

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Hans Bauer

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:  
[www.abenteuerkinderwelt.de](http://www.abenteuerkinderwelt.de)  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

## AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Aller kleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

### ANMELDEVERFAHREN:

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

**1933** ab Fr, 23.02.24  
17 x 10.30-12.00 Uhr € 167,00  
Geburtsmonat 08/2023-01/2024

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

**1934** ab Mo, 26.02.24  
17 x 9.00-10.30 Uhr € 167,00  
Geburtsmonat 08/2021-10/2021

Zorneding, Lärchenstr. 29 |  
Gabriele Koller-Nietmann

**1942** ab Fr, 23.02.24  
17 x 9.00-10.30 Uhr € 167,00  
Geburtsmonat 12/2021-04/2022

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

**1948** ab Mo, 26.02.24  
17 x 10.30-12.00 Uhr € 167,00  
Geburtsmonat 10/2022-01/2023

Zorneding, Lärchenstr. 29 |  
Gabriele Koller-Nietmann

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







# Medizin, Pädagogik, Psychologie

## Medizin

### R.E.S.E.T.1 – Kieferbalance

nach Philip Rafferty

Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des Kiefergelenkes verändern und nehmen Einfluss auf die Wirbelsäule.

Mögliche Symptome bei Ungleichgewicht im Kiefergelenksystem: Alle Probleme des Mundöffnens und -schließens, des Kauens, Knacken im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße...) Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind eine Auswahl von Beschwerden.

In diesem Kurs lernen Sie die acht Positionen der Eigen- und Fremdbalance kennen und anwenden und erhalten das R.E.S.E.T.1-Skript und Zertifikat. Max. 8 Pers.

**2015** Fr, 23.02.24  
9.00-13.30 Uhr € 65,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

### R.E.S.E.T.2 – Kieferbalance

nach Philip 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. Sie erhalten das R.E.S.E.T.2-Skript und Zertifikat Max. 8 Pers.

**2016** Fr, 23.02.24  
14.00-18.30 Uhr € 65,00  
Voraussetzung zur Teilnahme: R.E.S.E.T.1!  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

### Wenn die Augen schlechter werden ...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden. Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden. Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.

Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin.

**Bitte mitbringen: warme Decke.**

**Bitte tragen Sie am Kurstag keine Kontaktlinsen.**

*Anmeldung erforderlich.*

**2053** Di, 19.03.24  
18.30-21.30 Uhr € 24,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Tanja Kneisel

### Schulter-Nacken-Spezial

**Kennen Sie das auch?**

Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter/Nackenbereich einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz.

In diesem Workshop lernen Sie den Schulter/Nackenbereich zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken.

Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Bitte Schreibzeug mitbringen

*Anmeldung erforderlich.*

**2055** Di, 16.04.24  
18.30-20.30 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Tanja Kneisel

### Zuckerfreie Ernährung

Wie ändere ich mein Essverhalten?

Ganz einfach, ich lasse den künstlichen Zucker weg und ersetze ihn durch pflanzlichen Zucker. Das funktioniert, indem ich Obst und Gemüse – in dem sich fruchteigener Zucker befindet – auf meinen Speiseplan setze.

Honig und Birkenrinde sowie Spirulina sind ebenfalls wertvolle Energielieferanten.

Wie das im Detail funktioniert, erfahren Sie von mir .

**2090** Mo, 11.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Petra Bauer

### 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.*

**2092A** Mi, 20.03.24  
19.00-21.00 Uhr € 8,00

Online | Dr. Jochen Ebenhoch

**2092B** Mo, 22.04.24  
19.00-21.00 Uhr € 8,00

Online | Dr. Jochen Ebenhoch

**2092C** Mi, 26.06.24  
19.00-21.00 Uhr € 8,00

Online | Dr. Jochen Ebenhoch

**2092D** Mi, 24.07.24  
19.00-21.00 Uhr € 8,00

Online | Dr. Jochen Ebenhoch

### Bitte beachten Sie auch unsere Angebote

in den Bereichen  
„Hormon-Yoga für Frauen“ (1169-1171)  
und „Beckenboden“ (1454-1459)



**Pädagogik**

**Notenretter: Lernen lernen (für Grundschüler)**

Stundenlanges Pauken und trotzdem ist nichts hängen geblieben. Wie das nicht mehr passiert erfahrt 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.**

**2121** Sa, 02.03.24  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Sabrina Brudereck

**2122** Sa, 02.03.24  
12.30-15.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

**2123** Sa, 06.04.24  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Sabrina Brudereck

**2124** Sa, 06.04.24  
12.30-15.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

**2125** Sa, 04.05.24  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Sabrina Brudereck

**2126** Sa, 04.05.24  
12.30-15.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

**2127** Sa, 01.06.24  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Sabrina Brudereck

**2128** Sa, 01.06.24  
12.30-15.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

**2129** Sa, 06.07.24  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Sabrina Brudereck

**2130** Sa, 06.07.24  
12.30-15.00 Uhr € 16,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudereck

**Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife und Abitur**

Für Schülerinnen und Schüler des Abiturjahrgangs sowie der 10. Realschulklassen bieten wir eine Reihe von Kursen an, in denen die jeweiligen Abschlussprüfungen in Englisch, Französisch und Mathe gezielt und intensiv vorbereitet werden. Die Teilnahme soll helfen, Lücken zu schließen und Sicherheit zu gewinnen. Wenn die mündliche Sprachprüfung angestrebt wird, geht es darum, das freie Reden zu üben. Die Kurse finden entweder einmal wöchentlich über zwei bis drei Monate statt oder als Crashkurse von zwei bis drei Tagen in den Ferien oder am Wochenende. Wir organisieren die Kurse in Zusammenarbeit mit der vhs Grafing/Ebersberg.

**Fit für die Mittlere Reife in Englisch**

**7160** ab Mi, 13.03.24  
8 x 15.00-16.30 Uhr € 96,00

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Doris Reichel

**7162** ab Di, 05.03.24  
8 x 15.30-17.00 Uhr € 90,00

**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**7164** ab Do, 14.03.24  
9 x 17.30-19.00 Uhr € 114,00

**Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3 |**  
Ruth Ehrensberger

**Crashkurs „Speaking Test“ für die Mittlere Reife**

**7165** € 40,00  
Sa, 09.03.24 11.00-13.15 Uhr  
Sa, 16.03.24 11.00-13.15 Uhr

**Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 |**  
Ruth Ehrensberger

**7166** Fr, 15.03.24  
15.00-18.30 Uhr € 25,00

**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**Ferienkurs Englisch für die Mittlere Reife**

**7167** € 63,00  
Mo, 20.05.24 10.00-13.00 Uhr  
Di, 21.05.24 10.00-13.00 Uhr  
Mi, 22.05.24 10.00-13.00 Uhr

**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**Crashkurs Englisch für das Abitur (schriftlich)**

**7170A** € 75,00  
Mo, 25.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Di, 26.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Mi, 27.03.24 10.00-13.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

**7170B** € 75,00

Do, 28.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Fr, 29.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Sa, 30.03.24 10.00-13.00 Uhr

Kleingruppenkurs mit max. 7 Teilnehmenden.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 |  
Doris Reichel

**7170C** € 75,00

Mi, 03.04.24 10.00-13.00 Uhr  
Do, 04.04.24 10.00-13.00 Uhr  
Fr, 05.04.24 10.00-13.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 |  
Doris Reichel

**Crashkurs Englisch für das Abitur (mündlich)**

**7172** € 49,00  
Fr, 10.05.24 14.00-17.00 Uhr  
Sa, 11.05.24 14.00-17.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

**Crashkurs Fit für das Mathe-Abitur**

**7176** € 66,00  
Di, 26.03.24 13.30-16.30 Uhr  
Mi, 27.03.24 13.30-16.30 Uhr  
Do, 28.03.24 13.30-16.30 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Hanna Grabke

**7177** € 66,00  
Di, 26.03.24 9.30-12.30 Uhr  
Mi, 27.03.24 9.30-12.30 Uhr  
Do, 28.03.24 9.30-12.30 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Hanna Grabke

**Fit für die Mittlere Reife in Französisch**

**7271** ab Do, 11.04.24  
8 x 15.30-17.00 Uhr € 85,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

**7273** € 40,00  
Sa, 01.06.24 11.00-13.15 Uhr  
Sa, 08.06.24 11.00-13.15 Uhr

**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 2 |  
Ruth Ehrensberger



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



**🕒 Superhirn – Namen und Gesichter merken**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**2134** Do, 29.02.24  
19.00-21.30 Uhr € 24,00  
**Online** | Helmut Lange

**🕒 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

Sie lernen verblüffende Kopfrechenricks, 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, 05.03.24  
19.00-21.30 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 Vokabellern-Tricks.

**2136** Do, 07.03.24  
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 Vokabellern-Tricks.

**2137** Di, 12.03.24  
19.00-21.30 Uhr € 24,00  
**Online** | Helmut Lange

**🕒 Fünf 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, „Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis“

**2138** Sa, 16.03.24  
9.00-16.30 Uhr € 60,00  
**Online** | Helmut Lange

**📌 Blendet Learning**

Unter dem Motto: „Wissensvermittlung bei starken Gegenlicht“ werden die Chancen einer schnellen Durchleuchtung von neuen, bislang undurchsichtigen Lernstoff vermittelt. Die Lernsituation für Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene jeden Alters kann auf diesem Weg erheblich verbessert werden. Ob Mathe, Physik, Fremdsprachen etc., die großen Lerninhalten drohen nicht selten zu einer ausufernden Dauerbeschäftigung zu werden. Dank Blendet Learning (in Präsenz oder E-Learning) hat man endlich wieder Zeit, viel Schöneres zu machen, da das heftige Lichtspektakel die Aufnahme neuen Stoffes erheblich beschleunigt. Im Vortrag für Eltern, Studierende und Lernende aller Art, werden die Möglichkeiten und Grenzen von Blendet Learning aufgezeigt. Bitte Sonnenbrille mitbringen.

**2139** Mo, 01.04.24  
18.00-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Lux Luminar

**Psychologie**

**Tageseltern-Coaching (Supervision für TPP's)**

Dank Ihnen, Tagesmütter und Tagesväter, haben die Eltern die Möglichkeit aus verschiedenen Betreuungsvariationen diejenige Betreuungsform auszuwählen, die den individuellen Bedürfnissen ihres Kindes am besten entspricht. Sie verfolgen den gleichen gesetzlichen Auftrag, wie es die Kindertageseinrichtungen tun. Das Tageseltern Coaching trägt dazu bei, dass Sie Ihre Kompetenzen in den Bereichen Pädagogik, Erziehung und Betreuung weiter ausbauen und vertiefen können. Sie werden lernen, wie Sie die Entwicklung der Kinder, die Sie betreuen, optimal fördern können und wie Sie mit schwierigen Situationen und Konflikten umgehen können. Zudem werden wir im Tageseltern Coaching auch darauf eingehen, wie Sie Ihre eigene Rolle als Tagespflegeperson reflektieren und stärken können. Sie werden dabei unterstützt, Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen zu identifizieren und gezielt einzusetzen. Im Rahmen einer Coaching-Reihe haben Sie die Möglichkeit, sich in einer festen Gruppe austauschen zu können. Bei Coaching geht es in erster Linie um „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ich helfe Ihnen dabei Ihre eigenen Lösungen zu finden. Das Tageseltern Coaching kann als Fortbildung anerkannt werden und wird mit 2,6 UE pro Termin angerechnet. Ich bin davon überzeugt, dass das Tageseltern Coaching für Sie eine wertvolle Erfahrung sein wird und Sie in Ihrer Arbeit als Tagespflegeperson nachhaltig unterstützen wird. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen und Sie bei Ihrer Arbeit begleiten zu dürfen. Die Dozentin ist Life Coach IHK / Kindheitspädagogin B.A. / Psychologische und pädagogische Beraterin VFP-Mitglied

**2140** € 69,00  
Mi, 06.03.24 19.00-20.30 Uhr  
Mi, 10.04.24 19.00-20.30 Uhr  
Mi, 15.05.24 19.00-20.30 Uhr  
Mi, 05.06.24 19.00-20.30 Uhr  
Mi, 03.07.24 19.00-20.30 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

**Eltern-Coaching**

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Sie eine glückliche und harmonische Familie aufbauen können? Unser Elterncoaching-Programm bietet Ihnen genau das, wonach Sie suchen! Tauchen Sie ein in eine Welt der Erziehung, die auf positiver Verstärkung und liebevoller Kommunikation basiert. In meinem Elterncoaching steht die Entfaltung Ihres vollen Potenzials als Elternteil im Mittelpunkt. Ich helfe Ihnen dabei, eine unterstützende, liebevolle und achtsame Beziehung zu Ihren Kindern aufzubauen, die von Vertrauen und Respekt geprägt ist. In einer kleinen, vertrauten Gruppe von Gleichgesinnten werden wir in 3 Sitzungen gemeinsam wichtige Themen wie Konfliktbewältigung, Stressmanagement und die Förderung positiver Verhaltensweisen behandeln. Die Dozentin ist Life Coach IHK / Kindheitspädagogin B.A. / Psychologische und pädagogische Beraterin VFP-Mitglied

**2141** € 39,00  
Fr, 01.03.24 19.00-20.30 Uhr  
Fr, 15.03.24 19.00-20.30 Uhr  
Fr, 22.03.24 19.00-20.30 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

MEDIZIN  
PÄDAGOGIK  
PSYCHOLOGIE



**Auswirkungen der Handybenutzung auf die Mutter-Kind-Interaktion ...**  
**... und die kindliche Entwicklung**

Smartphones haben fest in unserem Leben Fuß gefasst und gestalten maßgeblich unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Doch welche Auswirkungen hat die Smartphone-Nutzung auf die Verbindung zwischen Mutter und Kind sowie auf die kindliche Entwicklung? Begleiten Sie mich in meinem Vortrag, um Antworten auf diese bedeutsamen Fragen zu finden. Mein Vortrag basiert auf einer eingehenden Analyse der aktuellen wissenschaftlichen Literatur und bietet wertvolle Einblicke aus der Welt der Forschung. Erlangen Sie diese kostbaren Erkenntnisse, die Ihnen dabei helfen werden, die Bindung zu Ihrem Kind zu stärken und die kindliche Entwicklung positiv zu unterstützen, anstatt sie zu beeinträchtigen.

Die Dozentin ist Life Coach IHK / Kindheitspädagogin B.A. / Psychologische und pädagogische Beraterin VfP-Mitglied

**2142** Mi, 17.04.24  
 19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

**Kindererziehung im Wandel: Bedürfnisorientierung und die Kunst, Grenzen zu setzen**

In einer sich ständig verändernden Welt stehen Eltern vor neuen Herausforderungen bei der Erziehung ihrer Kinder. Dieser Vortrag erkundet das Spannungsfeld zwischen Bedürfnisorientierung und der Notwendigkeit, klare Grenzen zu setzen. Ich werde gemeinsam mit Ihnen die Bedeutung von bedürfnisorientierter Erziehung und die Kunst, gesunde Grenzen zu setzen, genauer betrachten. Erfahren Sie, wie Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder respektieren können, während Sie gleichzeitig die Struktur und Sicherheit bieten, die sie benötigen. Dieser Vortrag bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Ratschläge, um eine ausgewogene und liebevolle Erziehung zu gestalten. Er ist ideal für Eltern, Erziehungsberechtigte und Fachleute im Bereich der Kindererziehung. Lassen Sie uns gemeinsam die transformative Reise der modernen Kindererziehung erkunden.

Die Dozentin ist Life Coach IHK / Kindheitspädagogin B.A. / Psychologische und pädagogische Beraterin VfP-Mitglied

**2143** Mi, 20.03.24  
 19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Timea Siman

**Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zur Selbstverteidigung für Kinder:**

**1618** – Superheldenakademie – Gewaltprävention für Grundschul Kinder (20.02.24)

**1620** – „Lass das, ich hass das“ – Selbstbehauptung für Kinder im Grundschulalter (13.04.24)

**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: 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.

**2150K** Mo, 29.04.24  
 15.00-16.30 Uhr € 20,00  
**Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**2151K** Mo, 29.04.24  
 16.45-18.15 Uhr € 20,00  
**Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**Frühes Forschen:**

**Vulkane, Tornados und weitere Naturgewalten**

Wo gibt es auf der Erde die schnellsten Winde und wie entstehen Tornados? Wir erforschen außerdem Vulkane und weitere Naturgewalten. Dich erwarten spannende Stunden, in denen du uns natürlich auch alles erzählen kannst, was du über die enorme Kraft der Erde weißt.

Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

**2152K** Mo, 10.06.24  
 15.00-16.30 Uhr € 20,00  
**Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**2153K** Mo, 10.06.24  
 16.45-18.15 Uhr € 20,00  
**Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**Frühes Forschen: Feuer und Flamme**

Wir experimentieren rund um das Thema Feuer. Was braucht Feuer, um zu brennen? Wir forschen wie ein Waldbrand entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, Feuer zu löschen? Können wir unter Wasser Kerzen und Wunderkerzen anzünden? Können Orangen Feuer spucken? Wir forschen nach Antworten und kommen den Geheimnissen von Feuer auf die Spur. Den Kindern wird ein verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer vermittelt.

Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

**2154K** Mo, 08.07.24  
 15.00-16.30 Uhr € 20,00  
**Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**2155K** Mo, 08.07.24  
 16.45-18.15 Uhr € 20,00  
**Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**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 €).

**2158CK** ab Mo, 04.03.24  
 5 x 16.00-17.30 Uhr € 85,00  
**Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre**  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

**2159CK** ab Mo, 06.05.24  
 5 x 17.00-18.30 Uhr € 85,00  
**Alter der Kinder: 8 – 11 Jahre**  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler



**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 23,00 € sind inklusive.

**2160K** Sa, 08.06.24  
 10.00-16.00 Uhr € 49,00  
 Max. 8 Teilnehmende  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz



**Kristallwanderung für Kinder im Mangfalltal  
(für Kinder von 6 – 11 Jahren)**

Rubine, Diamanten, Smaragde, Kandiszucker – alles wunderschöne Kristalle. Doch wie sind diese geheimnisvoll glänzenden Steine entstanden? Wo findet man Kristalle in der Natur und wie kann man sie untersuchen und voneinander unterscheiden? Das alles könnt ihr auf einer abenteuerlichen Tageswanderung im Mangfalltal erfahren. Dabei lernt ihr auf verschiedenen Stationen immer etwas ganz Besonderes aus der Welt der Kristalle. Wir suchen unterwegs auch Mineralien und sogar Gold in einem Goldgräberfluss. Mittags machen am Fluss ein Picknick mit essbaren Kristallen. Und natürlich gibt es unterwegs auch ein paar kuriose Kristall-Geschichten und Märchen erzählt.



Es führt euch an diesem Tag ein erfahrener Wanderleiter und Chemiker, der versuchen wird, all eure Fragen über Kristalle zu beantworten. Eure Eltern oder Großeltern dürfen euch begleiten, wenn sie gut wandern können. Sie dürfen aber auch gerne zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 10 km. Es wird empfohlen, daß die Kinder gute Wanderschuhe und (idealerweise) lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und ein Vesper bzw. etwas Obst sollte eingepackt sein.

Treffpunkt an der Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:00 Uhr)

Veranstalter ist der Dozent, die vhs Vaterstetten tritt nur als Vermittler auf. Die Veranstaltung beginnt vor Ort bei eigener Anreise. Die Gebühr für einen begleitenden Erwachsenen beträgt € 25,00

**2260** Di, 06.08.24  
9.00-16.00 Uhr € 45,00  
Valley | Dr. Jochen Ebenhoch

**Abenteuerwanderung für Kinder  
„Geheimnisse des Waldes“  
(für Kinder von 6 – 10 Jahren)**

Waldameise, Heidelbeere, Springkraut, Hexenbutter... Warum ist die Birke weiß und wie reden Bäume miteinander? Wie lacht der Schwarzspecht und wo findet man die kleinen Elfenhandschuhe? Auf dieser abwechslungsreichen Tageswanderung erfahrt ihr ganz viel über den schönen, zauberhaften Lebensraum Wald! Auf verschiedenen Stationen begegnen wir mystischen Bäumen, Waldtieren und rätselhaften Pilzen. Unterwegs erzähle ich euch wieder Geschichten und ein bisschen gruselige Märchen, die alle mit dem Wald und seinen seltsamen Bewohnern zu tun haben. Mittags machen wir ein Picknick und – wenn das Wetter passt – auch ein kleines Lagerfeuer, wo wir Stockbrot backen und Fichten-Tee probieren können. Also eine Menge Spaß und dazu lernen wir natürlich wieder unheimlich viel. Habt' ihr Lust, mitzukommen?

Auch eure Eltern oder Großeltern dürfen euch gerne wieder begleiten, falls sie wandern können. Sie dürfen aber auch gerne einmal zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 6 - 8 km. Es wird empfohlen, dass die Kinder gute Wanderschuhe und lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und ein Vesper bzw. etwas Obst sollte eingepackt sein. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!

Treffpunkt am Waldrand bei Wiesenweg 47, 85757 Karlsfeld, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:00 Uhr)

Veranstalter ist der Dozent, die vhs Vaterstetten tritt nur als Vermittler auf. Die Veranstaltung beginnt vor Ort bei eigener Anreise. Die Gebühr für einen begleitenden Erwachsenen beträgt € 25,00

**2261** Di, 03.09.24  
9.00-16.00 Uhr € 45,00  
Karlsfeld | Dr. Jochen Ebenhoch



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



**Achtsamkeit & Konfliktmanagement**

**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** Do, 18.04.24  
17.30-21.30 Uhr € 27,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

**Konfliktbewältigung verbal – „Man kann nicht NICHT kommunizieren“**

In diesem Kurs lernen Sie Techniken und Hilfsmittel, wie: Konfliktvermeidung, Deeskalation, Konfliktbewältigung Selbstbehauptung, Selbstbewusstsein, Kommunikation (Sprache, Mimik, Gestik, Körpersprache...) und rechtzeitiges Einschreiten.

Weitere wichtige Themen: Beleidigung und abfällige Bemerkungen („Sprache kann verletzender sein als ein Schlag“), Notwehr im Rahmen der Verhältnismäßigkeit (wird ohne Kampfübungen nur in Theorie angesprochen).

Die Teilnahme an praktischen Übungen ist freiwillig.

Veranstalter: vhs Grafing

**2235** Sa, 08.06.24  
13.00-16.00 Uhr € 28,00

Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Peter Felber und Birgit Klein

**Konfliktbewältigung bis Notwehr**

In diesem Kurs wird der „Worst Case“ – ein bevorstehender Angriff – vertieft und Lösungsansätze werden erarbeitet. Themen sind dabei:

Angriffe wie Greifen, Halten, Würgen, Schläge, Treten, Stechen, etc.; Soll man sich bewaffnen, und wenn – dann womit? Selbstverteidigungsübungen – effektiver Nahkampf mit und ohne Hilfsmittel.

Die Teilnahme an praktischen Übungen ist freiwillig.

Veranstalter: vhs Grafing

**2236** Sa, 15.06.24  
13.00-16.00 Uhr € 28,00

Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Peter Felber und Birgit Klein

**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.

**2252** Mo, 15.04.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

**Online: Emotionen sind Sch... – mich und andere (besser) verstehen**

Eigene Motive erkennen und umsetzen: es geht um vertiefte Einblicke in unsere Emotionen und deren Funktionen, gepaart mit ein paar praktischen Übungen, die zur Stabilität beitragen und innere Kraftquellen aktivieren, damit Stressfaktoren besser erkannt und abgebaut werden können. Die vorherige Teilnahme am Kurs „Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag“ ist vorteilhaft, aber nicht zwingend.

Die Kursleiter sind systemische Emotionscoaches. Anmeldung erforderlich.

**2253** Di, 14.05.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

**Das ständige „Plappern“ im Hirn nervt – aber warum?**

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.

**2254** Mo, 17.06.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

**Achtsamkeitswanderung im Mangfalltal**

Was Sie an diesem Tag erwartet, ist keine normale Wanderung, die Sie vielleicht von eigenen Unternehmungen her kennen. Sie lernen zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit allen Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen hin, als auch nach innen.

Mit geschärften Sinnen erkennen wir nun zum ersten Mal verwundert wunderschöne Dinge, an denen wir bisher nur achtlos vorbeigegangen sind. Am Nachmittag lassen wir dann die Vergangenheit und die Zukunft hinter uns und wenden wir uns dem gegenwärtigen Moment zu. Dazu 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.

Kontaktaufnahme vor der Veranstaltung mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de  
Treffpunkt am Gasthof Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley (Ende etwa um 16:00 Uhr)  
Veranstalter ist der Dozent, die vhs Vaterstetten tritt nur als Vermittler auf.

Die Veranstaltung beginnt vor Ort bei eigener Anreise.

**2262** Sa, 20.04.24  
9.00-16.00 Uhr € 45,00

Valley | Dr. Jochen Ebenhoch

**Geheimnisvolle Waldwanderung im Mangfalltal**

Eine ziemlich ungewöhnliche Wanderung, die Sie faszinieren und möglicherweise etwas in Ihnen bewegen wird. Der Wald ist in stetiger Verwandlung und doch ruhend – ein tiefsinniges, lebendiges Gleichnis. Bäume zeigen ihre Biografie, sie erzählen uns, was sie bisher alles erleben durften und auch erdulden mussten. In zauberhaften Farben und Formen zeigen sich uns Pflanzen, Pilze und die Tierwelt.

Wir tauchen an diesem Tag tief in die Natur ein und lernen viele Geheimnisse des Waldes kennen. Immer wieder halten wir inne, beobachten aufmerksam und erspüren die Geheimnisse des Waldes, untermalt von Geschichten und tiefsinnigen Märchen. So manche naturkundliche Zusammenhänge werden Sie an diesem Tag überraschen. Wir stauen über das, was sich Pflanzen und Tiere des Waldes ausgedacht haben, um zu überleben und ihren Sinn zu erfüllen. Ausgesuchte Elemente des Waldbadens (Shinrin-Yoku) bringen Ihnen allmählich Entschleunigung und Entspannung.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach.

Treffpunkt Restaurant Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:30 Uhr).

Veranstalter ist der Dozent, die vhs Vaterstetten tritt nur als Vermittler auf.

Die Veranstaltung beginnt vor Ort bei eigener Anreise.

**2263** So, 16.06.24  
9.00-16.00 Uhr € 45,00

Valley | 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. Bei jedem Werk erfolgt eine Einordnung des Autors oder der Autorin sowie eine Erläuterung des literaturhistorischen Kontexts. In der Diskussion geht es dann auch um Besonderheiten der Erzählweise und den Austausch eigener Leseerfahrungen.

Die Kursleiterin Michela Barthelmeus ist vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer vhs auch als Italienischdozentin bekannt. Die gebürtige Venezianerin genoss ihre Schulbildung in Italien wie in Deutschland und studierte in ihrer Heimatstadt Germanistik mit den Nebenfächern Anglistik, Romanistik und Kunstgeschichte. Nach mehreren Jahren bei internationalen Firmen im Marketingbereich absolvierte die zweifache Mutter eine Ausbildung am Münchner Sprachen- und Dolmetscherinstitut. Anschließend baute sie eine selbstständige Tätigkeit als Dozentin und Übersetzerin auf. Die Leidenschaft für Literatur hat Michela Barthelmeus seit dem Studium nicht losgelassen.

<b>3101</b>	€ 75,00
Mo, 11.03.24	19.15-21.15 Uhr
Mo, 15.04.24	19.15-21.15 Uhr
Mo, 13.05.24	19.15-21.15 Uhr
Mo, 17.06.24	19.15-21.15 Uhr
Mo, 15.07.24	19.15-21.15 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2   Michela Barthelmeus	

## H Literaturkreis Poing

Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane. Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.

Als erstes Buch lesen wir von Steffen Kopetzky „Damenopfer“, Rowohlt Berlin, 448 Seiten, ISBN-10: 3737101515, Preis 26 €

<b>3102H</b>	€ 63,00
Mi, 06.03.24	19.30-21.30 Uhr
Mi, 10.04.24	19.30-21.30 Uhr
Mi, 08.05.24	19.30-21.30 Uhr

Mi, 05.06.24	19.30-21.30 Uhr
Mi, 03.07.24	19.30-21.30 Uhr
<b>Poing</b> , Bürgerhaus, Bürgerstr. 1   Gabi Roßbach-Lindenthal	

## Kreatives Schreiben

Wie finde ich eine Idee, über die es sich zu schreiben lohnt? Wie setze ich diese Idee kreativ und originell um? Wie bleibe ich im Schreibfluss oder komme ich aus einer Schreibblockade heraus?

An diesem Wochenende kann einfach mal drauf losgeschrieben werden. Wir erproben Methoden, mit denen man in den Flow kommt und experimentieren mit den Möglichkeiten, die sich uns beim Schreiben eröffnen. Tipps, Anregungen, Schreibstrategien, Motivation und Austausch mit Gleichgesinnten eröffnen uns Möglichkeiten, aus denen neue Ideen oder gar eine erste Geschichte entstehen. Egal ob du deine ersten Zeilen aufs Papier bringen möchtest oder schon an einer bestehenden Geschichte arbeitest: alle Schreibinteressierten sind willkommen!

Sigrid A. Urban ist Autorin von Romanen und Kurzgeschichten (s.a. Kurse 3109 & 3110).

**Bitte Stift und Papier oder deinen Laptop mitbringen. Am Samstag ist eine Pause von 60 min vorgesehen.**

<b>Q3107</b>	€ 72,00
Sa, 03.02.24	10.00-15.30 Uhr
So, 04.02.24	10.00-13.00 Uhr
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Sigrid Urban	

<b>3107</b>	€ 72,00
Sa, 08.06.24	10.00-15.30 Uhr
So, 09.06.24	10.00-13.00 Uhr
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Sigrid Urban	

## Offener Autorentreff – vorlesen, austauschen, diskutieren, helfen

Egal ob du bisher nur still in deinem Kämmerlein schreibst oder schon Veröffentlichungen vorzuweisen hast, dieser Abend richtet sich an alle Schreibenden, die gern mit ihresgleichen in den Austausch gehen wollen. Im ungezwungenen Kreis kannst du deine noch unveröffentlichten Werke wie Kurzgeschichten, Gedichte, Romanauszüge oder autobiografische Werke vorstellen, um Tipps oder Kritik bitten oder einfach nur das Vorlesen vor Publikum üben. Jeder ist erwünscht, jedes Thema darf eingebracht werden, egal ob es um Verlagssuche, den Aufbau eines Spannungsbogens oder einfach nur um Motivation geht.

<b>3109</b>	Fr, 08.03.24	€ 9,00
19.00-20.30 Uhr		
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Sigrid Urban		

<b>3110</b>	Fr, 14.06.24	€ 9,00
19.00-20.30 Uhr		
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Sigrid Urban		



Sigrid A. Urban

## Schreibkurs: 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 Inhalt und einen Einstieg. Dann schreiben wir erste Sätze und besprechen, was herausgekommen ist. Wer schon eine Geschichte „in der Schublade“ hat, findet hier Anregungen für Anfang, Hauptteil und Schluss – und nicht zuletzt Zuhörer für eine erste Probe-Lektüre!

Der Dozent Marc Short liest, seit er Buchstaben zu Wörtern formen kann. Bald gesellte sich das Schreiben dazu. Er hat bislang eine Fantasy-Trilogie veröffentlicht, außerdem zahlreiche Kurzgeschichten in Anthologien und Literaturzeitschriften. In seinen Workshops möchte er seine Begeisterung für das Schreiben weitergeben, Grundlagen vermitteln und dazu motivieren, in einen „Schreibfluss“ zu finden.

<b>Q3106</b>	€ 56,00
Sa, 20.01.24	13.30-16.30 Uhr
So, 21.01.24	13.30-16.30 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Marc Short	

<b>3112</b>	€ 56,00
Sa, 01.06.24	13.30-16.30 Uhr
So, 02.06.24	13.30-16.30 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Marc Short	

## Literaturwettbewerb 2023/24 für Jugendliche aus den Landkreisen Ebersberg, München und Münchner Umland

### Thema: HERKUNFT

Gefragt nach seiner Herkunft, hat jeder Mensch eine Geschichte zu erzählen. Nicht nur das „Woher“ jemand kommt, sondern auch das familiäre und soziale Umfeld sowie der Kulturkreis bestimmen die Herkunft. Natürlich haben auch leblose Dinge eine Herkunft, aber wenn ihr euch für eine solche Geschichte entscheidet, sollten trotzdem lebendige Akteure die Hauptrolle spielen, indem sie mit dem Ding etwas erleben oder sich fragen, wo etwas herkommt. Hauptakteure müssen nicht unbedingt Menschen sein, es können auch Tiere, Außerirdische, fantastische Wesen, ... auftreten! Insofern lasst euch inspirieren von Fragen wie: Wer ist die Hauptperson meiner Geschichte? In welche spannende Lebenssituation kommt sie? Überlegt euch auch unbedingt, welche Konflikte es aufgrund von Herkunft geben kann. In jeder guten Geschichte passiert etwas, das sich nicht einfach in Wohlgefallen auflöst, sondern um das gerungen wird. Es muss nicht gleich um Leben und Tod gehen – die Berufswahl zum Beispiel kann auch schon schwierig sein.

Gestaltet also eine echte Handlung, die sich von einem Anfang über einen Höhe- oder Wendepunkt bis zu ihrem Ende entwickelt. Und schildert eure Figuren so lebendig, dass man sich vorstellen kann, es gäbe sie wirklich!

Die Texte werden in zwei Kategorien unterteilt und getrennt bewertet:  
AutorInnen von 13–15 Jahre und  
AutorInnen von 16–18 Jahre.

#### Zu gewinnen gibt es in jeder Kategorie:

1. Preis: 150,- €
2. Preis: 100,- €
3. Preis: 50,- €

Die prämierten Geschichten werden auf der Homepage der vhs Vaterstetten sowie bei Facebook veröffentlicht, und die Presse holen wir auch ins Boot.

Schickt uns euren Text per Mail als Word-Anhang: 3 bis 6 durchnummerierte Manuskriptseiten, Schrift „New Courier“, Schriftgröße 14, einzeiliger Zeilenabstand.

Dazu im Anschreiben eure Daten, das heißt Namen, Geburtstag, Telefonnummer 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: 15.02.2024



Wir bedanken uns bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für ihre großzügige Unterstützung.

### Preisverleihung

Welche Beiträge waren die besten zum Thema „Herkunft“? Bei der öffentlichen Preisverleihung unseres diesjährigen Literaturwettbewerbs können Sie erfahren, zu welchen Geschichten sich die jungen Autorinnen und Autoren inspirieren ließen und wie kreativ, spannend, berührend oder auch unterhaltsam sie ihre Ideen umgesetzt haben. Die Juryleitung und Jugendbuchautorin Juliane Breinl wird die Siegetexte präsentieren. Anschließend werden die Preise überreicht, und es gibt Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion.

Für den musikalischen Rahmen sorgt der Trude-ringer Autor und Musiker Stefan Schwarz, der sich in seinen Romanen selbst schon mit dem



Stefan Schwarz

Thema „Herkunft“ auseinandergesetzt hat, allerdings vor einem historischen Hintergrund wie etwa der Geschichte europäischer Einwanderer in Amerika Mitte des 19. Jahrhunderts. Christian Baier, sein Kollege aus der gemeinsamen Band RoxBoxx, wird ebenfalls dabei sein.

*Die Teilnahme ist kostenlos, aber es wird um Anmeldung gebeten.*

Wir danken der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg, die den Wettbewerb und somit auch diese Veranstaltung sponsert.



Die Preisträgerinnen und Preisträger des Wettbewerbs 2022/23 mit Juliane Breinl (rechts) sowie den Vertretungen von vhs und Kreissparkasse.

Foto: Josef Pfiffer

**3116** Fr, 10.05.24 18.00-20.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Juliane Breinl

### 🕒 Sommernachts-Schreiben Online

Du willst einen Text schreiben oder überarbeiten? Du wartest auf einen Impuls? Dann ist dieser Kurs eine perfekte Gelegenheit, denn wann, wenn nicht abends, ist eine gute Zeit zum Schreiben? In diesem Nachtkurs versuchen wir, mit Hilfe verschiedener Aufgaben in den Schreibfluss zu kommen. Suche einen lyrischen Einstieg, gib Gegenständen eine Stimme, lasse dich von Bildern inspirieren! Natürlich spielt auch der Austausch eine wichtige Rolle: Ideen und Probleme können besprochen und diskutiert werden, und wer möchte, kann eine Szene vorstellen. Also: Lieblingsgetränk und Naschereien bereitstellen, und los geht's!

**3113** Sa, 29.06.24  
20.00-23.00 Uhr € 30,00  
Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz auf Zoom zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung.

Online | Marc Short







### Klima-Lesestaffel 2024

Bei der Klima-Lesestaffel 2024, einer Aktion für mehr Nachhaltigkeit der CR-Leseagentur, reisen verschiedene Autorinnen und Autoren mit umweltfreundlichen Verkehrsmitteln von den Alpen bis zur Nordsee. Sie radeln oder gehen zu Fuß, und bei längeren Strecken dürfen auch öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden. In ca. 30 Städten halten sie Lesungen aus ihren Büchern und wechseln sich so ab, dass an jeder Station ein anderer Autor/ eine andere Autorin auftritt. Start ist in Oberammergau, und von dort führt die Tour – über Vaterstetten! – einmal quer durch Deutschland bis Meldorf an der Nordsee. Auch thematisch geht es teilweise um nachhaltigen Konsum und Umweltschutz, aber genauso werden Krimis und Kinderbücher dargeboten.

### „Komm mit in die Berge!“ mit Juliane Breinl

Für Kinder im Grundschulalter

In Vaterstetten steht das Vorlesebuch „Komm mit in die Berge!“ mit 25 Kurzgeschichten auf dem Programm, denn Juliane Breinl präsentiert ihren Beitrag „Fußballwunder ohne Tor“. Sie erzählt darin von einer Gipfeltour, bei der der junge Kriegsflüchtling Arian erst auf die Stimmung drückt, bis ihn seine Fußballleidenschaft auftauen lässt. Die Autorin schafft es sogar durch gesungene Jodler, dass eine echte Bergatmosphäre entsteht, wobei die Kinder natürlich mitmachen dürfen!

**Juliane Breinl** hat bei der vhs Vaterstetten den Literaturwettbewerb für Jugendliche mitbegründet und leitet bis heute die Jury – ein Zeichen ihres großen Engagements, um bei der jungen Generation das Interesse für Texte, Literatur und das kreative Schreiben zu fördern, etwa auch durch Auftritte in Schulen und Bibliotheken. Zu ihren Werken gehört das gefragte Kindersachbuch „Mein Mauerfall“, dem Werkstipendien für zwei Romane folgten. Die freie Autorin arbeitet außerdem als Journalistin, Dozentin für Schreibkurse sowie als Stimm- und Sprechtrainerin.



Juliane Breinl

Foto: Valentin Breinl

**3121** Fr, 26.04.24  
17.00-19.00 Uhr € 12,00  
Kursgebühr pro Person.

Keine Kinderermäßigung.  
Kinder bitte nur zusammen mit einem Erwachsenen anmelden.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Juliane Breinl

### „Koffer voller Briefe“ mit Stefanie Gregg

Zu den Autorinnen der Lesestaffel gehört außerdem Stefanie Gregg, die bei dieser Gelegenheit zum dritten Mal bei der vhs Vaterstetten gastiert und diesmal ihren neuen Roman „Koffer voller Briefe“ vorstellt. Wie in ihren vorherigen Werken zeichnet sie darin psychologisch feinfühlig Menschen auf der Suche nach sich selbst und einem erfüllten Leben. Die Schreiberin der Briefe aus dem Titel flüchtet 30 Jahre lang in eine fiktive Welt, geprägt von der idealisierten Partnerschaft mit ihrer Jugendliebe. Dieser Mann ist wiederum der Adressat, erhält die Briefe aber erst nach dem Tod der Frau und beginnt dann, ihre Spur aufzunehmen und sein Leben zu überdenken.



**Stefanie Gregg** begann ihren Weg in einem Verlag und wechselte später in eine Unternehmensberatung, bevor sie als Fachautorin und Journalistin tätig wurde. Inzwischen widmet sich die promovierte Geisteswissenschaftlerin nur noch der Belletristik und schreibt Romane, Krimis und Kurzgeschichten. Besonders erfolgreich war bislang ihr Buch „Nebelkinder“ über die Traumata der Nachkriegsgeneration.

**3123** So, 28.04.24  
11.00-13.00 Uhr € 12,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Gregg



Stefanie Gregg

Foto: Angelika Bardehle



LITERATUR  
STUDIUM GENERALE  
KUNSTGESCHICHTE  
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

**Band 38.000 vielfältige und aktuelle Medien für Klein und Groß!**  
**Regelmäßiges Vorlesen am Nachmittag für Kinder ab vier Jahren!**  
**Kostenlose Arbeitsplätze mit Steckdosen zum Lernen!**  
**1 Jahr kostenlose Nutzung für alle NeubürgerInnen\*!**  
(\*Die Jahresgebühr wird bei Neuansiedlung in der Unterkunft innerhalb der ersten drei Monate nach Zuzug erlassen.)

**So erreichen Sie uns:**

Gemeindebücherei Vaterstetten Johann-Strauß-Str. 33 85558 Vaterstetten (089) 60383-290 bucherei@vaterstetten.de	Montag 11 – 19 Uhr Dienstag 11 – 14 und 15 – 19 Uhr Mittwoch 15 – 19 Uhr Donnerstag 15 – 19 Uhr Freitag 11 – 14 und 15 – 19 Uhr	GEMEINDEBÜCHEREI VATERSTETTEN
---	---	----------------------------------

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



## Lesung: „Blaustich – Geschichten aus dem Polizeialltag“ mit Clemens Ertl

Einmal auf Streife mitgehen – bei dieser Lesung können Sie das zumindest im Geist!

Der junge Münchner Autor Clemens Ertl erzählt in seinem Buch „Blaustich“ frisch und frei „Geschichten aus dem Polizeialltag“ (so der Untertitel). Humorvoll, spannend, bisweilen auch in der Sprache und immer authentisch schildert der gebürtige Grafinger aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen, was im Dienst so alles passieren kann.

Nachdem er sein Werk bereits in seiner Heimatstadt und weiteren Orten der Region vorgestellt hat, kommt er nun mit seiner Lesung nach Vaterstetten.

**3140** Fr, 22.03.24  
19.00-20.30 Uhr  
*Gebührenfrei, aber mit Anmeldung.*

Angaben zum Buch:  
Clemens Ertl, Blaustich, Herramhof Verlag,  
248 Seiten, ISBN 978-3903147300.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Clemens Ertl

## 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 Kaiserreiches 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 dabei auch zeigen, um welche Orte es sich jeweils handelt, denn die meisten davon sind bis heute bekannt und einen Besuch wert.

Takako Sögtrop-Tsukamoto unterrichtet seit Herbst 2019 Japanisch an der vhs Vaterstetten. Sie lebt seit über 30 Jahren mit ihrer Familie in Bayern, reist aber regelmäßig in ihre Heimat.

**3145** Fr, 12.04.24  
17.00-18.30 Uhr € 12,00  
Vortrag auf Deutsch. Ab und zu können japanische Zitate erklingen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

## 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 beiden Götter Izanagi und Izanami beim Erschaffen der Insel Japan

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!

**3150** ab Mi, 20.03.24  
4 x 19.30-21.45 Uhr € 67,00  
Kurstermine am 20.03. / 15.05. / 12.06. / 17.07.  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |  
Richard Eckstein

## Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.





## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium Generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen. Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Quereinsteige sind jederzeit möglich ...**



## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 40. Semester am Montag

#### Dialekte und Bräuche: 26.02.-18.03.

Brot – Bayerische Wörter – die Ebersberger Volksmusik und Karl-Heinz Schickhaus – „Der harte Handel“. Filmdrama von Uli Edel (1978) nach dem bayerischen Bauernroman von Oskar Maria Graf (Josef Huber, Kreisheimatpfleger)

#### Nahost-Konflikt, Israel, Palästina: Geopolitik und Wirtschaftsinteressen: 08.04.-29.04.

Im Nahen Osten bilden Israel, Palästina, Kleinasien, Mesopotamien, Iran und arabische Länder eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und dem Osten. Das Gebiet verzeichnet gegenwärtig ein hohes Wirtschaftswachstum. Dort ist Israel eine bedeutender Global Player in der gegenwärtigen Welt im Umbruch geworden und führt einen Wettkampf um die regionale Führung mit den regionalen Mächten der OPEC und der Arabischen Liga. Welche Rolle spielt die Eskalation des israelisch-palästinensischen Konflikts für die Zukunft der Region und der Weltpolitik? Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zum Nahen Osten, Israel, Palästina und den arabischen Ländern berücksichtigen? Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel der wichtigsten Partner und Konkurrenten Deutschlands und der EU in der Region zu erreichen? (Dr. Emilio Astuto)

#### Aktuelle Probleme der EU: 03.06.-24.06.

Die EU hat seit vielen Jahren große Herausforderungen zu meistern. Nach dem Austritt des großen Netto-Zahlers Großbritannien verstärken sich Konflikte durch die Erfolge der Rechtspopulisten in vielen Mitgliedsländern. Ein Lichtblick ist deren Niederlage in Polen. Der Umgang einiger Länder mit ihrer hohen Verschuldung, eine wirksame Klima- und Migrationspolitik stellen die EU vor Entscheidungsprobleme. Zugleich muss sie um ihre Entscheidungsfähigkeit kämpfen. Ungarn will zwar, dass die anderen zahlen, will sich selbst aber nicht gemeinsamen Zielen unterordnen. Das ist nicht hinnehmbar. (Dr. Thomas Lange)

**3220** ab Mo, 26.02.24  
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Josef Huber,  
Dr. Emilio Astuto und Dr. Thomas Lange

## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 39. Semester am Montag

#### Wie der Winter auf die Leinwand kam ...

#### Kunst und Kleine Eiszeit: 26.02.-18.03.

Im Jahr 1565 malte der niederländische Künstler Pieter Bruegel d. Ä. zum ersten Mal in der Kunstgeschichte eine großformatige Winterlandschaft. Er etablierte damit ein neues Thema in der (Landschafts-) Malerei. Im Seminar gehen wir der Frage nach, ob – und wenn ja, wie – das Phänomen „Kleine Eiszeit“ Auswirkung auf die Malerei im 16. und 17. Jahrhundert hatte. Anhand der dargestellten Themen auf den Gemälden kann man tatsächlich einige Rückschlüsse auf die künstlerische Verarbeitung der Kleinen Eiszeit ziehen. Außerdem zeugen die Bilder von den Wissenschaften, die sich u.a. mit Meteorologie, Botanik und Astronomie beschäftigten und so zu einem Verständnis der damaligen Lebensumstände beitragen wollten. Wir blicken auf den Umgang mit Bildern in den Niederlanden im 17. Jahrhundert. Schließlich kommen Kultur- und Wissenschaftsgeschichte ebenso zur Sprache, wie Aberglaube und Alchemie.

(Silke Rüsche)

#### Das südliche Afrika: 08.04.-29.04.

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)

#### Nahost-Konflikt, Israel, Palästina: Geopolitik und Wirtschaftsinteressen: 10.06.-01.07.

Im Nahen Osten bilden Israel, Palästina, Kleinasien, Mesopotamien, Iran und arabische Länder eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und dem Osten. Das Gebiet verzeichnet gegenwärtig ein hohes Wirtschaftswachstum. Dort ist Israel eine bedeutender Global Player in der gegenwärtigen Welt im Umbruch geworden und führt einen Wettkampf um die regionale Führung mit den regionalen Mächten der OPEC und der Arabischen Liga. Welche Rolle spielt die Eskalation des israelisch-palästinensischen Konflikts für die Zukunft der Region und der Weltpolitik? Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zum Nahen Osten, Israel, Palästina und den arabischen Ländern berücksichtigen?

Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel der wichtigsten Partner und Konkurrenten Deutschlands und der EU in der Region zu erreichen? (Dr. Emilio Astuto)

**3221** ab Mo, 26.02.24  
12 x 16.15-18.15 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche,  
Dr. Emilio Astuto und Lambert Heil

## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 39. Semester am Dienstag

#### Nahost-Konflikt, Israel, Palästina: Geopolitik und Wirtschaftsinteressen: 27.02.-19.03.24

Im Nahen Osten bilden Israel, Palästina, Kleinasien, Mesopotamien, Iran und arabische Länder eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und dem Osten. Das Gebiet verzeichnet gegenwärtig ein hohes Wirtschaftswachstum. Dort ist Israel eine bedeutender Global Player in der gegenwärtigen Welt im Umbruch geworden und führt einen Wettkampf um die regionale Führung mit den regionalen Mächten der OPEC und der Arabischen Liga. Welche Rolle spielt die Eskalation des israelisch-palästinensischen Konflikts für die Zukunft der Region und der Weltpolitik? Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zum Nahen Osten, Israel, Palästina und den arabischen Ländern berücksichtigen? Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel der wichtigsten Partner und Konkurrenten Deutschlands und der EU in der Region zu erreichen? (Dr. Emilio Astuto)

#### Wie der Winter auf die Leinwand kam ...

#### Kunst und Kleine Eiszeit: 09.04.-30.04.

Im Jahr 1565 malte der niederländische Künstler Pieter Bruegel d. Ä. zum ersten Mal in der Kunstgeschichte eine großformatige Winterlandschaft. Er etablierte damit ein neues Thema in der (Landschafts-) Malerei. Im Seminar gehen wir der Frage nach, ob – und wenn ja, wie – das Phänomen „Kleine Eiszeit“ Auswirkung auf die Malerei im 16. und 17. Jahrhundert hatte. Anhand der dargestellten Themen auf den Gemälden kann man tatsächlich einige Rückschlüsse auf die künstlerische Verarbeitung der Kleinen Eiszeit ziehen. Außerdem zeugen die Bilder von den Wissenschaften, die sich u.a. mit Meteorologie, Botanik und Astronomie beschäftigten und so zu einem Verständnis der

damaligen Lebensumstände beitragen wollten. Wir blicken auf den Umgang mit Bildern in den Niederlanden im 17. Jahrhundert. Schließlich kommen Kultur- und Wissenschaftsgeschichte ebenso zur Sprache, wie Aberglaube und Alchemie.

(Silke Rüsche)

### Immunologie: 18.06.-09.07.

Das Immunsystem von Wirbeltieren und Menschen als Netzwerk: Was sind Antikörper, B-Lymphozyten und T-Lymphozyten und wie verrichten sie ihre Aufgaben.

Medizinische Aspekte der Immunbiologie: Was passiert bei einer Infektionskrankheit? Wie funktioniert das Immungedächtnis bei der Impfung? Welche Rolle spielt das Immunsystem bei der Krebserkrankung?

(Astrid Holler)

**3222** ab Di, 27.02.24  
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche, Astrid Holler  
und Dr. Emilio Astuto

## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 25. Semester

#### Brauchtum und Dialekt: 26.02.-18.03.

Brot – Bayerische Wörter – die Ebersberger Volksmusik und Karl-Heinz Schickhaus – „Der harte Handel“. Filmdrama von Uli Edel (1978) nach dem bayerischen Bauernroman von Oskar Maria Graf

(Josef Huber, Kreishauptpfleger)

#### Alternative Wirtschaftsmodelle –

#### Gemeinwohl-Ökonomie: 08.04.-29.04.

„Kapitalismus, Soziale Marktwirtschaft, Sozialismus“ sind die gängigen Bezeichnungen von Modellen, die Menschen mit dem Begriff Wirtschaftssystem verbinden. Nur wenige kennen bisher die Wirtschaftsmodelle der sogenannten „Pluralen Ökonomik“ wie z. B. Nullwachstums-, Postwachstumsökonomie, De-Growth, Donut-Ökonomie oder Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ). Die GWÖ bildet den Schwerpunkt dieser Veranstaltung. Teilnehmer werden aktiv einbezogen, indem sie u. a. ihre eigenen Werte ergründen und spielerisch in die Rolle von Unternehmern schlüpfen.

(Georg Hengster)

#### Nahost-Konflikt, Israel, Palästina: Geopolitik und Wirtschaftsinteressen: 10.06.-01.07.24

Im Nahen Osten bilden Israel, Palästina, Kleinasien, Mesopotamien, Iran und arabische Länder eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und dem Osten. Das Gebiet verzeichnet gegenwärtig ein hohes Wirtschaftswachstum. Dort ist Israel eine bedeutender Global Player in der gegenwärtigen Welt im Umbruch geworden und führt einen Wettkampf um die regionale Führung mit den regionalen Mächten der OPEC und der Arabischen Liga. Welche Rolle spielt die Eskalation des israelisch-palästinensischen Konflikts für die Zukunft der Region und der Weltpolitik? Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zum Nahen Osten, Israel, Palästina und den arabischen Ländern berücksichtigen? Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel der wichtigsten Partner und Konkurrenten Deutschlands und der EU in der Region zu erreichen?

(Dr. Emilio Astuto)

**3223** ab Mo, 26.02.24  
12 x 19.00-21.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Josef Huber, Georg Hengster  
und Dr. Emilio Astuto

## Studium Generale in Poing

### 36. Semester

#### Armut, Ungleichheit, Verarmung:

#### 27.02.-19.03.

Der Kurs befasst sich mit Konzepten von Armut, mit den Ergebnissen der Armutsforschung und ihrer Kritik, mit dem Verhältnis von Armut, Ungleichheit und Gerechtigkeit und mit der Verteilung des Reichtums in Deutschland. Schließlich wird der Rückgang der (relativen) Armut in der Welt in den letzten Jahrzehnten behandelt.

(Dr. Thomas Lange)

#### Epigenetik: 09.04.-30.04.

Heute wissen wir, dass nicht nur die DNA-Sequenz für die Vererbung eine wichtige Rolle spielt, sondern auch übergeordnete Modifikationen Einfluss auf die Erbsubstanz nehmen. Dies wird als Epigenetik bezeichnet. Solche Modifikationen spielen einerseits eine Rolle bei der Entwicklung von verschiedenen Gewebetypen aus embryonalen Stammzellen. Aber auch Umwelteinflüsse wie Chemikalien und Stress können auf diese Art und Weise die Genaktivität beeinflussen und nach heutigem Kenntnisstand auch in folgende Generationen weitergegeben werden.

(Dip.-Biologin Astrid Holler)

#### Die Geschichte der Geografie und Kartografie: 04.06.-25.06.

Von der Babylonischen Weltkarte über die „Mappa Mundi“ und Alexander von Humboldt u. a. bis zur Geografie im 19. und 20. Jahrhundert.

(Irene Gebhard)

**3224** ab Di, 27.02.24  
12 x 9.00-11.00 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Thomas Lange,  
Irene Gebhard und Astrid Holler

## Studium Generale in Poing

### 35. Semester

#### Stadtführungen durch München:

#### 06.03.-20.03.24 um 14.00 Uhr!

06.03.: Drei grüne Oasen ...

Treffpunkt: Odeonsplatz vor dem Hofgartentor

13.03.: Drachen, Löwen, Kälbchen ...

Treffpunkt: Lenbachplatz vor dem Mini-Pavillon  
(früher BMW-Pavillon)

20.03.: Friedrich Ludwig von Sckell: Gartenkunst  
im Nymphenburger Schlosspark ...

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, an der  
Freitreppe vor dem Mittelpavillon auf der  
Parkplatzseite.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

(Ina Pauli)

#### Nahost-Konflikt, Israel, Palästina: Geopolitik und Wirtschaftsinteressen: 10.04.-24.04.

Im Nahen Osten bilden Israel, Palästina, Kleinasien, Mesopotamien, Iran und arabische Länder eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und



dem Osten. Das Gebiet verzeichnet gegenwärtig ein hohes Wirtschaftswachstum. Dort ist Israel eine bedeutender Global Player in der gegenwärtigen Welt im Umbruch geworden und führt einen Wettkampf um die regionale Führung mit den regionalen Mächten der OPEC und der Arabischen Liga. Welche Rolle spielt die Eskalation des israelisch-palästinensischen Konflikts für die Zukunft der Region und der Weltpolitik? Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zum Nahen Osten, Israel, Palästina und den arabischen Ländern berücksichtigen? Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel der wichtigsten Partner und Konkurrenten Deutschlands und der EU in der Region zu erreichen?

(Dr. Emilio Astuto)

#### Der Mensch und seine Rituale:

#### 08.05.-05.06.

Ob bewusst oder unbewusst: Jeder Mensch nutzt in seinem Privat- oder Berufsleben unzählige Rituale. Durch Bräuche und den Kultus sind sie natürlich auch im religiösen Bereich präsent, aber keineswegs nur auf diesen beschränkt. Ebenso sind sie aus der Politik nicht wegzudenken. Die Veranstaltungsreihe definiert zunächst den Ritualbegriff. Sie zeigt an ausgewählten Beispielen, welche psychologischen sowie soziologischen Funktionen Ritualen als „Kitt des menschlichen Zusammenlebens“ zukommen. Welche Rolle spielen sie im magischen und religiösen Bereich und was sagen sie letztlich über den Menschen und seine Gesellschaft selber aus?

(Martin Schneider)

#### Das Geheimnis der Blockbuster:

#### 12.06.-26.06.

Über 200 Jahre sind sie alt, die Dramentheorien von Lessing und Schiller. Die Tragödie soll Leidenenschaften erregen, meint Lessing, sie soll den mitleidigen Affekt erregen Schiller. Jener spricht von den Staffeln, die die Tragödie zu durchlaufen habe und nennt sie Schrecken, Mitleid, Bewunderung; dieser davon, dass die Tragödie einzig dem poetischen Zwecke dient zu rühren und durch Rührung zu ergötzen.

Alles Schnee von gestern? – Keineswegs! Bei genauerem Hinsehen fällt auf, dass Hollywood Lessings und Schillers Ideen bis heute beherzigt – und damit Millionen scheffelt. Und die Theater? Scheinen die Theorien ihrer Lehrmeister mitunter vergessen zu haben.

Anhand von Filmausschnitten und aktuellen Inszenierungen an Münchner Theatern werden die Dramentheorien von Lessing und Schiller veranschaulicht.

(Tristan Berger)

**3225** ab Mi, 06.03.24  
12 x 15.00-17.00 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Dr. Emilio Astuto, Tristan Berger,  
M. A. Martin Schneider und Ina Pauli

## Studium Generale in Poing

### 10. Semester

#### Nahost-Konflikt, Israel, Palästina: Geopolitik und Wirtschaftsinteressen: 04.03.-18.03. um 10.00 Uhr!!!

Im Nahen Osten bilden Israel, Palästina, Kleinasien, Mesopotamien, Iran und arabische Länder eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und dem Osten. Das Gebiet verzeichnet gegenwärtig ein hohes Wirtschaftswachstum. Dort ist Israel eine bedeutender Global Player in der gegenwärtigen Welt im Umbruch geworden und führt einen Wettkampf um die regionale Führung mit den regionalen Mächten der OPEC und der Arabischen



Liga. Welche Rolle spielt die Eskalation des israelisch-palästinensischen Konflikts für die Zukunft der Region und der Weltpolitik? Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zum Nahen Osten, Israel, Palästina und den arabischen Ländern berücksichtigen? Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel der wichtigsten Partner und Konkurrenten Deutschlands und der EU in der Region zu erreichen? (Dr. Emilio Astuto)

**Starke Frauen berühmter Männer: 08.04.-22.04.**

Egon Meusel konfrontiert berühmte Frauen aus dem französischen Adel mit den Ehefrauen lorbeerkränzter Männer aus dem Bürgertum und fragt nach dem Grund, der die bürgerlichen Frauen bestimmte, um der Karriere ihrer Gefährten willen zum Opfer zu werden. Fanny von Reventlow wird schließlich dafür zeugen, dass es auch im beginnenden 20. Jahrhundert möglich war, sich der Missachtung der Frau erfolgreich entgegen zu stemmen. (Dr. Egon Meusel)

**Geschichte und Politik der BRD und der DDR: 29.04.-13.05.**

Vom Ende des 2. Weltkrieges bis zur Bildung der beiden deutschen Staaten. Nach der Kapitulation 1945 wurde Deutschland in vier Besatzungszonen aufgeteilt. 1949 gründeten sich die Bundesrepublik und die DDR. Jeder Staat erhielt eine Verfassung. Das Grundgesetz prägt unser politisches Leben bis heute. (Paul Gaedtke)

**Stadtführungen mit Sibylle Reinicke: 10.6., 1.7., 8.7.**

10.06.: Italia und Germania: Treffpunkt: Odeonsplatz, beim Reiterstandbild von Ludwig 1  
01.07.: Altstadt: Marienplatz, beim Fischbrunnen  
08.07.: Wittelsbacherinnen: am Platz vor der Feldherrnhalle an den Stufen zwischen den Löwen (s. Italia und Germania) (Sibylle Reinicke)

**3226** ab Mo, 04.03.24 12 x 9.30-11.30 Uhr € 135,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sibylle Reinicke, Dr. Emilio Astuto, Dr. Egon Meusel und Paul Gaedtke

**Ausgewählte Inszenierungen in den Münchner Kammerspielen**

Die Münchner Kammerspiele zählen zu den bedeutendsten Theaterbühnen im deutschsprachigen Raum. Am ersten Kursabend bereiten wir uns auf die erste Inszenierung vor, die wir dann gemeinsam besuchen werden. Außerdem wählen wir die zweite Inszenierung gemeinsam aus. Am 2. Kursabend werden offen gebliebene Fragen zur ersten Inszenierung besprochen und die zweite Inszenierung vorbereitet. Den Abend nach den Veranstaltungen können wir gerne in einem Café oder Restaurant ausklügeln lassen und über das Erlebte diskutieren. Eintrittskarten sind in der Gebühr nicht enthalten.

**3230** € 42,00  
Do, 14.03.24 18.30-20.30 Uhr  
Do, 25.04.24 18.30-20.30 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Stefan Frey

**Boarische Geschichten – für Kinder von 4–6 Jahren**

Aktivpause! 45 Minuten entspannen und die Seele baumeln lassen mit kleinen, frei erzählten Geschichten „auf boarisch“. Yoga, Meditation, autogenes Training? Wie wär’s mit Entspannung durch frei erzählte Geschichten? Komm zum Geschichten-Nachmittag und lausche lustigen, spannenden und fantastischen Geschichten, die in bayrischer Mundart frei erzählt werden. Auch gut geeignet für „Zuagroaste“, denn ein kleiner Sprachkurs ist inbegriffen.

**Bitte mitbringen: Kissen oder Kuschelecke**

**3232** Mi, 13.03.24 16.00-16.45 Uhr € 5,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

**Boarische Geschichten – für Kinder ab 7 Jahren**

Aktivpause! 45 Minuten entspannen und die Seele baumeln lassen mit kleinen, frei erzählten Geschichten „auf boarisch“. Yoga, Meditation, autogenes Training? Wie wär’s mit Entspannung durch frei erzählte Geschichten? Komm zum Geschichten-Nachmittag und lausche lustigen, spannenden und fantastischen Geschichten, die in bayrischer Mundart frei erzählt werden. Auch gut geeignet für „Zuagroaste“, denn ein kleiner Sprachkurs ist inbegriffen.

**Bitte mitbringen: Kissen oder Kuschelecke**

**3234** Mi, 13.03.24 17.00-17.45 Uhr € 5,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

**Eine Schatztruhe voller Geschichten – mit Kreativangebot in den Ferien**

**Geschichten erfinden für 5 bis 7-jährige Kinder**

In einer Schatztruhe können sich allerhand wertvolle Dinge verbergen. Vielleicht eine Goldmünze, ein Stein oder auch eine Wäscheklammer? Wir machen einen besonderen Schatz daraus. Gemeinsam erfinden wir eine tolle Geschichte, in der all die Dinge vorkommen, die wir in der Schatztruhe gefunden haben. Diese Geschichte werden wir mit eigenen Bildern versehen und dann euren Eltern präsentieren. So wird aus einem einfachen Schatz ein ganz besonderer Nachmittag mit viel Spaß und guter Laune! Malgrund und Stifte sind inbegriffen. Die eigenen Bilder können danach mit nach Hause genommen werden. Die Geschichte kommt per Mail.

**3236** Mi, 03.04.24 9.00-12.00 Uhr € 18,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

**Drache, Fee und Kobold – Geschichten mit Kreativangebot in den Ferien**

**Geschichten erfinden für 8 bis 11-jährige Kinder**

Wer soll die Heldin oder der Held unserer Geschichte sein? Welchen Wunsch hat unsere Hauptperson und wie könnte sie sich ihn erfüllen? Wer ist der Gegenspieler in der Geschichte? Lasst uns zusammen eine spannende Geschichte erfinden, sie mit eigenen Bildern illustrieren und euren Eltern präsentieren. Eurer Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt und für die Schule könnt ihr auch noch was lernen. Freut euch auf einen kreativen, spannenden Vormittag! Malgrund und Stifte sind inbegriffen. Die eigenen Bilder können danach mit nach Hause genommen werden. Die Geschichte kommt per Mail.

**3238** Mi, 03.04.24 14.00-17.00 Uhr € 18,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

**AP Buch GmbH**  
Neue Poststraße 13  
85598 Baldham  
Tel: 08106/369414  
Fax: 08106/369415  
e-mail: info@ap-buch.de  
Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr  
Sa 9.00 - 13.00 Uhr  
Onlinebestellungen unter [www.ap-buch.de](http://www.ap-buch.de)

*Belletristik*  
**KRIMIS**  
Sachbücher  
Ratgeber  
**Hörbücher**  
Reiseliteratur  
KOCHBÜCHER  
Kinderbücher

LITERATUR  
STUDIUM GENERALE  
KUNSTGESCHICHTE  
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

## 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 TeilnehmerInnen 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.



## Kaffee und Kunst

Wir treffen uns einmal im Monat und genießen bei einem Tässchen Kaffee die Kunst am Nachmittag. Alle Vorträge sind einzeln buchbar (Kurse 3303–3306).

### Susanna – Eine Frau in Bedrängnis

Kaum ein Thema in der Malerei zeigt so deutlich, wie sehr eine Frau in Bedrängnis geraten kann. Das Motiv der Susanna im Bade erzählt viel über das Verhältnis von Mann und Frau und auch vom Ausgeliefertsein in einem Moment größter Verletzlichkeit. Vor allem im Barock haben sich Maler und Malerinnen (!) diesem religiösen Thema genähert und dabei immer wieder die Emotionen der Protagonistin fein austariert. Wir können mit der Frau mitfühlen und werden somit emotional in das Geschehen mit eingebunden. Gleichzeitig werden wir aber auch aufgefordert, darüber nachzudenken, inwieweit wir vor dem Bild zu Voyeuren werden.

Kein Vortragskartenkurs.

**3303** Mi, 13.03.24  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

### Salome – Eine klassische femme fatale?

Salome, Tochter des Herodias, war – so steht es im Neuen Testament – mitverantwortlich für den Tod Johannes des Täufers. Nachdem sie auf einer Feier des Herodes getanzt hatte, versprach dieser der jungen Frau die Erfüllung eines Wunsches, egal, was es sei. Sie wünschte sich den Kopf des Johannes. Ihr Wunsch wurde erfüllt. Die Figur der jungen und anmutigen Salome faszinierte Künstler über viele Jahrhunderte hinweg. Eine Blütezeit erlebte das Thema noch einmal um 1900, als u.a. Franz von Stuck sie als femme fatale inszenierte. Wir betrachten einige der Salome-Darstellungen und schauen, wie sich der Blick auf die junge Frau im Laufe der Zeit verändert hat.

Kein Vortragskartenkurs.

**3304** Mi, 17.04.24  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

### Venus – zu schön, um wahr zu sein

Venus, die Göttin der Liebe und Schönheit, taucht seit der Renaissance in der Malerei als beliebtes Bildthema auf. Steht bis zum Barock noch ihre Einbettung in die Geschichten der antiken Mythologie im Fokus, ändert sich der Blick auf sie ab dem Rokoko deutlich. Die Venus dient nun dazu, ein Frauenideal zu zeigen, dem die wenigsten Damen damals entsprochen haben dürften. Im 19. Jahrhundert beherrschten Gemälde der Göttin vor allem die großen Ausstellungen in Paris. Männer erfreuen sich an dem Motiv und Frauen verzweifeln an dem gemalten Ideal eines weiblichen Körpers. Wir spüren in diesem Vortrag einem Phänomen nach, das es bis heute gibt: dem Schönheitsideal, mit dem Frauen allenthalben konfrontiert werden und dem sie in irgendeiner Form entsprechen sollen.

Kein Vortragskartenkurs.

**3305** Mi, 15.05.24  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

### Diana – Eine Frau auf der Jagd

Die Göttin der Jagd hatte Keuschheit gelobt und lebte mit ihren Nymphen in einer Frauengemeinschaft in den Wäldern. Sie verkörpert nicht nur eine starke und unabhängige Frau, sondern auch eine strenge und prinzipientreue Persönlichkeit. Wer sich nicht an ihre Regeln hielt, wurde bestraft. Das Thema wurde in der Malerei immer wieder auch von großen Künstlern, wie Tizian, aufgegriffen und schmückte die Paläste der herrschenden Elite. In der Frau war scheinbar vieles vereint, was auch einen König oder Kaiser auszeichnen sollte. Lassen Sie uns einen Blick auf Diana werfen und gemeinsam überlegen, ob und wie die Göttin Männern als Vorbild taugte.

Kein Vortragskartenkurs.

**3306** Mi, 12.06.24  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

## „Wasser marsch“ in der Alten Pinakothek

Auf diesem Rundgang durch die Alte Pinakothek schauen wir uns Gemälde aus allen Epochen an, in denen Wasser eine Rolle spielt. Welche Bedeutung kommt dem Element in den Bildern zu? Und wie wird das Wasser in den Gemälden in Szene gesetzt? Wie haben sich Maler der Herausforderung der Darstellung des nassen Elementes gestellt? Kommen Sie mit auf eine feucht-fröhliche Erkundungstour durch das Museum!

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kassenbereich

**3310** Fr, 12.07.24  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |  
Silke Rüsche

## FLATZ

**Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne**  
Wolfgang Flatz \*1954 zählt zu den prominentesten internationalen, in München lebenden Künstlerpersönlichkeiten. So finden sich in München und Umgebung auch einige seiner Werke im Außenraum.

Der gebürtige Österreicher wurde in den 1970er Jahren bekannt mit Performances, Skulpturen und multimedialen Rauminstallationen. Viele seiner Werke sind extrem und auf Provokation angelegt, immer wieder kommt der eigene Körper zum Einsatz, um menschlicher Verletzlichkeit Ausdruck zu verleihen und der Teilnahmslosigkeit des Publikums entgegenzuwirken. Mit Werken aus allen Schaffensphasen widmet sich die Ausstellung dem radikalen Körperbegriff von FLATZ, der auf unverwechselbare Weise immer auch die sensitiven und fragilen Aspekte in den Blick nimmt.

Treffpunkt: Eingangshalle

**3320** Sa, 16.03.24  
14.00-15.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 40, Pinakothek der  
Moderne | Friederike Breier



## Kunst und Prosecco

### V Caspar David Friedrich – Romantische Landschaften

#### Vortrag mit Beamer

Im diesem Jahr feiern wir einen der wichtigsten deutschen Maler des 19. Jahrhunderts: Caspar David Friedrich, der 1774 in Greifswald geboren wurde. Mit dem „Wanderer über dem Nebelmeer“ und den „Kreidefelsen auf Rügen“ schuf er zwei der bekanntesten Bilder der Kunst der Romantik. Wir wandern mit Caspar David Friedrich durch seine Lieblings-Landschaften und schauen, wie er zu den wunderbaren Bildfindungen gekommen ist. Was macht der Watzmann in einer böhmischen oder sächsischen Landschaft? Und an welchem Strand steht der „Mönch am Meer“?

*Vortragskartenkurs, aber Anmeldung unbedingt erforderlich!*

**3301** Do, 07.03.24  
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

### V Leinen los und Segel setzen! Die Niederlande und das Meer im Goldenen Zeitalter

#### Vortrag mit Beamer

Die Meereslandschaft spielt in der Malerei des 17. Jahrhunderts in den Niederlanden eine große Rolle. Das Land profitierte von der Lage am Meer, denn über den maritimen Fernhandel kamen viele Güter in die niederländischen Häfen, die von dort nach ganz Europa verkauft wurden. Gleichzeitig hatten die Niederländer aber auch großen Respekt vor der See als Naturgewalt und waren stets auf der Hut. Dies alles schlägt sich in den wunderbaren Seestücken nieder, die von spezialisierten Malern für den damaligen Kunstmarkt produziert wurden. Lassen Sie uns die Segel setzen und diese Art der Landschaftsmalerei gemeinsam erkunden!

*Vortragskartenkurs, aber Anmeldung unbedingt erforderlich.*

**3302** Do, 18.04.24  
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



## Von züchtigen und unzüchtigen Frauen

Viele Gemälde der Alten Pinakothek erzählen Geschichten von Frauen. Die Künstler interpretieren in ihren Werken Frauenfiguren aus dem Alten Testament und Mythologie oder geben uns Einblick in das alltägliche Leben der adligen und bürgerlichen Damen oder auch in das ihrer Küchenmägde. Sie sind Verführerinnen oder werden verführt, sie werden entführt, heimlich beobachtet oder verlassen. Einige Darstellungen überraschen uns mit erotischen Anspielungen, andere wiederum führen ein braves, züchtiges Verhalten vor. Wie und warum die Künstler diese Geschichten erzählen, unterliegt den Konventionen der jeweiligen Zeit. Doch nicht immer ist alles so, wie es auf den ersten Blick erscheint. Lassen Sie sich überraschen!

Treffpunkt: Eingangshalle

**3322** So, 23.06.24  
14.00-15.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |  
Friederike Breier

### V Giotto – der Meister aller Meister

#### Vortrag mit Beamer

Die italienische Presse spricht von ihm als „Meister aller Meister“, Künstlergenerationen nach ihm nennen ihn als Inspiration. In die Kunstgeschichte ist dieser Maler des 13. Jahrhunderts zu Recht als Vorbild eingegangen, der mit seiner Kunst der Zeit voraus war. Ein Blick auf seine Werke und seine Zeitgenossen soll auch die spannenden Umbrüche des hohen Mittelalters und die Bedeutung der Malerei Giottos für die Entwicklung der Renaissance aufzeigen.

**3330** Di, 09.04.24  
19.30-21.00 Uhr € 11,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Konstanze Frölich

### V O Online am Sonntagmorgen – Der Jahrhundertkünstler Picasso

#### Vortrag über Zoom in Zusammenarbeit mit der vhs Dresden.

Vor 50 Jahren ist der Künstler gestorben, der die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts so geprägt hat wie kein anderer. „Monster der Kreativität und der Erneuerung“ wird er heuer betitelt, ein Unermüdlicher, Frauenheld und Egomane, aber auch Bewunderer mit kindlicher Neugier und unstillbarer Lebenslust. Der Vortrag soll noch einmal sein Leben und die Meilensteine seines Schaffens beleuchten. **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

**Anmeldeschluss: 04.03.24**

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.

**3332V** So, 10.03.24  
10.30-12.00 Uhr € 13,00

Online | Konstanze Frölich



### Online am Sonntagmorgen – Roma Eterna, die ewige Stadt im Spiegel seiner Architektur

#### Vortrag über Zoom in Zusammenarbeit mit der vhs Dresden.

Rom ist für Europäer etwas ganz Besonders, nicht zuletzt die millionenfachen Besucherzahlen sprechen von der hohen Anziehungskraft der Stadt, die die Geschichte und die Kunstgeschichte Europas geprägt hat. Ein Blick auf die Architektur auf „da, wo alles begann...“ bis zum römischen Barock soll Einführung und Anregung für einen nächsten Romurlaub sein.

**Anmeldung unbedingt erforderlich.**

**Anmeldeschluss: 11.03.24**

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** So, 17.03.24  
10.30-12.00 Uhr € 13,00

Online | Konstanze Frölich



### Mythos Spanien – Ignacio Zuloaga (1870-1945)

#### Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypokulturstiftung

Ignacio Zuloaga – ein großer Maler, der zum ersten Mal in Deutschland zu sehen ist! Kaum ein Künstler hat das Spanienbild, das man sich um 1900 im Ausland machte, so sehr geprägt, wie er. Als Maler der „Spanischen Seele“ ging er in die Geschichte ein. Schon zu Lebzeiten erlangte er internationalen Ruhm mit seinen Darstellungen von stolzen Toreros, temperamentvollen Flamenco-Tänzerinnen, Asketen, Bettlern und armen Kreaturen, aber auch der spanischen Landschaft. Lassen Sie sich überraschen von der Themenvielfalt seiner Werke.

Die Ausstellung ist vom 15. September bis zum 4. Februar zu sehen. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kassenbereich

**3340** Mi, 24.01.24  
16.30-18.00 Uhr € 12,00

München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle |  
Catrin Morschek



## Online – Kultur am Nachmittag – Berühmte Kunstwerke im Film

### Vortrag über Zoom in Zusammenarbeit mit der vhs Dresden

Berühmte Kunstwerke faszinieren uns, aber auch Filmemacher nutzen die Wirkung bedeutender Gemälde für die Inszenierung eindrucksvoller Filmbilder, die an das Werk bekannter Künstler erinnern können oder weltberühmte Meisterwerke der Kunstgeschichte tauchen wie zufällig in den Filmszenen auf. Regisseure nutzen diese Popularität bekannter Kunstwerke und lassen sich davon inspirieren. Entdecken Sie in diesem Vortrag, wo Ihnen berühmte Werke im Film begegnen.

**Anmeldung unbedingt erforderlich.**

**Anmeldeschluss: Mi. 12.3.24**

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.

**3340V** Mi, 20.03.24  
15.00-16.30 Uhr € 13,00

**Online** | Dr. phil. Petra Kissling-Koch

## Kunst en passant

Wussten Sie es schon? In München findet sich Kunst an fast jeder Straßenecke. Lassen Sie sich die Augen öffnen bei einem Spaziergang durch die Münchner Altstadt. Entdecken Sie Kunstwerke an denen Sie seit Jahren achtlos vorbeigegangen sind, und begegnen Sie bedeutenden Künstlern der Gegenwart.

Treffpunkt: Sendlinger Tor unter dem Torbogen

**3342** Mi, 17.04.24  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

**München** | Catrin Morschek

## Kunstareal Schwabing

Erfahren Sie mehr über eine der bedeutendsten Museumslandschaften, in deren Schatten sich München einst zum Zentrum der Kunst entwickelt hat. Bei einem Spaziergang durch das Kunstareal beleuchten wir die Museen und ihre Sammlungen, beschäftigen uns in einer namhaften Galerie mit zeitgenössischer Kunst und enden im versteckten Atelier einer Schwabinger Künstlerin.

Treffpunkt: Vor der Alten Pinakothek

**3343** Fr, 26.04.24  
15.30-18.00 Uhr € 12,00

**München** | Catrin Morschek

## Online – Zum Weltfrauentag: Die Frauen und Mädchen der Residenz

### Vortrag über Zoom

Zweifelsfrei schrieben Männer die bayerische Geschichte. Je nach Zeit waren die Frauen und Töchter der Staatsmänner dazu da, Bündnisse zu schließen und zu festigen, Vermögen zu erwerben oder zu vermehren, legitime Nachfolger zu gebären oder mit ihrer Schönheit zu glänzen. Anhand ausgewählter Frauen-Biografien soll eine Geschichte des Frauenlebens aufgezeigt werden. Und auch die Randfiguren sind interessant: Die Mätressen, illegitimen Töchter und andere Damen des Hoflebens. Wir durchleuchten Ihre Erziehung und Bildung, ihre Tagesabläufe und nicht zuletzt ihre Chance auf Selbstbestimmung und Glück.

### 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.

**3346V** Di, 12.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 15,00

**Online** | Petra Rhinow und Matthias Segtrop

## UNESCO Welterbe Markgräflisches Opernhaus mit neuem Welterbe Museum – ein Festsaal für eine Hochzeit

### Vortrag mit Beamer

Eines der bedeutendsten Bauwerke der Markgräfin Wilhelmine von Bayreuth, der legendären Schwester Friedrichs des Großen, ist das Markgräflische Opernhaus. Erbaut für eine Hochzeit, nur wenig genutzt aufgrund des Endes der regierenden Dynastie, ist es seit 2011 UNESCO Welterbe und seit 2023 mit neuem Welterbe Museum um eine zusätzliche Attraktion reicher. Wir lernen diesen Theaterbau des Barock und seine Künstler kennen.

**3350** Di, 19.03.24  
10.00-11.30 Uhr € 11,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost

## Tilman Riemenschneider. Sein Werk im Bayerischen Nationalmuseum

Der Riemenschneider-Saal im Bayerischen Nationalmuseum ist seit Dezember 2016 neu konzipiert wieder zugänglich. Von dem Bildschnitzer aus Franken sind die neu angeordneten Schreinfikuren des Münnerstädter Retabels, die Passionsgruppen aus Rothenburg, die Gruppe der zwölf aus Lindenholt geschnitzten Apostel und weitere Einzelfikuren ausgestellt. Wir begegnen einem Künstler, dessen Werk unser Bild der Epochenwende um 1500 mitgeprägt hat.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

(1 € am Sonntag, Stand 25.5.23).

Treffpunkt: Kasse

**3352** So, 25.02.24  
14.00-15.30 Uhr € 12,00

**München**, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum | Dr. Beatrice Trost

## Lebendige Gitarre für Anfänger

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.



Christian Pahlke

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.

**Erwachsene und Jugendliche willkommen!**

**3430** € 69,00  
So, 03.03.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 10.03.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 17.03.24 10.00-12.00 Uhr  
So, 24.03.24 10.00-12.00 Uhr

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

**3431** € 69,00  
Fr, 03.05.24 18.00-20.00 Uhr  
Sa, 04.05.24 16.00-18.00 Uhr  
Sa, 11.05.24 16.00-18.00 Uhr  
So, 12.05.24 10.00-12.00 Uhr

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke



## Lebendige Gitarre für Fortgeschrittene

### Fortgeschritten an der Gitarre.

#### Was heißt das eigentlich?

Im Anfängerkurs haben Sie bereits erlernt, Akkorde wie A, C, D, E, Em, Am, Dm und G fließend, d.h. ohne Hinschauen zu müssen, klangvoll und auf leichteste Weise spielen zu können.

In diesem Kurs geht es nun darum, das Gelernte zu vertiefen und Feinheiten zu lernen: Bassläufe, Riffs, verschiedene Sounds – eben ein paar tolle Kniffe an der Gitarre, um das Spielen und Interpretieren interessanter zu machen.

Wer will, kann gerne mitsingen, denn es werden nun komplette Songs gespielt und gesungen. Aber es ist – weiterhin – kein Muss.

**Erwachsene und Jugendliche willkommen!**

**3432** € 69,00  
So, 14.04.24 13.00-15.00 Uhr  
So, 21.04.24 13.00-15.00 Uhr  
So, 28.04.24 13.00-15.00 Uhr  
So, 12.05.24 13.00-15.00 Uhr

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke





Ewa Bross

## Cajonworkshop

**für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen!**

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.

**Bitte warme Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen.**

**Q3442** ab Sa, 27.01.24  
2 x 9.30-12.30 Uhr € 38,00  
Kurstage am 27.01. & 03.02.  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

**3441** ab Sa, 20.04.24  
2 x 9.30-12.30 Uhr € 46,00  
Kurstage am 20. & 27.04.  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

**3442** ab Sa, 22.06.24  
2 x 9.30-12.30 Uhr € 46,00  
Kurstage am 22. & 29.06.  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

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

## Ausstellungen

### Vernissage: Malen mit Acryl

**Wir laden Sie herzlich ein zur Ausstellungseröffnung in Poing!**

Dieses Mal zeigen die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer von Christiane Meier ihre Arbeiten aus dem Kurs „Malen mit Acryl“.

Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend zu Semesterbeginn – mit viel Zeit für Kunst & Kultur und alles Drumherum!

#### Es stellen aus:

Stefan Ehrenstorfer,  
Claudia Grassnick,  
Heike Kölle,  
Annegret Lüder,  
Natalie Patsiopoulou,  
Manfred Schabl,  
Petra Schmitt und  
Rosemarie Wagner.



Die Bilder können Sie im Nachklang bis Ende Juni im vhs-Haus in der Friedensstr. 5 in Poing zu unseren Öffnungszeiten bestaunen.

**3910**  
Fr, 01.03.24  
19.00-21.00 Uhr  
gebührenfrei  
Poing, vhs,  
Friedensstr. 5 |  
Christiane Meier

### Mach-ART..mal anders:

**Elke Lorenz und ihre SchülerInnen (28.2. – 16.5.2024)**



Werk von Elke Lorenz aus der Serie Farbrausch

Mehrschichtige Farbaufträge, das Spiel mit Rot, Gelb, Blau, Strukturen durch Asche und Sand, lassen Bildkompositionen wieder mal ganz unerw-art-et, entstehen. Eine Idee formt sich, wird umgesetzt und manchmal auch wieder verworfen. Loslassen, losmalen ... Experimente diesmal nicht nur in Acryl!

**Interessierte sind recht herzlich eingeladen zur Vernissage am 28. Februar 2024 um 19.00 Uhr im Foyer der Geschäftsstelle der vhs, Baldhamer Straße 39.**

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) anzuschauen.

Parallel gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de) abrufbar ist.

**3920** Mi, 28.02.24 19.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Straße 39, Foyer |  
Elke Lorenz und ihre SchülerInnen

# Semesterschwerpunkt

Kurs	Programmtitel	Termin
1060	hybrid Laptop-Navigation auf dem Wasser	19.01.24
1062	Online Wetter auf See – Meteorologie	27.01.24
1061	Küstengeheimnisse – die südliche Italienische Adriaküste	30.01.24
1022	Sportküstenschifferschein (SKS)	07.02.24
1091	Pyroschein für den Wassersport (FKN)	26.02.24
1081	Sprechfunk UBI-Ergänzungskurs	26.02.24
1096	Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC)	27.02.24
1015	Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und -See unter Motor	28.02.24
3301	Kunst und Prosecco – Caspar David Friedrich – Romantische Landschaften	07.03.24
0100	Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten	08.03.24
4215	Das Glockenbachviertel, der südlichste Teil der Isarvorstadt	11.03.24
0100A	Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten – Exkursion	16.03.24
0100B	Semesterthema Wasser: Schwimmen und Schwimmfähigkeit	19.03.24
1051	Hafentraining auf dem Meer	21.03.24
0100C	Semesterthema: Musikalische Lesung „Die Musik des Wassers“	22.03.24
1025	Praxisausbildung Binnen-Segeln	01.04.24
1033	Praxistörn SKS/sbf-See	12.04.24
0100D	Modernes Afrika im Spannungsverhältnis: Wirtschaftswachstum und Wasserknappheit	12.04.24
0100F	Semesterthema: Lebensraum Wasser	16.04.24
3302	Kunst und Prosecco: Leinen los und Segel setzen! Die Niederlande und das Meer im Goldenen Zeitalter	18.04.24

WATER

VATTEN

AGUA

EAU

# WASSER

Kurs	Programmtitel	Termin
0100E	Die Wasserfrage in Lateinamerika vor und nach dem Wasserkrieg von 1999/2000	19.04.24
0100G	Semesterthema: Wasser, Wald und Landwirtschaft	30.04.24
4310	Mit der S-Bahn die Isar entlang	03.05.24
4330	Wasser in der Stadt – das Welterbe Augsburg in einer Stadtführung	04.05.24
1043	Skippertraining auf dem Meer	10.05.24
0100H	Semesterthema: Wasserwege im Raum Ebersberg	14.05.24
0100J	Semesterthema: Wasserstoff – Treibstoff der Zukunft?	04.06.24
4219	Auf den Spuren der Münchner Stadtbäche	05.06.24
0100H1	Semesterthema: Wasserwege im Raum Ebersberg – Exkursion	08.06.24
0100K	Semesterthema: vhs auf dem Wasser – eine Erfolgsgeschichte	14.06.24
4233	Von Brücke zu Brücke	15.06.24
4282	Hausboot, Hundertwasser, Höhenweg – Ein Nachmittag im Westpark	29.06.24
4273	München und die Macht der Elemente	30.06.24
4220	München – Stadt der Brunnen I	03.07.24
4221	München – Stadt der Brunnen II	10.07.24
3310	„Wasser marsch“ in der Alten Pinakothek	12.07.24
7283	Wasserversorgung in Südfrankreich: Segen und Fluch	12.07.24
1063	hopOn/hopOff-Sailing – Interessentenliste	15.07.24

Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.

AQUA

VESI

APĂ

VODA

SU



# Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

## Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Führungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit, Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90–120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

## Führung durch die Werkstätten der Bayerischen Staatsoper in Poing

Wollten Sie schon immer mal einen Blick hinter die Kulissen der Bayerischen Staatsoper oder sogar einen genaueren Blick auf die Kulissen und ihr Entstehen werfen? Die Bühnenbilder für die Inszenierungen der Bayerischen Staatsoper werden in den Werkstätten in Poing gefertigt. Von der konstruktiven Planung bis zum letzten Pinselstrich wird alles, was möglich ist, von Meisterhand ausgeführt. Die Abteilungen der Theaternaler und Bühnenplastiker, der Raumausstatter, der Schlosser und der Schreiner arbeiten mit jahrelanger, hervorragender Expertise auf Weltklasseniveau und tragen so zum unvergesslichen Erlebnis einer Inszenierung der Bayerischen Staatsoper bei. Ein wundervolles Erlebnis mit vielen spannenden Einblicken für jeden Kunst- & Kulturbegeisterten! Treffpunkt: Parkplatz der Werkstätten der Bayeri-

schen Staatsoper in der Gruber Str. 76 in Poing – zu Fuß rund 20 Minuten von der S-Bahn Haltestelle „Poing“ entfernt. Einen genauen Lageplan für den Treffpunkt erhalten Sie ca. 1 Woche vor Termin. **Führung aus dem Hause! Anmeldung erforderlich und bis zum 17.04. möglich.**

**4202** Fr, 26.04.24  
15.00-16.00 Uhr € 14,00  
**Poing**, Werkstätten der Bayerischen Staatsoper, Gruber Str. 76 | N.N.

## Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses – ab Dateneingang, über den Druck der Zeitung, bis zur Bestückung mit Beilagen. Von hier kommen neben der „Süddeutschen Zeitung“, die „Bild“, die „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, „Die Welt am Sonntag“, die „Welt kompakt“, das „Handelsblatt“, die „FAZ“, die „FAS“ sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich über 300 Vollzeitbeschäftigte. Impresario Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten; der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.

**Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren zugelassen. Bitte geschlossenes Schuhwerk und gedeckte Kleidung tragen. Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand.

Treffpunkt: Haupteingang · Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn Haltestelle „Berg am Laim“, dann ca. 7 Minuten zu Fuß oder ab U-Bahn-Haltestelle „Max-Weber-Platz“, von dort mit der Straßenbahn Linie 25 Haltestelle „Berg am Laim“, dann 5 Minuten zu Fuß).

Führung aus dem Hause.

Die Anreise wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen, aufgrund des generell hohen Verkehrsaufkommens.

**4205** Do, 07.03.24  
16.45-18.15 Uhr € 5,00  
**Steinhausen**, Zamdorfer Straße 40 | Elisabetta Mola

## Gut Keferloh: Das Salz des Lebens – vom Leben und Treiben an der Salzstraße

Entdecken Sie einen der bedeutendsten Orte des Mittelalters im Münchner Südosten: Keferloh. Hier, an der Salzstraße steht Sankt Aegidius, eine der ältesten noch erhaltenen romanischen Kirchen im Großraum München. Erfahren Sie, wie sich im Mittelalter das Leben und der Handel im Südosten von München entwickelt hat, was die Menschen bewegte und wie das Leben und Treiben entlang der Salzstraße im Münchner Südosten aussah. Finden Sie heraus, was es mit dem Keferloher-Bierkrug auf sich hat und mit dem Keferloh-Markt – einem der größten Volksfeste im Umkreis von München (bis 1810). **In Kooperation mit der vhs Südost.** Treffpunkt: am Briefkasten Gut Keferloh (Nähe Fahrrad Parkplatz)

**4206** Fr, 03.05.24  
16.00-17.30 Uhr € 12,00  
**Keferloh** | Gisela Joachimi

## Backstage – Hinter den Kulissen der Bayerischen Staatsoper

Eine Führung durch das Nationaltheater gibt Ihnen die Möglichkeit, die Oper von einer neuen Seite zu entdecken. Sie vermittelt Wissenswertes über die verschiedenen Abläufe im Haus und über den Aufwand, der erbracht werden muss, bevor es am Abend heißen kann: „Vorhang auf!“ Sie erfahren interessante Informationen über die Architektur des Hauses und die Persönlichkeiten, die die über 350-jährige Geschichte der Bayerischen Staatsoper geprägt haben. Der Rundgang beinhaltet unter anderem die Besichtigung des Königssaals, der Ionischen Säle, des Zuschauer\*innenbereichs.

Treffpunkt: Eingangshalle Nord des Nationaltheaters am Marstallplatz, Alfons-Goppel-Straße

**4207** Mi, 31.01.24  
14.15-15.15 Uhr € 15,00  
**München** | Elisabetta Mola

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



Katholische Kirche in Poing

Foto: V. Baierl

## Die Pfarrkirche in Poing

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, die seit 2022 auch ein wunderbares Kreuz des Bildhauers Josef Henselmann besitzt.  
Treffpunkt: vor der Kirche, Gebrüder-Asam-Str. 2a (ca.10 Minuten Fußweg vom S-Bahnhof Poing)  
Handy Anne Döhning: 0172/4428082

**4208** Fr, 12.04.24  
15.00-16.00 Uhr € 11,00  
**Poing** | Anneliese Döhring

## Sagen und Mythen rund um den Ebersberger Forst

Auf diesem geführten Spaziergang genießen wir die wunderschöne Umgebung von Ebersberg. Aber Hügelgräber, Römerstraßen und ein mächtiger Wald bergen auch so manches Geheimnis in sich. Die mächtigen Grafen von Ebersberg und das Kloster mit der Hirnschale des heiligen Sebastian hinterließen ihre Spuren. Und unheimlich ging es hier auch zu: nicht nur Wilderer sondern auch Irrlichter und Geister trieben ihr Unwesen. Lassen Sie sich vom Kreisheimatpfleger und Stadtführer Thomas Warg in die Sagen- und Mythenwelt von Ebersberg einführen.

Treffpunkt: Museum Wald und Umwelt, Ludwigshöhe 2

Veranstalter: vhs Grafing

**4210** Sa, 15.06.24  
16.30-18.30 Uhr € 9,00  
**Ebersberg**, Museum Wald und Umwelt | Thomas Warg



## „Hopfen und Malz. Gott erhalt's“ – Aus der Geschichte der Grafinger Brauereien

Die Geschichte des Brauwesens in Grafing reicht bis in die erste Hälfte des 16. Jahrhunderts, vermutlich aber noch weiter bis ins Mittelalter zurück. 1536 ließ Hildebrand von Kitscher, die Braustätte im Gefreiten Haus, die einem Brand zum Opfer gefallen war, gründlich restaurieren. Noch in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts erwuchs dem herrschaftlichen Brauhaus in Grafing Konkurrenz durch drei bürgerliche Brauer namens Hans Dosch, Jörg Grandauer und Jakob Reiter. Die Führung zeigt nicht nur die wechselvolle Geschichte der Grafinger Brauereien. Sie gibt auch Einblicke in die Kunst des Bierbrauens durch einen Rundgang durch die Familienbrauerei Wildbräu-Grandauer (Gebühr inkl. Bierprobe).

Treffpunkt: Grafing, Rathaus (Rückseite), Säule

Veranstalter: vhs Grafing

**4211** Fr, 03.05.24  
18.00-20.00 Uhr € 10,00  
**Grafing** | Wolfgang Oppler und Johannes Hartwig

## Das Glockenbachviertel, der südlichste Teil der Isarvorstadt

Den Namen des Viertels hat jeder schon gehört, aber nur wenige wissen um die schönen Besonderheiten dieses Bezirks zwischen dem Alten Südfriedhof und der Isar. Dort fließt noch ein Stadtbach und es finden sich viele sehenswerte Häuser aus der Zeit um 1900. Beherrscht wird das Gebiet von der neuromanischen Pfarrkirche St. Maximilian, die noch Reste der Jugendstilausstattung birgt. Eine umfassende Sanierung machte das beliebte Viertel mit seinen schönen Miethäusern der Gründerzeit nun zu einer teuren Wohngegend.  
Treffpunkt: Ecke Fraunhofer- Auenstraße  
Handy Anne Döhning: 0172/4428082

**4215** Mo, 11.03.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Ein barockes Meisterwerk – die Kirche St. Michael in Berg-am Laim

Ganz versteckt und vielen leider unbekannt ist die Kirche St. Michael eine der ganz großen Raumkunstwerke des bayerischen Barocks. Der berühmte Architekt J.M. Fischer errichtete ab 1738 den Bau. Für die wunderbare Ausstattung sorgten der Maler und Stuckateur J.B. Zimmermann und der Bildhauer J.B. Straub. Nach einer umfassenden Renovierung erstrahlt die Kirche wieder in ihrer ursprünglichen Farbigeit.

Treffpunkt: vor der Kirche, zu erreichen über U-Bahnhaltstelle Josephsburg  
Handy Anne Döhning: 0172/4428082

**4216** Di, 19.03.24  
16.00-17.30 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Abendliches München – Ferienkurs

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und – ganz nebenbei – allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Danach bleibt Zeit für einen Biergartenbesuch auf eigene Faust.

Treffpunkt: Am Karlstor

Handy: Anne Döhning: 0172/4428082

**4217** Mi, 22.05.24  
19.00-21.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Schmankerltour durch Münchens Zentrum

Dieser Stadtspaziergang macht Sie fit für eine Führung mit der Familie oder Gästen. Wir betrachten einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Münchens, suchen die kleinen, unbekannteren Kleinode auf und lernen auch einige Spezialgeschäfte kennen. Eine Führung zum Kennenlernen der Stadt mit Hinweisen auf typisch münchenerische Lokale  
Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen  
Handy: Anne Döhning: 0172/4428082

**4218** Sa, 04.05.24  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Auf den Spuren der Münchner Stadtbäche

Im Mittelalter waren Stadtbäche wichtige Lebensadern der Stadt. Sie erfüllten viele Funktionen, wie zum Antrieb von Mühlen, zur Müllentsorgung und zur Straßenreinigung. Heute sind sie aus dem Stadtbild verschwunden, nur Straßennamen erinnern noch an sie.

Bei diesem Rundgang wollen wir den verbliebenen Spuren nachgehen und uns an wichtige Funktionen, wie die Pferdeschwemme und die Bäcker-schnelle erinnern.

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz  
Handy: Anne Döhning: 0172/4428082

**4219** Mi, 05.06.24  
10.00-12.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## München – Stadt der Brunnen I

Wussten Sie, dass es in München Hunderte von Brunnen gibt? Große und kleine, bekannte und unbekannt. Dieser Spaziergang führt Sie durch eine bemerkenswerte Welt unterschiedlichster „Lauf- und Spritzbrunnen“. Von der begehbaren Brunnenanlage am Stachus zum fast unbekanntem Karl-Amadeus-Hartmann-Brunnen bis zum berühmten Wittelsbacher Brunnen in der Residenz, um nur einige zu nennen.

Treffpunkt: Am Karlstor

Handy: Anne Döhning: 0172/4428082

**4220** Mi, 03.07.24  
18.00-20.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring



## München – Stadt der Brunnen II

An vielen Brunnen geht man fast täglich vorbei, wie z. B. am Fischbrunnen oder am Merkurbrunnen, und hat sie doch noch nie genau betrachtet. Manche Brunnen „verstecken“ sich in Innenhöfen oder gar, wie der Heinrich-Heine-Gedächtnisbrunnen im fast gänzlich unbekanntem Finanzgarten.  
Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4221** Mi, 10.07.24  
18.00-20.00 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 Stadtsteintor) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4222** So, 03.03.24  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Anneliese Döhring

## Streetart in München

Streetart – eintauchen in Deutschlands größte Freiluftgalerie. Urban Art im München von heute. Wussten Sie, dass sich an der Donnersbergerbrücke eine spektakuläre Galerie befindet? Wollten Sie schon immer mal wissen, wo man Streetart/Graffiti machen darf? – wer das darf? – wie das geht? – was die Szene in München macht? Bekannte Künstler aus der Streetartszene geben sich hier in München ein Stelldichein und ständig entstehen neue Gestaltungsspielräume für Murals und Graffitis.

Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick dazu in dieser beeindruckenden Ausstellung im urbanen Raum. (inklusive Audiosystem)

Treffpunkt: Treppe zum Ausgang Donnersbergerbrücke auf der Ebene S Bahn Gleis Richtung Pasing

**4230** Fr, 07.06.24  
18.00-19.30 Uhr € 20,00  
München | Gisela Joachimi



## Der Justizpalast in München

**Achtung: Seien Sie pünktlich!**  
**Bitte unbedingt kurz vor 13.00 Uhr da sein.**  
**Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt.**

Der Justizpalast wurde von 1890–1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandsgruppe.

Handy für Notfälle: 0176 7606707  
Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

**4232** Fr, 07.06.24  
13.00-15.00 Uhr € 11,00  
München | Renate Gassenmeier

## Von Brücke zu Brücke

Schon seit der Gründung von München spielten die Brücken eine besondere Rolle. Jahrhunderte lang war die Ludwigsbrücke der einzige befahrbare Übergang über den Fluss. Die heutige Ludwigsbrücke aus dem Jahr 1935 ist eigentlich in innere und äußere Brücke zweigeteilt, woran auch der Straßename „Zweibrückenstraße“ erinnert.

Im 19. Jahrhundert entstanden weitere befahrbare Brücken aus Holz über die Isar im Rahmen des Ausbaus von München, um die neuen Vorstädte zu verbinden. Durch die Planungen der neuen Eisenbahnstrecken wurden zwei weitere Brücken als Eisenfachwerkkonstruktionen gebaut, die Großhesseloher Brücke und die Braunauer Brücke. Im September 1899 bedrohte ein gewaltiges Hochwasser die Stadt. Etliche Brücken wurden durch die reißenden Wassermassen zerstört und danach in Stein wieder aufgebaut.

Handy für Notfälle: 0176 7606707  
Treffpunkt: an der Wittelsbacher Brücke

**4233** Sa, 15.06.24  
11.00-13.00 Uhr € 11,00  
München | Renate Gassenmeier

## 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

**4234** So, 17.03.24  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

## Liesl Karlstadt

Die Liesl, ach, die kennen wir doch! Wirklich? Natürlich gibt's das „Valentin Karlstadt Museum“, aber die Liesl war so viel mehr als die Partnerin des spindeldürren Komikers. Es lohnt sich, die Geschichte dieser vielfach begabten Frau zu entdecken, deren Beitrag zum Erfolg von Karl Valentin so oft unterschätzt wird und deren fulminante Karriere „nach Valentin“ leider etwas in Vergessenheit geraten ist.

Handy für Notfälle: 0170 526 5356  
Treffpunkt: Viktualienmarkt, am Maibaum

**4235** Do, 18.04.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

## München, die Isar und das Salz

München, die Isar und das Salz, das gehört untrennbar zusammen. Wir haben alle in Heimatkunde gelernt: das wichtigste Handelsgut im Mittelalter war das Salz und München war dafür der große Umschlagplatz. Doch warum hier und seit wann? Salz war unbestreitbar wichtig, aber war es wirklich so teuer wie Gold? Was genau passierte mit dem Salz, wer verdiente alles daran und warum ist es heute ein Pfennigartikel? Auf einem Spaziergang durch die Innenstadt treffen wir auf zahlreiche ‚salzige‘ Spuren, hören von ‚gesalzenen Preisen‘, allerlei Versalzenem sowie der Rolle der Salzgewinnung für den Technologie-Fortschritt.

Treffpunkt: Promenadeplatz am Michael Jackson Denkmal  
Handy für Notfälle: 0170 526 5356

**4236** Sa, 20.04.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

## Liebe auf verschlungenen Wegen ...

Wann war die Liebe jemals einfach? Seit Adam und Eva nicht ... und doch suchen wir sie! Auf dem Spaziergang durch München lernen wir Münchner Romanzen und Dramen kennen, tragische Beziehungen und „Happy Endings“ vom Mittelalter bis heute.

Egal ob im Hause Wittelsbach oder in bürgerlichen Familien, überall gibt's alles: Treue und Verrat, von Anbeginn schwierige Verhältnisse genauso wie unerwartet glückliche Beziehungen. Wandern wir also durch die Altstadt auf den Spuren der Liebenden.

Treffpunkt: Julia-Statue am Tor vom Spielzeugmuseum beim Alten Rathaus  
Handy für Notfälle: 0170 526 5356

**4237** Sa, 06.07.24  
10.00-12.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

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



## Stadtrallye durch Münchens Altstadt

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren. Für die Gruppeneinteilung und Erläuterungen bitte 10 Min. früher da sein.

Haben Sie Lust auf eine spannende und lehrreiche Stadterkundung der etwas anderen Art? Es gibt viel zu entdecken, wenn Sie gemeinsam, bewaffnet mit Fragenkatalog und Stift, durch die Altstadt von München geführt werden. Eine kurzweilige Stadtrallye entlang der schönsten und wichtigsten Sehenswürdigkeiten erwartet Sie. Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen (Auslosung vor Ort) eingeteilt, die gegenseitig losgeschickt werden. Am Ende wartet die Auflösung der Fragen auf Sie und eine kleine Belohnung gibt es auch.

Neben dem Fragenkatalog werden Schreibrett und Stift gestellt. Bitte ein Getränk für den Weg mitbringen. Eine gute Grundkondition ist von Vorteil.

Treffpunkt: am Eingang vom Ludwig Beck am Rathausseck  
Handy für Notfälle: 0152 55931625

**4240** So, 09.06.24  
11.00-13.00 Uhr € 12,00

München | Claudia Tillmann

## Vom Münchner Volkstheater mit Bahnwärter Thiel zum neuen Gasteig HP 8

Führung im neuen Kunst- und Kulturviertel in München

Der Neubau des Volkstheaters im Schlachthofviertel vom Architekturbüro LRO und das Ausweichquartier der Isarphilharmonie auf dem Gelände HP 8 in Sendling von gmp bilden zwei wichtige neue Kulturhotspots in München. Ihre modernen Backsteinfassaden mit Industriecharakter prägen das Kreativviertel – zeitgenössische Architektur steht neben scheinbar improvisierten Kunst- und Kulturprojekten wie Bahnwärter Thiel und Alte Utting. Ateliers, Werkstätten, Proberäume, Graffitiwände, Gastronomie und internationale Stars – wir schauen uns bei einem Rundgang die architektonische und städteräumliche Veränderung des neuen Kulturzentrums an.

Treffpunkt: Vor dem Volkstheater

**4245** Sa, 08.06.24  
11.00-12.30 Uhr € 13,00

München | Dr. phil. Petra Kissling-Koch

## Münchens mittelalterliche Reste

Wir wandern um die erste Stadtmauer und suchen nach den ältesten Bauwerken, Bodendenkmäler und Ansichten Münchens. Neue Erkenntnisse der Stadtarchäologie illustrieren unsere Sehenswürdigkeiten ebenso wie die schönsten Sagen um ihre Entstehung.

Treffpunkt: unter dem Talbrucktor, dem heutigen Spielzeugmuseum am Marienplatz 15

**4250** Di, 18.06.24  
10.45-12.15 Uhr € 15,00

München | Petra Rhinow



Volksbad.

Foto Kurt Heier

## Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben: Rund um die Prater Insel

Einen Prater gibt es nicht nur in Wien, sondern auch in München. In früheren Zeiten traf sich hier das Volk an den Sonntagen zum Bier trinken, heute lockt die idyllische Lage der Praterinsel Spaziergänger und Party-Begeisterte zur Isar. Wir genießen bei einem Spaziergang den Sommer in der Stadt.

Treffpunkt: Am Fuß des Maximilianeums, unten Richtung Isar-Brücke

**4251** Fr, 14.06.24  
14.00-15.30 Uhr € 15,00

München | Petra Rhinow

## Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben in der Au

Einst ein unspektakulärer Vorort der kleinen Leute, heute ein beliebtes Wohnviertel mit schönen Cafés, netten Geschäften, traditionsreichen Wirtschaftshäusern und natürlich der Auer Dult. Wir streifen durch die schönsten Straßenzüge, lernen die Geschichte dieses Viertels und seiner Bewohner kennen und genießen das Altmünchner Flair.

Treffpunkt: vor dem Kino „Museumslichtspiele“, Lilienstraße 2

**4252** Mi, 03.07.24  
15.00-16.30 Uhr € 15,00

München | Petra Rhinow

## Bummeln im westlichen Schwabing: Das Kasernenviertel

Das frühere Kasernenviertel ist ein Ort voller Gegensätze und ein Ort des Umbruchs: Ehrwürdige alte Kasernenbauten stehen noch da, neue schicke Wohngegenden entstehen, Forschung und Wissenschaft haben längst ihren Platz gefunden, alte Hallen werden für Kunst und Kultur genutzt. Eine romantische alte Wohnanlage liegt daneben wie im Dornröschenschlaf. Uns erwartet ein eher unbekanntes, aber sehr schönes Stück Schwabing.

Treffpunkt: Vor dem Nordbad, Haupteingang Schleißheimer Straße 142

**4253** Fr, 12.07.24  
15.00-16.30 Uhr € 15,00

München | Petra Rhinow

## Online – Die ältesten Fleckerl in München – ein Ausflug in die Ursprünge Münchens und das Münchner Umland

Vortrag über Zoom

Anhand vieler Fotos und interessanter und spannender Geschichten lernen wir das ursprüngliche München richtig gut kennen: So erforschen wir den ersten Mauerring mit seinen Türmen. Wir entdecken Reste von der Stadtmauer des zweiten Mauerrings und die ältesten Gebäude der Stadt. Wenn man nur mit offenen Augen durch die Stadt geht, kann man ganz viel entdecken aus der Urzeit Münchens und sogar aus der Zeit davor! Der Vortrag führt uns nämlich auch aus den Grenzen des alten Münchens hinaus in die heutigen Stadtteile und die früheren Dörfer. So gibt es wieder jede Menge Anregungen für kleine Spaziergänge und Ausflüge in das Umland.

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** Mo, 18.03.24  
19.30-21.00 Uhr € 15,00

Online | Petra Rhinow und Matthias Segtrop

## Rund um den Winthirplatz

Ein Sommerspaziergang durch Neuhausen und seinen kleinen Friedhof

Südlich des Nymphenburger Kanals liegt ein lebendiges und doch malerisches Münchner Stadtviertel, das unbedingt einen Besuch lohnt: Schöne alte Villen, Brunnen und Denkmäler aus der Prinzregentenzeit finden wir hier neben ganz normaler Wohnbebauung und moderner Architektur. Das alte Kirchlein des Viertels werden wir bei unserem Spaziergang bestaunen, samt des kleinen und feinen Winthirfriedhofs. Auf diesem Münchner Prominentenfriedhof ruhen Bustelli, Sigi Sommer, Oskar von Miller und andere bekannte Persönlichkeiten.

Treffpunkt: Winthir Platz 6, Grünanlage gegenüber der Schule

Veranstalter: vhs Grafing

**4255** Fr, 19.04.24  
16.15-17.45 Uhr € 16,00

München | Petra Rhinow

## Rund um den Viktualienmarkt

Obwohl es bei dieser Tour nichts zum Probieren gibt, dreht sich doch viel ums Essen, Trinken und Genießen im alten München: Es geht um Bier und Brezen, Spezialitäten, die es nur zu bestimmten Kirchenfesten gab, um Weißwürste und Senf, um Schweinebraten und Kraut und viele interessante Kleinigkeiten, die für die Münchner Küche typisch und einzigartig sind.

Treffpunkt: Alter Peter, Am Turmaufgang

Veranstalter: vhs Grafing

**4256** Mo, 15.07.24  
10.45-12.15 Uhr € 16,00

München | Petra Rhinow



## Rund um die Auer Dult

Heute dreht sich alles um ein echtes Münchner Original: Die Au und ihre Dult! Und so gehen wir heute auf und um den Mariahilfplatz, bestaunen die Mariahilf Kirche, hören viel über die 700 Jahre alte Geschichte der Dult in München und die über 200 Jahre alte Tradition der Dult in der Au, die Paulaner und den blauen Birnbaum. Danach haben Sie bestimmt Lust auf Würstl, Kraut oder Steckerlfisch und einen Bummel über den historischen Geschirrmarkt.

Treffpunkt: Gebtsattelstraße, Ecke „Am Herrgotts-  
eck“

Veranstalter: vhs Grafing

**4257** Mi, 31.07.24  
18.00-19.30 Uhr € 16,00  
München | Petra Rhinow

## Einmal Prinzessin oder Prinz in der Residenz

Ab 6 Jahren

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in der Residenz! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. 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 Münchner Residenz kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein.

Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 5-10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 6 und 8 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten. Bitte kommen Sie zeitig, es gibt manchmal lange Wartezeiten an der Kasse.

Die Prinzessin/der Prinz zahlen 14 €, der Erwachsene zahlt 10 €. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder. Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu. Bitte besorgen Sie sich bereits vor dem Kurs ihr Ticket (nur Residenzmuseum, nicht Gesamtkarte).

Treffpunkt: Foyer der Residenz – im Bereich neben dem Eingang zum Museumsshop

**4260KE** So, 17.03.24  
10.00-11.45 Uhr € 10,00  
München | Petra Rhinow

## Einmal Prinzessin oder Prinz in Schloss Nymphenburg – das besondere Ostergeschenk: mit Oma, Opa ... ins Museum

Ab 6 Jahren

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. 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, ein echtes Königskind zu sein.

Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 5-10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 6 und 8 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

Die Prinzessin/der Prinz zahlen 13 €, der Erwachsene zahlt 9 €. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder. Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu. Bitte besorgen Sie sich bereits vor dem Kurs ihr Ticket (nur Hauptschloss, nicht Gesamtkarte). Treffpunkt: vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe

**4262KE** Fr, 05.04.24  
10.00-11.30 Uhr € 9,00  
München | Petra Rhinow

## Löwen, Brezn, Teufelstritt

Ein Stadtpaziergang für Familien in der Münchner Innenstadt

Was haben 4 Löwen, die Brezn und der Teufel miteinander zu tun? Ganz einfach, sie sind Teile alter Münchner Legenden. Ob diese Geschichten wohl wahr sind? Vielleicht bekommen wir darauf eine Antwort, wenn wir die Orte besuchen, wo sich die Legenden zugetragen haben sollen. Zur Stärkung kann eine selbst mitgebrachte Brotzeit und etwas zu trinken helfen, so dass ein schöner, entspannter Familienausflug aus dem Spaziergang wird. Erwachsene zahlen 12 €, Kinder zahlen 6 €. Pro Erwachsener max. 3 Kinder.

Treffpunkt um 14 Uhr am Fischbrunnen am Marienplatz

**4264KE** So, 28.04.24  
11.00-12.30 Uhr € 12,00  
München | Birgit Hackl

## Von der Oper im Cuvilliés-Theater zur Symphonie im Odeon

Die Führung beginnt im „Alten Residenztheater“, das seinen Namenszug nach seinem begnadeten Hofbaumeister François de Cuvilliés hat. Es gilt als eine der herausragenden Schöpfungen des Rokoko in Bayern. Ein nicht minder beeindruckendes klassizistisches Bauwerk von dem Hofarchitekten Leo von Klenze ist das Odeon. Es war seinerzeit ein bedeutendes Konzerthaus in Europa. Heute befindet sich dort das Bayerische Staatsministerium des Inneren. Eine Besichtigung des sehenswerten Innenhofes, in dem sich einst der Konzertsaal befand, wird uns im Rahmen dieser Führung ermöglicht.

Treffpunkt: Eingang zum Cuvilliés-Theater, Zugang über den Brunnenhof der Residenz (Residenzstraße 1)

Der Eintritt für die Führung im Cuvilliés-Theater ist in der Gebühr nicht enthalten.

Für die Besichtigung des Odeons bitte den Personalausweis mitbringen.

(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

**4270** Fr, 08.03.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Die Höfe der Münchner Residenz

Die Münchner Residenz war über Jahrhunderte Regierungs- und Wohnsitz der Wittelsbacher. Im Laufe ihrer Geschichte kam es immer wieder zu baulichen Erweiterungen. Entstanden ist daraus ein weitläufiger Komplex. Ein ganz eigenes Charakteristikum der Münchner Residenz sind ihre zahlreichen Innenhöfe. Entstanden sind diese durch die Anbindung an bereits bestehende Trakte. Bei dem Rundgang durch die Residenzhöfe wird ein Augenmerk auf die sehr unterschiedliche Gestaltung der Innenhöfe, infolge der sich wandelnden Architekturepochen gelegt. Weitere Themen werden auch die Zeit des Wiederaufbaus und der 2003 neugestaltete Kabinettsgarten sein, der 2005 mit dem Deutschen-Landschaftsarchitektur-Preis gewürdigt wurde.

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, am Zugang zum Königsbau beim „Tastmodell“ der Residenz

Dauer: ca. 2 Stunden

(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

**4271** Sa, 20.04.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Drachen, Löwen, Kälbchen – Schauriges und Liebenswertes in der Innenstadt

Die Münchner Altstadt beherbergt so manche Tierdarstellung, an der man oft achtlos vorbei geht. Kennen Sie das Urtier, das als Sitzmöbel zum Verweilen einladen soll? Wo befindet sich ein Delfin mit grantigem Karpfeng'schau? Welches Portal zieren zwei kecke Zamperln, der eine freudig schwanzwedelnd, der andre grimmig knurrend? In schmückender und erzählender Weise bereichern viele dieser Darstellungen das Straßenbild der Innenstadt. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungstour.

Treffpunkt: Lenbachplatz 7, beim Mini-Pavillon (vormals BMW-Pavillon)

(Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

**4272** Do, 25.04.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli



Schloss Nymphenburg





Herkulesbrunnen in München

## München und die Macht der Elemente

Wasser, Luft, Feuer und Erde, wir kennen sie als die vier Elemente. Heute verbinden wir ihre wohlthuenden Eigenschaften meist mit Wellness und Erholung, ihre zerstörerischen Kräfte mit Umweltthemen und Katastrophen. Die positiven und negativen Auswirkungen der Natur waren in früheren Zeiten oft sehr prägend für das Leben in der einstigen Residenzstadt und beeinflussen die Stadtentwicklung bis in die heutige Gegenwart. So hatte die einst wilde Isar mit ihrem gefürchteten Hochwasser den Viktualienmarkt Mitte des 19. Jahrhunderts noch überflutet. Einstige Stadtbrände und die vielfältige Nutzung der Stadtbäche werden ebenso Thema sein wie die mittelalterliche Badestube am Sankt-Jakobs-Platz.  
Treffpunkt: Sankt-Jakobs-Platz beim Brunnenbecken vor dem Orag-Haus  
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

**4273** So, 30.06.24  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Die 50er Jahre in München – vom Landgericht in der Maxburg ins Kino „Theatiner Filmkunst“

Als der Wiederaufbau in München im Zuge des Wirtschaftswunders in den 50er Jahren voranschritt, erblühte die Landeshauptstadt zum „Millionendorf“. Geprägt war diese Zeit aber auch von einem Spannungsfeld zwischen traditioneller und moderner Architektur, untermauert von einer Aufbruchsstimmung und dem gleichzeitigen Ausblenden der Vergangenheit.

Bei dieser Führung wird der Schwerpunkt auf die Ästhetik und Eleganz der Architektur und des Designs des neuen Stils der 50er Jahre sowie auf das damit verbundene Lebensgefühl gelegt. Die Führung startet in der Maxburg, einem Gebäudeensemble in der typischen Formensprache der 50er Jahre. Im weiteren Verlauf der Führung wird die damalige Kunst im öffentlichen Raum, von der sich vielgestaltige Werke in der Münchner Altstadt befinden, ein Thema sein. Der Stadtrundgang endet im Kino „Theatiner Filmkunst“. Das Kino hat bis heute seine ursprüngliche Innenraumgestaltung der 50er Jahre erhalten und ist damit ein bemerkenswertes Beispiel dieser Zeit.

Ein Besuch im Landgericht München I (Maxburg) ist eingeplant. Wegen der dortigen Sicherheitsvorkehrungen (Schleusensystem mit Metalldetektoren) bitte keine großen Taschen, Rucksäcke etc. mitnehmen.

Treffpunkt: Lenbachplatz vor dem Mini-Pavillon (früher BMW-Pavillon)  
(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

**4274** Fr, 05.07.24  
10.00-12.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Zum Weltfrauentag am 8. März: Auf den Spuren außergewöhnlicher Frauen in München

Begeben Sie sich auf einen Spaziergang durch die Münchner Altstadt und erfahren Sie interessante und spannende Geschichten der Frauen, die München in verschiedenen Bereichen geprägt haben. Sei es in der Architektur, Kunst, Politik, im sozialen Bereich oder auf der Bühne. An verschiedenen Plätzen in der Altstadt werde ich Ihnen die Lebensgeschichten von Henriette Adelaide von Savoyen, Ellen Ammann, Therese Giehse, Adele Spitzeder und Liesl Karlstadt erzählen.

Treffpunkt: Hauptportal Theatiner Kirche  
Handy für Notfälle: 0174 9908813

**4276** Sa, 09.03.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Angelika Lohner

## Auf den Spuren Max Emanuels in Schloss Schleißheim

**Inklusive Besichtigung des Gartens und der Porzellansammlung in Schloss Lustheim.**  
Im Spanischen Erbfolgekrieg zwischen Österreich, Frankreich und Spanien iatte er sich für Frankreich entschieden. Er war viele Jahre als Stadthalter in den Niederlanden, was ihm durch sein ausschweifendes Leben keinen guten Ruf einbrachte. Auch die Erbfolge hatte keinen Erfolg, da sein Sohn, der als Nachfolger auf dem spanischen Thron vorgesehen war, im frühen Alter starb. Sein Ansehen, das er sich in Wien im Kampf gegen die Türken erworben hatte, verblasste. Er kehrte in ein armes Bayern zurück, was ihn aber nicht davon abhielt, die Schlösser Nymphenburg und Schleißheim von den berühmten Architekten Effner, Zuccali und Cuvilliers neu auszustatten und zu erweitern. Seine Schlossgärten zählen zu den schönsten Europas. (Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).

Treffpunkt: Im Foyer von Schloss Schleißheim.  
Beginn und Ende ebendort.  
Handy für Notfälle: 0152 27184329

**4278** So, 16.06.24  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Marlies Lämmle



Fraueninsel

## Die Entstehung der Fraueninsel und die Ansiedlung der Chiemseemaler

Die Fraueninsel, mit ihren schönen alten Gebäuden, den herrlichen Gärten und der Geschichte der Chiemseemaler zieht jedes Jahr Hunderte von Besuchern an. Die Chiemseemaler gründeten hier ihre Malerkolonie und hielten die unterschiedlichen Stimmungen von der Insel auf ihren Gemälden fest. Auch Schriftstellerinnen ließen sich von der wohlthuenden Stimmung der Insel inspirieren. Eine fröhliche Künstlergesellschaft lebte viele Jahre auf der Insel. Außerdem möchte die Kursleiterin über die Entstehung des Klosters mit ihrer engagierten Äbtissin Irmgard berichten.

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 15. Juni.  
Zzgl. Fährgeld

Treffpunkt: Fraueninsel, Hauptanlegestelle Schiffe  
Handy für Notfälle: 0152 27184329

Veranstalter: vhs Grafing

**4279** So, 09.06.24  
14.00-16.00 Uhr € 15,00  
Chiemsee | Marlies Lämmle

## Ertrunken, Erdrosselt, Erschlagen – Der Münchner Ostfriedhof

Der Psychiater, der Modemacher und die Millionärin – alles drei zählen zu den spektakulärsten Kriminalfällen Bayerns der letzten 200 Jahre. Und der Sänger, der freiwillig aus dem Leben geschieden 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

**4280** Fr, 12.04.24  
16.00-18.00 Uhr € 12,00  
München | Cornelia Ziegler



www.vhs-vaterstetten.de



FÜHRUNGEN  
EXKURSIONEN  
KULTURREISEN



## Jessas! Beim König, ein Meer von Eis! – Eine außerordentlich kühle Stadtführung

Was gibt es Schöneres, als mit Kind und ohne Kegel, mit Freunden, alleine, mit oder ohne Hund am Sonntagmittag von Eisdiele zu Eisdiele zu schlendern. Die ausgefallensten, die besten, die göttlichsten Eiskreationen zu probieren. Verborgene Winkel in München zu entdecken. Mal anstehen, mal einkehren. Geschichte und Geschichten rund um das Speiseeis zu hören – von Dielenbrettern, König Ludwig, Maggy Thatcher, Marco Polo, indischem Hitlerreis, Revolverhelden und schwarzer Kohle. Geklärt wird auch die Frage, was Sophia Lorens Hinterteil und ein Vanilleeis gemeinsam haben. Eisiger Wind ist Schicht für Schicht für Schicht – ein eisiger Creme-Traum. Der Spaziergang führt durch Schwabing und endet bei der Granate und dem Stenz am „Katerplatz“. Es lebe die Freiheit, es leben die Münchner! ein Nachmittag, der alles, nur nicht in Windeseile von einer Eisdiele zur anderen führt.

Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4281** So, 28.04.24  
14.00-17.00 Uhr € 15,00  
München | Cornelia Ziegler



Westpark

Foto Cornelia Ziegler

## Hausboot, Hundertwasser, Höhenweg – Ein Nachmittag im Westpark

Kaum ein Reiseführer erwähnt den Münchner Westpark, den zweitgrößten Park der Stadt, der zugleich eine ihrer interessantesten Grünanlagen ist. Einen Nachmittag lang schlendern wir auf breiten und verschlungenen Wegen durch Raum und Zeit, durch den Wald und zwischen Wiesen in die Welt Asiens, in die Welt des Barock und zu Denkmälern und Skulpturen, die selbst manch Münchner nicht kennt. Wo steht die prähistorisch anmutende Nuraghe? Wo versteckt sich ein mystischer Kultplatz? Und wer weiß, von welcher Landschaft und Musik sich der Gartenarchitekt hat inspirieren lassen? Und welche Gebäude dienten als Schmuggelversteck?

Handy für Notfälle: 0177/3371477  
Treffpunkt: Restaurant Rosengarten (vor der Terrasse) im Westteil des Parks

**4282** Sa, 29.06.24  
14.00-17.00 Uhr € 15,00  
München | Cornelia Ziegler

## Drachenburg, Eulenhäuser, Katzenvilla – die Villen in Bogenhausen

Was können diese Villen im Grünwald des 19. Jahrhunderts, in Bogenhausen, nicht für Geschichten erzählen? Von einer Mausoleumsgruft, von einem steckbrieflich gesuchten Oberbetrüger des 21. Jahrhunderts, von Dienstbotenkammern und von Treppen, die einer Steuererklärung gleichen. Von einem Hirsch und einem Elch, Drachen, Käfern und 70 Katzen. Von einer Eule, die uns von Weisheit und einer Geheimgesellschaft erzählt. Und auch von einem Brunnen mit einem, pfui, nackten Jungen. Wir flanieren an Deutschlands erster Jugendstilvilla vorbei und erfahren, was eine Hochzeitsreise nach Griechenland mit einem, nun ja, sehr rohen Gebäude zu tun hat. Zwischendurch kehren wir ein. Gehört ja dazu. Ein Ausflug ist ja immer auch ein Umweg ins Wirtshaus. (Nicht im Preis enthalten: Wirtshausgebühren)

Treffpunkt U-Bahnstation Prinzregentenplatz, unten in der Mitte des Bahnsteigs  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4283** So, 30.06.24  
10.00-13.00 Uhr € 15,00  
München | Cornelia Ziegler

## Flieg, Eisen, flieg – Gedankenflug über den Besucherpark Flughafen München

Der Weg ist der Blick durch ein Schlüsselloch. Am Ende hebt dann das Flugzeug ab. Von dort führt der Flug zum großen M und weiter durch eine Bildergalerie internationaler Flughäfen. Ready for landing, wir sind gelandet und hören die Geschichten, die uns die drei historischen Flugzeuge hier erzählen. Eine Lockheed Super Constellation, eine Douglas DC-3 und ein Helikopter MBB BO 015. Sie raunen von ersten Interkontinentalflügen, von Maulbeerbäumen und einem lost Flughafen auf Kreta. Von einem literarischen Absturz in der Wüste. Und von Bäumen, die gut für unser Klima sind. Bei Tante Ju schauen wir natürlich auch vorbei.

Treffpunkt: In der S-Bahnstation „Besucherpark“ in der Mitte des Bahnsteigs  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4284** Mi, 01.05.24  
10.30-13.00 Uhr € 13,00  
München | Cornelia Ziegler

## Mit der S-Bahn die Isar entlang

Entlang der S-Bahn Richtung Süden gibt es bekannte und unbekanntene Kunstschätze zu bestaunen. Die Pfarrkirche in Pullach besitzt eine reiche Ausstattung verschiedener Kunstepochen. Die barocke Klosterkirche in Schäftlarn erstrahlt nach ihrer Renovierung im neuen Glanz. Doch nicht nur die Kirche lohnt die kleine Wanderung, auch der Prälatengarten ist sehr sehenswert. Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung. S-Bahnkarte und Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.

Beginn und Ende der Veranstaltung: S-Bahnhof Pullach.

Treffpunkt: 10.00 Uhr; Ende ca. 16.00 Uhr ebendort.

**Anmeldeschluss: 26.4.2024**

Min: 14 Teilnehmer

Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082.

**4310** Fr, 03.05.24  
10.00-16.00 Uhr € 28,00  
Pullach | Anneliese Döhring

## Kursleitungen 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 motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!  
**Wir freuen uns auf Sie!**



**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club  
adfc Ebersberg e.V.

 **Technik,**  
 **Touren,**  
 **Verkehrspolitik**  
 **und mehr...**

**Dein Fahrradverein  
im Landkreis Ebersberg**

www.adfc-ebersberg.de  @ADFCEbersberg



## Tagesfahrt nach Bayreuth – UNESCO Welterbe Markgräfliches Opernhaus mit neuem Welterbemuseum – das Bayreuth der Markgräfin Wilhelmine

Wir nehmen die Atmosphäre einer Residenzstadt des 18. Jahrhunderts auf, die vor allem Markgräfin Wilhelmine, der legendären Schwester Friedrichs des Großen, zu verdanken ist. Am Vormittag besuchen wir mit Führung das Neue Schloss, am Nachmittag das Markgräfliche Opernhaus und im Anschluss das neue Welterbe-Museum, das faszinierende Raumeindrücke und Klänge bereithält und Besucher zum Mitmachen einlädt.

### Treffpunkt:

Hbf München – Halle am Kopf des Gleises des Zuges RE 1 um 6.45 Uhr  
Abfahrt: 7.05 Uhr RE 1  
Nürnberg an: 8.50 Uhr, Umstieg ab: 9.05 Uhr RE 32. Bayreuth an: 9.59 Uhr  
Bayreuth ab: 18.04 Uhr  
Nürnberg an: 18.55 Uhr, Umstieg, ab: 19.07 Uhr RE 1.  
München an: 20.57 Uhr  
Beginn und Ende der Veranstaltung: Hauptbahnhof München

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Deutschlandticket besitzen oder ein Bayernticket benötigen.

**Im Preis enthalten:** Reiseleitung, Führungen. Eintrittspreise.  
Nicht im Preis enthalten ist das Fahrticket.

<b>4314</b>	So, 07.04.24	6.45-20.57 Uhr	€ 45,00
Bayreuth   Dr. Beatrice Trost			

## Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung 2024 nach Freising

„Tassilo, Korbinian und der Bär“ lautet der Titel der Landesausstellung 2024. Anlässlich des 1300-jährigen Jubiläums des Bistums erzählt die Ausstellung von den Agilolfinger-Herzögen, die Korbinian ins Land riefen. Der Glanz und das Ende des selbstbewussten Adelsgeschlechtes, das über ein riesiges Reich herrschte, wird ebenso gezeigt, wie der Beginn des Bistums Freising durch Korbinian, den die Agilolfinger ins Land holten.

**Treffpunkt:** S-Bahnhof Freising im oberen Bereich am Ausgang zur Stadt:  
10.00 Uhr. Ende gegen 16.00 Uhr.  
Beginn und Ende der Veranstaltung: ebendort

**Im Preis enthalten:** Eintrittsgelder, Stadtführung von Anneliese Döhring, Führung in der Landesausstellung im neuen Diözesanmuseum, Reiseleitung.  
Nicht im Preis enthalten ist das Fahrticket.

### Anmeldeschluss: 06.06.2024

Min: 14 Teilnehmer  
Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082

<b>4320</b>	Sa, 15.06.24	10.00-16.00 Uhr	€ 39,00
Freising   Anneliese Döhring			



## Wasser in der Stadt – das Welterbe Augsburg in einer Stadtführung

Augsburgs Wassermanagement-System zählt seit 2019 zum UNESCO Welterbe. Die ältesten Wassertürme Mitteleuropas stehen idyllisch am Rand des Lechviertels. Drei prachtvolle Renaissance-Brunnen schmücken die Altstadt. Idyllisch ziehen sich die offenen Lechkanäle durch das historische Handwerkerquartier. Die Innenbesichtigung der Wassertürme ist bei dieser Führung nicht vorgesehen. Wir werden aber den Goldenen Saal im Rathaus besichtigen, bevor er wegen umfassender Renovierungsmaßnahmen von Juli 24 bis 2026 geschlossen werden wird.

**Im Preis enthalten:** zweistündige Stadtführung und Eintrittsgebühren für den Goldenen Saal.  
Anreise nicht im Preis enthalten. Anreise privat.  
Beginn und Ende der Veranstaltung: vor dem Rathausportal

**Treffpunkt:** 11.15 Uhr vor dem Rathausportal

### Anmeldeschluss: 25.04.24

Min: 14 Teilnehmer

<b>4330</b>	Sa, 04.05.24	11.15-13.15 Uhr	€ 17,00
Augsburg   Gudrun Nelle			



## Weiter im Angebot – die Durchführungsgarantie bei der Vortragskarte

Die äußerst beliebte Vortragskarte für nur 20,00 € ist weiter im Angebot. Schon seit dem Herbstsemester 2018 wird an der vhs Vaterstetten die Karte angeboten, nach dem Erwerb kann der Inhaber an den meisten angebotenen Vorträgen der vhs kostenfrei teilnehmen.

Alle mit **V** gekennzeichneten Vorträge finden garantiert statt. Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar).

Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft und natürlich im Internet unter [www.vortragkarte.de](http://www.vortragkarte.de). Die Karte ist jeweils für ein Semester gültig.

Sie erhalten die Karte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in Vaterstetten und Poing. Außerdem wird die Karte bei den Vorträgen an der Abendkasse verkauft.

Kurs	Programmtitel	Termin
1061	Küstengeheimnisse – die südliche Italienische Adriaküste	30.01.24
0119	Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur – Ausstellung	04.03.24
3301	Kunst und Prosecco – Caspar David Friedrich – Romantische Landschaften	07.03.24
0100	Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten	08.03.24
3332V	Online am Sonntagmorgen – Der Jahrhundertkünstler Picasso	10.03.24
0102B	Wissen am Abend: Fußball – zwischen Kommerz und Fankultur	12.03.24
5810	China zwischen Tradition und Moderne	15.03.24
0120	Hörpfade – Podcasts erstellen – Fortsetzung des Projekts	16.03.24
0100A	Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten – Exkursion	16.03.24
3334V	Online am Sonntagmorgen – Roma Eterna, die ewige Stadt im Spiegel seiner Architektur	17.03.24
0100B	Semesterthema Wasser: Schwimmen und Schwimmfähigkeit	19.03.24
3340V	Online – Kultur am Nachmittag – Berühmte Kunstwerke im Film	20.03.24
0100C	Semesterthema: Musikalische Lesung „Die Musik des Wassers“	22.03.24
5806	Namibia	24.03.24
2139	Blendet Learning	01.04.24
3330	Giotto – der Meister aller Meister	09.04.24
0104A	Digitale Welten erfordern digitale Kompetenzen	11.04.24
5816	Island im Sommer	12.04.24
0100D	Modernes Afrika im Spannungsverhältnis: Wirtschaftswachstum und Wasserknappheit	12.04.24
0100F	Semesterthema: Lebensraum Wasser	16.04.24
3302	Kunst und Prosecco: Leinen los und Segel setzen! Die Niederlande und das Meer im Goldenen Zeitalter	18.04.24
0100E	Die Wasserfrage in Lateinamerika vor und nach dem Wasserkrieg von 1999/2000	19.04.24

Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.

### Die vhs-Vortragskarte

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

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



Kurs	Programmtitel	Termin
5807	Saudi-Arabien, der neue Stern am Tourismushimmel?	21.04.24
0102A	Wissen am Abend: Wie funktioniert Europa?	23.04.24
0100G	Semesterthema: Wasser, Wald und Landwirtschaft	30.04.24
0102C	Wissen am Abend: Fußball und Lernen – was unsere Vereine leisten	07.05.24
5406	Wie können wir noch heizen?	14.05.24
0100H	Semesterthema: Wasserwege im Raum Ebersberg	14.05.24
5813	Fotosafari in Botswana	24.05.24
0100J	Semesterthema: Wasserstoff – Treibstoff der Zukunft?	04.06.24
0100H1	Semesterthema: Wasserwege im Raum Ebersberg – Exkursion	08.06.24
0100K	Semesterthema: vhs auf dem Wasser – eine Erfolgsgeschichte	14.06.24



0100A Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten – Exkursion



5807 Saudi-Arabien, der neue Stern am Tourismushimmel?



5806 Namibia



0120 Hörpfade – Podcasts erstellen – Fortsetzung des Projekts



5816 Island im Sommer



# Natur, Technik, Fotografie



## Dubai und Oman – unterschiedlichste Sultanate

Dubai und Oman sind zwei Länder, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Dubai ist eine moderne Megacity, die mit ihren Wolkenkratzern, Luxushotels und künstlichen Inseln neue Maßstäbe setzt. Oman ist ein traditionelles Sultanat, das mit seinen historischen Moscheen, farbenfrohen Souks und malerischen Forts seine reiche Kultur bewahrt hat.

In dieser Bilderschau nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise durch diese beiden Länder und zeigen Ihnen ihre Schönheit und Vielfalt. Sie werden staunen, was es alles zu entdecken gibt!

Unter anderem sehen Sie:

- Den Burj Khalifa, das höchste Gebäude der Welt, von dem aus Sie einen spektakulären Blick auf die Stadt haben
  - Das alte Dubai, eine Stadt in der Stadt, die die moderne Metropole vergessen lässt
  - Die Große Sultan-Qabus-Moschee, die größte Moschee im Oman und ein architektonisches Meisterwerk
  - Das Wadi Shab, eine grüne Oase mit kristallklaren Pools, Wasserfällen und Höhlen
  - Die abenteuerliche Bergtour von Dubai in den Oman, die Ihnen eine völlig andere Welt zeigt, fernab vom Massentourismus
  - Die traumhaften Strände, die geheimnisvollen Höhlen und die exotischen Tiere von Oman, wie zum Beispiel der Mughsal Beach, das Bimmah Sinkhole oder die Schildkröten von Ras al Jinz
- Verpassen Sie nicht diese einmalige Gelegenheit, zwei faszinierende Länder in einer Bilderschau zu erleben. Buchen Sie jetzt Ihren Platz und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Reise!

**5800** Mo, 18.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer



## Italien von Nord nach Süd

Das Lieblingsland der Deutschen erstreckt sich von Norden nach Süden über viele Regionen, die zahlreiche verschiedene Landschaften, Städte und Strände anzubieten haben. Diese Regionen entlang der italienischen Adria bieten eine vielfältige Mischung aus Strandurlaub, kulturellen Erlebnissen und mediterranem Flair.

Wir starten auf der Adria-Seite im Veneto, die Reise führt uns zunächst über das Friaul nach Venedig, anschließend in die Emilia-Romagna. Die Schönheit der Marken mit malerischen Hügelstädte führt uns zum Gargano, dem Sporn am italienischen Stiefel. In Apulien kommen wir über Bari und Brindisi zu den Trulli-Häusern in Alberobello. Vom südlichsten Punkt des Stiefelabsatzes kommen wir zu dem Endpunkt der Reise nach Matera, der europäischen Kulturhauptstadt (2019)

Da der Referent mit den verschiedensten Mitteln reiste (Fahrrad, Zug, Auto und Heißluftballon), können Sie sich auf originelle und spannende Bilder freuen.

**5801** Di, 23.04.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

## **V** Namibia

### Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Namibia, das Land im Südwesten Afrikas, das in so einzigartiger Weise mit der deutschen Kolonialgeschichte verbunden ist, steht heute vor allem als Synonym für unendliche Weiten, für phantastische Wildschutzgebiete und für einzigartige Landschaften. Tief im Süden wartet mit dem Fishriver Canyon eines der ganz großen Highlights Afrikas. Die Wüste Namib etwas weiter im Norden erreicht mit dem Ehrfurcht einflößenden und schier endlosen



Sandmeer am Sossusvlei ihre extremste Form. Unvergesslich bleiben hier der malerische Sonnenaufgang und die Ballonfahrt über die einzigartige Wolwedans-Lodge im nahe gelegenen Namib-Rand-Gebiet. Rote Sanddünen, grüne Grasbüschel und das unendliche Blau des Himmels verschmelzen zu einer atemberaubenden Farbsymphonie – ein Erlebnis, das man beim Weiterflug nach Swakopmund nochmals auf sich wirken lassen kann. Dort kommen beim Sandboarding, Paragliding und Quad-Biking vor allem Outdoor-Freaks auf ihre Kosten. In Swakop selbst feiert ebenso wie in Windhoek und Lüderitz noch die deutsche Kolonialarchitektur fröhlich ihre Urstände. Nervenkitzel pur erwartet uns am Kreuzkap beim Anblick von 100.000 Seelöwen, beim Anpirschen an die überaus seltenen Wüstennashörner im Damaraland und angesichts der gigantischen Felsmurmeln im Erongo-Gebiet. Auf dem Weg zum absoluten Höhepunkt jeder Namibiareise, zum Etosha Nationalpark mit seinen großartigen Tierbeobachtungsmöglichkeiten lassen wir uns die einmalige Chance, dem einzigen Tauchgewässer des Landes, dem Otjikotosee und seinen in 60m Tiefe versenkten deutschen Kriegskanonen einen nassen Besuch abzustatten, nicht entgehen.

Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend in traumhafte Welten entführen. Wie bei allen seinen Vorträgen üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost.

**5806** So, 24.03.24  
19.00-21.00 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Harald Mielke

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



## V Saudi-Arabien, der neue Stern am Tourismushimmel?

**Erste rein digitale aber nach wie vor absolut live präsentierte Multivision von und mit Harald Mielke, Dipl. Biol. und Reisejournalist**  
Seit sich das erzkonservative sunnitische Königreich Saudi-Arabien Ende 2019 erstmals für ausländische Gäste geöffnet hat, ist das Interesse riesig. Seither gelten die Hauptstadt Riad und Jeddah, die Metropole am Roten Meer ebenso wie die Nabatäer-Stätten Hegra und Al Ula als Must-Sees in einem Land der Superlative. Bis zum Jahr 2030 gedenkt der Wüstenstaat im Nahen Osten 100 Millionen Besucher pro Jahr anzulocken. Hauptziel des Zukunftsplans Vision 2030 besteht allerdings darin, die Wirtschaft des Landes im Zuge eines beispiellosen ökonomischen und sozialen Wandels unabhängig von fossilen Brennstoffen zu machen. Staunen Sie mit, und freuen Sie sich auf spannende Einordnungen und Inspirationen aus einem aufstrebenden Reiseland, das sogar für Taucher zahlreiche Überraschungen parat hält!

**5807** So, 21.04.24  
19.00-21.00 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Harald Mielke

## V China zwischen Tradition und Moderne

Mit fast 1,4 Milliarden Menschen ist China das bevölkerungsreichste Land der Erde – und auch flächenmäßig eines der größten. Es grenzt an vierzehn Länder in Asien und spielt geopolitisch eine zunehmend große Rolle. China gehört zu den ältesten Zivilisationen und Hochkulturen der Welt. Aufzeichnungen reichen tausende Jahre zurück. „Zhongguo“, wie Chines:innen ihr Land nennen, bedeutet so viel wie „Land der Mitte“. Nach tausenden Jahren Kaiserzeit wird China heute von der Kommunistischen Partei aus der Hauptstadt Peking regiert und zur wirtschaftlichen Großmacht aufgebaut.  
Ich hatte das Vergnügen, dieses für uns oft fremdartige und exotische Land bereisen zu dürfen. Auf der Reise mit Flugzeug, Bahn und Schiff von Shanghai bis Peking, konnte ich die verbotene Stadt, die Terrakotta-Armee bei Xian und die Bauwerke verschiedener Millionen-Städte bewundern und mich von den spektakulären Landschaften entlang der Flüsse Li und Yangtse verzaubern lassen.  
Ich freue mich darauf, meine Eindrücke mit Ihnen zu teilen.

**5810** Fr, 15.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch

### Bitte beachten Sie auch unser Angebot

„Küstengeheimnisse – die südliche italienische Adriaküste“ (Kursnummer 1061)

## 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, Gletschertagune, schneebedeckte Berge und Lavafelder, wilde Küsten und einsame schwarze Strände.

**5812** Fr, 28.06.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch

## V Fotosafari in Botswana

Botswana gehört zu den am dünnsten besiedelten Ländern der Erde und ist bekannt für seine üppige Flora und Fauna – ein Paradies für eindrucksvolle Tieraufnahmen. Im Chobe Nationalpark und im Okavango Delta leben Löwen, Leoparden, Giraffen, Paviane, Flusspferde, Krokodile, Hyänen, Wildhunde, Antilopen, große Elefantenherden, viele Vogelarten und wenig Menschen.  
In meinem Reisebericht nehme ich Sie mit nach Simbabwe zu den Victoriafällen und dann nach Botswana in den Chobe NP und ins Okavango Delta. Zu Wasser und zu Land erkundigen wir die Tier- und Pflanzenwelt. Sie sind auf Augenhöhe mit Krokodilen, Löwen, afrikanischen Wildhunden, Flusspferden und Giraffen. Sie beobachten Elefanten wenn sie zum Trinken ans Wasser kommen, Störche und Marabus beim Fischen in trüben Gewässern und andere bunte Vögel.

**5813** Fr, 24.05.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 1 | Frank Brasch



## V Island im Sommer

Nach meiner Island-Reise im Winter (siehe Vortrag „Island im Winter“) 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.

**5816** Fr, 12.04.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch

## Natur

### Geologie der Alpen

#### Reise durch die Erdgeschichte

Auf einem ruhigen Wanderweg im Tal der Ammer von Oberammergau Richtung Graswang präsentiert sich eine außergewöhnliche Gesteinsvielfalt, die in Hunderten von Millionen Jahren entstanden ist. Die Gesteine geben uns einen Einblick in das Leben und in die Katastrophen vergangener Epochen. Wir finden Fossilien und durch Erdbeben ausgelöste Felsabbrüche, die längst versteinert sind. Aber auch jüngere Landschaftsformen und Ablagerungen aus der letzten Eiszeit fallen ins Auge – Kare, Moränen und zu Mooren verlandete Seen.

Themen: Gesteinsvielfalt und Architektur der bayerischen Alpen, Erdgeschichte, Eiszeit.  
Treffpunkt vor der Tourist-Info in Oberammergau.

**5143** Fr, 12.07.24  
14.00-17.00 Uhr € 12,00  
**Oberammergau** | Dr. Helmut Hermann

### Von Baumriesen und den heimlichen Ureinwohnern im Schlosspark Nymphenburg

Der Nymphenburger Schlosspark ist wie eine Arche Noah für seltene Geschöpfe und Arten eine Insel im Siedlungsmeer!

Wir begeben uns auf eine kleine Natur-Entdeckungsreise zu wertvollen uralten Baumriesen – echte Naturdenkmäler, die manch ein Geheimnis aus den letzten 400 Jahrhunderten bewahren.

### Bitte beachten Sie unsere Angebote zu dem Semesterthema „Wasser“ Kursnummer 0100-0100K

Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten, Fr 08.03.2024

Semesterauftakt: Wasser für Vaterstetten – Exkursion, Sa 16.03.2024

Schwimmen und Schwimmfähigkeit, Di 19.03.2024

Musikalische Lesung „Die Musik des Wassers“, Fr 22.03.2024

Modernes Afrika im Spannungsverhältnis: Wirtschaftswachstum und Wasserknappheit, Fr 12.04.2024

Die Wasserfrage in Lateinamerika vor und nach dem Wasserkrieg von 1999/2000, Fr 19.04.2024

Lebensraum Wasser, Di 16.04.2024

Wasser, Wald und Landwirtschaft, Di 30.04.2024

Wasserwege im Raum Ebersberg, Di 14.05.2024

Wasserwege im Raum Ebersberg – Exkursion, Sa 08.06.2024

Semesterthema: Wasserstoff – Treibstoff der Zukunft?, Di 04.06.2024

VHS auf dem Wasser – eine Erfolgsgeschichte, Fr 14.06.2024



Sie sind Lebensraum für Tiere und Insekten, für Parkbesucher sind die lauschigen Orte – Plätze zum Verlieben, Träumen, Beobachten ...

Auf unserem Weg dorthin genießen wir die barocke Gartenpracht in der zentralen Achse des Parks und die weitgehend unberührte Natur im Landschaftspark links und rechts daneben.

Naturbelassene Wiesen, viele Bäche, Kanäle, Seen, Wasserspiele vieles gibt es zu bestaunen, sie bieten den idealen Lebensraum für seltene Pflanzen, Kräuter, Insekten, Vögel, Amphibien und Säugetiere. Viele davon gelten als fast ausgestorben und haben hier ein Refugium. Einige davon sehen wir uns näher an.

Wer weiß vielleicht treffen wir ja auch einen Prominenten: z. B. den Herzog Franz von Bayern mit seinem Dackel oder den Waldkauz Kasimir, der natürlich auch in einem berühmten Denkmal wohnt?

Treffpunkt: links neben Haupteingang – vor dem Tor zum Park

Endpunkt: Badenurg

Wichtig: Wir gehen ca. 2-3 km, gutes Schuhwerk zum Laufen und wetterfeste Kleidung;

Hinweis: Öffentliche Toiletten gibt es nur auf der Parkseite des Hauptgebäudes.

**5150** So, 05.05.24  
14.00-16.00 Uhr € 20,00

Schlosspark Nymphenburg | Gisela Joachimi

### Der bienen- & 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.

Veranstalter: vhs Grafing

**5160** Mo, 11.03.24  
19.00-20.30 Uhr € 8,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer, Marktplatz 31 | Elke Kressirer

## Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern

### Die nachfolgenden Angebote mit den Kursnummern 5400–5405 sind Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern, die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich online an, Sie erhalten von uns einen Link zur Plattform „Edudip“, der die Teilnahme ermöglicht.

#### Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

In diesem Vortrag geht es um drei wichtige Aspekte des Heizens mit Holz:

- Ist Heizen mit Holz noch zeitgemäß?
- Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin-, Kachel- und Grundöfen zu beachten?
- Wie geht man bei der Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vor? Welche Kriterien sind wichtig? Welche (Förder-)Möglichkeiten gibt es?

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Bauherren und interessierte Verbraucher:innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**5400** Mo, 11.03.24  
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei  
Online | Thomas Bugert

#### Heizenergie und Strom sparen mit Komfort

Mit dem richtigen Wissen lässt sich Geld sparen und das Klima schützen. Denn: Energiesparen ist einfach und muss auch nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Hierdurch werden der Geldbeutel und gleichzeitig das Klima geschont.

Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? In diesem Vortrag werden Ihnen einfache und schnell umsetzbare Tipps vermittelt.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit Fragen an den Referenten zu stellen.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an alle die Energie sparen wollen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**5401** Mo, 19.02.24  
12.30-14.00 Uhr gebührenfrei  
Online | Thomas Bugert

#### E-Mobilität – elektrisiert in die Zukunft?

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft. Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Verbraucher:innen

**5402** Do, 07.03.24  
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei  
Online | Thomas Bugert

#### Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

Sogenannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

Dann heißt es: einstecken, Sonnenenergie ernten und Stromkosten sparen.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an Eigentümer und Mieter von Wohnungen und Einfamilienhäusern

**5403** Mo, 06.05.24  
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei  
Online | Thomas Bugert

#### Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie. Dieser Vortrag geht auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

**Es werden folgende Aspekte beleuchtet:**

- Wie funktioniert die jeweilige Technik?
- Welche Dachflächen eignen sich für welche Technik? Wie hoch ist der Platzbedarf?
- Wie werden Photovoltaik und Stromspeicher richtig dimensioniert?
- Wieviel Strom kann ich selber nutzen?
- Welche Förderung gibt es für beide Techniken? Mit welchen Kosten ist zu rechnen?

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**5404** Mi, 15.05.24  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Online | Thomas Bugert

#### Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Förderungen gibt es und was muss ich bei der Wahl der Wärmepumpe beachten.

Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich vor allem an Hauseigentümer, die ihre Heizung austauschen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**5405** Di, 18.06.24  
12.30-13.30 Uhr gebührenfrei  
Online | Thomas Bugert





## Gartenräume – Gartenträume

### Wie lege ich meinen Garten an?

Wollen Sie einen Garten neu anlegen oder sind Sie mit Ihrem jetzigen unzufrieden? Vielleicht spüren Sie, dass irgendetwas nicht passt, nur wissen nicht, was. In diesem Kurs werden zuerst die Grundprinzipien der Gartengestaltung aufgezeigt. Am 2. Abend entwickeln Sie anhand von Bildern und Plänen sowie Ihrem eigenen Garten Ideen dazu, was Sie sich für Ihren Garten wünschen. Am 3. Abend werden eigene Gartenpläne und Wege der Umsetzung besprochen. Wegen der kleinen Gruppengröße wird auf die individuellen Gartenträume eingegangen.

Veranstalter: vhs Grafing

**5161** ab Do, 07.03.24  
3 x 19.00-21.30 Uhr € 70,00

Kurstage am 07.03. / 14.03. / 21.03.

Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer,  
Marktplatz 31 | Elke Kressirer

## Die Wärmepumpe verstehen und selbst optimieren

### Weniger Kosten ohne Komfortreduktion

In diesem Kurs erfahren sie wie sie die Effizienz ihres Heizsystems messen, bewerten und optimieren können. Anhand von Praxisbeispielen und einfacher Schaubilder werden sie die komplexen Zusammenhänge und Wechselwirkungen der verschiedenen Systemkomponenten verstehen. Wieso verhält sich eine Niedertemperaturheizung im Vergleich zu einer Hochtemperaturheizung so grundsätzlich anders? Wie erkennen sie Fehler? Was bedeuten Begriffe wie „Jahresarbeitszahl“ (JAZ) und „Coefficient of Performance“ (COP). Was sind die Grundregeln für ein effizientes System? Warum sollten sie keine Einzelraumregler mehr verwenden – und sparen damit Kosten? Sie lernen wie sie ihre Wärmepumpe – auch als Anwender – konfigurieren und optimieren können!

Anmeldung erforderlich.

**5305** Mo, 15.04.24  
19.00-21.00 Uhr € 25,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Christian Kohrt

## Wie können wir noch heizen?

### Das neue Gebäudeenergiegesetz und die Anforderungen an das Heizsystem

Der Vortrag informiert über das neue Gebäude-Energie-Gesetz, die damit verbundenen Anforderungen an Heizsysteme und mögliche staatliche Fördermittel.

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Es wird gezeigt, welche Heizsysteme machbar sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom, näher betrachtet. Ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Wärme- und Energiequellen können genutzt werden? Wie unterstützt eine Photovoltaikanlage bei der Wärmeerzeugung? Antworten auf diese und andere Fragestellungen bietet der Vortrag.

Veranstalter: vhs Grafing

**5406** Di, 14.05.24  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer,  
Marktplatz 31 | Eva Langhein

## Tiere



## Bindungs-Gassi – Zusammen zu einem starken Team werden

Du hast einen Hund und willst eure Bindung stärken? Dann komm zu unserem Bindungs-Gassi mit deinem Hund!

Wir gehen in einer kleinen Gruppe von etwa 5-7 Mensch-Hund-Teams in die Natur. Ich erkläre dir, was alles die Bindung zu deinem Hund beeinflusst und du lernst vor Ort wie du eure gemeinsame Bindung stärken kannst durch Übungen sowie kleine und größere Herausforderungen, die ihr gemeinsam meistert. Dein Hund lernt, trotz Ablenkungen durch die Umgebung und die anderen Teilnehmer, sich auf dich zu fokussieren und dass er sich auf dich verlassen kann. Ebenfalls wird gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit und die Impulskontrolle trainiert, unsichere Hunde bekommen mehr Selbstbewusstsein.

### Treffpunkt:

Von der Parkstraße in Anzing kommend in den Ebersberger Forst fahren (nicht der erste Parkplatz auf der rechten Seite), sondern etwa 600 m in den Wald fahren bis zur nächsten Kreuzung, dann links abbiegen und dort an der Seite parken.

Adresse (Google):  
Oberasbacher Geräumt, 85661 Anzinger Forst  
Anmeldung erforderlich.

**5500** Fr, 07.06.24  
15.00-17.00 Uhr € 39,00

Anzinger Forst | Manuela Karpuz

## Haustier Check-Up

Woran erkenne ich, wenn es meinem Tier nicht gut geht oder sich allmählich eine Krankheit entwickelt. Was sollte ich als Tierhalter täglich oder wöchentlich selbst überprüfen, um frühzeitig reagieren zu können.

Wir besprechen folgende Tierarten: Hund, Katze, Kaninchen und Meerschweinchen.

Anmeldung erforderlich.

Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin.

**5512** Di, 23.04.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eva Buhmann

**5513** Di, 16.04.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Eva Buhmann

## Ernährung von Hund und Katze, Kaninchen und Meerschweinchen

Für Tierbesitzer ist es bei dem großen Angebot der Futtermittel schwierig, den Überblick zu behalten. Tierhalter, die selbst kochen möchten, sind oft verunsichert, ob das Tier damit optimal versorgt ist. In diesem Vortrag erhalten Sie von mir einen Überblick über die verschiedenen Fütterungsformen bei Hund und Katze sowie die artgerechte Fütterung von Kaninchen und Meerschweinchen. Selbst gekocht, BARFen (Rohfütterung), Fertigfutter – was sind die Vor- und Nachteile der jeweiligen Fütterungsform und was ist bei Fertigfutter und bei selbst zusammengestelltem Futter zu beachten? In diesem Vortrag bekommen Sie fachkundige Antworten.

Anmeldung erforderlich.

Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin.

**5514** Di, 11.06.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Eva Buhmann

**5515** Di, 18.06.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Eva Buhmann

### Eva Buhmann



Mein Name ist Eva Buhmann. Ich bin Tierheilpraktikerin. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Ernährung und verschiedenen naturheilkundlichen Methoden. Meine Passion ist es mein

Wissen und meine Erfahrungen weiter zu geben. Als Tierhalterin, bevor ich Tierheilpraktikerin wurde, habe ich viele Erfahrungen gemacht. Ich bin von Pontius zu Pilatus gelaufen, habe mir mühsam die Informationen zusammen getragen, die ich gebraucht habe, damit es meiner Hündin Kira besser geht. Mein Anliegen ist es mein Wissen den Tierhaltern zu vermitteln, damit es den Tieren und damit auch den Tierhaltern gut geht. Mit meiner mobilen Tierheilpraxis AnimalCura bin ich im Großraum München tätig.  
www.animalcura.de

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



**Workshop Haustierhaltung –  
Welches Haustier ist das  
richtige für mich?**



Haustiere machen unser Leben bunter, unsere Kinder lernen durch sie den sozialen Umgang, für viele ist das Haustier ein ebenbürtiger Sozialpartner. Studien belegen, dass Haustiere uns Menschen glücklicher, ausgeglichener und gesünder machen. Aber welches Haustier passt denn überhaupt zu mir (und meinem Partner oder meiner Familie)? Welches Tier ist für mich bzw. uns geeignet und was haben die Tiere für Bedürfnisse?

**Genau diese Fragen klären wir im  
Workshop Haustierhaltung:**

- Wieviel Zeit, Platz, Pflege und Geld muss ich für welches Haustier einplanen?
- Was muss bei der Anschaffung beachtet werden? Was alles gekauft werden?
- Welche Lebenserwartungen haben die verschiedenen Tierarten?
- Welches Haustier ist für Kinder oder Berufstätige geeignet?
- Lieber Tiere aus dem Tierschutz oder von einem Züchter? Was ist dabei zu beachten?
- Lieber ein Jungtier oder doch ein ausgewachsenes Tier?
- Was für Möglichkeiten habe ich zur Betreuung während Urlaub oder Krankheit?

Mit vielen alltagstauglichen Infos und praktischen Tipps und Tricks finden wir gemeinsam das richtige und am besten geeignetste Haustier für dich. Wenn du bereits ein Haustier hast, schauen wir, wo Optimierungsbedarf besteht, damit ihr gemeinsam ein glückliches Leben zusammen führen könnt.

*Anmeldung erforderlich.*

**5505** Mi, 13.03.24  
18.30-22.00 Uhr € 39,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Manuela Karpuz



**Fotografie**



**Fotografieren statt knipsen –  
Grundlagenkurs Fotografie  
für Jugendliche**

**Für Jugendliche im Alter von 12-17 Jahren**  
Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das Smartphone rauszuholen und abzudrücken. Dazu werden wir auch die Vorteile und Unterschiede zwischen Handy und Kamera kennen lernen. In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv- und Kreativprogramme, ISO-Werte und Bildgestaltung – genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom „Knipsen“ unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen – vorausgesetzt, man weiß, wie ... Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder. Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit, Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

**5720** Sa, 13.04.24  
10.00-15.00 Uhr € 22,50  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

**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? Ausserdem werden wir die wichtigsten Funktionen des Handys und deren Unterschied zu einer Kamera kennen lernen. 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.

**5721** Sa, 09.03.24  
10.00-17.00 Uhr € 49,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

**Fotografie-Seminar für  
Fortgeschrittene**

**Technik und Material gekonnt einsetzen**  
Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine digitale Spiegelreflexkamera und sind mit der Bedienung bereits vertraut? Blende, Verschlusszeit, Brennweiten und ISO sind für Sie keine Fremdworte mehr? ... aber trotzdem fehlt den Bildern manchmal der letzte Schliff? Dann sind sie hier genau richtig, denn wir behandeln u. a. die Themen Panorama, Makrofotografie, Schwarz-Weiß, Selbsthilfe bei Sensorflecken und der richtigen Einsatz von Filtern ...

**5722** Sa, 08.06.24  
10.00-17.00 Uhr € 53,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

**Tier- und Wildlife-Fotografie**

Sie fotografieren gerne Tiere, Sie planen eine Reise in einen Nationalpark um Wölfe in Rumänien, Elefanten in Botswana, Nektarvögel in Südamerika oder Pinguine im Eis aufzunehmen? Wir versuchen unter vorhandenen Lichtverhältnissen auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den besten Standpunkt zu suchen, um die Individualität des Tieres oder deren Charaktereigenschaften herauszustellen. Wir versuchen gemeinsam ihren Blick auf die tierische Welt in Bilder umzusetzen. Hierzu eignet sich der Wildpark Poing sehr gut, da wir an viele Tiere nah ran können ohne riesige Brennweiten zu brauchen. Hier können wir in kurzer Zeit Eigenheiten der Tiere beobachten und für unsere Aufnahmen nutzen. Unser Fotoworkshop ist vor allem für Einsteiger geeignet, da immer wieder auf die Basics in der Tierfotografie eingegangen wird. Wir treffen uns zum Fotografieren am Eingang des Wildparks (Osterfeldweg 20, 85586 Poing, www.wildpark-poing.net) und am nächsten Tag um 11:00 Uhr noch einmal in den Räumen der vhs (Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten), um die Bilder auszuwerten und unsere Erfahrungen auszutauschen ...

**5741** € 42,00  
Sa, 04.05.24 9.30-15.30 Uhr  
So, 05.05.24 11.00-13.00 Uhr  
**Poing**, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

**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](http://www.huemmler.de/sonnenlicht-portraits-mit-model). Die Kosten für das Model sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Keine Ermäßigung möglich.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**5750** Sa, 09.03.24  
10.00-17.00 Uhr € 90,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3 |  
Thomas Hümmeler

NATUR  
TECHNIK  
FOTOGRAFIE



## 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 Theorieteil 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

**5752** Sa, 13.04.24  
10.00-17.00 Uhr € 175,00  
**Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 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](http://www.huemmler.de/portraitfoto-mit-model). Keine Ermäßigung möglich.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**5754** Sa, 04.05.24  
10.00-17.00 Uhr € 90,00  
**Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 504 | Thomas Hümmeler**

## Makro- und Landschaftsfotografie Murnauer Moos

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, 04.05.24 um 8:00 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 oder 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.

Homepage der Referentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5770** Sa, 04.05.24  
8.00-12.00 Uhr € 30,00  
**Murnauer Moos | Bettina Haas**

## Ammergauer Wasserfälle und Besichtigung Wetzsteinmühle

### Fotoexkursion mit Online-Nachbesprechung

In der Nähe von Unterammergau liegt ein etwas versteckter Wasserfall, die sog. Schleifmühlaine. Die Wanderung entlang des Schleifmühlaine führt entlang eines in mehreren Stufen hinabstürzenden Wasserfalls, die kurz hintereinander liegen. Dort können wir ausgiebig die Grundlagen der Bildgestaltung, die Einstellungen bei Langzeitfotografie sowie die Nutzung von Filtern üben, um das in Kaskaden hinabstürzende Wasser darzustellen. Am frühen Nachmittag besuchen wir dann eine restaurierte Schleifmühle, in welcher bis zum Mitte des 19. Jahrhunderts Wetzsteine gefertigt wurden und wo wir nach einer kleinen Führung in und um die Schleifmühle fotografieren können.

Treffpunkt: Samstag, 13.07.2024 um 11.00 Uhr am Parkplatz Pürschling (Navi: Liftweg 2, 82497 Unterammergau) + Online-Nachbesprechung per Zoom-Sitzung am Dienstag, 16.07.2024 ab 18.00 Uhr

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), stabiles Stativ, Neutralsdichte- (ND), Pol- oder Grauverlaufsfilter, wasserdichte Trekkingschuhe, kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet, Kenntnisse der Kamerabedienung werden gewünscht

Homepage der Referentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5771** Sa, 13.07.24  
11.00-16.00 Uhr € 42,00  
**Unterammergau | Bettina Haas**

## Fotospaziergang blaue Stunde München

Wir beginnen unseren Fotospaziergang bei Beginn der Dämmerung am Friedensengel in der Nähe der Luitpoldbrücke 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: Samstag, 27.07.2024 um 18.30 Uhr an der U-Bahnhaltestelle Max-Weber-Platz (Untergeschoss)

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive 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.

Homepage der Referentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5772** Sa, 27.07.24  
18.30-22.30 Uhr € 30,00  
**München | Bettina Haas**

## Maisinger Schlucht

### Fotoexkursion mit Online-Nachbesprechung

Die Maisinger Schlucht in der Nähe von Starnberg ist eine interessante Schlucht und ein Relikt der Eiszeit. Wir wandern leicht ansteigend immer entlang des durch die Schlucht fließenden Maisinger Bachs, einem Zufluss des Starnberger Sees. Durch die interessante Entstehungsgeschichte der Schlucht ergeben sich verschiedenste Fotospots für interessante und stimmungsvolle Landschaftsfotos. Beim Fotokurs lernen Sie welche Einstellungen für die richtige Belichtung wichtig sind, welche Filter man einsetzen kann sowie weitere hilfreiche Tipps für die Natur- und Landschaftsfotografie.

Treffpunkt: Samstag, 22.06.2024 um 8.00 Uhr am S-Bahnhof Starnberg + Online-Nachbesprechung: Donnerstag, 27.06.2024 um 18:00 Uhr

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), stabiles Stativ, Neutralsdichte- (ND), Pol- oder Grauverlaufsfilter, wasserdichte, feste Trekkingschuhe, kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien

Voraussetzung:

Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet, Kenntnisse der Kamerabedienung werden gewünscht

Homepage der Referentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5773** Sa, 22.06.24  
8.00-13.00 Uhr € 42,00  
**Starnberg | Bettina Haas**

## Photowalk am Egglburger See

Das Frühjahr hält Einzug und damit kommt auch wieder die Zeit für tolle Landschaftsfotos. Die Umgebung und die Natur wollen wir bei einem Photowalk am Egglburger ablichten. Der Termin ist kurz vor der Sonnenwende. Um sowohl die Goldene als auch die Blaue Stunde nutzen zu können, geht der Kurs von 19 bis 22 Uhr (Sonnenuntergang ist um 21:12, die Goldene Stunde beginnt um 20:24, die Blaue Stunde endet um 21:53). Als Ausrüstung ist hier ein Stativ zu empfehlen, weil die Belichtungszeiten schnell in den 2-stelligen Sekundenbereich gehen. Auch eine Taschenlampe (Handy tuts auch) sowie wetterfeste Kleidung, Schuhwerk, Getränk und Snack sind sinnvoll. Bei ganz schlechtem Wetter wird der Kurs auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Münchner Straße zwischen Vorderegglbürg und Ebersberg.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**5775** Sa, 08.06.24  
19.00-22.00 Uhr € 35,00  
**Vorderegglbürg | Thomas Hümmeler**





# 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

## Handy-, iPhone-, Tablet-Treff für Senioren – Neukeferloh

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, mit Skype telefonieren oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Unterstützung erhalten Sie dabei von Jugendlichen, die sich gut an den Geräten auskennen und Ihnen helfen, die Bedienung zu erlernen. Der Kurs findet in Kooperation mit der Mittelschule Vaterstetten statt.

Die Gebühr in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen), sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

**Anmeldung unbedingt erforderlich!!!**

**6510** Do, 07.03.24  
14.00-15.30 Uhr  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

**6510A** Do, 25.04.24  
14.00-15.30 Uhr  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

## Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, mit Skype telefonieren oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Unterstützung erhalten Sie dabei von Jugendlichen, die sich gut an den Geräten auskennen und Ihnen helfen, die Bedienung zu erlernen. Die Gebühr in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen), sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

**6511** Mo, 04.03.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511A** Mo, 18.03.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511B** Mo, 08.04.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511C** Mo, 29.04.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511D** Mo, 13.05.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 1 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511E** Mo, 03.06.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511F** Mo, 24.06.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511G** Mo, 08.07.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511H** Mo, 22.07.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf



## Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding – Fortgeschrittene

Sie haben schon seit einiger Zeit einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone und kommen ganz gut damit zurecht. Sie möchten aber noch mehr lernen und haben weitergehende Anwenderfragen? Dann sind Sie bei diesem Fortgeschrittenenkurs richtig. Unterstützung erhalten Sie dabei Coaches, die sich gut an den Geräten auskennen und Sie beraten. 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.

**6512** Mi, 06.03.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512A** Mi, 20.03.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512B** Mi, 10.04.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512C** Mi, 15.05.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512D** Mi, 05.06.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512E** Mi, 26.06.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512F** Mi, 10.07.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

**6512G** Mi, 24.07.24  
18.00-19.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

## Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme Unser Service für Ihre Fragen!



Sie haben einen PC, Laptop, Tablet oder ein Handy und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an eine/n Fachmann/Fachfrau richten, der Sie dann begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten EDV-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere EDV-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um welche Angelegenheit es sich handelt und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen, vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir 40,00 € für den Officebereich. Für tiefergehende Beratung (Programmierung, Daten-

banken, Excel-VBA, Projektmanagement) berechnen wir ab 45,00 €/45 Min. nach Vereinbarung. Das Mitbringen des eigenen Gerätes ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kontakt: [service@vhs-vaterstetten.de](mailto:service@vhs-vaterstetten.de) oder 08106/3590-35 oder -33  
Ihr Ansprechpartner und Berater:  
Frank Hauser

**6500** € 40,00  
Termin nach Vereinbarung je 45 Min.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39



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

BERUFLICHE  
BILDUNG  
DIGITALES

### Bitte beachten Sie auch diese Kurse aus dem Wintersemester:

<b>Q6510A</b>	Handytreff für Senioren	Neukeferloh	Do, 25.01.2024	14:00-15:30 Uhr
<b>Q6511G</b>	Handytreff für Senioren	Zorneding	Mo, 08.01.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6511H</b>	Handytreff für Senioren	Zorneding	Mo, 22.01.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6511I</b>	Handytreff für Senioren	Zorneding	Mo, 05.02.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6511J</b>	Handytreff für Senioren	Zorneding	Mo, 26.02.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6512F</b>	Handytreff für Senioren Fortgeschrittene	Zorneding	Mi, 10.01.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6512G</b>	Handytreff für Senioren Fortgeschrittene	Zorneding	Mi, 24.01.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6512H</b>	Handytreff für Senioren Fortgeschrittene	Zorneding	Mi, 07.02.2024	18:00-19:30 Uhr
<b>Q6512J</b>	Handytreff für Senioren Fortgeschrittene	Zorneding	Mi, 28.02.2024	18:00-19:30 Uhr

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



### Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

### Fit am 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 Dozentin zeigt Ihnen den „einfachen“ Umgang mit dem Rechner, geht auf Programme wie Word und Outlook ein und Alles andere wird dann je nach Wünschen aus der Gruppe bearbeitet.

**6552** € 182,00  
Mo 22.4., Do 25.4., Mo 29.4. und Do 2.5.  
jeweils von 14-17 Uhr in der  
vhs Vaterstetten im EDV-Raum

### Kursleitungen 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 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!**



### Excel spezial: WENN & SVERWEIS

Die Funktionen der WENN-Familie (WENN, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, WENNFEHLER) gehören zu den wichtigsten Excel-Funktionen. Es wird definiert, unter welchen Bedingungen welcher Wert eingesetzt oder wie weitergerechnet wird. Ebenso populär bei Excel-Anwendern ist der SVERWEIS, mit dessen Hilfe zugehörige Werte in einer Tabelle ermittelt werden. Lernen Sie diese Funktionen souverän einzusetzen, zu verschachteln und anzuwenden.

Voraussetzung: Grundlagen Excel. Beachten Sie auch bitte den Anschlusskurs „Excel spezial: Pivot-Tabellen und -Charts“

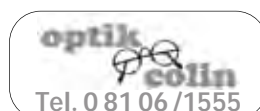
**6574** Sa, 16.03.24  
9.00-12.00 Uhr € 30,00  
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger

### Teams, OneNote und weitere Apps

In TEAMS können diverse Apps aus der Microsoft 365-Familie eingebunden werden. Ideal für die Zusammenarbeit in verschiedenen Teams und Projekten sind dabei das digitale Notizbuch, OneNote und die Aufgabenverwaltung PLANNER. Beide Apps erleichtern die tägliche Routine in jedem Arbeitsteam. Im Kurs werden außerdem weitere praktische Apps für die Einbindung in Teams vorgestellt.

Veranstalter: vhs Grafing

**6576** Fr, 22.03.24  
16.00-19.00 Uhr € 30,00  
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger



### Outlook kompakt – Tipps für die professionelle Anwendung

Sie möchten mit Outlook mehr, als E-Mails einfach nur senden und empfangen? Behalten Sie den Überblick über Ihre Korrespondenz und lassen Sie Outlook für sich arbeiten.

**Kursinhalt:** Wichtige Funktionen und Einstellungen, Suchordner, Quickstepps und Regeln, Textbausteine und Vorlagen, Termine und Besprechungen organisieren, Aufgaben managen, Übersicht bei der Ablage, viele Tipps und Tricks zum effektiven Nutzen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Vorkenntnisse in Outlook

Veranstalter: vhs Grafing

**6578** Fr, 14.06.24  
16.00-19.00 Uhr € 30,00  
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger

### Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt.

**Kursinhalte als „erster Einblick“:** Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten, Einstieg in Formeln und Funktionen, Problembereich Drucken mit Excel.

Arbeiten mit MS-Excel setzt Kenntnisse in Windows voraus. Ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag kann erworben werden!

**6632** ab Mi, 08.05.24  
2 x 18.00-21.00 Uhr € 69,00  
Excel Kompakt mit weitergehenden Inhalten  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
Martin Wittmann

### 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, 22.03.24  
14.00-20.00 Uhr € 52,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
Martin Wiedemann



## Homepage mit WordPress

Wordpress ist ein klassisches Homepage-Werkzeug. Im privaten sowie kommerziellen Umfeld wird Wordpress genutzt, um Inhalte im Web zu publizieren – als Blog oder als klassische Homepage. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Wordpress und das Einrichten einer Testversion auf Ihrem eigenen Computer – egal, ob Mac oder Windows.

**6730** € 60,00  
Mo, 11.03.24 18.45-21.45 Uhr  
Mo, 18.03.24 18.45-21.45 Uhr  
Kleingruppenkurs  
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Thomas Hümmler



## Den Wortschatz online trainieren: Flüssig sprechen, auch in stressigen Situation (Online-Seminar)

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden.

Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer.

Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz.

Teilnehmende des Schlagfertigkeitstraining können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

**Die Inhalte:**

- Kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Streßsituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- Den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
- Training, Training Training

Das Trainingsbuch „Wortschatz trainieren“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6800** Mo, 15.04.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

## Smalltalk online trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen (Online-Seminar)

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

**Die Inhalte:**

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

Das Trainingsbuch „Smalltalk trainieren“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6801** Di, 16.04.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

## Schlagfertigkeit – Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden (Online-Seminar)

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

**Die Inhalte:**

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden

- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Das Trainingsbuch „Schlagfertigkeit online“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6802** Mi, 24.04.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

## Der Online Rhetorik Workshop (Online-Seminar)

**Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen**

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird.

Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshop sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

**Die Inhalte:**

- Die Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

Das Trainingsbuch „Online Rhetorik Workshop“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6803** Mi, 08.05.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

## Vom Mitarbeiter (Kollegen) zur Führungskraft (Online-Seminar)

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen

- Umgang mit Mitarbeitern
- Ziele setzen und erreichen und
- Umgang mit Fehlverhalten

wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war.

Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

**Die Inhalte:**

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Das Trainingsbuch „Vom Kollegen zum Vorgesetzten“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6804** Sa, 11.05.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

**Motivieren – Delegieren – Kritisieren ... Erfolgsfaktoren der Führungskraft (Online-Seminar)**

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

**Motivieren** – Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

**Kritisieren** – In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

**Delegieren** – Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

**Die Inhalte:**

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch

Das Trainingsbuch „Erfolgsfaktoren der Führungskraft“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6805** Fr, 07.06.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

**Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen (Online-Seminar)**

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

**Die Inhalte:**

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Das Trainingsbuch „Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6806** Mi, 26.06.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms

**Workshop Moderation – Online**

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

**Die Inhalte:**

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Das Trainingsbuch „Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen“ wird Ihnen vor dem Seminar als Datei zur Verfügung gestellt.

**6807** Di, 09.07.24  
18.30-21.30 Uhr € 65,00  
**Online** | Matthias Dahms



**PflegeHilfe+**  
Leben neu organisiert

**Auch im Landkreis Ebersberg!**

**24h Betreuung und Pflege zu Hause**

**Carsten Raab Ihr Ansprechpartner vor Ort**

**MÜNCHEN OBERBAYERN**  
Zugspitzstraße 68 | 85591Vaterstetten | Tel. 08106 3217503  
E-Mail [carsten.raab@pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de](mailto:carsten.raab@pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de)  
[www.pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de](http://www.pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de)





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



Ortsmitte von Zorneding



Anzing Rathaus



Pliening Rathausfahnen

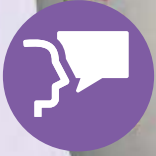


Modernes Poing, Foto: V. Baierl



Wasserpark in Vaterstetten

# Sprachen



## Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der Kursleitungen 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.

## Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Zuerst sind Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch aufgelistet, dann andere Sprachen in Europa sowie Asien jeweils in alphabetischer Reihenfolge. Den Schluss bilden Alte Sprachen und Deutsch.

Zur Wahl stehen Präsenz- und Online-Kurse in folgenden Formaten:

- 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.

Da bis Kursbeginn Anmeldungen eingehen, werden Sie meist am ersten Kurstag über die Gruppengröße und die fällige Kursgebühr informiert.

Stornierungen und Kurswechsel sind nur in der ersten Kurswoche und nach vorheriger Beratung möglich.

Unsere Sprachkursgebühren in der Übersicht:  
ab 7 Teilnehmende 130 € für 15 x 90 min  
5–6 Teilnehmende 160 € für 15 x 90 min  
oder 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.

## Unsere Kursformen

Standardkurs:	1 x wöchentlich 90 min
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich oder mehrstündig
Online-Kurs:	per Videokonferenz
Workshop:	1–3 Termine mit thematischem Schwerpunkt

## 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.

In den Kooperationskursen kann **keine Ermäßigung** gewährt werden. Eine Anmeldung ist stets verbindlich. Allerdings besteht nach einer Beratung ggf. die Möglichkeit, nach der ersten Kursstunde den Kurs zu wechseln.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt bei uns. Anschließend erhalten Sie einen Link, um sich in den Unterricht per **Videokonferenz** zu zuschalten. 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.

## 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.

## Präsenz & Online

In vielen 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.

## 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.

## ENGLISCH



### Englisch A1 Präsenz

Fehlen Ihnen die Worte, wenn sich jemand auf Englisch an Sie wendet? Haben Sie früher einmal etwas Englisch gelernt, aber nur eine sehr kurze Zeit, so dass kaum etwas hängengeblieben ist? In diesem Kurs fangen Sie noch einmal (fast) von vorn an – in einer kleinen Gruppe und in dem für Sie richtigen Tempo. Wir üben besonders den mündlichen Ausdruck, um einfache Gesprächssituationen künftig meistern zu können.

**7102** ab Mo, 04.03.24  
15 x 8.50-10.20 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 4, sowie eigene Materialien der Dozentin.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

### Englisch A2 Präsenz

**7104** ab Mi, 06.03.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Außerdem freie Materialien.

Nach Absprache an einzelnen Terminen  
Online-Unterricht möglich.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

**7106A** ab Di, 27.02.24  
10 x 18.00-19.00 Uhr € 70,00

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

**7106B** ab Di, 04.06.24  
5 x 18.00-19.00 Uhr € 35,00  
Fortsetzung des Kurses 7106A.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

### Englisch A2 Online

**7108V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 10.30-12.00 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 1.

**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Susanne Göhring

**7109V** ab Mi, 06.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2, ab L. 4.

**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Susanne Göhring

**7110V** ab Di, 05.03.24  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2, ab L. 4.

**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Susanne Göhring

### Englisch A2/B1 Präsenz – Survival English for the Outside World

Üben Sie alltägliches (aber notwendiges!) Englisch in einer entspannten und lustigen Atmosphäre! Wenn Sie jemals nach dem Haarschneiden 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.

**7116A** ab Mo, 08.01.24  
10 x 18.00-19.00 Uhr € 70,00

Eigene Materialien der Kursleitung.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

**7116B** ab Mo, 22.04.24  
10 x 18.00-19.00 Uhr € 70,00

Eigene Materialien der Kursleitung.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

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

## Englisch A2+/B1 Präsenz

**7118A** ab Di, 27.02.24  
10 x 19.00-20.00 Uhr € 70,00  
Kleingruppenkurs.  
Leichte Konversation mit unterschiedlichen Themen und Materialien.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

**7118B** ab Di, 04.06.24  
5 x 19.00-20.00 Uhr € 35,00  
Kleingruppenkurs.  
Fortsetzung des Kurses 7118A.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

**7120** ab Di, 05.03.24  
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, ab L. 4.  
Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Mary Merker

## Englisch B1 Präsenz

**7128** ab Mo, 04.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Headway B1+, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7, ab L. 9.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

**7130** ab Mi, 06.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Life B1.2/B2.1: Intermediate, Second Edition (Split Edition A); National Geographic Learning, ISBN-13: 978-1-337-28603-9, ab Unit 3. Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | N.N.

**7132** ab Mo, 04.03.24  
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9, ab Unit 7.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

## Englisch B1 Online

**7134V** ab Fr, 01.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
In this course, students will be introduced to English for real-life situations at a B1 level. The aim of this level is to prepare students to understand the main points of texts, manage most situations on a trip, describe experiences and events, explain opinions and produce simple and clear ideas about familiar topics.  
Lehrbuch: Gold 6e B1 Preliminary Student's Book with Interactive eBook, Online Practice, Digital Resources and App ISBN 9781292394459.  
**Veranstalter**: vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Noelia Estefani Rojas Ortiz



Golden Gate Bridge in San Francisco

**7136V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00  
Wir vertiefen unseren Kenntnisstand der Stufe B1 anhand einer fundierten Grammatik-Revision und setzen Gelerntes immer gleich in die Praxis um.  
Lehrwerk: Let's enjoy English B1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3, ab L. 4.  
Let's enjoy English B1 Grammar Course, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501648-4.  
**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Kathleen Geiselhöringer

## Englisch B1/B2 Präsenz

**7137** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Headway English B1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2, ab L. 9.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Gabriela Cate

**7138** ab Do, 07.03.24  
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00  
Lehrmaterialien nach Absprache.  
**Poing**, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Gail Zelinski

## Englisch B1/B2 Online

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.

**7139V** ab Mi, 28.02.24  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 105,00  
Konversationskurs.  
Lehrmaterialien nach Absprache.  
**Online** | Betsy Hollweck

## Englisch B1/B2 Online – 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.

**7140V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 12.30-13.30 Uhr € 105,00  
Eigenes Material der Kursleitung.  
**Veranstalter**: vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Liana Hakobyan

## Englisch B1/B2 Online – Conversation

Develop fluency in conversation by discussing timeless and current topics. Give your opinion and relate your experiences to your partner and in the group.

**7141V** ab Do, 29.02.24  
10 x 18.00-19.30 Uhr € 140,00  
Eigenes Material der Kursleitung.  
**Veranstalter**: vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Stacy Marinelli

## Englisch B2 Präsenz

**7144** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrwerk: On Point Upper-Intermediate English (B2), Klett Verlag. Student's Book ISBN 978-3-12-501275-2. Workbook (print version), ISBN 978-3-12-501276-9, ab L. 1.  
Bitte Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

**7145** ab Do, 07.03.24  
15 x 10.15-11.45 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrwerk: On Point Upper-Intermediate English (B2), Klett Verlag. Student's Book ISBN 978-3-12-501275-2. Workbook (print version), ISBN 978-3-12-501276-9, ab L. 1.  
Bitte Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Heidemarie Webinger

**7147** ab Mi, 06.03.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: A New Start/Refresher B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20235-7, ab Unit 9  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7148** ab Mo, 04.03.24  
15 x 17.50-19.20 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Unterrichtsmaterial nach Absprache.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7149** ab Mo, 04.03.24  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00  
Unterrichtsmaterial nach Absprache.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7151** ab Mi, 06.03.24  
15 x 18.20-19.50 Uhr € 130,00  
Materialien nach Absprache.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

## Englisch B2/C1 Präsenz

**7156** ab Do, 07.03.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00  
Konversationskurs. Materialien nach Absprache.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

## Englisch B2/C1 Online

**7158V** ab Mo, 26.02.24  
15 x 17.00-18.30 Uhr € 130,00  
Konversationskurs. Materialien nach Absprache.  
**Online** | Maria Gordon



## SCHULE & BERUF

### Fit für die Mittlere Reife in Englisch

Dieser Vorbereitungskurs für die Mittlere Reife richtet sich an Absolventinnen und Absolventen der 10. Realschulklasse. Wir bereiten uns durch Vokabelerweiterung, Texte und Wiederholung wesentlicher Grammatikregeln intensiv auf die schriftliche wie mündliche Abschlussprüfung vor. Der Kurs eignet sich auch besonders für Schülerinnen und Schüler, die nach der Mittleren Reife auf die FOS oder BOS gehen wollen. Mitzubringen ist Schreibmaterial, das sonstige Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Der Kurs kann jederzeit verlängert werden. Keine Ermäßigung möglich.

**7160** ab Mi, 13.03.24  
8 x 15.00-16.30 Uhr € 96,00  
Kleingruppenkurs.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Doris Reichel

**7162** ab Di, 05.03.24  
8 x 15.30-17.00 Uhr € 90,00  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**7164** ab Do, 14.03.24  
9 x 17.30-19.00 Uhr € 114,00  
Kleingruppenkurs.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.  
**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 3 |  
Ruth Ehrensberger



### Crashkurs „Speaking Test“ für die Mittlere Reife

Keine Ermäßigung möglich.

**7165** € 40,00  
Sa, 09.03.24 11.00-13.15 Uhr  
Sa, 16.03.24 11.00-13.15 Uhr

An zwei Vormittagen bereitet dieser Kurs auf den „Speaking Test“, den mündlichen Teil der Realschulabschlussprüfung im Fach Englisch vor. Alle drei Teilaufgaben, d. h. Bildinterpretation und Dialoge, werden der realen Prüfungssituation entsprechend in Zweiergruppen eingeübt. Es werden Tipps dazu gegeben, wie die gestellten Themen mit Inhalten gefüllt werden können. Soweit erforderlich, werden einige Grammatikthemen kurz wiederholt.

Kleingruppe.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.  
**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 2 |  
Ruth Ehrensberger

**7166** Fr, 15.03.24  
15.00-18.30 Uhr € 25,00

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

### Ferienkurs Englisch für die Mittlere Reife

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Mittlere Reife in Englisch. Wir arbeiten am Wortschatzaufbau, wiederholen wesentliche Teile der Grammatik und üben zusammen Abschlussprüfungen der vergangenen Jahre. Keine Ermäßigung möglich.

**7167** € 63,00  
Mo, 20.05.24 10.00-13.00 Uhr  
Di, 21.05.24 10.00-13.00 Uhr  
Mi, 22.05.24 10.00-13.00 Uhr

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

### Crashkurs Englisch für das Abitur (schriftlich)

Dieser Kurs richtet sich an den Abiturjahrgang des Gymnasiums bzw. Absolventen der Fachoberschule oder der Berufsoberschule, die sich gezielt und intensiv auf die schriftliche Abiturprüfung vorbereiten möchten. Wir bearbeiten sowohl frühere Abituraufgaben als auch andere relevante Texte. Wortschatzerweiterung, Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und Wiederholung wichtiger Punkte der englischen Grammatik sind ebenso Inhalte des Kurses.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein in der Abiturprüfung zugelassenes zweisprachiges oder einsprachiges Wörterbuch.  
Max. 7 Plätze pro Kurs. Keine Ermäßigung möglich.

**7170A** € 75,00  
Mo, 25.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Di, 26.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Mi, 27.03.24 10.00-13.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

**7170B** € 75,00  
Do, 28.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Fr, 29.03.24 10.00-13.00 Uhr  
Sa, 30.03.24 10.00-13.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Doris Reichel

**7170C** € 75,00  
Mi, 03.04.24 10.00-13.00 Uhr  
Do, 04.04.24 10.00-13.00 Uhr  
Fr, 05.04.24 10.00-13.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Doris Reichel

### Crashkurs Englisch für das Abitur (mündlich)

Dieser Kurs richtet sich an Abiturientinnen und Abiturienten, die das Kolloquium in Englisch ablegen und sich intensiv und gezielt darauf vorbereiten möchten. Wir werden abiturrelevante Themen, die im persönlichen Gespräch vorab ausgewählt werden können, durch Bearbeitung von Texten sowie Wortschatzerweiterung und genügend Raum zum freien Sprechen behandeln, so dass sich die Ausdrucksfähigkeit und Sicherheit in der englischen Sprache verbessern. Wichtige, eventuell in Vergessenheit geratene Punkte der Grammatik werden ebenfalls wiederholt.

Bitte ein zweisprachiges, in der Abiturprüfung zugelassenes Wörterbuch mitbringen. Keine Ermäßigung möglich.

**7172** € 49,00  
Fr, 10.05.24 14.00-17.00 Uhr  
Sa, 11.05.24 14.00-17.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

### Crashkurs Fit für das Mathe-Abitur

Dieser Kurs richtet sich an Abiturientinnen und Abiturienten, die sich gezielt auf die Prüfung in Mathematik vorbereiten möchten. Zentrale Themen werden wiederholt und geübt, wobei die Dozentin eigens erstellte Vorbereitungsmaterialien verwendet. Keine Ermäßigung möglich.

**7176** € 66,00  
Di, 26.03.24 13.30-16.30 Uhr  
Mi, 27.03.24 13.30-16.30 Uhr  
Do, 28.03.24 13.30-16.30 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Hanna Grabke

**7177** € 66,00  
Di, 26.03.24 9.30-12.30 Uhr  
Mi, 27.03.24 9.30-12.30 Uhr  
Do, 28.03.24 9.30-12.30 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Hanna Grabke



### Business English B1 Präsenz

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, 04.03.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

### Business English B2/C1 Online

Small talk, phone calls, letters, emails, meetings, presentations and cultural differences between English speaking countries and Germany will be the central topics of the course. Participants will learn how to actively participate in decision making processes and how to compromise with their English speaking colleagues. Work situations will be simulated. Written exercises may be turned in at any time and will be returned after being corrected. Based on participants' fluency and goals, additional themes and topics may be added.

**7186V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Real Business English,  
ISBN 978-3-12-501674-3.  
**Veranstalter**: vhs im Norden des Landkreises  
München  
**Online** | Catherine Conroy

### Business Communication B2/C1 Online

We mean business! This course will target speaking and writing skills for business communication. We will focus on networking skills, writing e-mails in preparation for meetings, communicating accurately, preparing a presentation, making requests, offers and recommendations as well as reporting factual information.

**7188V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Eigene Lehrmaterialien der Kursleitung.  
**Veranstalter**: vhs im Norden des Landkreises  
München  
**Online** | Liana Hakobyan



## SPRACHE & KULTUR

### Englisch B2/C1 Online – Flash Fiction

Intrigue, vanity, compassion, epiphany, fear, and wonder, all compressed into the space of a few pages. In cultivating such moods and states, flash fiction is as equally brilliant for what it includes in print as for what it leaves to our imaginations! Each class, we will discuss one of the twentieth-century stories from the „DTV zweisprachig“ collection „22 kurze Kurzgeschichten“, beginning with John Updike's „The Abandoned Swimming Pool“ (please read the story before our first Zoom meeting) and continuing in subsequent classes with selections by Graham Greene, James Joyce, and Ernest Hemingway, among others. For your reading ease, each story can be read in the original English with a German translation on each facing page.

**7192V** ab Di, 09.04.24  
5 x 18.30-20.00 Uhr € 65,00  
Lektüre: 22 Short Shorts/22 kurze Kurzgeschichten in Englisch/Deutsch, übersetzt von Theo Schumacher. dtv. ISBN 978-3-423-09208-1.  
**Online** | Angelica Zeller-Michaelson

### The English Literature Circle C1/C2

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.

**7193** ab Do, 07.03.24  
5 x 19.00-21.00 Uhr € 65,00  
1 x monatlich nach Absprache.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |  
Sonja Hauser

**7194** ab Do, 14.03.24  
5 x 19.00-21.00 Uhr € 65,00  
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.  
*Anmeldung erforderlich!*

**Q7196** Do, 25.01.24  
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

**R7196** Do, 27.06.24  
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

## FRANZÖSISCH



### Französisch A1 Präsenz ab L. 1

Im nächsten Frankreich-Urlaub die Speisekarte verstehen, mit Franzosen ins Gespräch kommen, Chansons von Edith Piaf noch mehr genießen, andere französischsprachige Länder bereisen oder die Geheimnisse der Aussprache erkunden – es gibt viele gute Gründe, Französisch zu lernen!

**7218** ab Do, 07.03.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Odile Pieh

**7220** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

### Französisch A1 Präsenz (3. Sem.)

**7222** ab Mo, 04.03.24  
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 6/7.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Odile Pieh



**Französisch A1 Online ab L. 1**

**7223V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 15.00-16.30 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 1.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Isabelle Jensen-Thabuis

**Französisch A1 Online (2. Sem.)**

**7224V** ab Do, 07.03.24  
12 x 20.15-21.45 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 4.

Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Elsa Giacinti

**Französisch A1 Online (4. Sem.)**

**7225V** ab Mo, 26.02.24  
15 x 16.30-18.00 Uhr € 165,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 7/8.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Isabelle Jensen-Thabuis

**Französisch A2 Präsenz**

**7235** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.10-19.40 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: On y va A2, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 7/8.

Bei Einstieg bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Odile Pieh

**Französisch B1 Online**

**7236V** ab Do, 07.03.24  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: On y va B1, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5, ab L. 1.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.

**Online** | Elsa Giacinti

**7243V** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Défi 3 B1 – Édition hybride. Livre de l'élève + code d'accès aux ressources numériques de ce manuel sur la plateforme Espace virtuel, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530292-1, ab L. 4.

**Online** | Juliette Bignier

**7245V** ab Mo, 08.04.24  
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00

Kleingruppenkurs.

Nous aborderons les articles de journaux après avoir fait un jeu audiovisuel sur un thème qui nous permet de répondre aux questions et d'approfondir ou réviser notre vocabulaire.

**Online** | Juliette Bignier

**Französisch B1/B2 Präsenz**

**7250** ab Do, 07.03.24  
15 x 9.20-10.50 Uhr € 130,00

Lektüre: „Douce Frankreich – Les aventures d'un Allemand à Paris“ von Frank Gröninger, AlterPublishing 2021, ISBN 979-8503294644.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Mühlbach-Pardo

**7252** ab Do, 07.03.24  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00

Nous travaillons avec les articles du journal "Revue de la presse".

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Patricia Mühlbach-Pardo

**Französisch B2 Präsenz**

**7255** ab Di, 05.03.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Konversation mit freien Materialien nach Absprache auch zu aktuellen Themen. Grammatikwiederholung nach Wunsch und Bedarf.

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

**Französisch C1 Präsenz**

**7262** ab Do, 07.03.24  
15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Konversationskurs.

Lehrmaterialien nach Absprache.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Odile Pieh

**7265** ab Do, 29.02.24  
13 x 18.00-19.30 Uhr € 104,00

Konversationskurs.

Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons...

Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Jutta Haenisch

**Französisch C1 Online**

**7268V** ab Do, 29.02.24  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00

Konversationskurs.

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.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Christine Allanic

**7270V** ab Fr, 08.03.24  
12 x 8.45-10.15 Uhr € 156,00

Kleingruppenkurs/Freie Konversation.

Nous aborderons les articles de journaux après avoir fait un jeu audiovisuel sur un thème qui nous permet de répondre aux questions et d'approfondir ou réviser notre vocabulaire.

**Online** | Juliette Bignier

**Fit für die Mittlere Reife in Französisch**

Diese Vorbereitungskurse für die Mittlere Reife richten sich an Absolventinnen und Absolventen der 10. Realschulklasse. Wir bereiten uns durch Vokabelerweiterung, Texte und Wiederholung wesentlicher Grammatikregeln intensiv auf die schriftliche wie mündliche Abschlussprüfung vor. Die Kurse eignen sich auch besonders für Schülerinnen und Schüler, die nach der Mittleren Reife auf die FOS oder BOS gehen und dort Französisch belegen wollen.

Keine Ermäßigung möglich.

**7271** ab Do, 11.04.24  
8 x 15.30-17.00 Uhr € 85,00

Mitzubringen ist Schreibmaterial, das sonstige Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

**7273** € 40,00  
Sa, 01.06.24 11.00-13.15 Uhr

Sa, 08.06.24 11.00-13.15 Uhr

Kleingruppenkurs (2-3 Teilnehmende).

Lehrbuch: Abschlussprüfung Realschule

Bayern Französisch, Stark Verlag,

ISBN 978-3-8490-1936-5.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 2 |

Ruth Ehrensberger

**SPRACHE & KULTUR****Französisch B1/B2 Online: La bande dessinée française**

Wer kennt nicht Astérix, den vom genialen René Goscinny erfundenen Gallier? Oder Tintin – »Tim« –, den »jungen Reporter« vom Belgier Georges Remi? Aber der Pirat Barbe-Rouge – bei Astérix immer wieder meisterhaft parodiert – ist in Deutschland weitgehend unbekannt. Und wie wäre es mit Lucky Luke, dem »poor lonesome cowboy«, und seinen verrückten Daltons? In diesem Kurs schauen wir uns einige Höhepunkte aus der französischen Comic-Kultur an. Der Kursleiter ist ein lebenslanger Comic-Fan. Wir lesen auf Französisch, aber es muss nicht ausschließlich Französisch gesprochen werden.

**7275V** € 78,00  
Do, 21.03.24 20.00-21.30 Uhr

Do, 11.04.24 20.00-21.30 Uhr

Do, 18.04.24 20.00-21.30 Uhr

Do, 25.04.24 20.00-21.30 Uhr

Do, 13.06.24 20.00-21.30 Uhr

Do, 27.06.24 20.00-21.30 Uhr

**Online** | Jan-Piet Knijff



Comic-Figur Tintin

**SEMESTERTHEMA WASSER**

**Wasser in Südfrankreich: Segen und Fluch**

Vortrag mit Aperitif zum Semesterthema „Wasser“

Wie in den Jahren zuvor gibt es in unserem Programm auch wieder einen Beitrag des Vereins Partnerschaft mit Allauch, diesmal zum Semesterthema „Wasser“.



Der trockene Sommer 2023 hat die kritische Wasserversorgung in Südfrankreich deutlich gemacht. Über 100 Gemeinden mussten mit Tanklastzügen versorgt werden, der Wasserverbrauch wurde drastisch eingeschränkt. Andererseits haben sintflutartige Regenfälle zu Überschwemmungen geführt. Welche Wetterphänomene in dieser Touristenregion zu beobachten sind, wie sich der Klimawandel auswirkt und welche Maßnahmen ergriffen werden, berichten **Manfred Büche und Günter Lölkes**, beide Vorstandsmitglieder des Vereins. Ihr Referat beruht auch auf eigenen Erfahrungen, da sie schon lange selbst zeitweise in Südfrankreich leben. Im Anschluss ist eine Diskussion vorgesehen, und es können Fragen gestellt werden.

Die Präsentation findet auf Deutsch und am frühen Abend statt – in Frankreich die Zeit für einen Aperitif, den es auch hier geben wird und bei dem dann auch Französisch geplaudert werden kann. Natürlich wird nicht nur Wasser ausgeschrieben! Dazu darf man „Amuse-bouches“, also landestypische Gaumenschmeichler kosten.



Amuse-bouches zum Aperitif



Foto: Bernhard Leutner, Fotoclub Vaterstetten



Collines von Allauch

**7283** Fr, 12.07.24  
18.00-20.00 Uhr € 8,00

In der Kursgebühr sind Getränke und Snacks enthalten.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Partnerschaft mit Allauch e.V.



**Apéro français (ab B1)**

Venez vous joindre à nous pour échanger autour d'un apéritif! Durant 1h30 de discussions, vous pourrez en apprendre davantage sur la France et en profiter pour pratiquer votre français.

In Zusammenarbeit mit dem Verein Partnerschaft mit Allauch. Die Kosten für Getränk und Knabberien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Q7280** Di, 16.01.24  
17.30-19.00 Uhr € 15,00

Einzelveranstaltung über „Dialectes et accents en France“.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Juliette Bignier

**R7280** € 75,00

Mi, 13.03.24 17.30-19.00 Uhr

Mi, 15.05.24 17.30-19.00 Uhr

Mi, 19.06.24 17.30-19.00 Uhr

Mi, 26.06.24 17.30-19.00 Uhr

Mi, 03.07.24 17.30-19.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Juliette Bignier

**Atelier Online (ab B1) – Dialectes et accents**

Venez vous joindre à nous pour échanger sur le thème des dialectes en France et des différents accents. Durant 1h30 de discussions, vous pourrez en apprendre davantage sur ce beau pays et en profiter pour pratiquer votre français.

**7282V** Di, 06.02.24  
19.30-21.00 Uhr € 15,00

**Online** | Juliette Bignier



Bergues im äußersten Norden Frankreichs diente als Kulisse für die erfolgreiche Filmkomödie „Willkommen bei den Sch'tis“, wie die Menschen dort wegen ihres Dialekts genannt werden.

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-Yssingeaux 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).

**7290** Fr, 26.04.24  
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



Voguë, Ardèche

Foto: Geneviève Paye

## ITALIENISCH



### Italienisch A1 Präsenz ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**7301** ab Mi, 06.03.24  
15 x 17.30-19.00 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Vita Maiullari

**7302** ab Mo, 04.03.24  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Serena D'Agostino

**7303** ab Mo, 04.03.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Un nuovo giorno in Italia A1, Bonacci editore, ISBN 978-88-201-2798-5, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Maura Paoletti

### Italienisch A1 Präsenz ab L. 1 – Schnupperkurs

Sie lieben Italien, und auf Dauer genügt es Ihnen nicht, sich dort mit Deutsch oder Englisch, Zeichensprache oder „Pizzeria-Vokabular“ durchzuschlagen? Hat es Sie schon immer gereizt, diese wohlklingende Sprache zu lernen? In unserem Crashkurs können Sie ausprobieren, ob Ihnen das Spaß machen würde, oder einfach nur erste Wendungen üben, um vor Ort etwas weiterzukommen als bisher. Die Tagesseminare sind intensiv und zugleich abwechslungsreich gestaltet, so dass Sie in kurzer Zeit bereits einen Lernerfolg haben!

**7304**  
So, 14.04.24 10.00-16.45 Uhr  
So, 21.04.24 10.00-16.45 Uhr  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Ca. eine Stunde Mittagspause nach Absprache.  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 1.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monica Colloca

### Italienisch A1 Online ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**7304V** ab Di, 27.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Dr. Sabina La Scala

**7305V** ab Do, 29.02.24  
12 x 10.45-12.15 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

### Italienisch A1 Präsenz (2. Sem.)

Fortsetzungskurse im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

**7306** ab Mi, 28.02.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 4.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**7307** ab Di, 05.03.24  
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, ab L. 4.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Lucia Kuttendreier

### Italienisch A1 Online (2. Sem.)

Fortsetzungskurse im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

**7308V** ab Di, 05.03.24  
12 x 9.30-11.00 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 4.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Maria Renata Aquaro

**7309V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 4.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Online** | Fabrizia Memo

### Italienisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurse im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

**7310** ab Mo, 04.03.24  
15 x 9.15-10.45 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 4/5.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Serena D'Agostino

**7311** ab Do, 29.02.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**7312** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 5.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Maura Paoletti



Ostuni in Apulien

Foto: Claudia Palumbo



## Italienisch A1 Präsenz (4. Sem.)

Fortsetzungskurse im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

**7313** ab Mi, 06.03.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 7.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Giulia Tomini

**7314** ab Mi, 28.02.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 8.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**7315** ab Do, 29.02.24  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 8.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

## Italienisch A1 Online (4. Sem.)

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

**7320V** ab Fr, 01.03.24  
12 x 11.30-13.00 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 7/8.  
**Online** | Serena D'Agostino

## Italienisch A1 Online – Fit für den Urlaub

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1. Durch Rollenspiele und praktische Übungen verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten.

**7321V** Sa, 22.06.24  
10.00-13.00 Uhr € 26,00  
In diesem Workshop üben wir Dialoge und Wortschatz rund um die Themen *Restaurant, Bar & Shoppen*.  
**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Sara Isopi

**7322V** Sa, 20.07.24  
10.00-13.00 Uhr € 26,00  
In diesem Workshop üben wir Dialoge und Wortschatz rund um die Themen *Hotel & Unterkunft*.  
**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Sara Isopi

## Italienisch A1/A2 Online – Präpositionen des Ortes

„Jedes Mal [...] schleicht sich, mit furchtbarer und unvermuteter Macht ausgestattet, eine scheinbar unbedeutende Präposition in meinen Satz und zieht mir den Boden unter den Füßen weg“, behauptete schon Mark Twain. Damit Ihnen nicht dasselbe passiert, wiederholen und üben wir in diesem **Workshop** die Anwendung der „preposizioni articolate“ (al, allo, dalla, nel, usw.) und der Präpositionen des Ortes, wie z. B. in, vicino a, lontano da, di fronte a, usw..

**7323V** € 26,00  
Fr, 08.03.24 16.30-18.00 Uhr  
Fr, 15.03.24 16.30-18.00 Uhr  
Eigene Materialien der Kursleitung.  
**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Daniela Zangrilli

## Italienisch A1/A2 Online – Präpositionen der Zeit

Durch interaktive Übungen und praktische Beispiele üben wir in diesem **Workshop**, wie man korrekt die Präpositionen der Zeit (z. B. da un anno, tra un mese, prima delle vacanze, ...) auf Italienisch verwendet, um genaue Aussagen über Zeiträume und Zeitpunkte zu machen.

**7324V** Fr, 19.04.24  
16.30-18.00 Uhr € 13,00  
Eigene Materialien der Kursleitung.  
**Veranstalter**: vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Daniela Zangrilli

## Italienisch A2 Präsenz

**7329** ab Fr, 01.03.24  
15 x 9.30-11.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Serena D'Agostino

**7330** ab Di, 05.03.24  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

**7332** ab Do, 29.02.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 3.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**7334** ab Di, 05.03.24  
15 x 9.15-10.45 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

**7335** ab Mi, 06.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 2.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Giulia Tomini

**7336** ab Do, 07.03.24  
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 6.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Daniele Pigato

## Italienisch A2 Präsenz – Intensiv am Freitag

Diese Kurse eignen sich für Interessierte mit Vorkenntnissen, die in zügigem Tempo weiterlernen möchten. Kenntnisse in anderen Fremdsprachen können dabei hilfreich sein. An fünf Nachmittagen absolvieren Sie das Programm eines Semesterkurses.

**7337** € 130,00  
Fr, 15.03.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 19.04.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 10.05.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 14.06.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 05.07.24 14.00-19.00 Uhr  
Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.  
Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklinghaus

**7338** € 160,00  
Fr, 01.03.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 12.04.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 26.04.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 07.06.24 14.00-19.00 Uhr  
Fr, 28.06.24 14.00-19.00 Uhr  
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 8.

Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklinghaus

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

**Italienisch A2 Online**

**7339V** ab Mi, 06.03.24  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4, ab L. 1.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Daniela Zangrilli

**7340V** ab Do, 29.02.24  
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.  
**Online |** Giancarla Taborelli-Ruther

**7341V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 4.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online |** Sabina La Scala

**7342V** ab Do, 29.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Nuovo Espresso A2*, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 5.  
**Online |** Claudia Palumbo

**7343V** ab Mo, 04.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00  
Eigene Materialien der Kursleitung.  
**Online |** Egle Salerno

**7345V** ab Di, 27.02.24  
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 4.  
**Online |** Giancarla Taborelli-Ruther

**7346V** ab Do, 29.02.24  
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 9.  
**Online |** Claudia Palumbo

**7348V** ab Di, 05.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00  
Eigene Materialien des Dozenten.  
**Online |** Egle Salerno

**Italienisch A2/B1 Präsenz – Wiederholung**

**7355** ab Do, 29.02.24  
15 x 9.15-10.45 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Dieser Kurs hat die Niveaustufe A2 bereits abgeschlossen und wiederholt nun die wichtigsten Inhalte noch einmal.  
Lehrbuch: *Nuovo Espresso A2* (Bd. 2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 5.  
**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**7357** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00  
In dem Kurs werden Wortschatz und Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt. Außerdem werden das freie Sprechen geübt und der Übergang zur Niveaustufe B1 vorbereitet.  
Lehrbuch: *Trainingsbuch für Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525208-0, ab L. 5.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Christina Bäuml-Nicolardi

**Italienisch A2/B1 Präsenz – Leichte Konversation**

Technologie, Klimawandel, Tourismus, Mode, Ernährung und Wohlbefinden sind nur einige Beispiele für die Themen, die in diesem Kurs diskutiert werden. Ziel ist es, den Wortschatz zu erweitern, zugleich sind Grammatikerklärungen und kulturelle Elemente vorgesehen. Lernen Sie, sich besser auszudrücken, und Sie werden sehen, wieviel Spaß es macht, Italienisch zu sprechen!

**7358** ab Fr, 15.03.24  
13 x 10.15-11.45 Uhr € 145,00  
Kleingruppenkurs.

Die Lehrmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

**Vaterstetten,** Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Vita Maiullari

**Italienisch A2/B1 Online – Passato prossimo o imperfetto?**

Die Zeiten *Passato prossimo* und *Imperfetto* zählen im Italienischen zu den Grammatikkapiteln, die man ewig wiederholen könnte. Dieser Kurs bietet dazu eine perfekte Gelegenheit – mit Fokus auf den Unterschieden, abwechslungsreichen Übungen und wertvollen Lerntipps. Nicht zuletzt wird die weit verbreitete Ansicht widerlegt, Grammatik sei langweilig!

**7360V** € 26,00  
Fr, 07.06.24 15.30-17.00 Uhr  
Fr, 14.06.24 15.30-17.00 Uhr  
Eigene Lehrmaterialien der Dozentin.  
**Online |** Claudia Palumbo

**Italienisch B1 Präsenz**

**7361** ab Di, 05.03.24  
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 | Margit Fischer

**7362** ab Di, 05.03.24  
15 x 10.45-12.15 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: *Un nuovo giorno in Italia B1*, Bonacci editore, ISBN 978-88-201-3388-7, ab L. 4.  
**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Claudia Palumbo

**7363** ab Mi, 06.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: *Con piacere B1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1, ab L. 6.  
Ergänzend freie Materialien.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Maria Poggi-Reber

**Italienisch B1 Online**

**7364V** ab Di, 27.02.24  
12 x 10.45-12.15 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 4.  
**Online |** Giancarla Taborelli-Ruther

**7365V** ab Di, 27.02.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 6.  
Ergänzend Materialien zu aktuellen Themen.  
**Online |** Christina Bäuml-Nicolardi

**Italienisch B1 Online – Italiano qua e là per la Puglia**

In un viaggio virtuale tra le bellezze della Puglia potrete arricchire il vocabolario e ripassare alcuni temi grammaticali, scoprendo fatti e curiosità di questa splendida regione.

**7366V** € 52,00  
Di, 05.03.24 18.30-20.00 Uhr  
Di, 12.03.24 18.30-20.00 Uhr  
Di, 19.03.24 18.30-20.00 Uhr  
Di, 09.04.24 18.30-20.00 Uhr  
**Online |** Grazia D'Alessandro

**Italienisch B1/B2 Präsenz**

**7367** ab Do, 07.03.24  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch nach Absprache, ergänzt durch eigene Materialien des Dozenten.  
**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Daniele Pigato

**Italienisch B1/B2 Online**

**7368V** ab Mo, 26.02.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1+/B2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6, ab L. 2.  
**Online |** Giancarla Taborelli-Ruther

**Italienisch B2 Präsenz Intensiv**

In questo corso leggiamo un giallo italiano di attualità in una versione semplificata adattata dalla docente. Il file con il testo a livello B2, l'introduzione al giallo e all'autore e alcuni vocaboli viene messo a disposizione in forma elettronica a tutti i corsisti alcune settimane prima del primo incontro. È possibile richiedere anche una versione stampata del file. La sera del 19 gennaio i corsisti avranno la possibilità di vedere una puntata della fiction RAI legata al giallo – stesso autore e stessi protagonisti del romanzo – con sottotitoli in lingua italiana.

**7369** € 75,00  
Fr, 19.04.24 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 20.04.24 9.00-12.00 Uhr  
Fr, 07.06.24 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 08.06.24 9.00-12.00 Uhr  
Bitte beachten Sie, dass grundsätzlich keine Buchung pro Wochenende für die halbe Kursgebühr möglich ist.  
**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

### Italienisch B2 Präsenz

**7374** ab Di, 05.03.24  
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

### Italienisch B2 Online – Leggere Pasolini in italiano

In questo corso la scrittrice italiana Simona Morani propone la lettura del libro „La lunga strada di sabbia“ di Pier Paolo Pasolini. Questa breve opera raccoglie le pagine di diario che Pasolini ha scritto durante un viaggio con la sua automobile dal nord al sud Italia nell'estate del 1959. La sua testimonianza offre l'opportunità di scoprire luoghi e mentalità dell'epoca, ma anche di conoscere un aspetto più intimo e personale dell'autore.

**7376V** ab Di, 12.03.24  
6 x 18.30-20.00 Uhr € 78,00  
Lektüre: „La lunga strada di sabbia“ von Pier Paolo Pasolini.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Simona Morani



### Italienisch B2/C1 Präsenz

**7380** ab Mo, 04.03.24  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

**7381** ab Mo, 04.03.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs/Konversationskurs.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Maria Poggi-Reber

**7383** ab Di, 05.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
Konversationskurs.  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Rita Lick

**7384** ab Mi, 06.03.24  
15 x 10.00-11.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs/Konversationskurs.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Rita Lick

### Italienisch B2/C1 Präsenz/Online

**7386V** ab Mo, 26.02.24  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00  
Der Unterricht findet überwiegend online statt, aber nach Absprache werden einzelne Termine in Präsenz gehalten. Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.  
**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

### Italienisch C1 Präsenz

**7387** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00  
Konversationskurs.  
Lehrbuch: Nuovissimo progetto italiano 3 (C1), Paulsen/Edilingua Verlag; ISBN 978-88-99358-98-3, ab L. 20; dazu Nuovissimo progetto italiano 3, eserciziario, ISBN 978-88-31496-00-1.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

**7388** ab Mi, 06.03.24  
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 | Margit Fischer

## SPRACHE & KULTUR

### Cineclub italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handeln kann. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Filmtitels wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.  
*Anmeldung erforderlich!*

**Q7392B** Fr, 19.01.24  
18.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

**R7392A** Fr, 19.04.24  
18.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

**R7392B** Fr, 07.06.24  
18.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause



Patio in Artà auf Mallorca

Foto: Carolin Wagner

## SPANISCH



### Spanisch A1 Präsenz ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**7403** ab Mo, 04.03.24  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.  
**Poing**, Grundschule am Bergfeld,  
Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

**7405** ab Mi, 06.03.24  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 3 | Maria Delfina Miranda Belenguer

### Spanisch A1 Online ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**7406V** ab Di, 27.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.  
**Online** | Maria Victoria Cengarle

**7407V** ab Sa, 02.03.24  
9 x 9.00-11.00 Uhr € 156,00  
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen Verlag.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Remedios Orozco Ramírez

### Spanisch A1 Präsenz (2. Sem.)

**7408** ab Mi, 06.03.24  
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 5.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Maria Delfina Miranda Belenguer

**Spanisch A1 Online (2. Sem.)**

**7409V** ab Mo, 11.03.24  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 3/4.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Remedios Orozco Ramírez

**Spanisch A1 Präsenz (3. Sem.)**

Fortsetzungskurse im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

**7411** ab Mi, 06.03.24  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 7/8.

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

Maria Delfina Miranda Belenguer

**7412** ab Mo, 04.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 8.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

**Spanisch A1 Online (3. Sem.)**

**7414V** ab Di, 27.02.24  
12 x 19.15-20.45 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 7.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Lissy García

**Spanisch A1 Präsenz (4. Sem.)**

**7416** ab Do, 07.03.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.  
Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 8. Das Buch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

**Spanisch A1 Online (4. Sem.)**

Fortsetzungskurse im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

**7418V** ab Di, 27.02.24  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 8/9.

Das Buch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Remedios Orozco Ramírez

**7419V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 10.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Jannet Weeber Brunal

**Spanisch A1/A2 Präsenz – Leichte Konversation**

Erfahrungen rund um den Alltag, das persönliche und berufliche Umfeld, Freizeit, Länder und viel mehr werden die Themen unserer Gespräche sein!

**7420** ab Mi, 06.03.24  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 60,00

Lehrbuch: Toma la palabra, Klett Verlag, ISBN 978-2-12-514935-9.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Markt Schwaben Gymnasium**, Eingang Wittelsbacher Weg | Eucebelina Mejias de Mix

**Spanisch A2 Präsenz**

**7421** ab Mo, 04.03.24  
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.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,

Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

**7423** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 2.

**Poing**, Grundschule am Bergfeld,

Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

**7428** ab Mo, 04.03.24  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 8.

**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |

Patricia Mühlbach-Pardo

**7430** ab Di, 05.03.24  
15 x 10.15-11.45 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 10.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).

Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios

**Spanisch A2 Online**

**7434V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 1.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Jannet Weeber Brunal

**7436V** ab Di, 27.02.24  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 6/7.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Lissy García

**7438V** ab Mo, 04.03.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 7.

**Online** | Cristina Sanchez

**Spanisch A2 Online – Auffrischung**

Sie haben schon einmal Spanisch gelernt oder sind gerade dabei, aber Sie fühlen sich sprachlich nicht sicher? Wir wiederholen die vorhandenen Grundkenntnisse und vertiefen sie, indem wir ohne Druck Neues lernen und damit verbinden sowie in die Sprachpraxis einsteigen.

**7440V** ab Do, 07.03.24  
12 x 17.45-19.15 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Toma la palabra, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514935-9.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Jannet Weeber Brunal

**Spanisch B1 Präsenz/Online**

**7446** ab Mo, 04.03.24  
15 x 17.40-19.10 Uhr € 160,00

Unterricht überwiegend Präsenz und terminweise nach Absprache auch online.

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 6.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Ausgang |

Carolin Wagner

**Spanisch B1 Online**

El curso está adaptado para estudiantes que puedan comunicarse con buen uso de vocabulario y de las estructuras gramaticales necesarias de forma oral y escrita. Para personas que puedan entablar una conversación con un poco de fluidez. ¡Continuar aprendiendo español es muy divertido!

**7448V** ab Mo, 26.02.24  
15 x 18.45-20.15 Uhr € 165,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Lissy García

**7451V** ab Do, 07.03.24  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Jannet Weeber Brunal

**Spanisch B2 Präsenz**

**7456** ab Do, 07.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

**7458** ab Mo, 04.03.24  
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.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Francisca Muñoz-Palacios

**7460** ab Di, 05.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Inhalt wie Kurs 7458.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

## Spanisch B2 Online – Conversación

¡Hablemos! Este curso está dirigido a aquellas personas que quieren consolidar la competencia comunicativa. Para ello comentaremos artículos basados en temas actuales y reforzaremos estructuras gramaticales.

**7463V** ab Mi, 06.03.24  
12 x 17.45-19.15 Uhr € 156,00  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Jannet Weeber Brunal

## Spanisch C1 Präsenz

Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftsrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert.

**7465** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
**Vaterstetten,** Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios



## SPRACHE & KULTUR



Picasso

### Picasso: El gran ladrón – Der große Dieb

#### Spurensuche in zwei Sprachen

Kein Künstler seiner Zeit kopierte andere Maler so schamlos wie Picasso, und ironischerweise gelang es keinem anderen Künstler seiner Zeit, so innovativ und bahnbrechend zu sein wie Pablo Picasso. Purer Widerspruch! In dieser zweisprachigen Vorlesung versucht die Referentin, ihn aufzulösen – und auch noch weitere:

Sol y sombra, revolucionario y conservador, amigo y traidor. Sus mujeres, sus toros, sus rayas, todo en él tiene varias perspectivas como su obra.

**7474** Do, 01.02.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Überwiegend auf Deutsch mit Zitaten etc. in der Fremdsprache. Daher werden Spanisch-Kenntnisse auf A2-Niveau oder höher empfohlen. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Spanisch-Kenntnisse möglich.

**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Maria Delfina Miranda Belenguer



## Sprache öffnet Herzen und Türen.

Holen Sie sich jetzt diesen besonderen Schlüssel und lernen Sie Kroatien von einer völlig neuen Seite kennen.

Kommen Sie in die Kroatisch-Sprachkurse der VHS!  
Wir freuen uns auf Sie!

[www.pvt2009.org](http://www.pvt2009.org)



## ANDERE SPRACHEN EUROPAS

### Dänisch A1 Online (2. Sem.)

**7505V** ab Di, 05.03.24  
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1/A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-528971-0, ab L. 6.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Daniel Wellinghausen

### Griechisch A1 Online ab L. 1

**7507V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 1.  
Arbeitsbuch 978-3-19-065404-8.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Joanna Milioni

### Griechisch A1 Online (2. Sem.)

**7509V** ab Mo, 26.02.24  
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 3.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online |** Brigitte Bräunlein-Schmid

### Griechisch A1 Online (3. Sem.)

**7511V** ab Mi, 13.03.24  
12 x 16.00-17.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 5.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online |** Ekaterini Fifa

### Griechisch A2 Online

**7514V** ab Di, 12.03.24  
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00  
Lehrbuch: Pame! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6, ab L. 3.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online |** Brigitte Bräunlein-Schmid

### Kroatisch A1 Online ab L. 1

**7518V** ab Mo, 04.03.24  
12 x 15.45-17.15 Uhr € 156,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Ja govornim hrvatski A1, E. Weber Verlag, ISBN 978-3852534527, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Online |** Vesna Resch



Trogir, Partnerstadt von Vaterstetten

## Kroatisch A1 Präsenz/Online (2. Sem.)

**7520** ab Sa, 02.03.24  
13 x 11.00-12.30 Uhr € 145,00  
Präsenz- und Online-Unterricht im Wechsel nach  
Absprache.

Fortsetzungskurs im 2. Semester.

Einstieg für Teilnehmende mit sehr geringen  
Vorkenntnissen möglich.

Kursbuch: Razgovarajte s nama A1/A2 ab L. 3.  
Bestellung im Kurs. Ergänzend eigene Materialien  
der Dozentin.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Josipa Zeko

## Kroatisch A1 Online (4. Sem.)

**7521V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit  
entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Krenimo na odmor!, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-707243-2, ab L. 9.

**Online** | Renata Stjepanovic

## Kroatisch A1 Präsenz/Online (5. Sem.)

**7523** ab Sa, 02.03.24  
13 x 9.30-11.00 Uhr € 145,00  
Präsenz- und Online-Unterricht im Wechsel nach  
Absprache.

Fortsetzungskurs im 5. Semester. Einstieg mit ent-  
sprechenden Vorkenntnissen möglich. Kleingrup-  
penkurs.

Kursbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1,  
ISBN 978-953-169-384-4, ab L. 9; dazu  
Übungsbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1,  
ISBN 978-953-169-186-4.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Josipa Zeko

## Niederländisch A1 Online (2. Sem.)

**7530V** ab Sa, 02.03.24  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit  
sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrmaterialien nach Absprache.

**Online** | Jan-Piet Knijff

## Niederländisch A2 Online

**7532V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 20.15-21.45 Uhr € 156,00

Lehrmaterialien nach Absprache.

**Online** | Jan-Piet Knijff

## Polnisch A1 Online

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen  
die ersten sprachlichen Eindrücke des Polnischen  
vermittelt. Sie lernen, sich in wichtigen Alltags-  
situationen zu verständigen, und erhalten zudem  
landeskundliche Informationen.

**7535V** € 52,00

Sa, 09.03.24 9.00-12.00 Uhr

Sa, 16.03.24 9.00-12.00 Uhr

Fortsetzungskurs. Die Teilnahme erfordert  
nur sehr geringe Vorkenntnisse.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.

**Online** | Agnieszka Stanko

## Portugiesisch A1 Online ab L. 1

**7536V** ab Mo, 11.03.24

12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-125420-9.

Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde  
kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.

**Online** | Rosangela Santiago da Silva Lang

## Portugiesisch A2 Online

**7537V** ab Mi, 06.03.24

12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Olá Portugal! neu, A1/2, Klett,  
ISBN 978-3-12-528934-5.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg.

**Online** | Bruno Garcia



Matryoschkas

## Russisch A1 Online ab L. 1

**7543V** ab Do, 07.03.24

12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 1.

Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde  
kaufen.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises  
München

**Online** | Marina Mashchenko

## Russisch A2 Präsenz

**7545** ab Mi, 06.03.24

9 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 10.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova



Schweden

## Schwedisch A1 Online ab L. 1

**7547V** ab Mo, 04.03.24

12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527981-0, ab L. 1.

Bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Sophia Wrangel

## Schwedisch A1 Online (2. Sem.)

**7548V** ab Di, 05.03.24

12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit  
sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527981-0, ab L. 4.

Bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Sophia Wrangel

## Schwedisch A1 Präsenz (3. Sem.)

**7549** ab Mi, 06.03.24

12 x 18.30-20.00 Uhr € 144,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit  
entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527981-0, ab L. 7.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Grafing**, Gymnasium, Jahnstr. 17 |

Sophia Wrangel

## Slowakisch A1 Online ab L. 1

**7550V** ab Di, 05.03.24

12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse.

Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM, Slovincina A1,  
Univerzita Komenského 2018,

ISBN 978-80-223-4552-1, ab L. 1.

Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde  
kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Bozena Baraneková

## Slowakisch A1 Online (2. Sem.)

**7551V** ab Di, 05.03.24

12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit  
sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM, Slovincina A1,  
Univerzita Komenského 2018,

ISBN 978-80-223-4552-1, ab L. 4.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Bozena Baraneková

### Tschechisch A1 Online ab L. 1

**7552V** ab Di, 27.02.24  
12 x 19.15-20.45 Uhr € 156,00  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.  
Max. 8 Teilnehmende.  
**Online** | Dr. Galina Vondracek

### Tschechisch A2 Online

**7554V** ab Di, 27.02.24  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00  
Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.  
**Online** | Dr. Galina Vondracek

### Türkisch A1 Online ab L. 1

**7556V** ab Di, 27.02.24  
8 x 18.30-20.00 Uhr € 104,00  
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Maral Baratova

### Ukrainisch A1 Präsenz (2. Sem.)

**7558** ab Mo, 04.03.24  
12 x 17.00-18.30 Uhr € 144,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester.  
Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 2 | Maryana Reinhardt



Budapest

### Ungarisch A1 Präsenz ab L. 1

Ungarisch ist nicht so schwer, wie man denken könnte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich während Ihres Urlaubs verständigen können. Neben einer kurzen Einführung in die Grammatik erfahren Sie auch einiges über landestypische Besonderheiten.

**7559** ab Mo, 04.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 144,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Szóbeszéd A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528570-5, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Ebersberg**, Realschule, Dr.-Wintrich-Str. 64 | Nadine Potthast

### Ungarisch A1 ab L. 1 Online

**7561V** ab Mo, 11.03.24  
12 x 12.30-14.00 Uhr € 156,00  
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.  
**Online** | Timea Siman

### Ungarisch A1 Online (3. Sem.)

**7562V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.  
Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag, ab L. 2.  
Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9; Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Online** | Timea Siman

### Ungarisch A2 Online

**7563V** ab Do, 29.02.24  
12 x 19.15-20.45 Uhr € 156,00  
Niveau A2.1.  
Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin. Ergänzend Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag, ab L. 6. Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9; Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6.  
Bei Neueinstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Timea Siman

**7565V** ab Do, 29.02.24  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00  
Niveau: A2.2.  
Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin. Ergänzend Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag, ab L. 6. Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9; Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6. Bei Neueinstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Timea Siman

### Kursleitungen 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 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!**

## ASIEN

### Arabisch A1 Online ab L. 1

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der modernen arabischen Standard-Hochsprache in Alltagssituationen. Sie erlernen das Lesen und Schreiben der arabischen Schrift und üben Aussprache und Kommunikation.

**7610V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Unterrichtsmaterialien: Modernes Hocharabisch, Bd. 1, 4. Auflage, ISBN 3-92-1598-26-5, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Online** | Mohamed Ramadan

### Arabisch A1 Präsenz (2. Sem.)

**7612** ab Di, 05.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 144,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Usrati Bd. 1, ISBN 978-3-19-105243-0.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Hassan Echcharif

### Arabisch A1 Online (4. Sem.)

**7613V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 19.45-21.15 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Unterrichtsmaterialien: Modernes Hocharabisch, Bd. 1 Auflage, ISBN 3-92-1598-26-5, ab L. 9.

**Online** | Mohamed Ramadan

### Arabisch B1 Online

**7616V** ab Mi, 28.02.24  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00

Für Fortgeschrittene (mehrjähriger Unterricht).  
Kleingruppenkurs.

Lehrwerke:

1. Modernes Hocharabisch, Dt. Edition, Bd. 2/ Lehrbuch für Ausländer, von Tawfik Burg, ab L. 8.
2. Arabisch Intensiv-Aufbaustufe B1/B2, Landespracheninstitut (LSI) in der Ruhr-Universität Bochum (RUB), ab L. 8.

**Online** | Mohamed Ramadan







China Daxu

Foto Frank Brasch

## Chinesisch A1 Präsenz (3. Sem.)

**7623** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich. Kleingruppenkurs.

Lehrwerk: Lóng neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, ab L. 7.  
Bitte das Buch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

## Hindi A1 Online ab L. 1

In diesem Kurs erlernen wir das Alphabet der Devanagari-Schrift und arbeiten an der Aussprache ganzer Wörter und Sätze. Es wird ein erster Einblick in die Grundgrammatik gegeben. Das Erlernete werden wir in Sprachspielen anwenden und üben.

**7633V** ab Mi, 06.03.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Eigene Lehrmaterialien der Kursleitung.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Anjana Singh

## Hindi A1 Online

**7635V** ab Mi, 06.03.24  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 180,00  
Fortsetzungskurs. Der Einstieg erfordert Kenntnisse der Schrift und das Lesen. Schreiben und Lesen sowie Hörverständnis und Sprechen kommen gleichermaßen zum Zuge.  
Eigene Lehrmaterialien der Kursleitung.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Anjana Singh

## Japanisch A1 Online ab L. 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrwerk: Marugoto A1, Katsudo (weißes Buch) für Sprachaktivitäten ISBN 978-3-87548-707-7, und Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz: ISBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**7638V** ab Di, 27.02.24  
12 x 18.15-19.45 Uhr € 156,00  
**Online** | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**7639V** ab Di, 05.03.24  
15 x 12.30-13.30 Uhr € 140,00  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Hiroko Watanabe-Schmidt

## Vortrag: 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 Kaiserreiches 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 dabei auch zeigen, um welche Orte es sich jeweils handelt, denn die meisten davon sind bis heute bekannt und einen Besuch wert.

Takako Sögtrop-Tsukamoto unterrichtet seit Herbst 2019 Japanisch an der vhs Vaterstetten. Sie lebt seit über 30 Jahren mit ihrer Familie in Bayern, reist aber regelmäßig in ihre Heimat.

**3145** Fr, 12.04.24  
17.00-18.30 Uhr € 12,00  
Vortrag auf Deutsch. Ab und zu können japanische Zitate erklingen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop



Die beiden Götter Izanagi und Izanami beim Erschaffen der Insel Japan

## Japanisch A1 Präsenz (2. Sem.)

Fortsetzungskurse im 2. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

**7640A** ab Mo, 19.02.24  
6 x 19.30-21.00 Uhr € 64,00  
Kleingruppenkurs.

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.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Yasuko Yoshiga

**7640B** ab Mo, 24.06.24  
6 x 19.30-21.00 Uhr € 64,00  
Kleingruppenkurs.

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. .  
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Yasuko Yoshiga

## Japanisch A1 Online (2. Sem.)

**7641V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrwerk: Marugoto A1, Katsudo (weißes Buch) für Sprachaktivitäten ISBN 978-3-87548-707-7, und Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz: ISBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 6/7.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Hiroko Watanabe-Schmidt

## Japanisch A1 Präsenz (3. Sem.)

**7642** ab Do, 14.03.24  
11 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00  
Kleingruppenkurs.

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrwerk: Marugoto A1, Katsudo (weißes Buch) für Sprachaktivitäten ISBN 978-3-87548-707-7, und Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz: ISBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 7.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.

**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

### Japanisch A1 Online (3. Sem.)

Fortsetzungskurse im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

**7643V** ab Di, 20.02.24  
6 x 19.45-21.15 Uhr € 78,00  
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!  
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 6.  
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Yasuko Yoshiga

**7643VV** ab Di, 25.06.24  
6 x 19.45-21.15 Uhr € 78,00  
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!  
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Lektion nach Absprache.  
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.  
Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Yasuko Yoshiga

### Japanisch A1 Präsenz (4. Sem.)

**7645** ab Do, 14.03.24  
11 x 17.30-19.20 Uhr € 145,00  
Kleingruppenkurs.  
Fortsetzungskurs im 4. Semester. Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.  
Lehrwerk: Marugoto A1, Katsudo (weißes Buch) für Sprachaktivitäten ISBN 978-3-87548-707-7, und Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz: ISBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 12.  
Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

### Japanisch A2 Online

**7648V** ab Di, 20.02.24  
6 x 18.00-19.30 Uhr € 78,00  
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!  
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 14.  
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.  
**Online** | Yasuko Yoshiga

**7648VV** ab Di, 25.06.24  
6 x 18.00-19.30 Uhr € 78,00  
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte!  
Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, Lektion nach Absprache.  
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.  
**Online** | Yasuko Yoshiga



### Japanisch A2 Online

**7652V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00  
Lehrwerk: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo, ISBN 978-3875487138. Marugoto Elementary 1 A2 Rikai, ISBN 978-387548714. Ab L. 2.  
**Online** | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**7654V** ab Di, 27.02.24  
13 x 20.00-21.30 Uhr € 145,00  
Kleingruppenkurs.  
Nach Absprache mit der Gruppe können einzelne Termine auch online stattfinden.  
Lehrwerk: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo, ISBN 978-3875487138. Marugoto Elementary 1 A2 Rikai, ISBN 978-387548714. Ab L. 4.  
**Online** | Takako Tsukamoto-Sögtrop



Südkoreanische Flagge

### Koreanisch A1 Online ab L. 1

Wer sich mit der Sprache beschäftigt, versteht die Kultur (noch) besser – das gilt natürlich auch für alles, was aus Südkorea kommt und inzwischen in der ganzen Welt gefragt und beliebt ist. Ob Popmusik, Filme und Serien, Webtoons (d.h. Webcomics), Computerspiele, Essen, Mode oder Kosmetik, die „Koreanische Welle“ (Hallyu) ist auf dem Weltmarkt eine Größe, und mit etwas Sprachkenntnissen macht es noch mehr Spaß, sich mitreißen zu lassen und gegebenenfalls das Land auch zu bereisen.

**7662V** ab Di, 05.03.24  
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Paderborn Verlag, ISBN 978-89-2773279-2, ab L. 1.  
**Online** | Soe Yang-Mi

### Koreanisch A1 Online (2. Sem.)

**7664V** ab Do, 29.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Active Korean 1, Verlag Moonjimedia, ISBN 978-89-539-1229-8, ab L. 3.  
Dazu Arbeitsbuch ISBN 978-89-539-3202-9.  
**Online** | Hwa-Ran Pfahl-Kim

### Koreanisch A1 Online (3. Sem.)

**7668V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.  
Unterrichtssprachen: Deutsch und Englisch.  
Lehrwerke:  
Fast & Fun Korean for Short-Term Learners, Bd. 1, Darakwon Verlag, erhältlich über Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528657-3, ab L. 5.  
Vitamin Korean A1 (englische Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528651-1, ab L. 5.  
Bitte kaufen Sie die Lehrwerke bei Neu-Anmeldung erst nach der 1. Stunde.  
**Online** | Elena Balabanec

### Persisch A1 ab L. 1 Online

Sie interessieren sich für Sprache, Literatur und die ca. 7000 Jahre alte Kulturgeschichte des Irans? Kennen Sie den Ursprung der Wörter „Basar“ oder „Paradies“? Er ist im Persischen zu finden, der Sprache von „1001 Nacht“, die wie auch die meisten europäischen Sprachen zur großen indogermanischen Sprachfamilie gehört. Das unterscheidet Farsi – so die offizielle Bezeichnung im Iran – vom Arabischen, obwohl die Schrift gleich ist und auch im Wortschatz die Einflüsse deutlich sind.

**7672V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9, ab L. 1.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde.  
**Online** | Ava Dabbaghi

### Persisch A1 Online (3. Sem.)

**7674V** ab Fr, 01.03.24  
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9, ab L. 4.  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch bei Einstieg erst nach der 1. Stunde.  
**Online** | Ghazal Dabbaghi

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

## Thailändisch A1 Online – Schnupperkurs

Traumhafte Strände, wunderbare Tempel und eine reiche Kultur – Thailand hat als Reiseziel viel zu bieten. Wenn Sie darüber hinaus auch an der Sprache interessiert sind, können Sie in diesem Kurs „hineinschnuppern“, erste Sätze lernen und sehen, ob Ihnen Thailändisch auch auf Dauer Spaß machen würde.

**7678V** ab Fr, 08.03.24  
6 x 20.00-21.30 Uhr € 78,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-907243-0, ab L. 1. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

Der Unterricht per Zoom wird durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.

**Online** | Rachot Indradesa



Bangkok

## Thailändisch A1 Online (3. Sem.)

**7680V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-907243-0, ab L. 4. Bitte kaufen Sie bei einem Einstieg das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

Der Unterricht per Zoom wird durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.

**Online** | Rachot Indradesa

**7680VV** ab Mo, 17.06.24  
6 x 20.00-21.30 Uhr € 78,00

Verlängerung des Kurses R7680V.

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-907243-0, ab L. 6. Bitte kaufen Sie bei einem Einstieg das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

Der Unterricht per Zoom wird durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.

**Online** | Rachot Indradesa

## ALTE SPRACHEN



Athen

### Altgriechisch A1 ab L. 1 Online

Ob man die Homerischen Epen, Sophokles' König Ödipus, Platons Sokratische Dialoge, das Neue Testament oder auch die Septuaginta lesen möchte: ohne die wunderschöne altgriechische Sprache geht es nicht. In diesem Kurs stehen nicht Grammatik und Übersetzen, sondern Lesen und Verständnis im Vordergrund.

**7718V** ab Mo, 26.02.24  
12 x 17.00-18.15 Uhr € 130,00

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (auch Gymnasialschüler und -schülerinnen willkommen).

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Online** | Jan-Piet Knijff

### Altgriechisch A2 Online

**7720V** ab Di, 27.02.24  
12 x 17.45-19.15 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Balme, Lawall, Miraglia & Bóri: „Athenaze I. Introduzione al Greco antico“ (italienische Ausgabe, jedoch keine Italienisch-Kenntnisse für den Kurs erforderlich). Montella: Vivarium Novum, 2017 (am leichtesten erhältlich bei amazon.it, aber bei Neu-Einstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen). Ab L. 9.

**Online** | Jan-Piet Knijff

### Latein A1 Online (2. Sem.)

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!

**7730V** ab Do, 29.02.24  
12 x 18.15-19.45 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen möglich. Auch Gymnasialschülerinnen und -schüler willkommen.

Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 10: 1585104205, ISBN 13: 9781585104208, ab L. 6. Bitte das Lehrbuch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Online** | Jan-Piet Knijff

### Latein A2 Online

**7732V** ab Do, 29.02.24  
12 x 17.00-18.00 Uhr € 104,00

Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana,

Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co,

ISBN 10: 1585104205,

ISBN 13: 9781585104208, ab L. 14.

Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Online** | Jan-Piet Knijff

### Latein B2 Online

**7736V** ab Mi, 28.02.24  
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana,

Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co,

ISBN 10: 1585104205,

ISBN 13: 9781585104208, ab L. 27.

**Online** | Jan-Piet Knijff

### Latein Lesekreis B2 Online

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!

Nach einem Masterstudium in Althilologie an der University of Kentucky hat Dr. Jan-Piet Knijff an der City University of New York promoviert. Seit einigen Jahren unterrichtet er in München und in der Region östlich von München Latein an verschiedenen Schulen und Bildungseinrichtungen, darüber hinaus auch Englisch und Klavier.

**7739V** € 78,00

Do, 04.04.24

20.00-21.30 Uhr

Do, 02.05.24

20.00-21.30 Uhr

Do, 16.05.24

20.00-21.30 Uhr

Do, 06.06.24

20.00-21.30 Uhr

Do, 20.06.24

20.00-21.30 Uhr

Do, 04.07.24

20.00-21.30 Uhr

**Online** | Jan-Piet Knijff



Lateinische Inschrift im Vatikan

**DEUTSCH**

**Deutsch A1 Präsenz ab L. 1**

**7805** ab Mo, 15.04.24  
12 x 8.30-10.15 Uhr € 140,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Mechthild Weiß-Lechleitner

**7807** ab Mi, 28.02.24  
30 x 18.00-19.30 Uhr € 240,00  
ACHTUNG: zwei Kursorte!

Unterricht:  
Mittwochs 18-19.30 Uhr im Gymnasium Vaterstetten, Johann-Strauß-Str. 41 und samstags, 10-11.30 Uhr, vhs-Zentrum, Baldhamer Str. 39.  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 1.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang und vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ana Jajcinovic

**Deutsch A1 Online ab L. 1**

**7808V** ab Di, 12.03.24  
13 x 12.30-14.00 Uhr € 145,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 1.  
**Online** | Timea Siman

**Deutsch A1 Präsenz (2. Sem.)**

**7809** ab Mi, 06.03.24  
30 x 18.00-19.30 Uhr € 240,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
ACHTUNG: Unterricht mittwochs und freitags.  
Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 6.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Maryana Reinhardt

**Deutsch A1 Online (2. Sem.)**

**7810V** ab Di, 27.02.24  
13 x 18.00-19.30 Uhr € 145,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 3.  
**Online** | Timea Siman

**Deutsch A1 Präsenz (3. Sem.)**

**7811** ab Di, 05.03.24  
30 x 19.30-21.00 Uhr € 240,00  
Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
ACHTUNG: Unterricht dienstags 19.30-21 Uhr und donnerstags 17.30-19 Uhr!  
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5 ab L. 11.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

**Deutsch A2 Präsenz**

**Mit Hinführung zur A2-Prüfung**

Zusätzlich zu den Inhalten der Niveaustufe A2 werden in diesem Kurs bereits spezielle Übungen zur Vorbereitung der A2-telc-Prüfung angeboten. Zum gegebenen Zeitpunkt, der mit der Kursleitung abgesprochen wird, ist es dann möglich, an einer benachbarten Volkshochschule diese Prüfung abzulegen.

**7815** ab Do, 07.03.24  
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00

In diesem Kurs wird folgendes Lehrbuch abgeschlossen:  
Schritte plus Neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301083-4, ab L. 1.  
Parallel dazu Vorbereitung der A2-Prüfung mit Hilfe von Übungstests aus dem Buch Prüfungstraining Start Deutsch A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121771-6.  
Bei Neu-Anmeldung bitte die Bücher erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Mechthild Weiß-Lechleitner



**Deutsch A2 Präsenz**

**7817** ab Mi, 06.03.24  
15 x 9.15-10.45 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 (A 2.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2, ab L. 4.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Annette Lölkes

**7824** ab Mo, 04.03.24  
15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4 (A2.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9, ab L. 11.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

**Deutsch B1/B2 Präsenz**

**7826** ab Mo, 04.03.24  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses festgelegt  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

**Deutsch B1 Online**

**7827V** ab Di, 27.02.24  
13 x 19.30-21.00 Uhr € 145,00  
Lehrmaterialien nach Absprache.  
**Online** | Timea Siman

**Deutsch B2 Präsenz**

**7828** ab Di, 05.03.24  
15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses festgelegt  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

**7829** ab Di, 05.03.24  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0, ab L. 3.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Mechthild Weiß-Lechleitner

**Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs**

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.





Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale TeilnehmerInnenzahl von 12 Personen. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere TeilnehmerInnenzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der TeilnehmerInnengebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

# Kreativ-manuelles Gestalten

## 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, wieviele 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 Fähigkeiten 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)

**8104K** ab Mo, 04.03.24  
6 x 16.30-18.00 Uhr € 54,00

**Kleingruppenkurs** mit max. 8 Teilnehmer  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

## Kreativnacht: Tierportrait

### Mein eigenes Acrylbild

Für Anfänger\*innen und Malerfahrene Neues ausprobieren, selbst kreativ werden und einfach Spaß haben! Und das Ganze bei einem Drink und in netter Atmosphäre. Gemeinsam an einem Bildmotiv arbeiten, sich gegenseitig inspirieren und gemütlich austauschen. Professionelle Anleitung, Tipps und Tricks inklusive – das alles bieten die Kreativnächte der vhs. Am Ende des Abends nehmen Sie ein selbst gestaltetes Gemälde mit nach Hause! An jedem Abend beschäftigen wir uns mit einem anderen Thema. Es sind auch Vorlagen vorhanden. Jeder ist willkommen: Anfänger\*innen und Malerfahrene. Lust bekommen? Die Gebühr beinhaltet ein Getränk (anti-alkoholisch oder alkoholisch), eine Leinwand 40 x 60 cm sowie Material (Acryl-Farbe, Pinsel, Spachtel etc.) in Höhe von 9,00 €.

ren und gemütlich austauschen. Professionelle Anleitung, Tipps und Tricks inklusive – das alles bieten die Kreativnächte der vhs. Am Ende des Abends nehmen Sie ein selbst gestaltetes Gemälde mit nach Hause! An jedem Abend beschäftigen wir uns mit einem anderen Thema. Es sind auch Vorlagen vorhanden. Jeder ist willkommen: Anfänger\*innen und Malerfahrene. Lust bekommen? Die Gebühr beinhaltet ein Getränk (anti-alkoholisch oder alkoholisch), eine Leinwand 40 x 60 cm sowie Material (Acryl-Farbe, Pinsel, Spachtel etc.) in Höhe von 9,00 €.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8106** Do, 07.03.24  
18.30-21.30 Uhr € 35,00

Max. 9 Teilnehmer  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Karen Schiöberg-Fey

## Kreativnacht: Abstrakte Landschaft

### Mein eigenes Acrylbild

Für Anfänger\*innen und Malerfahrene Neues ausprobieren, selbst kreativ werden und einfach Spaß haben! Und das Ganze bei einem Drink und in netter Atmosphäre. Gemeinsam an einem Bildmotiv arbeiten, sich gegenseitig inspirieren und gemütlich austauschen. Professionelle Anleitung, Tipps und Tricks inklusive – das alles bieten die Kreativnächte der vhs. Am Ende des Abends nehmen Sie ein selbst gestaltetes Gemälde mit nach Hause! An jedem Abend beschäftigen wir uns mit einem anderen Thema. Es sind auch Vorlagen vorhanden. Jeder ist willkommen: Anfänger\*innen und Malerfahrene. Lust bekommen? Die Gebühr beinhaltet ein Getränk (anti-alkoholisch oder alkoholisch), eine Leinwand 40 x 60 cm sowie Material (Acryl-Farbe, Pinsel, Spachtel etc.) in Höhe von 9,00 €.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8107** Do, 02.05.24  
18.30-21.30 Uhr € 35,00

Max. 9 Teilnehmer  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504 | Karen Schiöberg-Fey

## 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 Gelungene in der eigenen Zeichnung hingewiesen zu werden, das wir vorher vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Siehe auch [www.sonntagskarten.de](http://www.sonntagskarten.de).

Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

**8108** ab Mi, 28.02.24  
6 x 9.00-11.15 Uhr € 72,00

Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sonja Promeuschel

## Comic-Workshop: Mit Bildern erzählte Geschichten

Wie entsteht bildhaft mit Hilfe von Sprechblasen ein Dialog? Wie setzen wir unsere Darsteller ins rechte Licht und erfinden ihr Aussehen und ihren Charakter? Wie stelle ich Stimmungen dar?

In diesem Kurs wird Ihnen Schritt für Schritt beigebracht, wie Sie Ihre eigenen Comic-Ideen entwickeln und Ihre Geschichten, Witze, Erlebnisse usw. mit Bildern erzählen können.



Der Kurs richtet sich in erster Linie an erwachsene Comic-Fans – aber auch Jugendliche sind herzlich willkommen! Pause individuell – bitte ggf. Brotzeit mitnehmen.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, B und 3B), Radiergummi, Spitzer, schwarze Filzstifte/Marker, Zeichenblock DIN A3, unliniertes Skizzenheft DIN A4 oder DIN A5 sowie einen oder mehrere Ihrer Lieblingscomics.

**8109** Sa, 16.03.24  
11.00-17.00 Uhr € 36,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Liliana Bauer



Mit Stift und Block die Welt entdecken!



### Zeichnen am Vormittag

Zeichnen fördert kreatives Denken, bereichert und entspannt. Es entführt Dich in die Welt der vielen kleinen Details, die ein Motiv mit Leben füllen und den Alltag bunter machen. Ich freue mich, mit Dir das zeichnerische Feld zu entdecken!

In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Zeichnens vermittelt. Du brauchst für die Teilnahme keine Vorkenntnisse.

Gerne kannst Du Deine Zeichenmotive und Themen selbst wählen. Ich begleite Dich bei der Umsetzung.

Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Bleistift HB, A3 Papier 120 Gr, Radiergummi

Über die weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

**Kleingruppe: 5-8 Teilnehmer**

**8110** ab Mi, 06.03.24  
6 x 10.00-11.30 Uhr € 54,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Natalja Herdt

### Die Magie des Zeichnens mit Bleistiften: Porträt

Möchten Sie die „Geographie des Gesichts“ lernen? Es ist nicht schwer zu lernen, ein Porträt zu zeichnen – es gibt bestimmte Schemata, die Ihnen das Darstellen der Proportionen erleichtern. Der Rest ist die Kunst, Details zu zeichnen, Schattierungen, Texturen, Tonwerte mit einer vielseitigen Bleistifttechnik. Und natürlich – Motivation :)! Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2H, B, 4B, Anspitzer, Radiergummi.

**8111** ab Do, 11.04.24  
4 x 17.30-20.30 Uhr € 64,00  
Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer

### Schritt für Schritt eine Figur zeichnen

Wenn Sie gerade erst mit dem Zeichnen begonnen haben, sind Sie vielleicht zu der Frage gekommen: „Wie soll ich eine menschliche Figur zeichnen?“ In diesem Kurs werden Sie die vereinfachte Anatomie erklärt bekommen und lernen durch das Üben mit der wunderbaren Bleistifttechnik, die menschliche Figur in verschiedenen Positionen – Gehen, Sitzen usw. – einfach darzustellen.

Wenn Sie die Figur kennen, wird es Ihnen später leichter fallen, Menschen mit allen gewünschten Techniken zu zeichnen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch an Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3 oder A4, Bleistifte 4H, 2H, HB, B2, B4, Radiergummi und Anspitzer.

**8112** ab Do, 06.06.24  
4 x 17.30-20.30 Uhr € 64,00  
Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer

#### Dr. Liliana Bauer



Als promovierte Kunstpädagogin und Künstlerin hat Liliana bereits einige künstlerische Schaffensphasen hinter sich und bereits viele Erfahrungen sammeln können.

Ihr besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Oberfläche und der Textur eines Werks und auch Textiles in der Kunst sowie Collagen interessieren sie sehr. Daneben unterrichtet sie natürlich auch die Grundlagen in der Kunst. <https://www.lilianabauer.de>

### Die Perspektive zeichnen

Es ist immer eine Herausforderung, eine Straßenszene oder ein Panorama zu zeichnen, das wir aus dem Fenster sehen. Wenn Sie in der Stadt leben und die Perspektive ein wenig verwirrt, können Sie in diesem Kurs in wenigen Schritten alles lernen und auch die Bleistifttechnik üben.

Bitte mitbringen: Bleistifte 4H, 2H, HB, B2, B4, Radiergummi, Anspitzer, Zeichenblock A3 oder A4.

**8113** ab Fr, 08.03.24  
5 x 18.00-20.15 Uhr € 60,00  
Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer

### 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, das 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.

Deshalb musst du für diesen Kurs auch gar nicht zeichnen können. Materialkosten (4,00 € inklusive Handout) sind in der Kursgebühr enthalten.

Gezeichnet wird mit schwarzem Fineliner und Bleistift auf einem ca. 9x9 cm großen Quadrat. Es muss nichts mitgebracht werden, das original

Zentangle®-Material steht im Kurs zur Verfügung. Die Dozentin ist ein Certified Zentangle Teacher (CZT).

**8136** Sa, 13.04.24  
10.00-13.45 Uhr € 24,00  
Max. 8 Teilnehmer Pausen individuell.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

### Workshop Aquarell

Dieser Kurs wendet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger unter den Aquarellisten.

In einfachen Übungen werden alle Grundtechniken erlernt oder aufgefrischt, aber auch Wissenswertes über Pinsel, Papier und Farben vermittelt. Wiedereinsteiger können auch gerne bereits angefangene Aquarelle fertigstellen oder verbessern.

Bitte mitbringen: Pinsel, Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen, Bleistift, Radiergummi. Für Interessierte, die erst einmal schnuppern möchten, können Aquarellfarben und Papier gegen einen kleinen Unkostenbeitrag, der im Kurs abgerechnet wird, auch bereitgestellt werden, bitte geben Sie das bei der Anmeldung an.

**8114** ab Di, 20.02.24  
5 x 14.30-17.30 Uhr € 90,00  
**Kleinkurs**. Max. 5 Teilnehmer  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Christine Scharfen

### Workshop Aquarell – Ferienkurs

Dieser Kurs wendet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger unter den Aquarellisten.

In einfachen Übungen werden alle Grundtechniken erlernt oder aufgefrischt, aber auch Wissenswertes über Pinsel, Papier und Farben vermittelt. Wiedereinsteiger können auch gerne bereits angefangene Aquarelle fertigstellen oder verbessern.

Bitte mitbringen: Pinsel, Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen, Bleistift, Radiergummi. Für Interessierte, die erst einmal schnuppern möchten, können Aquarellfarben und Papier gegen einen kleinen Unkostenbeitrag, der im Kurs abgerechnet wird, auch bereitgestellt werden, bitte geben Sie das bei der Anmeldung an.

**8115** Sa, 17.02.24  
10.00-16.00 Uhr € 37,00  
**Kleinkurs**. Max. 8 Teilnehmer Pausen individuell.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen



Zentangle. Theresa Feßler

## Workshop Aquarell

Dieser Kurs wendet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger unter den Aquarellisten.

In einfachen Übungen werden alle Grundtechniken erlernt oder aufgefrischt, aber auch Wissenswertes über Pinsel, Papier und Farben vermittelt. Wiedereinsteiger können auch gerne bereits angefangene Aquarelle fertigstellen oder verbessern.

Bitte mitbringen: Pinsel, Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen, Bleistift, Radiergummi. Für Interessierte, die erst einmal schnuppern möchten, können Aquarellfarben und Papier gegen einen kleinen Unkostenbeitrag, der im Kurs abgerechnet wird, auch bereitgestellt werden, bitte geben Sie das bei der Anmeldung an.

**8116** Sa, 24.02.24  
10.00-16.00 Uhr € 37,00

**Kleinkurs.** Max. 8 Teilnehmer Pausen individuell.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen

**8117** Sa, 20.04.24  
10.00-16.00 Uhr € 37,00

**Kleinkurs.** Max. 8 Teilnehmer Pausen individuell.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen

**8118** ab Mo, 19.02.24  
5 x 18.30-21.30 Uhr € 80,00

**Kleinkurs.** Max. 8 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen

**8119** ab Mo, 08.04.24  
5 x 18.30-21.30 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 Stillebens 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



Flaschen abstrahiert. Sime Vlahov

werden verschiedene Techniken und Schritte zur individuellen Ausdrucksweise und endgültigen Form erprobt.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasser-glas und festes Aquarellpapier (lose Blätter) oder einen Aquarellblock mind. DIN A3 oder größer.

**8120** Sa, 27.04.24  
10.00-16.45 Uhr € 38,00

**Kleinkurs.** Max. 9 Teilnehmer Pausen individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Sime Vlahov

## Spielerisches Aquarell

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die 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 mitbringen: Aquarell-Farben, ein paar Aquarell-Pinsel (dick, dünn, mittel), einen Aquarell-block oder lose Blätter zum Aquarellieren (min. 30x40 cm), weiche Bleistifte (nur B2-B4) und eventuell ein paar dunkle Aquarell-Stifte.

**8121** So, 28.04.24  
10.00-16.45 Uhr € 38,00

**Kleinkurs.** Max. 9 Teilnehmer Pausen individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Sime Vlahov

## Kreative Kunst mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

### Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die gerne etwas ausprobieren und mit beiden Farbmedien, Aquarell und Acrylfarben arbeiten möchten. Sie können verschiedene Mal-techniken und Arbeitsweisen dabei kennenlernen. Der Aufbau, die Komposition mit Flächen und Linien sowie die Raumaufteilung in einem Bild werden untersucht und unterrichtet. Sie können gern nach mitgebrachten Bildvorlagen wie Fotos oder Kunst-drucke sowie Ihren ganz eigenen Gestaltungsideen arbeiten. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Acryl- und Aquarellfarben, Pinsel, Leinwand in beliebiger Größe, Aquarellpapier, Wasserbehälter, Zeichenkohle, Bleistift, Skizzen-papier, Kreppklebeband.

**8122** ab Di, 09.04.24  
6 x 16.00-18.30 Uhr € 83,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Tanja Schmidt Osterkamp

**8122F** ab Di, 11.06.24  
4 x 16.00-18.30 Uhr € 55,00

### Für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Tanja Schmidt Osterkamp



Portraitzeichnen, Werk Dr. Liliana Bauer

## Das Porträt und seine Elemente – mit Bleistift gezeichnet

Ein Bleistiftporträt ist vielleicht die größte Herausforderung für einen Künstler. In diesem Kurs nähern Sie sich Schritt für Schritt den Details eines Gesichts – Augen, Mund, Nase, Ohren, Haare ... Egal, ob Sie Anfänger oder schon geübt sind, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihre Zeichenkünste für Porträts zu verbessern.

Bitte mitbringen: Bleistifte 4H, 2H, HB, 2B, 4B, Zeichenblock A3 oder A4, Radiergummi, Anspitzer, gute Laune :)

**8123** ab Mi, 28.02.24  
6 x 17.15-19.15 Uhr € 64,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Liliana Bauer

## Comics und Mangas zeichnen – für Jugendliche und Erwachsene

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wer Comics von jetzt an nicht mehr nur lesen sondern selber zeichnen will, ist hier genau richtig! Der Comiczeichnen-Profi Matthias Loibl führt Sie ein in die fantastische Welt der Comics. Von der menschlichen Anatomie und dem Entwerfen von Figuren bis hin zum Schreiben einer Geschichte zeigt er Ihnen die leuchtenden Facetten dieser einzigartigen und weltweit geliebten Kunst! In diesem Kurs werden vor allem ost- und mitteleuropäische Zeichenstile vertieft. Bitte mitbringen: Bleistift und einfaches weißes DIN A4 Papier.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8125** So, 10.03.24  
10.00-15.00 Uhr € 38,00

**Max. 9 Teilnehmer**  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Matthias Loibl



## Kreatives Gestalten mit Omama ... Ferienkurs

... oder mit Opapa, mit Mama, Papa und den Geschwistern (ab 5 Jahren)! Ein aktiver und kreativer Tag mit der Familie. Endlich mal so richtig viel Material! Papier und Pappe, Acrylfarbe und Wasserfarbe, Farbroller, Kleber, Schere, Knete: Materialvielfalt und verschiedene Techniken sind das Motto!

Hier wird mit Neugierde gemalt, gezeichnet, gedruckt und geformt. Jeder mit seiner Lieblingstechnik! Gemeinsam macht es jedoch noch mehr Freude! Malen und Gestalten in der Gemeinschaft! Sich austauschen – ein gemeinsames Bild gestalten – und doch sich selbst im Auge behalten! Experimentieren und Drauflosgestalten! Alle sind herzlich willkommen!

Keine schönen Sachen anziehen! Schürze oder Malerkittel dringend gewünscht! Etwas zu trinken wäre auch nicht schlecht.

Eine Anmeldung „Kind allein“ ist nicht möglich, aber ein Erwachsener kann mehrere Kinder mitnehmen bzw. anmelden. Erwachsene und Kinder zahlen jeweils 12,00 €. Dazu ca. 3,00 € Materialgeld, das im Kurs abgerechnet wird.

**8128KE** Mo, 25.03.24  
9.00-12.00 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Herma Bianca Schlömer

## Kreatives Austoben – Experimentelle Acrylmalerei und Mixed Media

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand (alle mindestens 30x40 cm!) 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, 27.04.24  
9.30-17.45 Uhr € 45,00  
Max. 9 Teilnehmer  
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |  
Monika Reisser



## Zeichnen und Malen in Mischtechniken

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben. Bei schönem Wetter malen wir draußen.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden ist (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

**8133** ab Di, 16.04.24  
10 x 19.15-21.45 Uhr € 133,00  
nicht am 30.4.  
Zorneding, Grundschule, Werkraum |  
Monika Reisser

## 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.

**8145** ab Do, 22.02.24  
5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

**8145F** ab Do, 11.04.24  
5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

## Malen ohne Pinsel – Frei, intuitiv & spontan

### Abstrakte Bildwelten in Acryl

Mithilfe verschiedenster Materialien und Hilfsmittel entstehen kraftvolle Bilder. Neben der eigenen Intuition dienen Farben, Formen und Strukturen aus der Natur und von Ihnen mitgebrachte Vorlagen zur Bildfindung. Bildwirkungen werden ebenso angesprochen und erklärt, wie Gestaltungen durch Farb-, Größen- und Gewicht-, Komplementär-, Kalt-Warm- und Hell-Dunkel-Kontraste. Bemalt werden 3 Untergründe: 1 Leinwand 40x50 cm, 1 Leinwand 30x30 cm und zwei Acrylpapiere DIN A3 (auch andere Größen möglich).

Bitte mitbringen: bevorzugte Hilfsmittel und Materialien – wie z.B. Farbroller, Fensterwischer, Kreiden, Skizzen- und Testpapiere (für Acryl geeignet), (Acryl-)Stifte, (Öl- oder Pastell-)Kreiden, Acrylfarben, Schere, Föhn, Collage-Materialien (Zeitschriften, Geschenkpapiere, etc.), Wasserbehälter, Behälter zum Mischen, Lappen.

Veranstalter: vhs Grafing

**8148** So, 17.03.24  
10.00-17.00 Uhr € 54,00  
Kleingruppe  
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 406 | Rhea Silvia Will

## Struktur und Kunst!

In diesem Kurs bringen wir experimentell auf die glatte Holzplatte verschiedene Strukturen aus Gips und später eventuell noch Spachtelmasse auf und tauchen so in die abstrakte Malerei ein. Die entstandenen Strukturen inspirieren uns ähnlich wie Wolkenbilder, es dürfen geheimnisvolle Wesen entstehen oder klare gegenstandslose Formen, die mit Farben herausgeholt werden. Die Gegensätze glatt-rauh der Oberflächen schaffen eine eigene Faszination, die durch lasierend-deckende Farbaufträge noch lebendiger werden.

Bitte mitbringen: 2 Multiplex Holzplatten, ca. 60x80 cm, je nach Vorliebe, ca. 5 mm dick, Pinsel in verschiedenen Breiten, Mallappen, Malkleidung, Palette (alter Teller z.B.), Küchenschwamm, Acrylfarben, alte Zahnbürste, Spachtelmasse und (falls vorhanden) alte Pinsel, die man danach weg-schmelzen kann, Schablonen (Schrift oder Muster), Spachtel (verschiedene Breiten), Jaxon Kreiden.

10,00 € Materialgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

**8150** Sa, 13.04.24  
10.00-16.00 Uhr € 46,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer Pausen individuell  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

## Monochrome Malerei – Malen mit Pigmenten

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit bieten, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, um deren Leuchtkraft kennen zu lernen. Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel (keine Aquarellpinsel!) breit und schmal, mindestens 4 gespannte Leinwände à 40x40cm, Palette/Pappteller, Lappen, Wassergefäß, Malkittel. Materialgeld (10,00 € für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) wird im Kurs abgerechnet!

**8151** Sa, 02.03.24  
10.00-16.00 Uhr € 36,00

Mittagspause individuell.

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter





## Freie Malerei mit Acrylfarben für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Malerei als facettenreichen Prozess der Freien Gestaltung betrachten. Das Verknüpfen von Formen und Farben zu spannenden Elementen kann sowohl gegenständlich als auch abstrahierend erfolgen. Verschiedene malerische Techniken sowie grundlegende gestalterisches Wissen werden dabei angewandt und erlernt. Eigene Konzepte und eine authentische Entwicklung zum persönlichen künstlerischen Ausdruck sind das Ziel. Dabei soll die Freude am Entstehen eines Bildes maßgeblich beitragen.

Auch Einsteiger ohne jede Erfahrung sind willkommen.

Bitte mitbringen: Leinwände in gewünschter Größe, Acrylfarben, Pinsel in unterschiedlichen Größen und Formen, Spachtel, Zeichenkohle, Bleistift, Abreißpalette oder Alufolie, Einweghandschuhe (wer möchte), Küchenrolle

**8152** ab Di, 09.04.24  
10 x 19.00-21.30 Uhr € 133,00

Kein Kurs am 04.06.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Tanja Schmidt Osterkamp

## Malen wie Georgia O'Keeffe – Großformatige Blumenbilder

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir holen uns Inspiration bei der großen amerikanischen Künstlerin Georgia O'Keeffe. Ihre Art, ganz nah an die Pflanzen heran zu zoomen und somit zu abstrahieren soll uns Vorbild sein. Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit der Form und der Farbe, lassen das Detail beiseite, das uns nur ablenkt vom Wesentlichen.

Bitte mitbringen: Leinwand in gewünschter Größe (aber nicht über 100 x 100 cm), nach Belieben auch dicke Pappe oder Hartfaserplatte möglich, Acrylfarben, Pinsel, Palette, Arbeitsmittel, Lappen, Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

**8153** So, 28.04.24  
10.00-16.00 Uhr € 41,00

**Kleinkurs.** Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

## Malen wie die Expressionisten

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs gehen wir auf die Suche nach der eigenen Expression mit ähnlich leuchtenden Farben wie Kirchner, August Macke, Karl Schmidt-Rottluff oder Franz Marc. Die Originalfarbe des Sujets ist dabei nicht ausschlaggebend, sondern die Ausdrucksmöglichkeit, das Gefühl und die Freude an leuchtenden Farben. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Pinsel in verschiedenen Breiten, mehrere Leinwände, ab ca. 40x50cm, gerne auch größer, Acrylfarben in Grundfarben, Palette bzw. alter Teller, Malkittel, Mallappen.

**8154** Sa, 04.05.24  
10.00-16.00 Uhr € 41,00

**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 eigenen Bildsprache. Anhand von kleineren Übungen erproben wir die Vielseitigkeit der Farben und lassen den Zufall und unsere Emotionen mitgestalten. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess.

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel und Spachtel (verschiedene Größen), Joghurtbehälter, Lappen, Wassersprühflasche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**8155** ab Di, 12.03.24  
6 x 19.00-22.00 Uhr € 96,00

Max. 8 Teilnehmer

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

**8156** ab Di, 07.05.24  
6 x 19.00-22.00 Uhr € 96,00

Max. 8 Teilnehmer

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

**8158** ab Mi, 13.03.24  
5 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00

Max. 8 Teilnehmer

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

**8159** ab Mi, 08.05.24  
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 Malerei haben und offen dafür sind, weitere Techniken und neue Ideen auszuprobieren.

Ausgang ist das Malen mit Acryl auf Leinwand. Staffeleien stehen im Kurs zur Verfügung.

Bitte vorhandenes Material mitbringen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

Wir freuen uns über „Neuzugänge“!

**8164** ab Do, 22.02.24  
5 x 9.00-12.00 Uhr € 80,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

**8164F** ab Do, 11.04.24  
5 x 9.00-12.00 Uhr € 80,00

Kein Kurs am 02.05.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

## Malen mit Acryl

Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!

Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80x60 cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

**8165** ab Mi, 21.02.24  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

**8165F** ab Mi, 10.04.24  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

## Vernissage: Malen mit Acryl

### Wir laden Sie herzlich ein zur Ausstellungseröffnung in Poing!

Dieses Mal zeigen die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer von Christiane Meier ihre Arbeiten aus dem Kurs „Malen mit Acryl“.

Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend zu Semesterbeginn – mit viel Zeit für Kunst & Kultur und alles Drumherum!

### Es stellen aus:

Stefan Ehrenstorfer,  
Claudia Grassnick,  
Heike Kölle,  
Annegret Lüder,  
Natalie Patsiopolou,  
Manfred Schabl,  
Petra Schmitt und  
Rosemarie Wagner.

Die Bilder können Sie im Nachklang bis Ende Juni im vhs-Haus in der Friedensstr. 5 in Poing zu unseren Öffnungszeiten bestaunen.

### 3910

Fr, 01.03.24  
19.00-21.00 Uhr  
gebührenfrei

Poing, vhs,  
Friedensstr. 5 |  
Christiane Meier





**Mach-ART..mal anders:  
Elke Lorenz und ihre SchülerInnen (28.2. – 16.5.2024)**



Werk von Elke Lorenz aus der Serie Farbrausch

Mehrschichtige Farbaufträge, das Spiel mit Rot, Gelb, Blau, Strukturen durch Asche und Sand, lassen Bildkompositionen wieder mal ganz unerw-art-et, entstehen. Eine Idee formt sich, wird umgesetzt und manchmal auch wieder verworfen. Loslassen, losmalen... Experimente diesmal nicht nur in Acryl!

**Interessierte sind recht herzlich eingeladen zur Vernissage am 28. Februar 2024 um 19.00 Uhr im Foyer der Geschäftsstelle der vhs, Baldhamer Straße 39.**

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) anzuschauen.

Parallel gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de) abrufbar ist.

**3920** Mi, 28.02.24 19.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Elke Lorenz und ihre SchülerInnen



Kalligraphie von Martha Schmitt

**Kalligraphie kreativ:  
Freie Gesten – präzise Akzente**

Wir arbeiten mit Balsahölzern und anderen breiten Instrumenten großzügig auf Formate ab DIN A3. Dann kombinieren wir diese freien Zeichen mit kleinen, präzisen Schriftsetzungen.

Material: Die üblichen Federn und Tinten, schwarzer Fineliner, evtl. Gouache in weiß und schwarz, größere Papiere mit unterschiedlicher Oberfläche; einige kurze oder längere Texte. Um Balsahölzer und passende Papiere kümmert sich die Dozentin. **Bitte auch das Schatzkästchen mitbringen!**

**8182** € 60,00  
Fr, 08.03.24 17.00-20.00 Uhr  
Sa, 09.03.24 10.00-17.00 Uhr

**Nur für Fortgeschrittene**  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Kalligraphie von Martha Schmitt

**Cyanotypie-Schnupperkurs**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Cyanotypie in einem 3-stündigen Schnupperkurs! Die Cyanotypie, auch als Blaudruck bekannt, ist eines der ältesten fotografischen Verfahren. Mit zwei (ungefährlichen!) Chemikalien wird die lichtempfindliche Emulsion hergestellt und Aquarellpapier damit beschichtet. Dieses lichtempfindliche Fotopapier (Din A4) wird dann im Kurs mit den unterschiedlichsten Gegenständen belichtet. Es entstehen Werke in einem wunderschönen Königsblau. Der Kurs ist an Experimentierfreudige und Neugierige gerichtet, die gerne mal was ganz anderes ausprobieren wollen. Es sind absolut keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. getrocknete Pflanzen oder eigene Gegenstände von zu Hause (aber nicht zwingend notwendig). Mappe um die Werke gut nach Hause transportieren zu können. 5,00 € Material sind in der Gebühr enthalten.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8175** Di, 23.04.24 € 35,00  
18.00-21.00 Uhr

Markt Schwaben, Erdinger Str. 23 | Anja Birnkrant

**Leporello kalligrafisch gestalten**

Warum nicht einmal anstatt einer Karte ein kleines Leporello (kleines Faltbuch) mit guten Wünschen oder einem Zitat verschenken? Wir werden auf Basis der Unziale oder auch der eigenen Handschrift bzw. mit Schmuckbuchstaben unsere Leporellos gestalten.

Bitte falls vorhanden mitbringen: Vorhandenes Kalligraphie-Schreibwerkzeug, Bandzugfedern, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserbehälter, Cutter, Schere, Schneideunterlage, Küchenkrepp, Kleber, Übungspapier, gutes Papier ca. 160 gr. bis 200 gr., auch farbiges Papier, falls vorhanden, Tinte oder Tusche, Farben nach eigenen Vorlieben, wasserfester Fineliner, Falzbein.

Die Dozentin bringt diverse Materialien mit, die ggf. zum Selbstkostenpreis erworben werden können.

**Auch für Anfänger geeignet.**

**Q8181** € 57,00  
Fr, 09.02.24 18.00-21.00 Uhr  
Sa, 10.02.24 10.00-17.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser

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



## Schreib mal wieder!

### Die eigene Handschrift erleben und kreativ einsetzen

Digitale Geräte machen der Schreibschrift Konkurrenz. Expert\*innen meinen, dass das Schreiben von Hand komplexere und kreativere Denkprozesse fördert als das Tippen auf Tastaturen. Schreibschrift ade? Nicht nur für Nostalgiker eine schlimme Vorstellung. Eine gut leserliche, flüssige Handschrift vermittelt anderen Menschen ein Bild von mir, das charakteristisch ist wie die eigene Stimme. Im Kurs wollen wir uns mit der leserlichen Handschrift beschäftigen, den eigenen Rhythmus finden und damit zur Gestaltung von Kartengrüßen, Rezeptbüchlein, Gedichten etc. übergehen. Zwischendurch gibt es Hand- und Fingerübungen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8183** So, 30.06.24  
11.00-14.00 Uhr € 23,00

#### Kleingruppe

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 406 | Silvia Soukup

## Experimentelle Kalligrafie – Die Italic in Verwandlung

In diesem Kurs wenden wir uns nach dem Üben und Auffrischen der Italic den Möglichkeiten der Veränderungen dieser Schrift zu.

Nach dem Gestalten der Blätter mit Farbe und Walze beschreiben wir die Seiten mit ungewöhnlichen Schreibgeräten, die im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Am Ende heften wir die in einem außergewöhnlichen Format entstandenen Blätter zu einem einzigARTigen Buch.

Bitte mitbringen: Bleistift 3B, Radiergummi, Bandzugfedern Nr. 1-3, Federhalter, Cola-Pen falls vorhanden, kleinen Spitzpinsel zum Befüllen der Federn, schwarze und weiße Gouache in der Tube, Wassergefäß, flache Gefäße zum Anmischen der Farben, Schreibunterlage, Cutter, Schere, Lineal, Küchenrolle, Schürze, Papier zum Üben, ca. 3-4 Bögen Papier (weiß und farbig Ton in Ton) Canson Mi-Teintes oder Ingres 160 g, Gr. ca. 50x65 cm und 1 Bogen farbig dazu passendes Tonpapier Gr. ca. 50x65 cm, kurzen Text. Das weitere Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Materialkosten (3,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Für jede/n Interessierte/n geeignet. Vorkenntnis von Vorteil.

**8184** € 85,00  
Sa, 16.03.24 9.30-16.30 Uhr  
So, 17.03.24 9.00-15.00 Uhr

#### Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer

1 Stunde Mittagspause am Samstag

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Erika Lohr

## Europäische Kalligraphie mit Tusche und Feder – Gestaltung von Texten oder Karten

### Für Anfänger\*innen und etwas Fortgeschrittene

Einen schönen Text schreiben und ihm auch ein besonderes Aussehen verleihen, dem eigenen Schriftbild Charakteristik geben, den Raum auf dem Papier grafisch und von der Komposition her gestalten. Mit Übungen zur Dynamisierung und Aktivierung der Schreibhand finden Sie zu Rhythmus und Bewegungsfluss, die den Schreibdruck entscheidend beeinflussen, und üben sich in

der Gestaltung von Texten und Schriften. Geübt werden zwei Alphabete mit Schreibfedern. Bitte mitbringen, sofern vorhanden: Schreibfedern, Tusche, Papier. Die Kursleiterin bringt auch Material mit, das bei Bedarf gegen 5,00 € erworben werden kann.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8185** € 46,00  
So, 16.06.24 11.00-14.00 Uhr  
So, 23.06.24 11.00-14.00 Uhr

#### Kleingruppe

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 406 | Silvia Soukup

## Schrift und Aquarell

In diesem Anfängerkurs lernen Sie, wie man schnell und einfach Schrift mit Aquarell kombinieren kann. Zunächst gibt es eine allgemeine Einführung zu Aquarellfarben und verschiedenen Techniken. Danach erlernen wir das Antiqua Alphabet mit der Spitzfeder und gestalten anschließend verschiedene Karten oder ähnliches. Wir schreiben mit Calligraphy-Gouache und Feder auf Aquarellpapier. Im Kurspreis enthalten ist das Papier sowie die Feder mit Federhalter. Es werden auch noch flüssige Aquarellfarben zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Rundpinsel z.B. Cosmotopspin Nr. 5 von Da Vinci, permanente Fineliner z. B. 0,1, 0,3, 0,5 von Staedtler, Calligraphie Gouache von Schmincke, Kleenexrolle, Wasserbehälter, alte Zahnbürste, Geodreieck mind. 30 cm, vorhandene Aquarellfarben, vorhandene farbige Aquarellpapiere z.B. von LANA.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8186** Sa, 09.03.24  
10.00-16.00 Uhr € 79,00

**Markt Schwaben**, Am Erlberg 4, vhs-Raum | Karin Reichert

## Handlettering für Einsteiger

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne kreativ sind und sich für Handlettering/Brushlettering (handgeschriebenes, kunstvolles Schreiben mit Filzstiften, Fineliner, Pinsel) interessieren. Wir werden mit verschiedenen Stiften zunächst ein Alphabet erarbeiten. Hierzu helfen uns das Übungsheft und fertige Vorlagen bei der Umsetzung. Ebenso gibt es wertvolle Infos zu den verschiedenen Schreibwerkzeugen und Papieren sowie Buchempfehlungen. Ziel des Kurses ist es, schöne Buchstaben und Wortkombinationen zu kreieren, um zuhause erfolgreich weiterschreiben zu können. Diese Kursmaterialien sind im Starterset für 19,50 € enthalten: Alphabet / Übungsheft, Papier, Brushpen, Fineliner, Pinselstift u. a. Zusätzlich wird es einen Testtisch zum Ausprobieren verschiedener Stifte/Pinsel u. a. geben. Informationen zur Dozentin: [www.Karin-Reichert-Kalligraphie.de](http://www.Karin-Reichert-Kalligraphie.de)

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8187** Sa, 15.06.24  
10.00-16.00 Uhr € 79,00

**Markt Schwaben**, Am Erlberg 4, vhs-Raum | Karin Reichert

**8188** Sa, 16.03.24  
10.00-16.00 Uhr € 79,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 406 | Karin Reichert

## Ein Tag für dich – Comic-zeichnen in den Osterferien

### 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 (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Mittags essen wir unsere mitgebrachte Brotzeit.

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! Brotzeit und etwas zu trinken!

**8190K** Mi, 27.03.24  
9.15-16.00 Uhr € 37,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

## Acrylmalerei im Pop Art Stil

### Für Kids ab 11 Jahre

In diesem Kurs können sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene eine ungewöhnliche, aber simple Methode kennenlernen, die es ermöglicht, in nur wenigen Schritten aus jeder beliebigen Vorlage ein buntes Pop-Art-Kunstwerk mit Acrylfarben auf ein Blatt Papier oder eine Leinwand zu zaubern. Leinwand, Farben und sonstiges Material werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und eine kleine Brotzeit für zwischendurch; ein DIN A4 Ausdruck einer beliebigen Person oder eines Tiers (z. B. Schauspieler\*in, Sänger\*in, Comic-Figur, Familienmitglied, Haustier, Freund\*in, Selbstporträt, etc.). Vorhandene Pinsel und Leinwände dürfen ebenso gerne mitgebracht werden.

**8191K** Sa, 27.04.24  
10.00-14.00 Uhr € 34,00

Pause individuell.

**Kleingruppe!** Maximal 8 Teilnehmer  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Stark

## Experimente mit Acrylfarben

### Für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs entstehen aus Acrylfarben auf einer Leinwand bunte Bilder zu einem bestimmten Thema. Dabei kann mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen wie Pinseln, Spachteln, Schwämmen und Schablonen experimentiert werden. Leinwand, Farben und sonstiges Material werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Kleingruppe! Maximal 8 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, evtl. kl. Getränk

**Q8193K** So, 14.01.24  
14.00-16.00 Uhr € 22,00

#### Thema: Im Weltall

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Stark

**8192K** So, 17.03.24  
14.00-16.00 Uhr € 22,00

#### Thema: Unter dem Meer

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Stark

**8193K** So, 16.06.24  
14.00-16.00 Uhr € 22,00

#### Thema: Urlaubszeit

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Stark



### Kleine Künstler im Elfenwald (5-11 Jahre) – auch für Jungs

**(Leinwandmalen – Töpfern – Basteln)**  
Elfen, Feen, Trolle und Kobolde ... was gibt es noch im Elfenwald? Lasst uns eintauchen in eine verzauberte Welt von Magie und Farben. Auf einer Leinwandplatte malen wir mit Acrylfarben dein Zauberesen und bedienen uns aus der Waldschatztruhe mit viel Material wie Steine, Diamanten, Stoffe, Glitzer und vieles mehr. Probiert Schablonen aus oder eine Musterrolle, greift nach Spachteln und Fächerpinsel – wir probieren alles aus. Wir töpfeln ein Tier, das dir beim Zaubern hilft und basteln einen Stab der Magie. Bringt eine Brotzeit und Getränk mit für das Picknick im Atelier. An die Kursleitung sind 10,00 € Materialgeld zu zahlen.  
Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Schmutzkleidung, Brotzeit & Getränk  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8194K** Mo, 11.03.24  
15.00-18.00 Uhr € 30,00  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Claudia Häußer

**Bitte beachten Sie auch den Kurs 2160K Löt Kurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren) am 8.6.24 von 10.00-16.00 Uhr**

### Du im schönsten Kleid

**Malen, Tasche basteln & Modenschau, 6-12 Jahre**  
Es wird auf einer Leinwand gemalt, geklebt und mit viel Material aus der Schatztruhe wie Feenstaub, Glitzer, Blumen, Steinen uvm. gearbeitet. Danach fertigen wir eine große Umhängetasche (40x30 cm). Während alles schön trocknet, darfst du dir aus dem Theaterkoffer modisches Zubehör wie Taschen, Brillen und Hüte aussuchen und dir eine Hochsteckfrisur machen lassen. Wir präsentieren unsere Modenschau auf unserem selbst kreierten Laufsteg.  
**and the show must go on**  
Bitte mitbringen: Kleidung für die Modenschau, Schmutzkleidung, Hausschuhe, Kleber (durchsichtig) Schere, Brotzeit, Getränk, 10 € Materialgeld für die Kursleitung.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8195K** Do, 13.06.24  
15.00-18.00 Uhr € 30,00  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Claudia Häußer

### Wir malen wie James Rizzi

**Poppige Osterbilder und eine 3D-Osterkarte Für Grundschulkinder**  
Die knallbunte und fröhliche Pop Art Kunst von James Rizzi inspiriert uns, eine ganz besondere Osterkarte in 3D zu basteln und Bilder voller Heiterkeit und Witz zu malen.  
Bitte für Material 5,00 € mitbringen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8196K** Do, 07.03.24  
15.15-17.30 Uhr € 14,00  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Petra Rhinow

### Acrylmalerei für Kinder ab 8 Jahren

Wir lernen mit kreativen Mischtechniken und verschiedenen Materialien, Komposition und Farbe gegenständlich und abstrakt zu malen. Mit der riesigen Auswahl an Formen und Ideen, bietet die Acrylmalerei einen großen Spielraum für Deine Kreativität!  
Bitte Pinsel und Schutzkleidung mitbringen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8197K** Mi, 03.07.24  
16.00-18.00 Uhr € 14,00  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Alina Cocos

### Malen wie Keith Haring – wir malen eine poppige Osterkarte

Berühmt wurde er mit seinen Comic-Figuren in der New Yorker U-Bahn. Wir üben zu zeichnen wie er: Figuren, die rennen, springen und sich strecken. Und wir malen diese Figuren so bunt und fröhlich, wie wir sie mögen. Dabei gestalten wir eine lustige Osterkarte, über die sich Mama, Papa oder Oma und Opa sehr freuen werden. Bitte für Material 3,50 € und wenn Ihr möchtet, eigene Buntstifte und Filzstifte mitbringen (Papier und Spezialfarben bekommt ihr im Kurs).  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8198K** Fr, 22.03.24  
15.15-17.15 Uhr € 14,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Petra Rhinow

### Kleine Künstlerinnen und Künstler im Atelier

In diesem Workshop haben wir viel Spaß mit verschiedenen Techniken und alldem, was man in einem Atelier so machen kann. Wir bemalen eine große Leinwand mit Acrylfarbe, verwenden Paste, Spachtel und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer, Zauberstaub und vieles mehr... Ausgefallene Dinge werden gebastelt, die jetzt noch nicht verraten werden. Außerdem arbeiten wir mit Ton, fertigen daraus dein Lieblingstier, ein Gefäß oder andere Dinge.  
Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Picknick-Handtuch oder Decke, Schmutzkleidung & 10,00 € Materialkosten für die Kursleitung.  
**In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing**

**8199K** Fr, 15.03.24  
15.00-18.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Claudia Häußer



### Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

**8222** ab Mi, 21.02.24  
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 Kurs-Teilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

**8223** Di, 19.03.24  
19.00-21.15 Uhr € 11,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

**8224** Mi, 08.05.24  
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. Getöpft wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

**8228** € 51,00  
Fr, 01.03.24 19.00-22.00 Uhr  
Sa, 02.03.24 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** So, 25.02.24  
10.00-11.30 Uhr € 13,00  
Max. 8 Kinder!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

### Freies Töpfern für Kinder

#### 7-10 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** So, 25.02.24  
13.30-15.00 Uhr € 13,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

**8233K** So, 14.04.24  
13.30-15.45 Uhr € 20,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

**8235K** So, 12.05.24  
13.30-15.45 Uhr € 20,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

**8237K** So, 30.06.24  
13.30-15.00 Uhr € 13,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

### 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.

**8232K** So, 14.04.24  
10.00-11.30 Uhr € 13,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

**8234K** So, 12.05.24  
10.00-11.30 Uhr € 13,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

**8236K** So, 30.06.24  
10.00-11.30 Uhr € 13,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann



Töpfern zu Ostern mit Angelika Frommel

### Töpfern zu Ostern

#### Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern Schönes zu Ostern: Eierbecher, Hasen, Enten, Körbchen für Schokoeier... Vieles ist vorstellbar! Und ihr habt sicher auch noch eigene Ideen! Die Sachen werden gebrannt und dann kann sie jeder zuhause selbst mit Acrylfarben bemalen. Nach dem Brand bekommen eure Eltern eine Mail und können dann die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abholen. Nach diesem Zeitraum werden die Töpfersachen entsorgt.  
Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

**8240K** Sa, 02.03.24  
10.00-12.15 Uhr € 18,00  
maximal 8 Teilnehmer  
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang  
an der Grundschule) | Angelika Frommel



Töpfern zu Ostern mit Angelika Frommel

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



### Lustiger Igel-Stifthalter aus Ton

#### Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern einen Igel-Stifthalter, damit ihr mehr Ordnung auf dem Schreibtisch habt. Der Stifthalter 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 Stifthalter 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. Eventuell etwas zu trinken mitnehmen,

**8242K** Sa, 04.05.24 € 18,00  
10.00-12.15 Uhr  
maximal 7 Teilnehmer  
**Neukeferloh**, Birkenstraße 8  
(Kellerabgang an der Grundschule) |  
Angelika Frommel

### Schönes für drinnen und draußen

#### Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Lust mal wieder zu töpfern? Ob blutiger Anfänger oder alter Hase, es können schöne Deko-Gegenstände für Haus und Garten in verschiedenen Techniken hergestellt werden. Sie können sich von Vorlagen inspirieren lassen, oder eigene Ideen verwirklichen. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Material- und Brenngelühren werden im Kurs erhoben.

**8243** € 54,00  
Fr, 08.03.24 19.00-22.00 Uhr  
Sa, 09.03.24 10.00-16.00 Uhr  
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer  
**Neukeferloh**, Birkenstraße 8  
(Kellerabgang an der Grundschule) |  
Margot Stefaniak

### Emaillier-Werkstatt – für Anfänger und Fortgeschrittene

Kennen Sie diese besondere Technik schon? Möchten Sie gerne lernen, wie Sie Ihrem Schmuck einen ganz besonderen Glanz verleihen? Emaillier-Schmuck ist wieder in Mode – und in diesem Kurs können Sie das Handwerkszeug zum Emaillieren erlernen.

Zunächst werden Sie Schritt für Schritt dabei angeleitet, ihr eigenes Schmuckstück zu erstellen. Fortgeschrittene Teilnehmer dürfen zusätzlich gerne bereits ihren selbsterstellten Schmuck mitbringen. Im zweiten Schritt bekommen die Schmuckstücke dann mit farbigem Glasgranulat und der Technik des Emaillierens ihre ganz individuelle (Farb-)Note. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 5,00-50,00 €. Pause individuell.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Schreibzeug, Papier, Ideen.

**8330** € 86,00  
Fr, 21.06.24 17.30-20.30 Uhr  
Sa, 22.06.24 10.00-17.00 Uhr  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl



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.

### 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.

**8331** So, 10.03.24 € 67,00  
10.00-18.00 Uhr  
Max. 7 Teilnehmer Pause individuell.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum |  
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 im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug

**8332** Sa, 20.04.24 € 58,00  
9.30-16.15 Uhr  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8333** Sa, 27.04.24 € 61,00  
9.30-16.30 Uhr  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

**8334** € 78,00  
Fr, 01.03.24 17.00-20.00 Uhr  
Sa, 02.03.24 10.00-16.00 Uhr  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

**Atelier Weiss**  
Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten  
Tel. 0 81 06 / 40 40 werkstatt-gold@outlook.de  
[www.goldweissshop.de](http://www.goldweissshop.de)

**Schmuck - Unikate**

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr  
oder nach tel. Vereinbarung

**WIR KAUFEN:**  
Altgold | Zahngold | Silber | Schmuck |  
Kostenlose & unverbindliche Beratung |



**8335** € 78,00  
 Fr, 08.03.24 17.00-20.00 Uhr  
 Sa, 09.03.24 10.00-16.00 Uhr  
 Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8336** € 78,00  
 Fr, 07.06.24 17.00-20.00 Uhr  
 Sa, 08.06.24 10.00-16.00 Uhr  
 Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8337** € 78,00  
 Fr, 14.06.24 17.00-20.00 Uhr  
 Sa, 15.06.24 10.00-16.00 Uhr  
 Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

### Silber-/Schmuckschmieden für Groß mit Klein!

Gemeinsam etwas gestalten – was kann es Schöneres geben als diese Momente der gemeinsamen Kreativität...!

Ein Kurs für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen im Silberschmieden, welche gemeinsam mit dem Nachwuchs kreativ werden möchten. Unsere erfahrene Kursleiterin demonstriert alle Arbeitsschritte, unterstützt den Gestaltungsprozess fachkundig und gibt individuelle Hilfestellungen bei der Erstellung des Silberschmucks wie z. B. Ring, Armreif, Anhänger oder Löffelchen. Da wird gesägt, gehämmert, geschmiedet und etwas Wunderbares und Einzigartiges entsteht. Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen. Max. 4 Erwachsene und max. 4 Kinder ab 8 Jahren (immer ein Erw.-Kind-Paar). Kinder zahlen lediglich 30,00 €.

Pause individuell.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Schreibzeug, Papier, Ideen.

**8338KE** Sa, 08.06.24  
 9.30-17.30 Uhr € 70,00  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl



**8339KE** So, 09.06.24  
 9.30-17.30 Uhr € 70,00  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl



Feinschmiedearbeiten von Frances d'Aintree-Gierl

### Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs ‚Silberschmieden‘ werden die Grundtechniken der Goldschmiederei als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z. B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.

Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Schreibzeug, Papier, Ideen.

**8340** ab Mo, 19.02.24  
 5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00  
 Max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8341** ab Mo, 08.04.24  
 6 x 19.00-22.00 Uhr € 114,00  
 Max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8342** ab Mo, 03.06.24  
 4 x 19.00-22.00 Uhr € 76,00  
 Max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8343** ab Di, 20.02.24  
 10 x 9.00-12.00 Uhr € 170,00  
 Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8344** ab Do, 22.02.24  
 10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00  
 Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8346** ab Di, 04.06.24  
 5 x 9.00-12.00 Uhr € 85,00  
 Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8347** ab Do, 06.06.24  
 5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00  
 Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
 Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8348** ab Di, 20.02.24  
 10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00  
 Max. 8 Teilnehmer  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

**8349** ab Di, 04.06.24  
 5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00  
 Max. 8 Teilnehmer  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

**8352** ab Do, 22.02.24  
 4 x 16.15-19.00 Uhr € 62,00  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

**8352F** ab Do, 06.06.24  
 5 x 16.15-19.00 Uhr € 78,00  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | N.N.

**8353** ab Do, 22.02.24  
 4 x 19.15-22.00 Uhr € 62,00  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

**8353F** ab Do, 06.06.24  
 5 x 19.15-22.00 Uhr € 78,00  
**Poing**, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
 Rathausstr. 3a | N.N.



Selbstgefertigte Emaille-Ohrringe von Kursteilnehmerin



## 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.

**8413** Mo, 15.04.24  
10.00-14.30 Uhr € 30,00  
**Kleinkurs.** Max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Ellen Felix

## Textilien bemalen – individuell und kreativ

Sie wollten schon immer mal Ihr eigenes T-Shirt gestalten, Ihr Lieblingsmotiv aufmalen? In diesem Workshop lernen Sie viele interessante Techniken, Tricks und Tipps zum Bemalen von Textilien kennen – von realistischer oder abstrakter Malerei, Sprühmalerei, Stempeln, Schablonen, Beschriften, bis Shibori und Batik-Techniken, auf hellen und dunklen Stoffen. Egal wie Sie zeichnen – es gibt Möglichkeiten, Motive auf Stoff zu übertragen, sowie die Möglichkeit zum Experimentieren und Lernen.

Bitte mitbringen: 1-2 weiße T-Shirts (aus Baumwolle), ein Paar schwarze T-Shirts (wenn Sie möchten, können Sie auch eine Baumwolltragetasche, eine Schürze oder Jeans, weiß oder schwarz mitbringen), 1 schwarzer Textilmarker, Acrylfarben, 2 Wasserbehälter, Rundpinsel (3-4, Größen von 1 bis 12), Mischsteller, Lappen.

**8420** Sa, 08.06.24  
11.00-17.00 Uhr € 36,00  
Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell bzw. nach Absprache  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer

## Filzen für Kinder

**Für Kinder ab 6 Jahren**

Wolle, warmes Wasser, Seife. Streicheln, Reiben, Druck und Geduld! Das sind die Geheimnisse zum Nassfilzen!

In diesem Kurs könnt Ihr ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange oder eine Maus oder eine Blume oder Kugeln für eine selbstgemachte Kette herstellen).

Bitte mitbringen: eine Plastikschüssel, altes Handtuch, kleine Brotzeit und etwas zu trinken. Materialgeld wird im Kurs abgerechnet und richtet sich nach Verbrauch (ca. 6,00 - 9,00 €).

**8460K** Fr, 01.03.24  
16.00-19.00 Uhr € 18,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

## Lustige Masken für viele Gelegenheiten

**Für Kinder ab 8 Jahren**

Wir gestalten lustige Masken aus verschiedenen Materialien. Ob lustig oder gruselig, wild oder fantastisch, hübsch oder hässlich, Mensch oder Tier... Hier kann jeder mal etwas Besonderes mit Stoff, Papier, Pappe, Schere und Kleber ausprobieren. Und natürlich entdecken wir spielerisch die Möglichkeit, der Maske Leben einzuhauchen! Wir lassen uns verzaubern! Auf geht's zum Gestalten und Spielen! Materialgeld (3,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Weiteres Material kann gegen Aufpreis im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Schürze oder bequeme dunkle Kleidung.

**8510K** Fr, 03.05.24  
16.00-18.15 Uhr € 15,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Herma Bianca Schlömer

## Eine Schatztruhe voller Geschichten – mit Kreativangebot in den Ferien

**Geschichten erfinden für 5 bis 7-jährige Kinder**

In einer Schatztruhe können sich allerhand wertvolle Dinge verbergen. Vielleicht eine Goldmünze, ein Stein oder auch eine Wäscheklammer? Wir machen einen besonderen Schatz daraus. Gemeinsam erfinden wir eine tolle Geschichte, in der all die Dinge vorkommen, die wir in der Schatztruhe gefunden haben. Diese Geschichte werden wir mit eigenen Bildern versehen und dann euren Eltern präsentieren. So wird aus einem einfachen Schatz ein ganz besonderer Nachmittag mit viel Spaß und guter Laune!

Malgrund und Stifte sind inbegriffen. Die eigenen Bilder können danach mit nach Hause genommen werden. Die Geschichte kommt per Mail.

**3236** Mi, 03.04.24  
9.00-12.00 Uhr € 18,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

## Drache, Fee und Kobold – Geschichten mit Kreativangebot in den Ferien

**Geschichten erfinden für 8 bis 11-jährige Kinder**

Wer soll die Heldin oder der Held unserer Geschichte sein? Welchen Wunsch hat unsere Hauptperson und wie könnte sie sich ihn erfüllen? Wer ist der Gegenspieler in der Geschichte? Lasst uns zusammen eine spannende Geschichte erfinden, sie mit eigenen Bildern illustrieren und euren Eltern präsentieren. Eurer Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt und für die Schule könnt ihr auch noch was lernen. Freut euch auf einen kreativen, spannenden Vormittag!

Malgrund und Stifte sind inbegriffen. Die eigenen Bilder können danach mit nach Hause genommen werden. Die Geschichte kommt per Mail.

**3238** Mi, 03.04.24  
14.00-17.00 Uhr € 18,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl



Blütenschachtel in Origami-Technik, Werk Theresa Feßler

## Origami-Schachtel mit Blütendeckel

Ohne Schere oder Kleber verwandeln wir mehrere Blätter Papier in eine kunstvolle Schachtel mit Deckel. Perfekt um kleine Kostbarkeiten aufzubewahren oder zu verschenken.

Bitte mitbringen:

– Ein Karton, um die gefalteten Modelle nach dem Kurs sicher nach Hause zu transportieren.

– Eine stabile Falunterlage in 20 x 20 cm oder größer (z.B. ein Holzbrett, eine Schneideunterlage oder eine stabile Pappe) Schere oder Kleber werden nicht benötigt und dürfen zuhause bleiben.

Materialkosten (7,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**8514** Sa, 09.03.24  
10.00-13.45 Uhr € 27,00

Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler



Geschnittene Löffel von Melanie Kirchlechner

## Holzlöffel schnitzen

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Wir schnitzen uns einen ganz persönlichen Löffel aus wunderbar duftendem Zirbelholz oder anderem einheimischen Holz. Ohne supergenau arbeiten zu müssen, werden Kursteilnehmer/innen spielerisch an die Grundtechnik des dreidimensionalen Schnitzens herangeführt. Die erfahrene Kursleiterin (Schreinerin – Holzkünstlerin) achtet dabei immer auf den sicheren Umgang mit den scharfen Werkzeugen. Der Kurs findet in der privaten Holzwerkstatt der Kursleiterin statt.





In der Kursgebühr enthalten: anfallendes Material und Getränke. Bitte Brotzeit mitbringen!  
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar.  
Storno nur möglich bis Montag, den 8.4. um 12.00 Uhr.

**8540** Sa, 13.04.24  
10.00-17.00 Uhr € 120,00  
Max. 3 Teilnehmer, Gebühr nicht ermäßigbar  
**Vaterstetten**, Restaurierungswerkstätte  
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner



Elefant aus dem Kurs Tiere schnitzen  
von Melanie Kirchlechner

## Holztiere sägen und schnitzen

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus einheimischem Massivholz sägen und schnitzen wir etwa handgroße Tiere. Wir arbeiten mit verschiedenen Sägen, Schnitzseisen, Raspeln und Feilen, bis die Maserung richtig schön zur Geltung kommt. Wem es gefällt, kann sein Tier auch farbig gestalten oder einfach nur ölen. Die erfahrene Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) hilft beim Entwurf und erklärt ausführlich die anfallenden Techniken und den sicheren Umgang mit den scharfen Werkzeugen.

Der Kurs findet in der privaten Holzwerkstatt der Kursleiterin statt. In der Kursgebühr sind anfallendes Material und Getränke enthalten. Bitte Brotzeit mitbringen!

Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar  
Storno nur möglich bis Mo., 26.2. um 12.00 Uhr.

**8541** Sa, 02.03.24  
10.00-17.00 Uhr € 120,00  
Max. 3 Teilnehmer, Gebühr nicht ermäßigbar  
**Vaterstetten**, Restaurierungswerkstätte  
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner

## Feine Sägearbeiten 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-Dekupiersäge), Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir einen besonders feinen Gebrauchsgegenstand aus edlem Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) hat Vorlagen für elegante Tortenheber, feine Kämmen und raffinierte Puzzles. Eigene Ideen bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen unter Tel. 08106/32210 oder info@holz-sinn.de.

Der Kurs findet in der privaten Holzwerkstatt der Kursleiterin statt.

In der Kursgebühr enthalten: anfallendes Material und Getränke. Bitte Brotzeit mitbringen!  
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar.

Storno nur möglich bis Montag, den 10.06. um 12.00 Uhr.

**8543** Sa, 15.06.24  
10.00-17.00 Uhr € 120,00  
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar  
**Vaterstetten**, Restaurierungswerkstätte  
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner

## Einführung in das Glasfusing – Blickfang für Tisch und Wände

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusingofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben zugeschnitten, zusammengefügt und mit Designelementen versehen und dann gebrannt. In diesem



Schale in Glasfusing-Technik

Kurs werden wir aus dünnen Glasstreifen eine flache Schale formen. Bunt oder einfarbig. Ideal als Tafelaufsatz, Wandbehang oder als Obstschale. Dieser Kurs ist für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet.

Zu Ihrer Sicherheit werden Ihnen Arbeitshandschuhe, Atemschutzmaske und Schutzbrille gestellt, sollten Sie Vorgenanntes selbst besitzen, dürfen Sie es gerne mitbringen. Bitte tragen Sie auch geschlossene Schuhe.

Materialgeld (35,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Bei größeren Schalen ist ein Aufpreis von max. 25,00 € im Kurs zu zahlen. Keine Ermäßigung.

**8545** So, 17.03.24  
13.00-17.00 Uhr € 75,00  
Pausen individuell. Max. 4 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, Mozartring 13a, Glasfusing-Studio  
Kathryn Aubrey | Kathryn Aubrey

## Einführung in das Glasfusing – Blickfang für den Garten

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusingofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet.

Dem Design entsprechend werden Glasscheiben zugeschnitten, zusammengefügt und mit Designelementen versehen und dann gebrannt. In diesem Kurs werden wir Gartenskulpturen und Sonnenfänger erarbeiten.

Zu Ihrer Sicherheit werden Ihnen Arbeitshandschuhe, Atemschutzmaske und Schutzbrille gestellt, sollten Sie Vorgenanntes selbst besitzen, dürfen Sie es gerne mitbringen. Bitte tragen Sie auch geschlossene Schuhe.

Materialgeld (30,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

**8546** So, 21.04.24  
13.00-17.00 Uhr € 70,00  
Pausen individuell. Max. 4 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, Mozartring 13a, Glasfusing-Studio  
Kathryn Aubrey | Kathryn Aubrey

## 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





**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 Alltagsorgen 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](http://www.ikebanaschule.de) (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.

**8608** Sa, 24.02.24  
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 Ikenobo Ikebana können hier ihr Wissen erweitern und vervollkommen. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320). Maximal 10 Teilnehmer Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de).

**8611** ab Di, 06.02.24  
8 x 19.30-22.00 Uhr € 160,00  
entfällt am 5.3.

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**8612** ab Di, 30.04.24  
9 x 19.30-22.00 Uhr € 180,00  
Weitere Termine: Mo! 6.5., 14.5., Do! 20.6.,  
25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7.

**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](http://www.ikebanaschule.de) Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

**8615** ab Do, 08.02.24  
8 x 19.30-22.00 Uhr € 160,00  
Entfällt am 7.3.

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**8616** ab Do, 02.05.24  
9 x 19.30-22.00 Uhr € 180,00  
2. Unterrichtstag ist am Montag, 06.05.2024  
Kein Unterricht am 06.06. und am 13.06.2024

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**Zaubern mit dem Osterhasen**

**Für Kinder ab 5 Jahren**

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Es gibt einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Neulinge und Fortgeschrittene. Natürlich darf man alle Tricks und den Osterhasen nach Hause mitnehmen. (Materialkosten 8,50 € werden im Kurs abgerechnet – bitte abgezählt im Um-schlag mitbringen)

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

**8706K** Mi, 13.03.24  
15.30-17.45 Uhr € 14,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Petra Rhinow

**Zauberschule in den Sommerferien: Abrakadabra-Schnupper-Zaubern**

**Für Kinder ab 6 Jahren**

Willst Du mal sehen, ob Du zaubern kannst? Hast Du Lust, Zaubersachen zu untersuchen und aus-zuprobieren? 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).

Bitte mitbringen: das Materialgeld, Brotzeit und Getränk.

**8710K** Fr, 02.08.24  
9.30-12.30 Uhr € 21,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Rhinow

**Manege frei! – Zirkusworkshop in den Osterferien**

**Von 7 bis 13 Jahren**

Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs! Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein dreitägiges Zirkusprojekt für Kinder zwischen 7 und 13 Jahren. 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 und Zuschauerinnen. Eltern, Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen! Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8715K** € 77,00  
Mi, 03.04.24 9.00-15.00 Uhr  
Do, 04.04.24 9.00-15.00 Uhr  
Fr, 05.04.24 9.00-15.00 Uhr

**Markt Schwaben**, Grundschul-Turnhalle,  
Herzog-Ludwig-Straße 33 | Stefan Pillokat



## Billard für Anfänger

### Poolbillard – Sport für jedes Alter

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 | Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch | Queueführung | Führungshand | Stoßablauf | Zielen | Gerader Stoß | Einlochen. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: [www.billard-cafe-college.de](http://www.billard-cafe-college.de).

Veranstalter: vhs Grafing

**8730** ab Do, 29.02.24  
8 x 19.00-20.30 Uhr € 95,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

**8731** ab So, 03.03.24  
8 x 17.00-18.30 Uhr € 95,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Billard für Fortgeschrittene

### Poolbillard – Sport für jedes Alter

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](http://www.billard-cafe-college.de).

Veranstalter: vhs Grafing

**8732** ab Do, 29.02.24  
8 x 20.45-22.15 Uhr € 95,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

**8733** ab So, 03.03.24  
8 x 19.00-20.30 Uhr € 95,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



## Schafkopf für Anfänger

### Erlernen der Spieltechniken und Grundregeln

Auch Frauen sind zu 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, 06.03.24  
5 x 19.00-20.30 Uhr € 45,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopf 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, 06.03.24  
5 x 20.45-22.15 Uhr € 45,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopf für Wiedereinsteiger

### Erklärung und Anwendung speziellerer Regeln

In diesem Kurs erhalten Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger\*innen Spielpraxis unter professioneller Anleitung und bekommen 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, 24.04.24  
5 x 19.00-20.30 Uhr € 45,00  
Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Skat für Anfänger und Wiedereinsteiger

Skat spielen Menschen in ganz Deutschland. Aus Schafkopf entstanden, hat es einen ganz eigenen Charakter und wird zu dritt gespielt. Seine Besonderheit ist das Reizen und der Skat: 2 Karten, die der Alleinspieler als Bonus erhält.

In dem Kurs lernen die Teilnehmer das Kartenspiel aus der Praxis heraus: Wir beginnen mit einfachen Regeln, lernen das Reizen, Farbspiele, Grand, Null- und Null-Ouvert, wie die Spiele gewertet werden und auch Sonderspiele wie das Schieberamsch. Die Basis bilden die offiziellen Skat-Regeln. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob und welche Kartenspielkenntnisse bereits vorhanden sind.

**8740** ab Fr, 23.02.24  
5 x 18.30-20.00 Uhr € 55,00

**Kleinkurs.** Max. 8 Teilnehmer  
Nicht am 22.03.

Zorneding, Herzogplatz 15 | David Göhler

## Schafkopf für Anfänger und Fortgeschrittene

Schafkopf 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! Dieses können Sie dann auch im Anschluss an den Kurs kostenlos im Schafkopfclub, der ebenfalls am Freitag Nachmittag von 17.30-19.00 Uhr stattfindet.

Und wer Lust hat, nimmt am Schafkopfturnier teil (KN 8751).

**8750** ab Fr, 23.02.24  
5 x 16.00-17.30 Uhr € 55,00

**Kleinkurs.** Max. 8 Teilnehmer

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 €) wird vor Ort kassiert.

**8751** Fr, 22.03.24  
18.00–21.00 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf



## Schach für Wiedereinsteiger

Schach ist ein altes Spiel, aber nicht erst seit der Pandemie und der damit einhergehenden Einführung neuer Online-Angebote im Aufwind. Auch Präsenztourniere erleben eine Renaissance und immer Menschen haben Spaß daran, sich in Turnieren am Brett mit anderen zu messen. Deutschland hat zudem mit Vincent Keymer wieder einen jungen Spieler in der absoluten Weltspitze. Auch auf lokaler Ebene erhalten Turniere sowie Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften viel Zulauf.

Dieser Kurs wendet sich an junge und ältere Erwachsene, die schon vor längerer Zeit die Schachregeln gelernt haben und seitdem immer mal wieder in der Familie oder mit Freunden spielen. Möglicherweise haben Sie auch mal vor längerer Zeit in einem Verein gespielt oder früher sogar schon an Turnieren teilgenommen, danach aber den Kontakt zum aktiven Schach verloren.

In diesem Kurs bieten wir die Gelegenheit, regelmäßig gegen Gegner unterschiedlicher Spielstärke anzutreten, die Partien aufzuschreiben und hinterher zu analysieren. Neben dem Spaß am Spiel ist das Ziel der Aufbau eines kleinen Repertoires an aktuellen Schacheröffnungen – jeweils für Weiß und Schwarz, die die Beteiligung an Turnieren kann eine Wertungszahl (DWZ) erworben werden, anhand derer die Verbesserung der eigenen Spielstärke messbar wird.

Der Kursleiter ist 1. Vorsitzender des Schachklubs Zorneding-Pöding e. V.

Veranstalter: vhs Grafing

**8760** ab Fr, 08.03.24  
5 x 19.00-22.00 Uhr € 90,00

Zorneding, Lärchenstr. 29, Pausenraum | Franz Pauthner



# 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 anliegenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen. Kursgebühr beträgt 190,00 € 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 210 € (Standardkurs über 5h, 1 Dozent) bis 290 € (Individuell angepasster Kochkurs, 5h, 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](mailto:service@vhs-vaterstetten.de).

**9200** Fr, 01.03.24  
18.00-22.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio

## Italienische Pasta – selbstgemacht

Tagliatelle, Casoncelli, Rigatoni & Co. Geschmacklich raffiniert – optisch eine Augenweide – und von der Zubereitung fast kinderleicht und doch so vielseitig! Das sind die allseits bekannten, italienischen Nudelgerichte, kurz Pasta. Dazu die passende Soße, immer abgestimmt mit den



Teigzutaten und natürlich der Nudelform. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an gefüllten und ungefüllten Pasta aus verschiedenen Nudelteigen zu, variieren die Formen passend zur Sugo und erarbeiten uns die Pasta-Klaviatur für eigene Kreationen zuhause. Dabei werden wir die Nudeln sowohl mit der Nudelmaschine herstellen als auch von Hand formen. Buon appetito!  
Lebensmittelgeld von 22,00 € ist inklusive.

**9210** So, 03.03.24  
11.00-16.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Gulaim Ebenhoch



Schulküche der vhs Vaterstetten

## 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, 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 Spezialität.

ten. 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.

**9210A** Fr, 12.04.24  
16.00-21.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Gulaim 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 Kürbistüllung sehr beliebt sind.  
Lebensmittelgeld von 25,00 € ist inklusive.

**9210B** Fr, 26.04.24  
16.00-21.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Gulaim Ebenhoch

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften, etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.



## 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 Boatse 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.

**9210C** Fr, 10.05.24  
16.00-21.00 Uhr € 63,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
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 24,00 € inklusive.

**9215** Do, 11.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Sabina De Calheiros-Veloso

## Paella kochen: eine kulinarische und kulturelle Reise nach Spanien

Maria Motilla kocht aus Leidenschaft. Sie ist mit ganzem Herzen Spanierin und möchte Ihnen die Kultur und DAS Familienessen ihrer Heimat nahe bringen. Paella ist das Wahrzeichen der spanischen Küche und lässt sich mit dem deutschen Sonntagsbraten vergleichen: Ein Essen, zu dem sich die ganze Familie versammelt, um zu genießen und sich auszutauschen. Wir kochen zusammen Paella (mit Fisch und Meeresfrüchten) und ich erzähle Ihnen die Geschichte und Besonderheiten dieses Gerichtes. Dazu trinken wir ausgewählte spanische Weine und genießen einen spanischen Abend. Prima als Familienevent geeignet!  
Lebensmittelgeld von 28,00 € inklusive.

**9217** So, 21.04.24  
16.00-20.00 Uhr € 55,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maria Motilla



## 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 23,00 € inklusive.

**9228** Fr, 15.03.24  
17.00-21.00 Uhr € 47,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Sara Bekele

### Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare  
Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

## Vegetarische Mittelmeerküche

Hier ein bisschen Italien, da ein bisschen Griechenland und darf es auch noch etwas Frankreich sein? Alle Mittelmeerländer haben phantastische, vegetarische Gerichte, die einfach und doch sehr schmackhaft sind. Hier kommt es auch auf die Zutaten an: bestes Olivenöl, frische Kräuter, knackiges Gemüse, reife, süße Tomaten, guten Käse. Wir bereiten ein Risotto, mit Gemüse gefüllten Blätterteig, ein Pastagericht, bunte Sommer-salate und Dips zu. Dazu gibt es einen leckeren Weißwein und einen Mokka.  
Lebensmittelgeld von 24,00 € inklusive.

**9229** Mi, 06.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis



## Griechischer Abend

Kostas Katsikogiannis ist Chefkoch und Grieche mit Leib und Seele. Er zeigt Ihnen an diesem Abend die ganze Bandbreite griechischer Köstlichkeiten von Salaten über Vorspeisen, Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten und natürlich Nachspeisen. Ein guter Wein wird dabei sicher nicht fehlen.  
Lebensmittelgeld von 38,00 € inklusive.

**9229A** Mi, 20.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 62,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis

## Italienische vegetarische Gerichte

Bella Italia kommt auch ohne Fleisch aus. Eine Gemüselasagne ist ebenso lecker wie das Pendant mit Hackfleisch. Weiter geht's mit Maispolenta, karamellisierten Zwiebeln und Cocktailtomaten, Zucchini gefüllt mit Couscous und Spinat und einem Brotsalat. Einige Dips und Beilagen gibt es auch noch und eine Panna Cotta mit Mango.  
Lebensmittelgeld von 26,00 € inklusive.

**9229B** Di, 16.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 50,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis



Schulküche der vhs Vaterstetten



### 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, Pfannenbröten, Salaten mit CousCous und Granatapfel, Auberginengerichten und einem typischen Dessert. Dazu gibt es erfrischenden Pfefferminz- und selbstgemachten Eistee.

Lebensmittelgeld von 28,00 € inklusive.

**9229C** Di, 07.05.24  
18.00-22.00 Uhr € 52,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | 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.

**9229D** Mi, 05.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 64,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Konstantinos Katsikogiannis

### Griechische Fischgerichte

Griechenland, das Land der mehr als 3000 Inseln, ist von Wasser umgeben. Ich selbst bin auf einer Insel groß geworden und da meine Eltern ein Fischrestaurant besaßen, kam bei uns jeden Tag Fisch auf den Tisch. Dieser kann auf vielfältigste Weise zubereitet werden und ist das „Sensibelchen“ unter allen Lebensmitteln, denn die Grenze vom saftigen, glasigen Fisch hin zur vertrockneten Schuhsohle ist wahrhaftig schnell überschritten. Ich zeige anhand meiner Gerichte, dass man kein Profi sein muss, um eine schmackhafte Delikatesse auf den Tisch zu bringen. Wir bereiten unter anderem zu: Lachs mit Orangen und Olivenöl, gefüllte Baby Calamari mit Spinat, Loup de Meer Filets mit Thymian Kruste, Doradenfilets mit Knoblauch-Zwiebel Esigsauce, 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 40,00 € inklusive.

**9229E** Di, 18.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 64,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Konstantinos Katsikogiannis

### WOK – gesund und lecker

Günter Pfeiffer zeigt Ihnen, wie man einfache, gesunde und abwechslungsreiche Gerichte aus dem WOK zaubert: mit dabei ist neben VIEL Gemüse Fisch, Fleisch und auch vegetarische Rezepte, dazu gibt es neben Mineralwasser Weißwein und Bier.

Lebensmittelgeld von 25,00 € inklusive.

**9240** Mo, 11.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 49,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

### Hausgemachte Frühlingsrollen mit verschiedenen Füllungen

Wir bereiten verschiedene Frühlingsrollen zu, die jeder zu Hause einfach nachkochen kann: vegetarisch, gefüllt mit Hackfleisch, Kraut, Karotten, dazu Glasnudeln, Gemüse und Ente und Wok-Gemüse.

Lebensmittelgeld von 22,00 € ist inklusive.

**9240A** Mo, 15.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 46,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer



Schulküche der vhs Vaterstetten

#### Bitte beachten Sie auch diese Kurse aus dem Wintersemester:

<b>Q9210</b>	Italienische Pastasaucen	So, 04.02.2024	11-16 Uhr
<b>Q9210B</b>	Teigtaschen aus aller Welt – Teil 2: Von Osteuropa bis zur Seitenstraße	Fr, 19.01.2024	16-21 Uhr
<b>Q9217</b>	Paella kochen: eine kulinarische und kulturelle Reise nach Spanien	So, 14.01.2024	16-20 Uhr
<b>Q9229C</b>	Orientalisch vegetarische Küche	Di, 06.02.2024	18-22 Uhr
<b>Q9229D</b>	Französischer Abend	Di, 23.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9240B</b>	Chinesische Vegetarische Küche	Fr, 26.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9241C</b>	Koreanische Küche	Fr, 09.02.2024	18-22 Uhr
<b>Q9241D</b>	Pikante indische Küche	Fr, 23.02.2024	18-22 Uhr
<b>Q9249F2</b>	Familienkochkurs: Burgers and Sammies	Sa, 24.02.2024	14-18 Uhr
<b>Q9261A</b>	Kombucha, Kefir & Co – Probiotische Getränke selbst fermentieren	Mi, 24.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9262A</b>	Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei	Mo, 22.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9262B</b>	Meal prep – wie funktioniert das richtig gut?	Do, 25.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9266B</b>	Endlich dauerhaft abnehmen – Wie pflanzliche Ernährung dabei helfen kann	Mi, 31.01.2024	18-21 Uhr
<b>Q9270A</b>	Oberkulmer Rotkorn-Dinkel: backen mit Bayerns Ur-Getreide	Do, 18.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9281A</b>	Tiroler Abend	Mo, 15.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9281B</b>	Bayerischer Abend	Mo, 05.02.2023	18-22 Uhr
<b>Q9281C</b>	Schwäbischer Abend	Di, 30.01.2024	18-22 Uhr
<b>Q9284KE</b>	Ich koche mit Papa italienische Gerichte	Sa, 03.02.2024	10-13:30 Uhr
<b>Q9284KE3</b>	Ich koche mit Papa vegetarische Gerichte	Sa, 27.01.2024	10-13:30 Uhr
<b>Q9286K</b>	Kinder backen! (8–12 Jahre)	Sa, 20.01.2024	10-13 Uhr
<b>Q9291A</b>	Japanische Tee-Zeremonie	Sa, 10.02.2024	15-18 Uhr
<b>Q9292C</b>	Bierreisen – Biere aus Osteuropa	Do, 11.01.2024	19:30-22:30 Uhr
<b>Q9292D</b>	Bierreisen – Biere aus Übersee	Do, 22.02.2024	19:30-22:30 Uhr
<b>Q9294</b>	Wein und Schokolade genussvoll kombinieren	Fr, 26.01.2024	19-21:30 Uhr
<b>Q9295</b>	Scotch Whisky	Do, 01.02.2024	20-22 Uhr
<b>Q9295A</b>	Irish Whisky	Di, 27.02.2024	20-22:00 Uhr

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



## Chinesische Festtagsküche – Feiern wie im Reich der Mitte

Stimmt es, dass in China zu Weihnachten Gänsebraten oder Würstchen gegessen werden? Was ist Mondkuchen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die chinesischen Feiertage und Rituale und lernen, einige der köstlichen Festtagspeisen selbst zu kochen. Der gebürtigen Chinesin Qingying Vogt fiel in chinesischen Restaurants in Deutschland häufig auf, dass die Gerichte gleich schmeckten. Sie will Ihnen zeigen, wie vielfältig die traditionelle chinesische Küche ist. Abgerundet wird der Kurs mit einem Dinner – Tipps zum Essen mit Stäbchen inklusive.

Lebensmittelgeld von 25,00 € ist inklusive.

**9240B** Fr, 14.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 52,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Qingying Vogt



## 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 26,00 € inklusive.

**9241** Fr, 08.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 50,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

## Nordindische Küche Vegetarisch

An diesem Abend zeigt Ihnen Smita Bell die gesamte Bandbreite der indischen vegetarischen Küche von Nord nach Süd und Ost nach West. Lassen Sie sich überraschen.

Lebensmittelgebühr von 26,00 € inklusive.

**9241A** Fr, 07.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 50,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | 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 30,00 € inklusive.

**9241B** Fr, 21.06.24  
17.30-22.00 Uhr € 56,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

## Koreanische Küche

Die koreanische Küche ist der chinesischen Küche ähnlich. Auch in Korea ist Reis das Hauptnahrungsmittel und es wird viel im Wok gekocht. Allgemein ist die koreanische Küche aber wesentlich würziger und schärfer als die chinesische Küche.

Neben Reis bilden vor allem Gemüse die Grundnahrungsmittel der Koreaner. Daneben gibt es viel Fisch; erst der steigende Wohlstand der letzten Jahrzehnte führte zu einem steigenden Konsum von Fleisch. Typische Gewürze in Korea sind rote Peperoni, Schalotten, Sojasoße, fermentierte Sojabohnenpaste, Ingwer und Sesamöl. Getrunken wird hauptsächlich grüner Tee, der in Korea einen ähnlichen Stellenwert genießt wie in China oder Japan. Lassen Sie sich überraschen! NEUE GERICHTE, unter anderem Kimbap (koreanisches Sushi).

Lebensmittelgeld von 29,00 € ist inklusive.

**9241C** Do, 25.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 53,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

## Indische Fischküche entlang der Küste

Der indische Subkontinent hat eine 7000(!)km lange Küste. Und eine ebenso reichhaltige Fischküche: Fish Chili und Curry, Prawn (Krabben) Curry, Jheenga (Riesengarnelen) in verschiedenster Zubereitung mit köstlichem Gemüse und vielfältige Fisch- und Krabbensuppen und -saucen. Sie können gespannt sein!

Lebensmittelgeld von 30,00 € inklusive.

**9241D** Do, 16.05.24  
18.00-22.00 Uhr € 54,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

## GYOZA – japanische Alltagsküche

GYOZA, eine Weizenteigtasche mit Hackfleisch-Gemüse-Füllung, stammt ursprünglich aus dem Nachbarland China. Dieses Gericht wurde im Laufe der Zeit auf japanische Art verwandelt und ist in der Alltagsküche Japan sehr beliebt. In diesem Kurs wird die japanische Variante von GYOZA zubereitet, in der Pfanne knusprig angebraten. Für Vegetarier ist auch eine Zubereitung mit einer fleischlosen Füllung möglich. Neben dem Hauptgericht GYOZA werden im Kurs typische Beilagen zubereitet.

Bitte mitbringen: eine beschichtete Pfanne mit passendem Deckel.

Geben Sie bitte Bescheid, wenn sie vegetarische Variante wünschen.

Lebensmittelgeld von 20,00 € ist inklusive.

**9242** Fr, 19.04.24  
17.00-21.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maiko Hayashi

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften, etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.



## Familienkochkurs: Nudeln selbstgemacht

Lernen Sie leckere Nudeln selbst herzustellen. 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 mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 35,00 € pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249F** Sa, 09.03.24  
14.00-18.00 Uhr € 71,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

## Familienkochkurs Burgers 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 mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 35,00 € pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249F1** Sa, 06.07.24  
14.00-18.00 Uhr € 71,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

## Familienkochkurs: vegetarische Gerichte

Die vegetarische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lernen Sie die Tipps und Tricks kennen und 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 mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Lebensmittelgeld von 35,00 € pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249F2** So, 05.05.24  
16.00-20.00 Uhr € 71,00

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

### Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

## Familienkochkurs: Pizza – gesund und abwechslungsreich – gewusst wie!

Pizza geht immer und ist ein richtig gesundes und abwechslungsreiches Essen – gewusst wie. Lernen Sie die Tipps und Tricks kennen und 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 mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von 35,00 € pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249F3** Sa, 08.06.24  
16.00-20.00 Uhr € 71,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

## Familienbackkurs: Kekse, Kuchen, Cupcakes – ohne Zucker?!

Leckere Kekse und Kuchen backen – ganz ohne Zucker? Das geht! Lernen Sie die Tipps und Tricks kennen und 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 mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von 25,00 € pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249F4** Sa, 22.06.24  
14.00-18.00 Uhr € 61,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

## Fisch einmal anders – Selber räuchern!

**Titel: Forellen räuchern im Tischräucherofen**  
Wir nehmen frangfrische Forellen aus, legen sie eine Stunde in Salzlake ein und räuchern sie dann in kleinen, preiswerten Räucheröfen im Freien. Die geräucherten Fische zerlegen wir und verspeisen sie anschließend lauwarm. Als Beilage machen wir frischen Sahnemeerrettich und es gibt Brot und Butter dazu – köstlich!  
Als Getränk passt z.B. ein kühles Bier oder ein schöner Weißwein ...  
Einleitend und zwischendurch gibt es viele Informationen zum Räuchern: geeignete Fischarten, Räuchermethoden und -geräte, Räuchermehl, Rezepte.  
Dieser Kurs ist nicht nur für Angler und Männer! Lebensmittelgeld von 22,00 € inklusive.

**9252** Sa, 20.04.24  
15.00-19.00 Uhr € 46,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Herbert Thiele

### Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße, Messer 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. Der Kurs fällt auf Mariä Empfängnis. Die Adventszeit ist Fastenzeit und das wurde im Mittelalter strenger eingehalten als heute, was sich mit der Herstellung von z.B. Christstollen mit der vielen Butter so gar nicht vertrug. Im Dezember allerdings konnte Hausfrau wie Bäckermeister dafür in den Kirchen einen Ablass erwerben, den sogenannten „Butter-Brief“... So hat der Kurs auch einen direkten Bezug zum Semesterthema „Dialekte und Bräche“. Die Kursleiterin weiß sicher noch mehr darüber zu berichten: Sibylle Reinicke ist Apothekerin und selbständige Stadtführerin. Lebensmittelgeld von 25,00 € inklusive.

**9256** Di, 23.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 49,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sibylle Reinicke

## Sauerkraut, Ingwer-Karotten und Co. – Gemüse-Fermentieren

Schon unsere Vorfahren wussten die Vorteile der Fermentierung zu schätzen. Die Fermentierung ist eine uralte Konservierungsmethode, bei der probiotische Bakterien entstehen, die gleichzeitig die Nahrung haltbar machen, auf ganz natürliche Weise – ohne Einkochen oder Kühlung. Welche gesundheitliche Vorteile die Fermentation für unseren Körper bringt, was alles möglich ist und wie das gelingt – sicher funktioniert erfährst du im Workshop, hier erstellen wir anschließend auch zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten.

Wir starten mit einer kleinen Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und anschließend fermentieren wir gemeinsam, um gleich alle aufkommenden Fragen klären zu können. Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo du alles nochmal nachlesen kannst mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen.

Bitte mitbringen: Korb oder Tüte zum Transport der Fermente nach Hause.  
Lebensmittelgeld von 25,00 € für Gläser und Bio-Lebensmittel inklusive.

Manuela Karpuz über sich: Bereits seit 2013 beschäftige ich mich intensiv mit den Themen veganer/vegetarischer sowie rohvegane Ernährung, altem Wissen wie Fermentieren oder Wildkräutern, der Natur, den Tieren und dem Leben im Einklang mit diesen und habe mich in diesen Bereichen weitergebildet.

Gerne stelle ich dieses Wissen auch meinen Mitmenschen zur Verfügung in Veranstaltungen, Workshops und Mentorings. Ich finde, es ist an der Zeit unserer zauberhaften Natur, unseren tierischen Mitgeschöpfen und auch uns selbst wieder näher zu kommen und etwas Dankbarkeit und Wertschätzung zurück zu geben. Wir werden feststellen, dass durch ein höheres Bewusstsein unserer Umwelt und gegenüber deren wundervollen Wesen auch ein wundervoller Weg zu uns selbst

entsteht. Es ist mir eine Freude, dich auf diesem Weg ein Stück zu begleiten.

Homepage: <https://gruenes-leben.webnode.page>

**9261** Mi, 28.02.24  
18.00-22.00 Uhr € 65,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manuela Karpuz

## Kombucha, Kefir & Co. – Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauche mit uns ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn es gibt nicht nur die Möglichkeit Gemüse, wie Sauerkraut, zu fermentieren – die Welt des Fermentierens ist noch viel größer. Man kann auch gesunde, leckere Getränke selbst herstellen, wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die (Darm)Gesundheit sind.

Im Workshop stellen wir aber nicht nur probiotische Getränke her, du lernst auch, was man mit den Kulturen sonst noch alles herstellen kann, wie z. B. Brot, Kuchen, Fruchtleider, Dressings, Aufstriche, Mandelkäse, etc. und ich bringe davon ein paar Geschmacksproben mit.

Wir starten mit einer Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und zeige dir anschließend alle Schritte zum Herstellen und Abfüllen von Kombucha und Wasserkefir. Du bekommst dein eigenes Starterset mit dem wir gemeinsam deinen eigenen Kombucha und Wasserkefir herstellen, um alle aufkommenden Fragen gleich direkt klären zu können.

Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo du alles nachlesen kannst mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen.

Bitte mitbringen: Korb oder Tüte zum Transport der Fermente nach Hause.

Lebensmittelgeld von 25,00 € für Gläser und Bio-Lebensmittel inklusive.

Homepage: <https://gruenes-leben.webnode.page>

**9261A** Do, 18.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 65,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manuela Karpuz

## Kursleitungen 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 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!**



## Low Carb – Gesund, lecker und preiswert kochen

Diabetes ist eine der ganz großen so genannten Volkskrankheiten. Er verursacht nicht nur unsägliche gesundheitliche Einschränkungen bei den Betroffenen sondern auch immense Kosten für das Gesundheitssystem und die gesamte Gesellschaft. Dabei kann man Diabetes ganz einfach begegnen und ihm vorbeugen, nämlich durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Ganz ohne radikale Maßnahmen oder Medikamenteneinsatz.

Prof. Dr. med. Helene von Bibra bringt ihre jahrzehntelange Erfahrung und Expertise als Ärztin und interdisziplinäre Forscherin in Diabetes, Kardiologie und Ernährung ein. Mit ihrem Fachvortrag am 16.10. (Kursnummer Q0102F) vermittelt sie das Wichtigste über Stoffwechsel und Ernährung. Hierbei fließt auch ihre große Erfahrung als Hausfrau, Mutter und Köchin mit ein, die nicht zu unterschätzen ist: sie weiß, was schmeckt, was gelingt und was bezahlbar ist!

In diesem Kochkurs, den sie zusammen mit unserer langjährigen Kochkursleiterin Lavinia Pfeiffer realisiert, geht es ans Praktische. Sehen und erfahren Sie hier, wie einfach, lecker und preiswert es ist, gesund zu kochen.

Lebensmittelgeld von 18,00 € inklusive.

**9262** Mo, 04.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 66,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer und Prof. Dr. med. Helene von Bibra

## 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 18,00 € inklusive.

**9262A** Mo, 08.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 42,00

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



Schulküche der vhs Vaterstetten

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften, etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.



## 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 18,00 € inklusive.

**9262B** Mo, 22.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 42,00

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

## Meal prep – wie funktioniert das richtig gut?

Meal Prepping bedeutet, dass man seine Mahlzeiten planmäßig vorbereitet und vorkocht. Das Besondere ist, dass das Essen direkt für mehrere Tage oder sogar eine ganze Woche eingekauft und zubereitet wird. Wie das organisatorisch, ernährungsphysiologisch und geschmacklich gut gelingen kann zeigt Ihnen Lavinia Pfeiffer in diesem Kurs.

Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. Lebensmittelgeld von 18,00 € inklusive.

**9262C** Di, 04.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 42,00

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

## Sauerteigbrot

Wir backen ein reines Sauerteigbrot ohne Hefezusatz. Als Basis verwenden wir frisch gemahlene Roggen. Sie bekommen eine ausführliche Anleitung zum Backen des Sauerteigbrotes sowie eine Sauerteigkultur, um gleich zu Hause starten zu können. Die Backzeit nutzen wir zur Herstellung einer Vielzahl von pikanten und raffinierten Brotaufstrichen und Dips, die Sie mit dem herrlichen Brot verkosten.

Lebensmittelgeld von 15,00 € ist inklusive.

**9262D** Di, 25.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 39,00

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

## Gemüse-Küche: von Suppe bis Salat



Petra Bauer

Gemüse rauf und runter. Das ist gesund und es ist dazu noch mega lecker. In diesem Kurs lernen Sie vor allem, mit regional erzeugter und saisonal verfügbarer Ware zu arbeiten. Also es gibt nur das, was bei uns wächst. Die Gerichte werden ergänzt von saisonalen Garten- und Wildkräutern. Zu den gekochten und zubereiteten Gerichten gibt es einen leckeren, passenden Wein und Wasser.

Zusätzliches Getränk nach Belieben.

Lebensmittelgeld von 22,00 € inklusive.

**9263** Mo, 10.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 46,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Petra Bauer

## Vegan für Einsteiger – Es muss nicht immer Fleisch sein

Was genau bedeutet vegane Ernährung eigentlich? Ist das gesund? Und wie setzt man sie im Alltag um? Dieser Workshop kombiniert theoretisches Ernährungswissen mit praktischen Tipps und zeigt wie sich mehr pflanzliche Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Eine Verkostung der Lebensmittel erfolgt im Praxisteil. Alle Teilnehmenden erhalten ein Kursskript. Andrea Kemmeter ist zertifizierte Ernährungsberaterin für vegane Ernährung. Bitte mitbringen: eigene Getränke nach Belieben, verschleißbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von 12,00 € inklusive.

**9266** Do, 07.03.24  
18.00-21.00 Uhr € 30,00

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

**9266A** Mi, 10.04.24  
18.00-21.00 Uhr € 30,00

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



### 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 23,00 € inklusive.

**9268** So, 17.03.24  
11.00-15.00 Uhr € 51,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Vivien Müller

### Rahmfleckerl – deftig, bayerisch, lecker

Rahmfleckerl. Das ist ein ovaler Brotteigfladen, der traditionell mit Schmand und Speck zubereitet wird. Aber auch viele leckere und interessante Varianten sind möglich. Diese lernen Sie im Kurs kennen.  
Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet in Kirchseon.  
Lebensmittelgeld von 12,00 € ist inklusive.

**9270** Do, 14.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 36,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Georg Piechatschek

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften, etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.

### Schrot & Korn: die perfekte Semmel

Sei es zum Frühstück, zur Pause oder Brotzeit: jeder liebt frische Semmeln. In diesem Kurs erlernen Sie den richtigen Umgang mit verschiedenen Getreidesorten, aus denen wir frische knusprige Semmeln zaubern.  
Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet in Kirchseon.  
Lebensmittelgeld von 10,00 € ist inklusive.

**9270A** Do, 13.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 34,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Georg Piechatschek

### Asiatisch/europäische Crossover-Küche

Kaum eine Küche bietet mehr Abwechslung. Die Gewürze Asiens überraschen Zunge und Gaumen.  
– Thai-Garnelensuppe, ein Genuss bis zum letzten Tropfen  
– Rinderlende mit gebratenem Gemüse, asiatische Gewürze geben dem Gericht den entscheidenden Kick  
– Garnelen-Cevapcici, Koriander, frischer Ingwer, Chilischote, Currypulver und Sojasauce, mehr Aromen geht nicht  
– Frittierte Hähnchenstücke auf Pak Chor und Shiitake-Pilze, die Wasabimayonaise zum Fleisch ist sensationell  
– Rhabarber-Topfen-Tarte, zum Schluss etwas Süßes, ganz ohne Asien.  
Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser.  
Lebensmittelgeld von 17,00 € inklusive.

**9271** Di, 05.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 41,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Hans Montag



### Vegetarische Köstlichkeiten

Vegetarische Gerichte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die nachfolgenden Gerichte werden auch Sie überzeugen.  
– Tomaten-Tatar mit Parmesan-Chips, nicht nur optisch ein Genuss  
– Gurken-Gazpacho mit Feta, ideal für heiße Tage  
– Tomaten-Tarte mit Burana-Cremolata, zarter Burataschmelz und fruchtige Tomaten weich ein Genuss  
– Shiitake-Ravioli auf rote Paprikasauce, lässt Sie Ravioli neu entdecken  
– Milchreis mit frischen Erdbeeren, davon träumen nicht nur Kinder  
Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser.  
Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive.

**9271A** Di, 19.03.24  
18.00-22.00 Uhr € 39,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Hans Montag

### Fleisch richtig zubereiten – die Tricks der Spitzengastronomie

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Fleisch behandelt, zubereitet und anrichtet. Dabei vermittelt er die Tipps, Tricks und Kniffe der Spitzengastronomie. Er kocht mit Ihnen ein 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.

**9272** Mi, 08.05.24  
18.00-22.00 Uhr € 66,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Stefan Lechner



### 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 Fischarten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

**9272A** Mi, 12.06.24  
18.00-22.00 Uhr € 71,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Stefan Lechner

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

**Kochen macht Spaß****Tiroler Abend: Strudel, Knödel & Co**

Wir bereiten Knödel und Strudel aus Tirol zu – Kaspressknödel, Spinatknödel und je 1 Strudel würzig und süß – Apfelstrudel mit Vanillesoße sowie einen Strudel gefüllt mit Spitzkohl, Kürbis, Süsskartoffel. Den Strudelteig machen wir selbst, dazu gibt es Marktsalat mit Johannesbeerdressing. Dazu gibt es Tiroler Bier. Lebensmittelgeld von 22,00 € inklusive.

**9281** Mi, 17.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 46,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

**Bayerischer Abend: Schweinebraten & Co**

Wir bereiten verschiedene Schweinebraten zu: klassisch, gefüllt mit Backpflaumen, im Kräuter-Honig-Mantel, gefüllte Brust. Dazu gibt es Oberpfälzer Reiberknödel, Bayerisch Kraut vom Spitzkohl und Dunkelbiersoße. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Lebensmittelgeld von 24,00 € inklusive.

**9281A** Fr, 17.05.24  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

**Schwäbischer Abend – Spätzle, Maultaschen und Co**

Günter Pfeiffer entführt sie ins Schwabenland. Selbstgemachte Spätzle, Maultaschen und leckere Fleischgerichte erwarten Sie. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Lebensmittelgeld von 26,00 € inklusive.

**9281B** Mi, 24.04.24  
18.00-22.00 Uhr € 50,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

**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. Kosten pro Person und Termin: 10,00 €, bitte vor Ort bar bezahlen. Anmeldungen bitte direkt über die vhs Vaterstetten. Transportmöglichkeiten zum Kursort mit dem 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, der Gemeinde Zorneding und des Zornedinger Fördervereins sowie der vhs Vaterstetten.

**9282** Fr, 01.03.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282A** Fr, 08.03.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282B** Fr, 15.03.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282C** Fr, 22.03.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282D** Fr, 05.04.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282E** Fr, 12.04.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282F** Fr, 19.04.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282G** Fr, 26.04.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282H** Fr, 03.05.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282J** Fr, 10.05.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282K** Fr, 17.05.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**Bitte zu den Kochkursen mitbringen**

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk

**9282L** Fr, 24.05.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282M** Fr, 31.05.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282N** Fr, 07.06.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282O** Fr, 14.06.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282P** Fr, 21.06.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282Q** Fr, 28.06.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282R** Fr, 05.07.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282S** Fr, 12.07.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282T** Fr, 19.07.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282U** Fr, 26.07.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282V** Fr, 02.08.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282W** Fr, 09.08.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282X** Fr, 16.08.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282Y** Fr, 23.08.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282Z** Fr, 30.08.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282Z1** Fr, 06.09.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282Z2** Fr, 13.09.24  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf





**Bitte zu den Kochkursen mitbringen**  
Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße, Messer und ggfs. eigenes Getränk



### Ich koche mit Papa italienische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere italienische Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. *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 € (inkl. LMG). Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Hinweis: diese Kursform richtet sich ausschließlich an Papas, Opas, Onkels etc. Mamas, Omas und Tanten melden sich bitte mit ihren Kids bei den Familienkochkursen an.

**9284KE** Sa, 16.03.24  
10.00-13.30 Uhr € 39,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | 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. *Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar* (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive. Zusätzliches Kind: 8,00 €, inklusive Lebensmittelgeld. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Hinweis: diese Kursform richtet sich ausschließlich an Papas, Opas, Onkels etc. Mamas, Omas und Tanten melden sich bitte mit ihren Kids bei den Familienkochkursen an.

**9284KE1** Sa, 27.04.24  
10.00-13.30 Uhr € 37,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Bitte informieren Sie uns vor Beginn eines Kochkurses, ob Sie bezüglich der zubereiteten Speisen und Getränke Einschränkungen bzw. Wünsche haben, z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, religiöse Speisevorschriften, etc. Wir versuchen dann, zusammen mit den Kursleitungen Lösungen zu finden.

## Küchen Camp Pfingstferien für Kids 8–14 Jahre

Vier Tage voller spaßiger Aktivitäten!! Kinder können sich für die ganze Woche anmelden oder à la carte (einzelne Tage). Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt und sind altersgerecht. Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich, es geht um: Spaß in der Küche!

### Oodles of Noodles! (Laute Nudeln)

Heute: Oodles of Noodles! (Laute Nudeln). Verschiedene Nudelarten, für Anfänger bis „Profis“, mit Soßen, natürlich!

**9288K** Di, 21.05.24  
9.00-12.00 Uhr € 33,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck



### Kuchen und Cupcakes

Heute: Kuchen und Cupcakes. Natürlich schön verziert!

**9288K3** Fr, 24.05.24  
9.00-12.00 Uhr € 33,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

### Biscuits, Brot & Brötchen

Heute: Biscuits, Brot & Brötchen. Backspaß mit verschiedenen Mehltypen

**9288K1** Mi, 22.05.24  
9.00-12.00 Uhr € 33,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

### Cookies und Brownies

Heute: Cookies und Brownies. Leckere Rezepte für Lunchboxen oder einfach nur zum Naschen.

**9288K2** Do, 23.05.24  
9.00-12.00 Uhr € 33,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Bitte eine Schürze, Haargummi/Tiebacks für lange Haare, leere Behälter mit Deckel für Proben und Getränke mitbringen. Lebensmittelgeld von 15,00 € pro Kurstag inklusive.

**Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!**



**Volkshochschule**  
im Zweckverband Kommunale Bildung

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

<b>9297</b>	Chinesische Küche: kulinarischer Imbiss aus Shanghai und Umgebung	09.03.24	10.00-14.00 Uhr	€ 56,00
<b>9297A</b>	Mein eigener Käse aus frischer Heumilch	27.04.24 28.04.24	10.00-16.00 Uhr 10.00-11.30 Uhr	€ 67,50
<b>9297B</b>	Delikatessen am Wegesrand – Sommer	20.07.24	10.00-13.45 Uhr	€ 33,00
<b>9297C</b>	Vegan-vegetarische Köstlichkeiten aus Israel und Palästina	26.02.24	17.30-21.30 Uhr	€ 46,00
<b>9297D</b>	Vegetarische mexikanische Küche	17.05.24	17.30-21.30 Uhr	€ 51,00
<b>9297E</b>	Mittelmeerküche – Wie kocht man in der Westtürkei	10.03.24	11.00-16.00 Uhr	€ 66,00
<b>9297F</b>	Von Kreuzkümmel über Safran bis Zimt	04.05.24	10.00-17.00 Uhr	€ 68,00
<b>9297G</b>	Kirgisische Küche: Kulinarisches von der Seidenstraße	05.05.24	11.00-16.00 Uhr	€ 66,00
<b>9297H</b>	Authentisch karibische Küche	03.06.24	17.30-21.30 Uhr	€ 46,00



## 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.

Anmeldung nur als *Erwachsener-Kind-Paar* (Kinder ab 7 Jahren). Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 15,00 € inklusive. Zusätzliches Kind: 8,00 €, inklusive Lebensmittelgeld.

Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

Hinweis: diese Kursform richtet sich ausschließlich an Papas, Opas, Onkels etc. Mamas, Omas und Tanten melden sich bitte mit ihren Kids bei den Familienkochkursen an.

**9284KE2** Sa, 15.06.24  
10.00-13.30 Uhr € 37,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | 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 € (inkl. LMG).

Hinweis: diese Kursform richtet sich ausschließlich an Papas, Opas, Onkels etc. Mamas, Omas und Tanten melden sich bitte mit ihren Kids bei den Familienkochkursen an.

**9284KE3** Sa, 29.06.24  
15.00-18.00 Uhr € 39,00

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

## Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12

Erste Blumen sprießen aus dem Boden und der Duft von ofenwarmen Gebäck zieht durch das Haus – der Frühling klopft an der Tür und mit ihm das Osterfest!

In unserer Osterbäckerei backen wir viele Leckereien, die Ostern erst so richtig lecker machen. Knusprige Eier, Bunny Muffins und Osterkekse! Lebensmittelgeld von 12,00 € inklusive.

**9288KO** Fr, 22.03.24  
16.00-19.00 Uhr € 29,00

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

## Backkurs zum Muttertag für Kids ab 8 Jahren

Der Muttertag rückt näher und wir wollen in diesem Kurs ein „süßes“ Geschenk für die Mamas backen. Das ideale Geschenk für den Muttertag – und das auch noch selbstgemacht. Lebensmittelkosten von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Schürze und Gebäckdosen mitbringen.

**9288MT** Sa, 11.05.24  
15.00-18.00 Uhr € 29,00

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

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



## Getränke

### TEE PAUSE am Wochenende – Ostfriesische und English TEA TIME

Draußen ist es kalt und neblig, drinnen genießen wir Tee. Die ostfriesische Tee Kultur – Rohlmepe Sahnelöffel, Wulkje und leckere Ostfriesische Kekse wird der Tea Time – klassischer 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.

**9291** Fr, 01.03.24  
15.00-18.00 Uhr € 29,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | David Caspi

### Japanische Tee-Zeremonie

„Bereite eine köstliche Schale Tee – das Wasser erhitzt; ordne die Blumen – bereite alles rechtzeitig vor – und schenke denen, mit denen du dich zusammenfindest, dein ganzes Herz.“ An diesem Nachmittag erfahren Sie alles über Tee und Teerituale aus dem ‚Land der aufgehenden Sonne‘. Tee ist wie eine Tür und auch eine Brücke zwischen Menschen und Kulturen. Die Japanische Teezeremonie ist mehr als nur ein Teeritual. Der Dozent ist Teesommelier. In den Kursgebühren sind 7,00 € für den Tee enthalten.

**9291A** Sa, 27.04.24  
16.00-19.00 Uhr € 29,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | David Caspi

### Verkostungsseminar mit Weinen aus Slowenien und Kroatien

Begleiten Sie die Dozentin auf eine genussvolle Reise durch die Weinländer Slowenien und Kroatien. Es werden insgesamt 10 Weine (rot bzw. weiß) verkostet und dabei Hintergrundwissen zum Weinbau in diesen Ländern vermittelt. Sollten Sie noch nie eine Weinverkostung besucht haben, lernen Sie, wie man fachgerecht an eine Verkostung herangeht. Aber auch wer schon Erfahrung beim Verkosten mitbringt, kann von einer Vielzahl an Tipps profitieren. Lernen Sie neue Weine kennen und schätzen. Lebensmittelgeld von 17,00 € ist inklusive. Daniela Dünckelmeyer hat das Diploma in Wines and Spirits (WSET/Weinakademiker) erlangt und ist Expertin in der Welt des Weins.

Veranstalter: vhs Grafing

**9293** Fr, 15.03.24  
19.30-22.00 Uhr € 39,00

Markt Schwaben, Dünckelmeyer Weine,  
Am Ziegelstadel 13 a | Daniela Dünckelmeyer



## 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 € 140,00 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, Kochstudio



## Wein und Schokolade genussvoll kombinieren

Österreichs Weine werden meist im eigenen Land getrunken. Nur langsam bekommt die restliche Weinwelt mit, wie gut diese Weine eigentlich sind. Lassen Sie uns diesen Schatz gemeinsam heben und kosten Sie die wunderbaren Rieslinge, Grünen Veltliner, Zweigelt, Blaufränkisch, St. Laurent und andere Rebsorten aus Niederösterreich, Wien, dem Burgenland und der Steiermark. Gemeinsam probieren wir 5 Weiß- und 5 Rotweine und kombinieren sie mit Schokoladen von Josef Zotter. Lebensmittelgebühr von 12,00 € ist inklusive.

**Q9294** Fr, 26.01.24  
19.00-21.30 Uhr € 26,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler



## Weine aus Spanien und Portugal

Die iberische Halbinsel ist als Urlaubsziel sehr beliebt und auch die guten Weine gehören zu jedem Urlaubserlebnis. Mit dem Eintritt in die EU wurde viel in Qualität und moderne Kellertechnik investiert und Weine aus Spanien und Portugal gehören mittlerweile zur Weltspitze. Aber auch die enorme Breite guter, günstiger Weine ist auffallend. An diesem Abend lernen Sie die wichtigsten Weinbaugebiete und Rebsorten kennen und erfahren, dass die iberische Halbinsel mehr zu bieten hat als Rioja und Portwein. Sie probieren 4 Weiß- und 6 Rotweine aus verschiedenen Regionen. Lassen Sie sich überraschen und ein bisschen wie im Urlaub fühlen.

Die Lebensmittelgebühr von 12,00 € ist inklusive.

**9294** Fr, 26.04.24  
19.00-21.30 Uhr € 26,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler

## Weinreise durch Neuseeland und Australien

Hocharomatische, duftende Sauvignon Blancs, die weltweit ihresgleichen suchen und Pinot Noirs, die so manchen Burgunder Winzer hellhörig werden lassen. Das und noch viel mehr macht das noch junge, aufstrebende Weinland Neuseeland aus. Australiens Weinwelt besticht mit harmonischen und doch frischen Weißweinen und gehaltvollen Roten und befindet sich auch erst seit wenigen Jahrzehnten an der Weltspitze der Weinproduktion. Es werden insgesamt 10 Weine (rot bzw. weiß) verkostet und dabei Hintergrundwissen zu den Regionen und dem Weinbau in diesen Ländern vermittelt. Lernen Sie neue Weine kennen und schätzen. Inkl. 17,00 € Lebensmittelgebühr. Daniela Dünckelmeyer hat das Diploma in Wines and Spirits (WSET/Weinakademiker) erlangt und ist Expertin in der Welt des Weins.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**9295** Do, 20.06.24  
19.00-21.30 Uhr € 39,00  
**Markt Schwaben**, Dünckelmeyer Weine, Am Ziegelstadel 13 a | Daniela Dünckelmeyer



Straßenfest in Vaterstetten

## 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](http://www.martermuehle.de)  
*Bitte unbedingt vorher über die vhs Vaterstetten anmelden!*

**9296** € 21,00  
**ABling**, Martermühle 1, Kaffeerösterei  
Martermühle GmbH | Dr. phil. Helmut Ertel

## Die Grande Nation des Weinbaus

Frankreich ist das traditionsreichste Weinbaugebiet der Erde. Von hier kommen einige der berühmtesten Weine der Welt und hier wurden die ersten hochklassigen Weine entwickelt. Viele bekannte Rebsorten und der Weinausbau im Eichenfass wurden von hier in die ganze Welt exportiert. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Anbaugebiete und Rebsorten Frankreichs kennen. Sie probieren Weiß-, Rosé- und Rotweine aus den berühmten Regionen Bordeaux, Burgund und von der Loire aber auch Weine aus der weniger bekannten Mittelmeerregion. Genießen Sie die Vielfalt der Weine dieses schönen Landes. Lebensmittelgeld von 12,00 € ist inklusive.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**92971** Di, 16.04.24  
19.00-21.30 Uhr € 31,50  
**Ebersberg**, Grundschule, Flossmannstr., Schulküche | Michael Drechsler

## Ordnung meets Resilienz

### Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Überforderung im Alltag? Der digitale Wahnsinn und die Alltagsanforderungen treffen aufeinander. Alles stürzt auf Sie ein – Sie sind Familienmanager, die Führungskraft im Berufsleben, Sie unterstützen Ihre Eltern im Alltag und selbst bleiben Sie auf der Strecke? Zudem wird das Chaos im zu Hause immer größer. Der Impulsvortrag liefert Erste-Hilfe-Tipps für eine innere und äußere Ordnung.

*Anmeldung erforderlich*

**9305** Mi, 28.02.24  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tanja Reißweber



## Mal richtig tief in den Tank schauen: die neue Giesinger-Brauerei

**Brauereiführung Giesinger Bräu Lerchenau: Eine nicht alltägliche Brauereiführung erwartet Sie im Münchner Norden.**

Erleben Sie hautnah das modernste Brauhaus Bayerns. Wie war das noch damals in der Garage? Wieso heißt der Sternhagel *æghag*? Warum erst jetzt eine waschechte Münchner Brauerei? Wann geht's auf die Wiese? Wie tief ist der Tiefbrunnen? Wie schmeckt Bier direkt aus dem Tank oder über 10.000 Jahre altes Wasser? Treten Sie ein in die wunderbare Welt des Giesinger Bräu am neuen Standort. Lassen Sie sich faszinieren und verweilen Sie danach gerne noch an der Theke.

Bitte ca. 20 Min zwecks Organisation vor Ort sein: Werk 2, Detmoldstraße 40, 80935 München

Anreise in Eigenregie, Treffpunkt für die Führung ist in unserer Bierhalle – der Eingang befindet sich unterhalb des bunten Silos.

Weitere Infos: [www.giesinger-shop.de](http://www.giesinger-shop.de)  
*Um Voranmeldung bis 17.5. wird aus organisatorischen Gründen gebeten!!!*

**9298** Sa, 08.06.24  
11.00-13.00 Uhr € 25,00  
**München**, Giesinger-Brauerei Werk 2 | Dr. phil. Helmut Ertel



## Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeiten-typologie

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 13-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.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit.

Einen individuellen Farbpas (55,00 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

**9311** Sa, 13.04.24  
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 Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können.

Ich freue mich auf Sie!

**9313** Sa, 13.04.24  
13.00-15.30 Uhr € 60,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer

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



## 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, 16.03.24  
10.00-17.00 Uhr € 34,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

## Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

**Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene**

An diesen Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Alles 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, 19.04.24 19.00-21.30 Uhr  
Sa, 20.04.24 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.

**9324** ab Mo, 19.02.24  
10 x 19.30-22.00 Uhr € 141,00  
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner



**9325** ab Do, 22.02.24  
9 x 9.00-11.30 Uhr € 115,00

Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

**9326** ab Di, 20.02.24  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 129,00

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, Nähstudio |  
Angelika Axenböck

**9327** ab Di, 26.03.24  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 129,00

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, Nähstudio |  
Angelika Axenböck

**9328** ab Mi, 21.02.24  
5 x 9.30-12.00 Uhr € 70,00

Dozenten Tel.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9329** ab Mi, 10.04.24  
5 x 9.30-12.00 Uhr € 70,00

Dozenten Tel.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9330** ab Mo, 03.06.24  
6 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00

Dozenten Tel.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | 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.

**9350** So, 04.02.24  
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Gisela Joachim

**9351** So, 03.03.24  
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Gisela Joachim

**9352** So, 21.04.24  
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachim@freenet.de  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Gisela Joachim

## Kursleitungen 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 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!**



## Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Kinder Grasbrunn



Harthausener Dorffest



Maibaum Grasbrunn



Forstwirtemarterl 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](mailto: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](https://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](http://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. Mitglieds-gemeinden der vhs sind Anzing, Grasbrunn, Pliening, Poing, Vaterstetten und Zorneding. Die vhs gibt mit ihren Bildungs-angeboten allen interessierten Personen die Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufs-ausbildung 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 ordnungs-gemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erzie-hungsberechtigten 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 Volks-hochschule.

### 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

Per Internet: verwenden Sie das Anmeldeformular in den jeweiligen Kursen auf unserer Internetseite [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de).

Telefonisch: vhs Bildungszentrum: 0 81 06/35 90 35, Außenstelle Poing: 0 81 06/35 90 91

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. 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 vollständig aus und tragen Sie Ihre vollständige Bank-Verbindung (IBAN/BIC) sowie eventuell abweichende Konto-inhaber ein. Die Bankgebühren für Rücklastschriften auf-Grund 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 Bundeswehr) 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 schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage. Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend. In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen. Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs möglich.

### 8. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Anmeldung oder bei Ausfall des Dozenten ausfallen zu lassen oder mit anderen 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 Werktage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit und gegen Vorlage einer Bescheinigung möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben ist eine anteilmäßige 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 Eintritts-karten 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 unsern 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 Öffentlichkeits-arbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstal-

tungsanmeldung 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 Zei-tungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Bericht-erstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -Organisa-tionen 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 längerfris-tigen Maßnahmen) besucht wurden. Eine Beurteilung der Leistung (qualifizierendes Zeugnis) erfolgt in der Regel nicht. Für durchgeführte Lehrgänge und Qualifikations-maßnahmen 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 gegen-über 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 Softwareumge-bung des vom Teilnehmer verwendeten digitalen Mediums (PC, Tablet, Smartphone) wunschgemäß durchzuführen sind. Die Voraussetzungen für die Durchführbarkeit liegen im Verantwortungsbereich des Teilnehmers (z. B. ausrei-chende 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 Lehr-material 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](http://www.apotheke-vaterstetten.com)

# Atelier Weiss

Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten  
Tel. 0 81 06 / 60 40 [werkstatt-gold@outlook.de](mailto:werkstatt-gold@outlook.de)

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

## Schmuck - Unikate

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr  
oder nach tel. Vereinbarung

### WIR KAUFEN:

Altgold | Zahngold | Silber | Schmuck  
Kostenlose & unverbindliche Beratung

# WM

## 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](http://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](http://www.feicht.de)



# Herzlich Willkommen!

**BEI UNS KÖNNT IHR WAS ERLEBEN**



WIRTSCHAUS  
KASTANIENBIERGARTEN  
ERLEBNISBAUERNHOF MIT SPIELPLATZ  
NEU: BACKHAUS UND HOLZBACKOFEN  
KEGEL- UND EISSTOCKBAHN  
ZIRKUS- UND SCHÄFERWAGEN  
GRILLHÜTTE (KOTA)



bistricmedia.de



BALDHAMER STRASSE 99 ~ 85591 VATERSTETTEN  
TELEFON 08106 / 3 79 59 17 ~ [INFO@ZURLANDLUST.DE](mailto:INFO@ZURLANDLUST.DE)  
[WWW.ZURLANDLUST.DE](http://WWW.ZURLANDLUST.DE)

MO/DO/FR: 11 - 23 UHR ~ SA/SO 10.30 - 23 UHR  
DIENSTAG UND MITTWOCH GESCHLOSSEN

