



Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

Mitgliedsgemeinden
Anzing
Grasbrunn
Pliening
Poing
Vaterstetten
Zorneding

DIALEKTE UND BRÄUCHE



www.vhs-vaterstetten.de

Herbst/Winter
2023/24

Moderne exclusive Floristik

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



Kaufen Sie beim Erzeuger

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

Öffnungszeiten:

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

UROLOGIE

integrativ & individuell



Dr. med. Udo Hell

Facharzt für Urologie
Andrologie, Uro-Onkologie

Dr. med. Magnus Idzikowski

Facharzt für Urologie, Andrologie
Uro-Onkologie, Naturheilverfahren

Termine ONLINE unter: www.urologen-haar.de

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



PflegeHilfe+
Leben neu organisiert

Auch im
Landkreis
Ebersberg!

24h Betreuung und Pflege zu Hause

Carsten Raab Ihr Ansprechpartner vor Ort

MÜNCHEN OBERBAYERN

Zugspitzstraße 68 | 85591 Vaterstetten | Tel. 08106 3217503

E-Mail carsten.raab@pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de

www.pflegehilfeplus-muenchen-oberbayern.de



Mehr Spaß im Glas!

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

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

**Hieber
Wein**

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

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



ANTONIUS-APOTHEKE
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

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

Gut beraten. Natürlich gesund!

Öffnungszeiten:

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

Sa 8:00-12:30

www.apotheke-vaterstetten.com



„In den heimatischen Dialekt
übersetzt, verliert selbst die
Relativitätstheorie ihren Schrecken.“

Martin Gerhard Reisenberg (* 1949),
Diplom-Bibliothekar und Autor

Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

„Dialekte und Bräuche“ – ein Thema, welches wir als vhs-Team schon lange umsetzen wollten und nun mit viel Eifer und Ehrgeiz geplant haben. Als oberbayerische Volkshochschule haben wir hier selbstverständlich dem Bayerischen einen großen Raum gegeben, haben wir doch gerade in unserer Region viele Experten und Spezialistinnen zu diesen beiden Themenbereichen. So konnten wir unsere Kreisheimatpfleger und zahlreiche weitere Bürger und Bürgerinnen gewinnen, die Beiträge liefern. Unter anderem konnten wir Prof. Anthony Rowley zu einem Vortrag motivieren. Er ist durch seine langjährige Arbeit als Redaktionsleiter des bayerischen Wörterbuchs bekannt und referiert über die Dialekte im Münchner Osten (siehe Seite 8). Aber nicht nur der bayerische Dialekt ist vertreten. Sie können bei uns auch Plattdeutsch, Pfälzisch, Fränkisch, Sächsisch, Thüringisch und vieles mehr kennen lernen. Dabei beschränken wir uns nicht nur auf die Sprache, sondern thematisieren auch die Kultur, das Brauchtum und die entsprechende Kulinarik der vorgestellten Regionen. Wie immer haben wir versucht, in möglichst allen Fachbereichen das Semesterthema zu repräsentieren. Dies ist uns vor allem im Bereich Politik/Gesellschaft, Exkursionen, Umwelt und Natur, bei den Führungen und in den Sprachen gelungen, und in der Literatursparte präsentiert der Schauspieler Thomas Maria Peters im Dezember einen eigens für dieses Semesterthema konzipierten, unterhaltsamen Streifzug durch die deutschen Dialekte unter dem Titel „Allet Jute zum Fescht!“ (Seite 65). Aber auch die anderen Bereiche warten mit einigen Überraschungen und Neuerungen auf. So haben wir unter anderem im Bereich Gesundheit und Bewegung unser Online-Angebot deutlich ausgebaut. Zudem haben wir eine Bürgerbefragung initiiert. Mehr dazu finden Sie auf der Seite 5.

Das Titelfoto stammt diesmal von unserer Kursleiterin Natalia Klevova. Es entstand als spontaner Schnappschuss während des diesjährigen Volksfestinzuges in Vaterstetten.

Wir freuen uns über Anregungen zu Kursen und Veranstaltungen. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wenn Ihnen eine Kursidee in den Kopf kommt oder Sie einen Bildungsbedarf entdecken.

Und: wir suchen immer Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Bereichen. 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



Horizontenerweiterung

Von keinem geringeren als Johann Wolfgang von Goethe stammt der Ausspruch „Reisen bildet“. Das erfreut uns, denn die Reiselust ist zu Beginn des Sommers wieder riesengroß und nach der Überwindung der Pandemie steht uns wieder (fast) die ganze Welt als Reiseziel offen. Aber muss man überhaupt reisen, um sich zu bilden? Dem Philosophen Immanuel Kant wird nachgesagt, er habe nahezu sein ganzes Leben in Königsberg verbracht. Bildung lässt sich auch auf andere Art und Weise erwerben – gerade heute, wo wir uns nicht nur durch Bücher und Vorträge die Welt erschließen können, sondern über digitale Medien von überall auf der Welt aktuelle Bilder erhalten und mit Menschen kommunizieren können. Und so kommt es vor, dass wir manchmal über soziale Fragen im südlichen Afrika oder über Umweltbelastungen in der Arktis besser Bescheid wissen als über Lebensgewohnheiten unserer Nachbarn.

Die vhs Vaterstetten hat sich in diesem Semester dem Schwerpunktthema „Dialekte und Bräuche“ verschrieben. Wer jetzt meint, da ginge es nur um die Pflege des heimischen Brauchtums, springt zu kurz. Natürlich muss jeder seine Heimat kennen und von dort die Welt erschließen. Aber alle anderen Menschen haben auch eine Heimat, die durch Sprache (Dialekte) und Bräuche gekennzeichnet ist. Zugang zu den anderen und zu ihrer Heimat finde ich über Dialekte und Bräuche. Ist es nicht gerade das Ziel von Bildung, die Welt und damit vor allem andere Menschen zu verstehen?

Eine meiner Großmütter stammte aus dem Elsass. Mit ihrer Mutter, die sie bei sich aufgenommen hatte, sprach sie immer „Elsässerdütsch“, eine Mischung aus deutschem und französischem Vokabular mit Anklängen an den badisch – alemannischen Tonfall. Als kleiner Junge hörte ich fasziniert ihrem Zwiegespräch zu, verstand nicht alles – nur dass die beiden Frauen in der Regel über irgendwelche Kleinigkeiten unterschiedlicher Meinung waren. Diese Eindrücke haben mir in späteren Jahren nicht nur einen Zugang zur persönlichen Geschichte meiner Großmutter vermittelt, sondern auch eine besondere Beziehung zum Elsass, einem kulturell und geschichtlich außerordentlich faszinierendem Landstrich zwischen Rhein und Vogesen.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie über die Beschäftigung mit den Dialekten und Bräuchen einen speziellen Zugang zu anderen Menschen und anderen Regionen finden. Es ist in jedem Fall eine Horizontenerweiterung und damit eine Form der Bildung. Und wenn der Funke überspringt, fahren Sie dann bestimmt einmal dorthin. So führt Bildung zu Reisen – und damit wären wir wieder bei Goethe.

Viel Freude mit dem neuen Programm der vhs und beste Grüße

Ihr

Nikolaus Blum

Vorstandsmitglied der vhs Vaterstetten

Impressum

Programm vhs Vaterstetten Herbst-/Wintersemester 2023/24

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/Neuwerkferloh/Poing/Anzing/Pliening

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

Verteilung: Hallo-Verlag Ebersberg, Grafinger Anzeiger.



gedruckt auf
Recyclingpapier

vhs-Info

Allgemeine Infos
auf Seite 5

Datenschutzerklärung
auf Seite 143

AGB auf Seite 144

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



Dr. Helmut Ertel



Birgit Piprek



Maria Hodes



Holger Oesterling



Bettina Nölle-Budka



Anja Rahimpour



Hubert Schierl



Frank Hauser



Ulrike Burggraf



Daniela Gründl



Gabi Koller-Nietmann



Lissy von Fleissner



Barbara Ehrenstorfer



Jessica Blachmann

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	6
Semesterthema „Dialekte und Bräuche“	16

Spezial

Vortragskarte – Übersicht	52
vhs auf dem Wasser	18



Politik, Wirtschaft, Recht

Politik	7
Semesterthema „Dialekte und Bräuche“	7
Wissen am Abend	10
Geldanlage	14
Juristische Vorträge	15



Gesundheit

Segeln, Bootsführerscheine	18
Bogenschießen	26
Entspannungskurse	28
Bewegungskurse	33
Onlinesport	37
Selbstverteidigung	46
Tanz	49
Tanzschule TamTam	49
AbenteuerKinderWelt	51



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin	54
Pädagogik	55
Frühes Forschen	57
Psychologie	58



Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literatur	62
Semesterthema „Dialekte und Bräuche“	64
Lesungen	65
Studium Generale	66
Kunstgeschichte	68
Ausstellungsbesuche	69
Musik	71
Ausstellungen der vhs	74



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Heimatkunde	75
München Spezial	76
Reisen	80



Natur, Technik, Fotografie

Landeskundliche Vorträge	82
Natur	83
Technik, Führungen	84
Online-Vorträge der Verbraucherzentrale	85
Tiere	86
Fotografie	87



Berufliche Bildung, Digitales

Tablet und Handy	89
Senioren-Seminare	91
Office	91
Internet	92
Berufliche Bildung	93



Sprachen

Allgemeines	95
Englisch	96
Französisch	100
Semesterthema „Dialekte und Bräuche“	102/112
Italienisch	103
Spanisch	106
Andere Sprachen Europas	108
Asien	110
Alte Sprachen	112
Deutsch als Fremdsprache	113



Kreativ-manuelles Gestalten

Malen und Zeichnen	114
Plastisches Gestalten	121
Schmuckgestaltung, Silberschmieden	123
Textiles Gestalten	124
Kunsthandwerk	125
Ikebana	128
Spiele, Zauberei, Kosmetik	129



Ernährung, Mode

Internationale Küche	130
Einheimische Küche	133
Ernährung und Gesundheit	134
Kochen mit Kindern/ Jugendlichen	138
Getränke	139
Wohnen und Mode	140
Datenschutzerklärung/ Fotohinweise	143
AGB	144

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

September 2023							Oktober 2023							November 2023							Dezember 2023										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
35.	01	02	03	39.	01	44.	.	.	01	02	03	04	05	48.	01	02	03	
36.	04	05	06	07	08	09	10	40.	02	03	04	05	06	07	08	45.	06	07	08	09	10	11	12	49.	04	05	06	07	08	09	10
37.	11	12	13	14	15	16	17	41.	09	10	11	12	13	14	15	46.	13	14	15	16	17	18	19	50.	11	12	13	14	15	16	17
38.	18	19	20	21	22	23	24	42.	16	17	18	19	20	21	22	47.	20	21	22	23	24	25	26	51.	18	19	20	21	22	23	24
39.	25	26	27	28	29	30	.	43.	23	24	25	26	27	28	29	48.	27	28	29	30	.	.	.	52.	25	26	27	28	29	30	31
.	44.	30	31

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
.

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: Dialekte und Bräuche – Bayerische Wörter im Ebersberger Raum

Seit 2018 ist Sepp Huber aus Sensau einer der drei Kreisheimatpfleger des Landkreises Ebersberg. Als solcher ist er auch in ein Forschungsprojekt eingebunden. Als „Explorator“ sammelt er Wörter unseres bayerischen Dialektes, die typisch sind für den Raum Ebersberg. Diese Wörter wurden noch von unseren Eltern und Großeltern gesprochen, werden aber immer weniger im alltäglichen, bayerischen Sprachgebrauch verwendet. Der Vortrag am 6.10. lädt alle dazu ein, Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen (siehe Seite 7).

Wieder im Angebot – die Durchführungsgarantie bei der Vortragskarte

Die äußerst beliebte Vortragskarte für nur € 20,- ist wieder 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, eine Voranmeldung ist nicht nötig. Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar). Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft und natürlich im Internet unter www.vortragskarte.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.

Heiterer Dialekte-Streifzug mit Thomas Maria Peters

Der Schauspieler Thomas Maria Peters nimmt Sie im Dezember mit auf eine vorweihnachtliche Reise in den verschiedensten Dialekten unter dem Titel „Allet Jute zum Fescht!“ Ob Bayerisch, Berlinerisch, Sächsisch, Kölsch oder Norddeutsch – er kennt sie alle und kann sie alle und präsentiert sie bei uns exklusiv auf seine unnachahmlich unterhaltsame Weise. Dank einer Förderung des Kultusministeriums können wir diesen besonderen Abend sogar gebührenfrei anbieten! Mehr Informationen auf Seite 65 (Kursnummer 3127)

Literaturwettbewerb zum Thema „Herkunft“

Im nächsten Semester schreiben wir erneut unseren Literaturwettbewerb für Jugendliche aus. Thema diesmal: „Herkunft“! 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. 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 63 (Kursnummer 3113) nachgelesen werden.

Neue Online-Angebote im Bereich Bewegung/ Gesundheit

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-, Faszi-, 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 Prüfungsstelle 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/>

Projektaufruf „Hörpfade“, „Natur erleben im Ebersberger Forst“ und „Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur“

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.

Neu ist das Projekt „Natur erleben im Ebersberger Forst“, welches wir in Kooperation mit dem Landkreis Ebersberg und weiteren Partnern durchführen. Auch hier suchen wir interessierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die gerne mit Medien arbeiten und sich gerne in der Natur aufhalten.

Nach der erfolgreichen Teilnahme unserer vhs an der interaktiven Ausstellung „Umbruch-Ost“ möchten wir auch an der Jubiläumsausstellung „Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur“ teilnehmen.

Infos zu allen drei Projekten finden Sie auf den Seiten 11–13.

Bürgerbefragung

Wir haben Fragen – Sie haben die Antworten.

Wir möchten Sie bitten, uns fünf Minuten Ihrer Zeit zu opfern, um Sie und Ihre Erfahrungen und Wünsche besser kennenzulernen. Eine kurze Befragung finden Sie ab sofort auf unserer Internetseite (Startseite). Wir sind immer darum bemüht, unser Angebot zu verbessern und optimal auf Ihre Erwartungen abzustimmen... egal, ob Sie schon zu unseren Stammhörern zählen oder vielleicht noch nie bei uns waren – jede Ihrer Angaben hilft uns, das Programm der vhs noch mehr auf die Bürger unserer Mitgliedsgemeinden abzustimmen und Ihnen genau die Veranstaltungen vorzuschlagen, die Sie interessieren.

Mobile Hörgeräte und barrierefreie Internetseite

Wir weisen nochmal darauf hin, dass wir mobile Hörgeräte für Hörgeräte-träger zu Verfügung stellen können. Bitte erkundigen Sie sich in unseren Geschäftsstellen.

Unsere Internetseite hat mittlerweile den nächsten Schritt Richtung Barrierefreiheit gemacht. Mit dem Eye-Able-Assistent können Menschen mit Beeinträchtigungen die Schriftgröße ändern, Kontraste einstellen, Texte vorlesen lassen und vieles mehr. Einfach ausprobieren!

VaterstetENER Gutscheine auch in der vhs erhältlich und einlösbar

Ab sofort sind auch wir Verkaufsstelle für den VaterstetENER Gutscheine, den Sie in vielen Geschäften unserer Gemeinde einlösen können.

Die Gutscheine können innerhalb der Öffnungszeiten nur gegen Barzahlung erworben werden.

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,- € eingelöst werden. Sie gelten nicht für Materialkosten, Lebensmittelkosten oder ähnliches, sondern nur für die reine Kursgebühr.



IN UNSERER SCHULE GIBT'S NUR gute NOTEN.

JETZT ANMELDEN FÜR DAS SCHULJAHR 2023/24!
WWW.MUSIKSCHULE-VATERSTETTEN.DE

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG . INSTRUMENTENKARUSSELL . SCHNUPPERJAHR
 INSTRUMENTALUNTERRICHT . GESANG . CHÖRE . ENSEMBLES . ORCHESTER

**Jetzt anmelden und sichere dir einen Unterrichtsplatz
 ab September 2023**

Du bist dir noch nicht ganz sicher?

Vereinbare einen unverbindlichen kostenlosen Schnuppertermin.

Bei uns kannst du dein Lieblingsinstrument und die mögliche Lehrkraft kennenlernen, Fragen stellen und Informationen austauschen.

(Dauer ca. 20 Minuten)

Individuelle Terminvereinbarung mit einer Lehrkraft

Email: service@musikschule-vaterstetten.de

Tel: 08106 - 99545930



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 Dialekte und Bräuche – Bayerische Wörter im Ebersberger Raum

Seit 2018 ist Sepp Huber aus Sensau einer der drei Kreisheimatpfleger des Landkreises Ebersberg. Als solcher ist er auch in ein Forschungsprojekt eingebunden. Als „Explorer“ sammelt er Wörter unseres bayerischen Dialektes, die typisch sind für den Raum Ebersberg. Diese Wörter wurden noch von unseren Eltern und Großeltern gesprochen, werden aber immer weniger im alltäglichen, bayerischen Sprachgebrauch verwendet. Der Vortrag lädt alle dazu ein, Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen.



Josef Huber

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

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

0100 Fr, 06.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Josef Huber

Dialekte und Bräuche

V H Flucht und Vertreibung im Zweiten Weltkrieg

Als Folge des Münchner Abkommens 1938 und des Hitler-Stalin-Pakts 1939 wurden ca. 900.000 Tschechen und Polen aus dem Sudetenland und Westpreußen vertrieben. Nach dem Krieg begann die systematische Vertreibung der 14 Millionen Deutschen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten. Von April 1945 an vertrieben die neuen polnischen Behörden die ansässige deutsche Bevölkerung, noch bevor die Potsdamer Konferenz im August die „wildern Vertreibungen“ als „geordnete Überführung deutscher Bevölkerungsteile“ aus Polen, der Tschechoslowakei und Ungarn sanktionierte. Dennoch kam es auch danach noch zu zahlreichen Verbrechen an der deutschen Zivilbevölkerung. Der Vortrag zeichnet die Ereignisse nach und fragt auch nach Möglichkeiten der Aufarbeitung und Verständigung zwischen den betroffenen Völkern.

0100A Fr, 24.11.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Paul Gaedtker

V H Die Ebersberger Volksmusik und Karl-Heinz Schickhaus

Seit 2018 ist Sepp Huber aus Sensau einer der drei Kreisheimatpfleger des Landkreises Ebersberg. Er ist auch ein passionierter Musiker. In diesem Vortrag erläutert er das Leben und Wirken von Karl-Heinz Schickhaus, Professor des Richard Strauß Konservatoriums München und dessen Einfluss auf die Volksmusik im speziellen mit dem Hackbrett im Ebersberger/Wasserburger Land. Der Vortrag lädt alle dazu ein, Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen.

0100B Fr, 20.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Josef Huber

V H „Der harte Handel“ von Oskar Maria Graf – Filmbesprechung und Diskussion

Seit 2018 ist Sepp Huber aus Sensau einer der drei Kreisheimatpfleger des Landkreises Ebersberg. Er ist auch mit Leib und Seele Biolandwirt. 1977 verfilmte, damals noch als Kameramann, der berühmte Joseph Vilsmaier den Roman „Der harte Handel“ von Oskar Maria Graf. Drehort des Films, der das harte Landleben der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts beschreibt, war eben unter anderem der Hof von Sepp Huber in Sensau bei Steinhöring. Mit vielen der bekannten Filmgrößen wie Tilo Prückner, Willi Harlander und Verence Rudolph war der Referent befreundet. Weitere Drehorte im Landkreis Ebersberg waren Englmeng, Lauterbach und Stachet. Der Vortrag lädt alle dazu ein, Fragen zu stellen und sich an der Diskussion zu beteiligen.

0100C Fr, 26.01.24
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Josef Huber



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 „Dialekte und Bräuche“. Sie finden in Präsenz statt und werden gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltungen werden gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.



Dialekte und Bräuche

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 „Dialekte und Bräuche“. Sie finden in Präsenz statt und werden gleichzeitig live ins Internet übertragen. Die Veranstaltungen werden gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

🕒 Rituale in Alltag, Religion und Politik ONLINE

Regelmäßig etwas Sport am Morgen nach dem Aufstehen, der Kaffee im Büro vor Arbeitsbeginn oder die Dusche nach Feierabend – ob bewusst oder unbewusst: Jeder Mensch nutzt in seinem Privat- oder Berufsleben unzählige Rituale. Durch Kultus und Gebräuche sind sie natürlich auch im religiösen Bereich präsent, aber keineswegs nur auf diesen beschränkt. Ebenso haben sie auf dem Feld der Politik ihre Spuren hinterlassen. Die Veranstaltung zeigt an ausgewählten Beispielen, wie Rituale unser Leben prägen und welche psychologischen sowie soziologischen Funktionen sie erfüllen.

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

Es handelt sich um einen reinen Onlinekurs. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

0100D Mo, 23.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

🕒 Heidnisches Brauchtum und das Christentum ONLINE

Ob römische Religion, Mithraskult, Religion und Bräuche der Germanen oder regionales Brauchtum: Sie alle haben in der langen Geschichte des aus dem Judentum entstandenen Christentums vielfältige Spuren hinterlassen, etwa in Form von Festtagen und Bräuchen. „Heidnische“ Philosophie stellte oft den Bildungskontext früher Kirchenväter wie Augustinus dar und gelangte vor allem ab dem späten Hochmittelalter durch Albertus Magnus und Thomas von Aquin in die theologische Lehre. Die Veranstaltung widmet sich diesem vielfältigen synkretistischen Kontext des Christentums sowohl den Versuchen, das „heidnische“ Kulturgut zu verdrängen, als auch den Bestrebungen, es bewusst zu übernehmen. Welche Rolle spielen die „heidnischen“ Wurzeln des Christentums heute?

Es handelt sich um einen reinen Onlinekurs.

0100E Mo, 04.12.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

🕒 Magie und Aberglaube in der Kulturgeschichte – ONLINE

„Magie“ bezeichnet Praktiken, um über Kräfte, die speziellen Worten, Gegenständen oder Handlungen innewohnen sollen, den menschlichen Willen auf die Umwelt oder das Schicksal eines anderen Menschen zu übertragen. In historischen aber auch zeitgenössischen Kulturen finden sie vielfältige Anwendungen: zur Beeinflussung des Wetters ebenso wie zur Heilung eines Menschen von Krankheiten oder auch zur Tötung von Feinden. Praktiken sind etwa das Wahrsagen, das Beschwören oder Zauberei. Bei der Magie handelt es sich um ein Lebens- und Glaubenssystem, das nicht in ein aufgeklärt-rationales naturwissenschaftliches Weltbild eingeordnet werden kann, aber auch mit religiösen Vorstellungen in Konflikt gerät und häufig als „Aberglauben“ bezeichnet wird. Dabei sind Magie, Naturwissenschaften und Religion wissenschafts- und kulturhistorisch keineswegs klar voneinander zu trennen. Die Veranstaltung zeigt an ausgewählten Beispielen das magische Denken historischer Kulturen und skizziert das komplexe Feld zwischen Magie, Naturwissenschaften und Religion.

Es handelt sich um einen reinen Onlinekurs.

0100F Mo, 22.01.24
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Online | M. A. Martin Schneider

🕒 Dialekte im Osten von München



Prof. Dr. Anthony Rowley

Anthony Rowley ist ein aus Großbritannien stammender Sprachwissenschaftler, der als Dialektologe und Lexikograph die bairischen Dialekte erforscht. 1988–2019 war er Leiter der Redaktion des Bayerischen Wörterbuchs, seither ist er Projektleiter und Ausschussvorsitzender. In diesem Vortrag behandelt er die bayerischen Dialekte im Osten Münchens. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Fragen zu stellen und sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen.

0100G Fr, 01.12.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Prof. Dr. Anthony Rowley



Maibaum Grasbrunn

🕒 Mit Münchner Bräuchen durchs Jahr

Joachim Schüller ist seit vielen Jahren Stadtführer in München. Er wird uns in diesem Vortrag die Münchner Bräuche im gesamten Jahresverlauf näher bringen und uns sicher wieder spannende und lustige Geschichte(n) erzählen. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Fragen zu stellen und sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen.

0100I Fr, 02.02.24
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Joachim Schüller



Perchten

🕒 Geschichte, Bedeutung und Zukunft von Bräuchen



Dr. Helmut Groschwitz

Bräuche und Rituale sind ein zentraler Aspekt unseres Alltags, sie strukturieren Jahreslauf und Biographie, und sie sind enorm wichtig für regionale und kulturelle Identitäten. Doch woher kommen Bräuche, wie verändern sie sich und vor allem: wie können wir sie an zukünftige Generationen weitergeben? Bräuche vermitteln ein Gefühl von Heimat und Selbstverständnis, Bräuche sind aber nicht immer unumstritten und müssen auf gesellschaftliche Veränderungen reagieren. Auf diese und weitere Fragen geht der Vortrag anhand konkreter Beispiele ein, von Fastnacht und Kirwa über Nikolaus und Perchtenlauf, aber auch mit Blick in andere Länder, etwa zum Zwarte Piet in den Niederlanden, oder auf neuere Bräuche wie Halloween. Vor dem Hintergrund von

Dialekte und Bräuche

demographischem Wandel, allgemeiner Mobilität und globaler Medialisierung bieten Bräuche eine Orientierung und geben Antworten auf die stets neue Frage: Wie wollen wir zusammen leben?

Dr. Helmut Groschwitz leitet die Beratungs- und Forschungsstelle Immaterielles Kulturerbe Bayern am Institut für Volkskunde, Bayerische Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung lädt dazu ein, Fragen zu stellen und sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen.

0100J Fr, 15.12.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. Helmut Groschwitz

V H Ortsnamen und Siedlungsgeschichte in der Region München



Dr. phil. Wolf-Armin Frhr. v. Reitzenstein

Dr. phil. Wolf-Armin Frhr. v. Reitzenstein ist Lehrbeauftragter für bayerische Namenkunde am Institut für Bayerische Geschichte der Ludwig-Maximilians-Universität München und zweiter Vorsitzender des Verbandes für Orts- und Flurnamenforschung in Bayern e.V., Herausgeber der Blätter für oberdeutsche Namenforschung sowie Mitglied der Kommission für Bayerische Landesgeschichte bei der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Er wird uns in diesem Vortrag zu Ortsnamen und der Siedlungsgeschichte in der Region München referieren. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Fragen zu stellen und sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Die beiden Bücher „Lexikon bayerischer Ortsnamen“ und „Lexikon fränkischer Ortsnamen“ können im Anschluss an den Vortrag für 25,- € erworben werden. Gerne signiert der Referent und Autor die Bücher.

0100K Fr, 23.02.24
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Dr. phil. Wolf-Armin Frhr. v. Reitzenstein



Meine Pfalz: ein persönlicher Streifzug

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

Der Kurs findet in pfälzischer Mundart statt, bei Bedarf wird simultan übersetzt. Am zweiten Kursabend wird typisch pfälzisch gekocht, das Lebensmittelgeld wird dann je nach Menüwahl in bar eingesammelt. Zu jedem Kursabend werden passende pfälzische Weine serviert. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Dialekte und Bräuche“.

0100L ab Mi, 10.01.24
2 x 18.00-21.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Dr. phil. Helmut Ertel

Plattdütsch – Sprache und Kultur



David Göhler

„Plattdütsch“ oder „Platt“ wird vor allem in Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Bremen und Hamburg gesprochen. Es ist kein Dialekt wie Bayerisch oder Hessisch, sondern eine eigene Sprache mit eigener Kultur und Lebensart. David Göhler wohnt schon lange in Vaterstetten. Aber

er ist mit Plattdeutsch aufgewachsen und führt uns in die Geschichte, Entstehung und Entwicklung der Sprache ein. Am zweiten Kursabend kochen wir ein typisches Gericht „aus dem Norden“, das Lebensmittelgeld wird dann je nach Menüwahl in bar eingesammelt.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Dialekte und Bräuche“.

0100P ab Mo, 06.11.23
2 x 18.00-21.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
David Göhler

Sächsischer Abend

Thilo Bauer ist Leipziger und kocht mit und für uns Leipziger Allerlei. Dazu berichtet er viele lustige und interessante Geschichten aus seiner Kinder- und Jugendzeit und dem Leben in der sächsischen Metropole vor der Wende. Helmut Ertel ist zwar Pfälzer, hat aber 2 Jahre in Sachsen und Brandenburg gearbeitet. Dort hat er Soljanka kennen und schätzen gelernt. Das Rezept dafür stammt von einem Freund aus der Lausitz und wurde im Laufe der Jahre immer weiter verfeinert. Dazu gibt es sächsisches Bier. Der Abend findet in sächsischer Mundart mit Simultanübersetzung statt.

Bitte Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen. 25,- € Lebensmittelgebühren inklusive. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Dialekte und Bräuche“.

0100R Di, 05.12.23
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Thilo Bauer und Dr. phil. Helmut Ertel

Thüringer Abend

Vivien Müller ist Konditormeisterin und gibt schon lange Kurse an der vhs Vaterstetten. Sie ist aber auch Thüringerin und bringt uns ihre Heimat in diesem Kurs kulinarisch näher. Es gibt typisch thüringische Gerichte und natürlich entsprechendes Bier dazu. Lassen Sie sich überraschen. Bitte Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen. 25,- € Lebensmittelgebühren inklusive. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Dialekte und Bräuche“.

0100T So, 21.01.24
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Vivien Müller

Fränkischer Abend

Kathrin Alte ist 1. Bürgermeisterin von Anzing, Thomas Stark ist 1. Bürgermeister von Poing und Roland Frick 1. Bürgermeister von Pliening. Aber nicht nur das haben sie gemein, sie sind auch alle aus Franken! Spontan haben sie zugestimmt, im Rahmen des Semesterthemas „Dialekte und Bräuche“ einen Fränkischen Abend mit zu gestalten. Wir kochen typisch fränkische Spezialitäten. Es gibt viele interessante Informationen zur Urlaubs- und Kulturregion Franken. Dazu gibt es fränkisches Bier und Wein. Der Abend findet in fränkischer Mundart mit Simultanübersetzung statt.

Bitte Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen. 25,- € Lebensmittelgebühren inklusive. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Dialekte und Bräuche“.

0100U Mo, 09.10.23
18.00-22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Dr. phil. Helmut Ertel, Thomas Stark,
Kathrin Alte und Roland Frick



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

V H Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester

Georg Gebhard ist begeisterter Historiker und erfolgreicher Autor. Er ist den Geheimnissen der Familien Nonnenmacher und Hohenester auf der Spur und hat deren Geschichte, die auch eine aussagekräftige Sozialgeschichte des 19. Jahrhunderts darstellt, in drei Büchern festgehalten. Die aus dem ehemaligen Rheinbayern (heutige Pfalz) zugewanderte Familie Nonnenmacher und die aus dem Niederbayerischen stammende Hohenester-Familie sind für ihre Umtriebe in unserer Region bekannt, berühmt und berüchtigt. Ja sie waren sogar durch einige Familienmitglieder mit der Spreißl-Bande verweben, die im Oberland ihr Unwesen trieben. Viele Geschichten, aber auch die Geschichte im Hintergrund gilt es zu erzählen. Es handelt sich um wissenschaftlich belegte Aussagen, die der Referent in jahrelanger Forschungsarbeit zusammengetragen hat. Viele Artikel, Rundfunkbeiträge und auch Fernsehfilme sind rund um die Geschichte dieser Familien entstanden. Gelungene Produktionen über sie honorierten Zuseher mit hohen Einschaltquoten. Spannend ist die zahlreich vorhandene Literatur, aber die ist auch, wie das vorhandene Filmmaterial, stark dramaturgisch ausgeschmückt mit teilweise geringen historischen Inhalten. Bei Georg Gebhard erfahren wir, wie es wirklich war! Die Idee zu dieser Veranstaltung hatten Ulrike Flitner, die Leiterin des Gemeindearchivs Vaterstetten und Altbürgermeister Georg Reitsberger. Sie werden die Veranstaltung mit gestalten. Die Musikschule Vaterstetten sorgt für die passende musikalische Umrahmung.

0102 Di, 10.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Georg Gebhard



V H Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945

Die spannende Stadtgeschichte Münchens nach 1945 durch Interviews mit Zeugen dieser Zeit erlebbar machen – das war unsere Motivation, diesen Film zu produzieren. Wer könnte diese für unsere Stadt so bedeutende Epoche und ihr Lebensgefühl besser und authentischer vermitteln, als die Menschen, die nach den Hungerjahren der Nachkriegszeit den rasanten Aufstieg Münchens – wie Phönix aus der Asche – erlebt und mitgestaltet haben, also die Zeugen dieser Zeit?

Wir sind ein Team von 6 Menschen aus der Region München, die sich zusammengefunden haben, um den nachfolgenden Generationen durch einen Film zu vermitteln, wie es war, als Kind oder Jugendlicher in unserer Stadt kurz nach dem Krieg aufzuwachsen. Welches Lebensgefühl hatten die Menschen damals? Welche Träume nach so viel Leid, Zerstörung und Hunger? Und was gab ihnen (Lebens)Mut in dieser schwierigen Zeit? Was prägte den Alltag der Kinder und jungen Erwachsenen? Welchen Einfluss hatten die Präsenz der amerikanischen Soldaten und ihre Musik auf junge Menschen in unserer Stadt? Wonach sehnte sich die Jugend in dieser Zeit am meisten? Wurde die Kriegsvergangenheit verarbeitet? Gelang die Integration der unzähligen Flüchtlinge? Wenn ja, wodurch?

Mit diesem Film wollen wir ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt skizzieren, mit einer lebensnahen und authentischen Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Filmausschnitten aus dieser Zeit. 2021/22 haben wir 36 Zeitzeugen befragt, um aus ihren Erzählungen genau dieses Lebensgefühl herauszufiltern. Vertreten sind die Jahrgänge 1928 bis 1952. 14 Frauen und 22 Männer. Die drei Hauptakteure der Projektgemeinschaft sind rein ehrenamtlich tätig: Angelika Wimbauer, Dr. Lutz Eigel und Michael von Ferrari.

0102A Di, 21.11.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Michael von Ferrari

V H Update USA

Dr. Markus Hünemörder analysiert die politische Lage in den USA. Neben wirtschaftlichen, innen- und außenpolitischen Themen steht diesmal die Vorwahl zur US-Präsidentschaft im Fokus. Cartoons lockern die ernsten Themen auf. Der Referent ist Lehrbeauftragter für Nordamerikastudien an der LMU München.
Vortrag in deutscher Sprache mit Präsentationsfolien, Karikaturen und Videos in englischer Sprache.

0102B Di, 16.01.24
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Konzertsaal | Dr. Markus Hünemörder

V O H Kommune entwickeln im ländlichen Raum – neue Wege?!

Wie entwickeln sich Kommunen im ländlichen Raum? Wie und von wem werden diese Entwicklungsprozesse gesteuert? Wie werden die betroffenen Bürger beteiligt? Welche besonderen Anforderungen umfasst die (Dorf)entwicklung „auf dem Land“.

Diesem Themengebiet hat sich Florian Wenzel angenommen und zusammen mit Kollegen sein Format „Dorfgespräch“ entwickelt. Es trägt den Untertitel „Eine Dorferneuerung in den Köpfen“ und wurde bisher erfolgreich in verschiedenen Gemeinden in Bayern und weiteren Bundesländern umgesetzt. Der Ansatz des Dorfgesprächs initiiert einen Prozess der vielfältigen Einbindung ganz unterschiedlicher Menschen im Dorf und bringt sie an drei Dialogabenden zu neuer und unerwarteter Begegnung, gemeinsamer Auseinandersetzung über eigene Werte sowie eigenmotivierter Planung neuer Projekte zusammen. Florian Wenzel berichtet in einem Impulsvortrag aus den Erfahrungen aus den Projekten. Im Anschluss öffnen wir die Runde um mit Fachleuten und dem Publikum ins Gespräch zu kommen.

Als Gäste erwarten wir

- Theresa Schäfer, Schule für Dorf- und Landentwicklung Thierhaupten
- Jakob Ruster, Geschäftsführer Verband für interkulturelle Arbeit VIA Bayern e.V.
- Vanessa Körner, Landesarbeitsgemeinschaft Freiwilligenagenturen
- Tanja Schnetzer, Bürgerrat/Dynamic Facilitation

0102C Fr, 10.11.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Florian Wenzel

V H Bildung, Schulalltag und Respekt

Sebastian Drescher engagiert sich beruflich und privat im Bereich Bildung. Früher unter anderem aktiv in Fanprojekten arbeitet er heute mit Schülerinnen und Schülern im offenen und gebundenen Ganztags an einer Mittelschule. Seine zentralen Themen sind Persönlichkeitsbildung, Selbstachtung und Respekt. Er berichtet in diesem Vortrag aus seinen Erfahrungen, stellt Problematiken dar und eröffnet Perspektiven für die zukünftige Arbeit in diesem Bereich.

0102D Di, 14.11.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Konzertsaal | Sebastian Drescher

Wissen am Abend

V H Kunst und Frieden – Frieden schaffen mit Kunst?

Mit seinen Arbeiten versucht Ferdinand Friess seiner Ratlosigkeit und Wut gegen Gewalt und Ungerechtigkeit Ausdruck zu geben. Sein Werk wird geprägt durch Erinnerungen an die Kriegszeit und seinen Großvater, der im Widerstand gegen die Nazis war.

Dazu zitiert der Künstler die kolumbianische Künstlerin Doris Salcedo: „Wir Künstler sind in der moralischen Pflicht, am Aufbau des Friedens mitzuwirken“. So beschäftigt er sich auch mit der Fragestellung, ob Kunst zum Frieden beitragen kann.

Ferdinand Friess wurde 1940 in Bad Kreuznach geboren, nach dem Abitur machte er eine Ausbildung zum Goldschmied und absolvierte ein Semester bei der Bildhauerei am Städel/Frankfurt. Aus familiären Gründen war er bis 2001 im elterlichen Betrieb tätig, nebenbei betrieb er Studien in Biologie und Geographie, ab 2001 regelmäßige Studien in Zeichnen und Malerei an der Europäischen Kunstakademie, Trier. Seit 2004 realisiert er Einzel- und Gemeinschaftsausstellungen.

Ferdinand Friess beschäftigt immer mehr die Frage: Ist die Kunst in der Lage, das Denken und Handeln der Menschen zu beeinflussen?

In seinem Vortrag versucht er mit Beispielen der Bildenden Kunst und Zitaten von Künstlern und Künstlerinnen eine Antwort darauf zu geben. Die Veranstaltung findet in Präsenz statt und wird live ins Internet übertragen.

0102E ab Mo, 06.11.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Ferdinand Friess

V H Volkskrankheit Diabetes – Prävention durch richtige Ernährung

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. Helene von Bibra

Prof. Dr. med. Helene von Bibra bringt ihre jahrzehntelange Erfahrung und Expertise als Ärztin und interdisziplinäre Forscherin in Diabetes, Kardiologie und Ernährung in diesen Vortrag mit ein. Mit ihrem kurzen, gut verständlichen Fachbeitrag 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!

Bitte beachten: dem Vortrag folgt ein unabhängig buchbarer Kochkurs, in welchem Sie die Praxis des Themas erlernen können, siehe Kursnummer 9292C.

0102F Mo, 16.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Prof. Dr. med. Helene von Bibra

V Besuch bei Doris Rauscher, MdL im Bayerischen Landtag

Wie sieht es im Bayerischen Landtag hinter den Kulissen aus? Wie gestaltet sich ein Tag im Leben einer Abgeordneten? Wie verlaufen die Debatten in den Plenarsitzungen und wollten Sie schon immer einmal live bei einer dabei sein? Wer Antworten auf diese spannenden Fragen haben und Politik einmal hautnah erleben will, ist bei der Besucherfahrt zur sozial- und familienpolitischen Sprecherin der SPD und Vorsitzenden des Sozialausschusses Doris Rauscher genau richtig. Sie lädt herzlich alle politisch Interessierten an ihren Arbeitsplatz in den Bayerischen Landtag ein und freut sich, den Gästen Einblick in ihren Alltag und die Abläufe des Landtags zu geben.

Anmeldeschluss: 20. September 2023 (bitte mit Namen, Adresse, Geburtsdatum und -ort anmelden; Meldung, wenn vegetarisches Essen gewünscht).

Zu beachten: Bitte Personalausweis für den Einlass an der Landtagspforte mitbringen!

Ablauf: 08:00 Uhr: Abfahrt an der vhs Ebersberg, 08:15 Uhr: Zustiegsmöglichkeit in Grafing, Modehaus Kindl, Bahnhofstraße/Ecke Jahnstraße, 08:45 Uhr: Zustiegsmöglichkeit an der vhs Vaterstetten, 09:30 Uhr: Ankunft an der Westpforte des Bayerischen Landtags, 10:00 Uhr: Videofilm über den Landtag, 10:30 Uhr: Hausführung, 11:00 Uhr Diskussionsrunde mit MdL Doris Rauscher, 12:00 Uhr: Einladung zum Mittagessen in der Landtagsgaststätte, ca. 13:30 Uhr: Rückfahrt.
Veranstalter: vhs Grafing

0103 Di, 26.09.23
8.45-13.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Dr. phil. Helmut Ertel

Planspiel Kommunalpolitik Poing

In Kooperation mit der Gemeinde Poing und der Dominik-Brunner-Realschule Poing führen wir erneut das „Planspiel Kommunalpolitik“ durch. Diesmal wird eine Bürgerversammlung simuliert, die sich mit dem realen Thema „Soziale Orte“ für Jugendliche in Poing beschäftigt. Die Schülerinnen und Schüler versetzen sich in die Perspektive von Bewohnern aus der Gemeinde. Dazu teilen sich die Jugendlichen in sieben bis acht Kleingruppen auf. Es werden reale Vertreter dieser sozialen Personengruppen angesprochen und eingeladen (ältere Menschen, Investorinnen, Familien mit Kindern) und stehen den Jugendlichen für ein Gespräch oder einen Spaziergang in Poing zur Verfügung. Bei diesen Gesprächen schauen sich die Gruppen Orte und Plätze in Poing an und erfahren von ihren Interviewpartnern, was diese an diesen Orten schätzen oder ablehnen. Im nächsten Schritt entwerfen die Jugendlichen in ihren Gruppen Kriterien und Anforderungen an gute soziale Orte. Sie greifen drei Orte in Poing exemplarisch heraus, die mit einem geringen Aufwand für die von ihnen vertretene soziale Gruppe verbessert werden könnten. Mit dieser Vorbereitung gehen die Jugendlichen bzw. Gruppen in das Planspiel eines fiktiven Bürgerrates. Dieser Bürgerrat hat die Aufgabe der Gemeinde bzw. dem Gemeinderat gegenüber Empfehlungen auszusprechen. Zentrale Bedingung: die Gruppen müssen sich auf eine Empfehlung einigen. Dazu diskutieren die Jugendlichen in wechselnden Kleingruppen und beschließen im Plenum ihre Empfehlungen. Ende des Planspiels: gemeinsame Auswertung und anschließend Diskussion mit dem Bürgermeister und Vertretern aus den Fraktionen des Gemeinderates.

Zeitlicher Ablauf

1. Tag:
– Gruppenbildung, Interviews und Spaziergänge
– Aufbereitung der Fundstücke und Erkenntnisse, Beginn des Baus von Modellen der sozialen Orte
4 Schulstunden

2. Tag:

Der ideale Platz für meine Gruppe und Diskussion im Bürgerrat. Auswertung und Diskussion mit Bürgermeister und Gemeinderäten

4 Schulstunden

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

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

0104 ab Mo, 06.11.23
2 x 8.00-12.00 Uhr gebührenfrei
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Eric Treske

V Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur – Projektaufbau

Seit mehreren Jahren zeigen wir Ausstellungen der Bundesstiftung Aufarbeitung 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 bietet sich uns erneut die Gelegenheit, bei einer solchen interaktiven Ausstellung dabei zu sein. Sie heißt „Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur“

<https://www.bundesstiftung-aufarbeitung.de/de/vermitteln/ausstellungen/dieausstellung2023>

Auch hier möchten wir uns mit s.g. „Vor-Ort“-Tafeln beteiligen und darstellen, wie hier bei uns in Vaterstetten und unseren weiteren Mitgliedsgemeinden (Poing, Grasbrunn, Plening, Anzing, Zorneding) ab 1990 mit der Erinnerung an die DDR umgegangen



wurde, welche Ereignisse und Veranstaltungen es gab und wie einzelne Personen das erlebt haben. Wir suchen Bürgerinnen und Bürger, die an diesem Projekt mitarbeiten möchten. Es geht darum, die eigenen Erlebnisse dieser Zeit einzubringen und zu berichten und die eingehenden Informationen zu sammeln und medial aufzubereiten.

Vielleicht gab es irgendeine ostdeutsche Kommune mit der Vaterstetten oder eine andere Mitgliedsgemeinde (Poing, Anzing, Grasbrunn, Pliening, Zorneding) 1990ff zusammengearbeitet hat? Wir selbst werden nachschauen, was unsere vhs zum Thema DDR-Geschichte ab 1989 gemacht hat und mit welchen Themen. Wir werden die Zeitungen bitten, uns ihre Archive zur Verfügung zu stellen, um zu sehen, ob es in den 1990er Jahren Vorträge oder Ausstellungen oder größere Artikelserien zur DDR-Aufarbeitung vor Ort gab. Gegebenenfalls haben auch die Gemeinderäte oder Parteien in den 1990er Jahren bei Wahlkämpfen mit der DDR Politik gemacht? Irgendwann ist dann sicher auch die PDS oder später die Linkspartei bei uns vor Ort aufgetaucht... Die Perspektive könnte sein, eine Tafel zu gestalten, die zeigt, wie die Aufarbeitungsdebatten der 1990er Jahren auch nach Vaterstetten und in die anderen Mitgliedsgemeinden/den Landkreis „geschwappt“ sind. Neben Fotos und Texten ist es auch möglich, Podcasts und Videos zu erstellen und Menschen zu interviewen, die an der Aufarbeitung beteiligt waren oder auch von ihren eigenen Erlebnissen und ihrer Geschichte erzählen möchten.

Die Beiträge könnten bei YouTube hochgeladen und per QR-Code auf die Tafel gebracht werden, samt Foto des oder der Interviewten. All dies kann bei uns realisiert werden.

Interessierte melden sich bitte hier bis Ende Februar 24 an. Im März startet dann das Projekt. Die Vernissage ist in Vaterstetten ist im Oktober 24 geplant. Bereits vorher im August 24 würden unsere Tafeln in Schwerin präsentiert werden, so ähnlich wie 2021 in Halle. Bei Fragen bitte Mail an ertel@vhs-vaterstetten.de

0119 ab Fr, 01.09.23
15.00-17.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Dr. phil. Helmut Ertel

V Hörfpade – 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 Hörfpad-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 sowie 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 hier **bis Februar 2024 anzumelden** und ihr Interesse zu bekunden. Unsere Mitgliedsgemeinden bitten wir darum, diesen Aufruf in ihrem Gemeindegebiet zu streuen und publik zu machen.

Wir werden uns dann im März 2024 in der vhs Vaterstetten treffen, um mit allen Interessierten mögliche Projekte und den Ablauf zu besprechen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Kursleiterin Dr. Alexandra Hessler ist Kulturwissenschaftlerin und Journalistin und ist seit vielen Jahren als „Hörfpad-Referentin“ in Bayern unterwegs, wo sie schon einige „Hörfpad-Gruppen“ begleitet hat. Das Projekt „Hörfpade – 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 Hörfpade führen, sind auf der www.klingende-landkarte.de zu hören.

Bitte unbedingt vorher anmelden!!!



Dr. Alexandra Hessler

0120 ab Fr, 01.09.23
15.00-17.00 Uhr gebührenfrei

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



in Kooperation mit



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 oder direkt bei den Kolleg/innen in Grafing. Bitte auch zu den Veranstaltungen wenn möglich direkt dort anmelden.

0150	Eine Zeitreise durch die Geschichte Mitteleuropas	25.10.23	Grafing
0150A	Die Ukraine und wir – Deutschlands Versagen und die Lehren für die Zukunft	27.11.23	Online
0150B	Menschenversteh – Wie Emotionale Künstliche Intelligenz unseren Alltag erobert	06.10.23	Online
0150C	Mein Leben ist doch cool! – Leben mit Down-Syndrom	11.10.23	Online
0150D	Dürfen wir selbst entscheiden, zu sterben?	13.11.23	Grafing
0150E	Ein erfülltes, moralisches Leben ohne Religion? – Humanismus als Lebensmodell	20.11.23	Grafing
0150F	Die Landtagswahlen – Alles Wichtige auf einen Blick	20.11.23	Grafing
0150G	Der Osten: eine westdeutsche Erfindung	13.02.24	Online

V Natur erleben im Ebersberger Forst – Projektaufruf

Die aktuelle Forstkarte der Bayerischen Staatsforsten bietet auch heute schon herrliche Rad- und Wanderrouten zur Freizeitgestaltung. Im Rahmen eines Förderprogramms fanden sich bereits in 2022 zwei Klassen der Ebersberger Mittelschule zusammen, um kürzere Tourenabschnitte medientechnisch attraktiv zu gestalten. Dieses Projekt wird jetzt weiterentwickelt. Kleinere Gruppen sollen 18 Stationen (z. B. Klimastation, Wildfütterung, Antoniweiher, Forsthaus Diana) textlich und bildlich aufbereiten, damit die daraus entstandenen Videos über QRcodes an Infotafeln im Forst über Handys abgerufen werden können. Außerdem ist geplant, mit Hilfe einer Actionbound-App, die auf pädagogischen Lernprinzipien basiert, Lernspiele – sogenannte Bounds – zu gestalten. Dadurch lassen sich mit Hilfe von Foto- und Videodateien, Karten, GPS-Daten und Auswertungen moderne Schnitzeljagden gestalten. Das Projekt wird in Kooperation mit dem Landkreis Ebersberg, dem Verband der bayerischen Volkshochschulen bvv sowie der vhs Vaterstetten durchgeführt.

Wir suchen nun medien- und fahrradbegeisterte Menschen, die uns dabei helfen, die tollen Touren komplett zu digitalisieren und so unseren schönen Forst weiter aufzuwerten.

Interessierte melden sich bitte hier bis Ende Januar 2024 an. Wir treffen uns dann im März 2024 in der vhs Vaterstetten, um den genauen Projektlauf zu besprechen. Neben medienpädagogischen Einheiten geht es natürlich mit dem Rad raus in den Forst, um die Medienprodukte zu erstellen. In allen Phasen des Projektes besteht eine didaktische und medienpädagogische Begleitung und Beratung unsererseits. Die Beiträge sollen im Sommer 2024 erstellt und dann im Herbst präsentiert werden. Genauere Informationen erfolgen rechtzeitig. Für alle Teilnehmenden gibt es eine Aufwandsentschädigung. Die genaue Höhe wird beim Treffen im März festgelegt.

0121 ab Fr, 01.09.23
15.00-17.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Jochen Hoepner



V Seniorenmesse 2023 – vhs Vaterstetten ist mit dabei

Die vhs Vaterstetten bietet viele Kurse und Veranstaltungen für ältere Lernende an. Daher beteiligen wir uns selbstverständlich auch an der Vaterstettener Seniorenmesse im Carecon Seniorenwohnpark. Wir bieten kostenloses Handycoaching, Einweisung in unsere mobilen Höranlagen für Hörgeräteträger, Infos zu unserem Programmangebot und vieles mehr. Zudem bieten wir einen Vortrag zum Thema „Gesund und fit durch Bewegung und Ernährung – bis ins hohe Alter“ an (14.15 – 14.45 Uhr). Genaueres hierzu entnehmen Sie dem Programm des Veranstalters sowie den

Informationen vor Ort. Gerne können Sie sich auch jetzt schon hier anmelden, dann wissen wir, dass Sie zu uns an den Stand kommen!

0122 ab Sa, 30.09.23
11.00-16.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Haupteingang Vaterstetten,
CARECON-Seniorenwohnpark, Fasanenstr. |
Dr. phil. Helmut Ertel, Frank Hauser und
Fabian Seitz

Repair-Café in der offenen Werkstatt Zorneding

Ein Toaster, der nicht mehr funktioniert? Ein Fahrrad, bei dem ein Rad schleift? Ein Pullover mit Motenlöchern? Bringen Sie Ihre Problemfälle statt zur Mülltonne zum Repair-Café. Verschiedene Fachleute helfen Ihnen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen.

So reduzieren wir gemeinsam den Müllberg und zeigen, dass Reparieren auch viel Spaß macht und relativ einfach ist bei folgenden Dingen: Fahrräder, Spielzeug, einfache elektrische Geräte, Kabel, Stecker, einfache mechanische Defekte, Dinge aus Holz, Computer durch den Austausch der defekten Komponenten, Textilien ... Kaffee und Kuchen gegen Spenden.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen vhs Vaterstetten und der Offenen Werkstatt Zorneding www.offene-werkstatt-zorneding.de

0180 ab Sa, 30.09.23
13.00-17.00 Uhr gebührenfrei
Zorneding, Offene Werkstatt, Schmiedweg 7 |
Ingrid Kollmannsberger

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 unter oranger.lehner@web.de.

0398 ab Mi, 04.10.23
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Helmut Lehner

**Bitte beachten Sie auch unser Angebot:
„Trickbetrug & Schockanrufe –
Gefahren erkennen, Risiken vermeiden“
(Kurs 2230)**



Repair-Café in der offenen Werkstatt Zorneding



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, 10.10.23
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, 24.10.23
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 Erblässern 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 Di, 09.01.24
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 Fr, 17.11.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paulina Lolov



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 Fr, 24.11.23
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, 20.10.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paulina Lolov



V Die besten Aktien auswählen

Im Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ wurde Basiswissen über Aktien vermittelt. Im zweiten Teil arbeiten wir mit der Methode Fundamentalanalyse und lernen dabei wichtige Finanzkennzahlen kennen. In der faszinierenden Welt der Technischen Analyse treffen wir gängige technische Indikatoren und wenden Software Werkzeuge für Chartanalyse an. Des Weiteren befassen wir uns mit den Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche? Dieser Kurs baut auf den Kurs Aktienhandel 1 auf. Die kurze Wiederholung hilft den KursteilnehmerInnen, die am Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ teilgenommen haben, unmittelbar sich in den Stoff zu vertiefen und den neu dazugekommenen KursteilnehmerInnen den Einstieg in das Thema Aktienhandel schnell zu finden.

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

0448 Fr, 10.11.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00

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

Baufinanzierung für kluge Rechnerinnen und Rechner

Sicher und bezahlbar – geht das?

Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:

1. Könnte sich der Immobilienmarkt in 2023 entspannen?
2. Hohe Inflation, steigende Zinsen, Baupreise explodieren – wie bezahlbar?
3. Wie geht sichere Darlehensrückzahlung heute?
4. Bauspar-Boom – Warum hagelt es seitens Verbraucherschützer harsche Kritik?
5. Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung?

Mit folgenden Punkten wollen wir uns im Weiteren des Vortrags beschäftigen:

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechenricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen. Für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung | Grundbegriffe der Baufinanzierung | Finanzierungsmodelle | Förderungsmöglichkeiten | steuerliche Vorteile.

Ein digitales Kurzexpose ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), 2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I.

Veranstalter: vhs Grafing

0460 Mi, 29.11.23
18.30-21.30 Uhr € 15,00

Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Karl Müller-Lanzl



BRIGITTE BENCKER
Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht

Weitere Schwerpunkte

Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht
Inkasso · Straßenverkehrsrecht

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

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

Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich

Die Erbschaft

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

Anmeldung erforderlich.

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

0507 Mo, 04.12.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter

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

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

Anmeldung erforderlich.

0594 Mi, 18.10.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

Der Vermieter ist immer der Dumme?

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit Ihren Rechten als Vermieter, etwa bei unberechtigten Minderungen, bei Zahlungsverzug oder auch falls Sie Eigenbedarf oder eine Mieterhöhung geltend machen wollen.

Sie werden sehen, dass Sie als Vermieter keinesfalls rechtlos gestellt sind, aber auch, dass sich ein gutes Miteinander für beide Seiten lohnt. Deshalb geht der Vortrag auch auf die richtige Gestaltung des Mietvertrages und das Vermeiden von unnötigen Fehlern im Mietverhältnis ein.

0595 Di, 20.02.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

P'S PESCHKE
SOLUTIONS



» Peschke Solutions GmbH » Humboldtstraße 6 » 85609 Aschheim
» T +49 89 42770-0 » info@peschkesolutions.de » www.peschkesolutions.de

Kurs	Programmtitel	Termin
3401	Lange Nacht der Musik in Poing	16.09.23
1860	Ägyptisch-Orientalischer Bellydance	20.09.23
8750	Schafkopfen für Anfänger und Fortgeschrittene	29.09.23
1861	Ägyptisch-Orientalischer Bellydance – Mittelstufe Fortgeschrittene	30.09.23
1841	American LineDance	02.10.23
1842	American LineDance	02.10.23
8736	Schafkopfen für Anfänger	04.10.23
8737	Schafkopfen für Fortgeschrittene	04.10.23
0100	Semesterauftakt: Dialekte und Bräuche – Bayerische Wörter im Ebersberger Raum	06.10.23
4320	Von Weißwürsten bis zur Glasherstellung – Kulturfahrt nach Bodenmais	07.10.23
8517K	Kartengrüße gestalten für Groß und Klein	08.10.23
0100U	Dialekte und Bräuche: Fränkischer Abend	09.10.23
8123	Porträts meiner Heimat in Aquarellfarben	11.10.23
8515	Origami – Ganz am Anfang beginnen. Einfache, traditionelle Modelle	11.10.23
4213	Altmünchner Gastlichkeit	13.10.23
3120	Crashkurs Bayrisch: Hock di her do, san ma mehral!	14.10.23
0100B	Dialekte und Bräuche – Die Ebersberger Volksmusik und Karl-Heinz Schickhaus	20.10.23
4282	Lederhosenlatz und Labyrinthgebilde – Griechenland in München	21.10.23
4272	München – ein tierisches Erlebnis	21.10.23
0100D	Dialekte und Bräuche – Rituale in Alltag, Religion und Politik ONLINE	23.10.23
8751	Schafkopfturnier mit Preisverleihung	27.10.23
8186	Weihnachtsspecial intensiv – Handlettering für Einsteiger	04.11.23
0100P	Dialekte und Bräuche: Plattdütsch – Sprache und Kultur	06.11.23
1285	Yoga und Meditation zur Vorweihnachtszeit	06.11.23
3122	Bayrische Gruselgeschichtn frei erzählt	09.11.23
8242K	Räucherzweig, Nikolaus oder Weihnachtshäuschen – weihnachtliches Töpfern	11.11.23
4273	Vom Geldbeutelwaschen bis zum Nasenreiben	11.11.23
8232K	Weihnachtliches Töpfern (6–10 Jahre)	12.11.23
8514	Origami zum Spielen und Staunen – Vom bellenden Hund bis zum flatternden Vogel	12.11.23
8233K	Unsere kleine Töpferwerkstatt – Buntes zu Weihnachten (5–7 Jahre)	12.11.23
7283	Dialekte und Bräuche: Südfranzösische Traditionen rund um die Jahreswende	15.11.23
4235	Mit dem Brauchtumskalender durch Münchens Innenstadt	16.11.23
4250	Nochmal schnell ins Stadtmuseum – die „Typisch München“ Ausstellung	17.11.23
3334V	Online am Sonntagmorgen – Die Verkündigung. Ein christliches Bildthema in der Vorweihnachtszeit	19.11.23
1860F	Ägyptisch-Orientalischer Bellydance	22.11.23
0100A	Dialekte und Bräuche – Flucht und Vertreibung im Zweiten Weltkrieg	24.11.23
4262KE	Einmal Prinzessin in der Residenz	26.11.23
4234	Weihnachtsbräuche	01.12.23
4210	Das Maskeum in Kirchseeon – bayerische Perchtenbräuche in nächster Nähe	01.12.23
8180	Kalligraphische Weihnachtspost	01.12.23
0100G	Dialekte und Bräuche – Dialekte im Osten von München	01.12.23
8541	Krippen und weihnachtliche Holzfiguren	02.12.23

DIALEKTE UND BRÄUCHE



Kurs	Programmtitel	Termin
3422KE	Fröhliches Weihnachtsliedersingen von 1–99 Jahren – ein Familienerlebnis	02.12.23
1861F	Ägyptisch-Orientalischer Bellydance – Mittelstufe Fortgeschrittene	02.12.23
1276	ZENbo® Balance im Advent	02.12.23
1294	Kakao-Zeremonie	02.12.23
8516	Origami Sterne – Der Fröbelstern	03.12.23
0100E	Dialekte und Bräuche – Heidnisches Brauchtum und das Christentum ONLINE	04.12.23
0100R	Dialekte und Bräuche: Sächsischer Abend	05.12.23
4220	Weihnachtliches München	08.12.23
3127	Weihnachten im Dialekt: „Allet Jute zum Fescht!“ mit Thomas Maria Peters	08.12.23
3420KE	Singen im Advent	09.12.23
8518K	Kartengrüße gestalten für Groß und Klein	10.12.23
8519	Kartengrüße gestalten für Groß und Klein	10.12.23
4251	Die Krippensammlung des Bayerischen Nationalmuseums	14.12.23
0100J	Dialekte und Bräuche – Geschichte, Bedeutung und Zukunft von Bräuchen	15.12.23
7285	Krippenführung „Les santons d’Allauch“	17.12.23
8199K	Wir warten auf das Christkind! – Glitter, Gold und Feenstaub – ab 6 Jahren	21.12.23
0100L	Dialekte und Bräuche: Meine Pfalz: ein persönlicher Streifzug	10.01.24
8738	Schafkopfen für Wiedereinsteiger	10.01.24
3124	Weisheitsschichtn zum Jahresanfang	12.01.24
1295	Goodbye 2023 – Willkommen 2024	13.01.24
4242	Romantisches München	14.01.24
9281A	Tiroler Abend: Strudel, Knödel & Co	15.01.24
4236	Ein Rätselpaziergang durch Bogenhausen	16.01.24
7280	Apéro français (ab B1) – Dialectes et accents en France	16.01.24
3230	Boarische Geschichten – für Kinder von 4–6 Jahren	17.01.24
3233	Boarische Geschichten – für Kinder ab 7 Jahren	17.01.24
4260KE	Löwen, Brezn, Teufelstritt	21.01.24
0100T	Dialekte und Bräuche: Thüringer Abend	21.01.24
0100F	Dialekte und Bräuche – Magie und Aberglaube in der Kulturgeschichte – ONLINE	22.01.24
3231	Boarische Geschichten – für Kinder von 4–6 Jahren	24.01.24
3234	Boarische Geschichten – für Kinder ab 7 Jahren	24.01.24
8510K	Lust auf Masken – der Fasching ist da!	26.01.24
0100C	Dialekte und Bräuche – „Der harte Handel“ von Oskar Maria Graf	26.01.24
3354	Die heiligen drei Madln in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums	28.01.24
9281C	Schwäbischer Abend – Spätzle, Maultaschen und Co	30.01.24
3232	Boarische Geschichten – für Kinder von 4–6 Jahren	31.01.24
3235	Boarische Geschichten – für Kinder ab 7 Jahren	31.01.24
0100I	Dialekte und Bräuche – mit Münchner Bräuchen durchs Jahr	02.02.24
8520	Kartengrüße gestalten für Groß und Klein	04.02.24
9281B	Bayerischer Abend: Schweinebraten & Co	05.02.24
7282V	Atelier Online (Französisch ab B1) – Dialectes et accents	06.02.24
0100K	Dialekte und Bräuche – Ortsnamen und Siedlungsgeschichte in der Region München	23.02.24
3352	Tilman Riemenschneider. Sein Werk im Bayerischen Nationalmuseum	25.02.24

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

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 Bootskennnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben.

Derzeit wird für Volkshochschulen ein Info-Portal entwickelt unter:

www.vhs-auf-dem-wasser.de

BOOTSFÜHRERSCHNEINE BEI DER vhs

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

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

Will man später auf dem Meer bis 12 sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den 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.

Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Coaching an.

Dozenten:

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

Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor

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 €	Navigationsbesteck
50,00 €	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

1012		€ 280,00
Mi, 27.09.23		18.30-21.15 Uhr
Do, 28.09.23		18.30-21.15 Uhr
Mi, 04.10.23		18.30-21.15 Uhr
Do, 05.10.23		18.30-21.15 Uhr
Sa, 07.10.23		15.00-21.15 Uhr

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

1013		ab Mi, 08.11.23
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

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



Christine Frenzel

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

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

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

1016 Fr, 06.10.23
18.00-21.45 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel

1017 Fr, 17.11.23
18.00-21.45 Uhr € 70,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Christine Frenzel

1018 Fr, 26.01.24
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
Kleiner Youtube-Film (3min) von der SKS-Praxis Oktober 2020: https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A_c&t=2s



1021 € 240,00
Mi, 29.11.23 18.30-21.45 Uhr
Do, 30.11.23 18.30-21.45 Uhr
Mi, 06.12.23 18.30-21.45 Uhr
Do, 07.12.23 18.30-21.45 Uhr

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

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



Praxisausbildung Motor sbf-Binnen/See

Motor-Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorbootes bieten wir Ihnen die Möglichkeit z. B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung tragen Sie sich auf eine Interessentenliste ein.

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

Weitere Informationen: 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 auf einem SKS-Ausbildungstörn erfolgen. Vorteil: Sie sammeln gleichzeitig Seemeilen-Erfahrungen für eine spätere SKS-Prüfung.

1024
ab Eintragung in die Interessentenliste
Termine nach Vereinbarung in der Zeit
von März – Dezember
Die Gebühr wird von der Segelschule vor Ort
erhoben (ca. € 250-290,00)
Chiemsee, Ammersee, Starnberger See

Praxisausbildung Binnen-Segeln

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

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

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

1025 € 450,00
TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG
(zwischen April und Oktober)
Chiemsee | Christine Frenzel



Praxistörn SKS/sbf-See – Interessentenliste

Praxistörn: SKS Sportküstenschifferschein/ SBF Sportbootführerschein See

Wir bereiten Sie auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht innerhalb einer Woche intensiv auf die Praxisprüfung vor. (Fabrikat/Typ: Bavaria 46 | www.sy-labonita.com)

Die Ausbildung und anschließende Prüfung findet i.d.R. 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
eMail-Anfragen: 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: 890,- € bei 4–5 Teilnehmern.
Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).

Typische weitere Vorort-Kosten zur Praxisausbildung: Bordkasse (ca. 140,- €) für Stützpunkgebühr/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 85,- € 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 Ausbildersteam:

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
 Kleiner Youtube-Film (3min) von der SKS-Praxis Oktober 2020: https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A_c&t=2s

1030

Unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste, falls die angebotenen Termine nicht in Frage kommen.

Termine nach Vereinbarung
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
 Hubert Schierl und Christine Frenzel

1031L

ab Mi, 11.10.23
 10 x 12.00-21.00 Uhr € 100,00
 Intensivtraining mit SSS-Elementen
 10-Tagestörn! (100 € Anmeldegebühr;
 1070 € 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



Übungsgebiet



Marina Izola in Slowenien

1032 ab Fr, 20.10.23
 8 x 18.00-21.00 Uhr € 85,00

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr
 (85 € Anmeldegebühr; 890 € gesamt)
 Freitag darauf: Prüfung,
 danach Abreise ca. 13.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
 Hubert Schierl und Christine Frenzel

1033 ab Fr, 12.04.24
 8 x 18.00-21.00 Uhr € 85,00

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr
 (85 € Anmeldegebühr; 890 € gesamt)
 Freitag darauf: Prüfung,
 danach Abreise ca. 13.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
 Hubert Schierl und Christine Frenzel

1034L ab Mi, 24.04.24
 10 x 18.00-21.00 Uhr € 100,00

Intensivtraining mit SSS-Elementen
 10-Tagestörn!
 (100 € Anmeldegebühr; 1070 € 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

1035 ab Fr, 14.06.24
 8 x 18.00-21.00 Uhr € 85,00

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr
 (85 € Anmeldegebühr; 890 € gesamt)
 Freitag darauf: Prüfung,
 danach Abreise ca. 13.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
 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 Hafenmanöver, Vertiefung und Ausbau vorhandener Fähigkeiten | Schwerpunkt: Einhandmanöver | Exakte Kommandosprache | es werden ca. 170 sm zurückgelegt

Praktische Prüfung im Anschluss:

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

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
 eMail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
 Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322
 Angemeldete Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Infomaterial zur Vorbereitung.

Kosten:

Die Gebühr beträgt: 1070,- € bei 4–5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).
 Typische weitere Vorort-Kosten zur Praxisausbildung: Bordkasse (ca. 140,- €) 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,- € 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 Ausbildersteam:

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-laborita.com).

Skipper und Organisator: Hubert Schierl

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

1038 ab Mi, 11.10.23
 10 x 12.00-21.00 Uhr € 100,00

10-Tagestörn!
 (100 € Anmeldegebühr; 1070 € gesamt)
 Mittwoch Anreise ab 17.00 Uhr
 Letzten Freitag Prüfung,
 danach Abreise ca. 13.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
 Hubert Schierl und Christine Frenzel

1039 ab Mi, 24.04.24
 10 x 12.00-21.00 Uhr € 100,00

10-Tagestörn!
 (100 € Anmeldegebühr; 1070 € gesamt)
 Mittwoch Anreise ab 17.00 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: <http://www.vhs-auf-dem-wasser.de/pages/training/praxis.php> dargestellt.

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

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 Skipper, Versicherung, Blauwasser (Großkreisnavigation), Astro, Segelrouten der Welt, Globale Wind- und Strömungssysteme).

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

Virtuelle Hafenmanöver, 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 Leuchtfeuer, 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

Wir haben schon einige Sessions erfolgreich und mit viel Spaß durchgeführt.

1041	€ 40,00
Mi, 31.01.24	19.00-21.00 Uhr
Mi, 07.02.24	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 Skipperfähigkeit und konkreten Wunschaufgaben.

Ausbildungsinhalte eines Skippertrainings:

Hafenmanöver: Leinenwurftechniken | Schiff auf der Stelle halten | Drehen auf dem Teller | Radeffekt | sichere Achterausfahrt | längsseits anlegen/ablegen | Bug o. Heck an die Pier mit Moorings | Eindampfen in die Vor- und Achterspring | Anlegen



Skippertraining Ausbilder Hubert Schierl

mit Mittelklappe | Ablegen mit seewärtiger Achterleine | Einhand-Anlege- u. Ablegemanöver | An- / Ablegen an Liegeplätzen (mit Heckpfählen) | Eindampfen mit Vor-/Achterspring (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 (unbefeierten) 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 | Leuchtfeerverzeichnisse | 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 (Dickstopp, 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 | Sicherheitseinweisung | Epirb, SART-Notsender | Signalmittel (Pyrotechnik, Spiegel, Akustische Signale) | Radaralarmierungen

Wetter: Wetter auf See | Wind & Welle | Wetterprogramm xyGrib | Wetter über InfoBOX/Navtex | Wetter im Internet Wetter APPs | Wetterempfang über SSB-Kurzwellen (RTTY)

Sonstiges: Funkeinsatz | Motoren ohne Schalthebel (Simulation von Bruch des Schalt-/Gasgestänges) |

Segelliteratur | Ein- und Ausklariere | Gespräche über Seemannschaft, Seewetter, Navigation, Rechtliche Situationen, die Verantwortung als Skipper, Versicherungen

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

GEBÜHR: 890 € (85 € 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 oder 0172/7068322

1042 eine Woche ab Fr, 29.09.23

18.00-21.00 Uhr

Gebühr 890 € (davon 85 € Anzahlung)

Anreise: Freitag 18.00 Uhr

Abreise: Freitag 12.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1043 eine Woche ab Fr, 10.05.24

18.00-21.00 Uhr

Gebühr 890 € (davon 85 € Anzahlung)

Anreise: Freitag 18.00 Uhr

Abreise: Freitag 12.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1044 eine Woche ab Fr, 21.06.24

18.00-21.00 Uhr

Gebühr 890 € (davon 85 € 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.

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

Leinwurf-Technik | an- und ablegen: längsseits, achteraus, voraus. | Einsatz von Vor- und Achterspring, Moorings, Mittelleine, seewärtige Achterleine | Einhandmanöver oder Manöver mit kleiner Crew | Windeinfluss und Radeffekt | Bugstrahlruder | 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 oder 0172/7068322

1050 € 390,00 (Anzahlung € 40,00)
 Sa, 07.10.23 18.00-21.00 Uhr (Anreise)
 So, 08.10.23 9.00-21.00 Uhr
 Mo, 09.10.23 9.00-21.00 Uhr
 Di, 10.10.23 9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1051 € 390,00 (Anzahlung € 40,00)
 Do, 21.03.24 18.00-21.00 Uhr (Anreise)
 Fr, 22.03.24 9.00-21.00 Uhr
 Sa, 23.03.24 9.00-21.00 Uhr
 So, 24.03.24 9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1052 € 390,00 (Anzahlung € 40,00)
 So, 24.03.24 18.00-21.00 Uhr (Anreise)
 Mo, 25.03.24 9.00-21.00 Uhr
 Di, 26.03.24 9.00-21.00 Uhr
 Mi, 27.03.24 9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1053 € 390,00 (Anzahlung € 40,00)
 Mo, 08.04.24 18.00-21.00 Uhr (Anreise)
 Di, 09.04.24 9.00-21.00 Uhr
 Mi, 10.04.24 9.00-21.00 Uhr
 Do, 11.04.24 9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl



Marina Izola Steg G

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!**

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten. In der nachfolgend aufgeführten Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen, über konkrete Verfahren und für den Praxiseinsatz gut vorbereitet sind. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerschein oder engagierten Wassersportler geeignet sind.

GPS-Navigation

GPS-Navigation mit PC, Outdoorgerät, Smartphone oder Tablet mittels „TwoNav“ von CompeGPS

GPS-Navigation ist das Feststellen der momentanen Position (Ortsbestimmung) und das Ermitteln der besten Route zum gewünschten Ziel. Für Auto-, Rad-, Wander-, Ski- oder Bergtour kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen.

Ein PC, Outdoorgerät, Tablet oder Smartphone mit GPS-Empfang und geeigneter GPS-Software, mit oder ohne Netzanbindung kann zur Visualisierung von Kartenmaterial und GPS-Navigationsdaten zur Tourenvorbereitung und Navigation auf Straßen, Wegen und im freien Gelände weltweit genutzt werden. Kursinhalte:

Aufzeigen der GPS-Software (CompeGPS und TwoNav) für PC, Outdoorgerät, Tablet und Smartphone | Kartenkunde: Formate der Vektor- und Rasterkarten | Verwenden von Karten, Routen, Tracks und Waypoints aus Internetquellen und Shop, deren herstellerspezifische Formate und Austauschformate. Erstellen von eigenen Routen, Tracks und Waypoints. | Anleitung zur Nutzung und Gebrauch für die Praxis.

Im Vhs-Kursraum werden keine Handgeräte und PC zur Verfügung gestellt. Eigenes Equipment ist Voraussetzung! Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen: Herbert Winkler, Kartograph, Tel. 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de **Kleingruppenkurs:** max. 6 Teilnehmer

1058 € 69,00
 Di, 14.11.23 18.30-22.00 Uhr
 Di, 21.11.23 18.30-22.00 Uhr
 Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich. Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer **Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler



GPS Outdoorvorbereitung mit LAND

LAND ist eine Software für alle Outdoor-Aktivitäten.

Mit ihr können Sie sich von zu Hause aus für Auto-touren, 4x4, Hochtouren, Skitouren, Wandern, Straßenbike, Mountainbike, Radwandern, Kajak, Trail Running usw. vorbereiten.

Im Workshop lernen Sie:

Arbeiten mit einer Vielzahl von Daten und Koordinatensystemen. Laden kostenloser Karten aus internationalen Quellen (Google Maps, OpenStreet-Map). Messen der Distanz zwischen zwei Punkten auf der Karte. Karten aus demselben geografischen Bereich (Raster- und Vektorkarten) übereinanderlegen oder fusionieren. Kalibrieren von gedruckten Karten in LAND und exportieren ins Handgerät. Herstellen eigener Routen, Wegpunkte und Tracks. Auch Karten, die Sie für die Vorbereitung benutzt haben, können auf Ihr GPS-Handgerät übertragen werden. (Kartentypen: Straßenkarten, Topographische Karten, Orthofotos, Seekarten usw.)

LAND ermöglicht die direkte Kommunikation mit GPS-Software TwoNav. Zurück zu Hause legt LAND eine automatische Sicherung der Tracks und Wegpunkte an, die Sie mit einem GPS-Gerät aufgezeichnet haben. Analysieren Sie Ihre Aktivitäten detailliert mit einer Vielzahl von Datenfeldern, Trackbooks, Simulationen in 2D und 3D.

Im vhs-Kursraum werden kein Handgerät und PC zur Verfügung gestellt.

Eigenes Equipment ist Voraussetzung! (Laptop mit Software LAND Premium, Datenkabel und Handgerät von TwoNav oder Smartphone mit TwoNav Premium-App).

Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

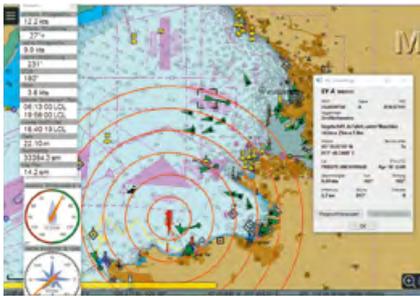
1059 € 69,00
 Di, 28.11.23 18.30-22.00 Uhr
 Di, 05.12.23 18.30-22.00 Uhr
 Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich. Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer **Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler

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 Darstellbare Kartenformate: u.a. BSB Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten.

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

Weitere Infos unter: www.vhs-auf-dem-wasser.de Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,- € Das Seminar wird an 2 Freitagen in Präsenz und zusätzlich per ZOOM online angeboten. Wenn online, ist es notwendig, dass man einen PC oder Laptop mit installierten OpenCPN sowie installierten 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 & online | Hubert Schierl

🕒 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 Orografie (Mittelmeer / Ostsee) in Abgrenzung zum Atlantik. Fragen, Tipps & Tricks
 Beispiele für ein gelungenes Wetterrouting: Bereiche Mittelmeer und Ostsee
 Der Seminarleiter ist Leiter der Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
 Das Seminar findet online an zwei Samstagen über ZOOM statt.

1062 € 69,00
 Sa, 27.01.24 10.00-13.00 Uhr
 Sa, 03.02.24 10.00-13.00 Uhr
Online | Volker Wünsche und Hubert Schierl



hopOn hopOff-Sailing – Interessentenliste

VORSCHAU: 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?

Dies kann so aussehen ...

dass Du ein, zwei oder mehr Wochen mitsegelst in Nord-, Mittel- oder Süddalmatien, an der italienischen Adriaküste, dem Ionisches Meer, bis kurz vor dem Peloponnes, Albanien (optional), Montenegro, entlang der dalmatischen Inseln, den Kornaten, ggf. Italienischen Lagunen bis zurück in den Golf von Triest.

Ausgang und Ziel hängt von Deiner Wunsch-Zeit ab, je nachdem in welchen Zeitraum Du Deine Segelzeit wählst.

Genauere Beschreibung: Start & Ziel der einzelnen Etappen werden noch bekannt gegeben, so dass ein Zustieg und Ausstieg an markanten Orten mit Verkehrsanbindung (Flughafen, Schnellfähre, Bus/ Zug) möglich ist.
 Bitte erkundigen Sie sich über die aktuelle Planung ab ca. Februar 2024.



RÜCKSCHAU Sommer 2023

Die La Bonita war im Sommer ab Mitte April für 10 Wochen auf Tour im Rahmen eines HopOn/ HopOff-Sailing.

Die 6 Etappen konnten einzeln gebucht werden – oder mehrere zusammen :-)

Start war Mitte Juli ab Izola und wir kamen erst im September zurück.

In 2 Wochen geht es südwärts über Pula zu der einsamen Hochseeinsel Palagruza. Dabei werden mindestens 2Tage/2Nächte durchgesegelt, um auf dem kroatischen Palagruza-Archipel etwas zu verweilen. Die weiteren Destinationen: italienischer Tremit-Archipel, italienisches Festland südwärts bis nach Otranto. Wir setzen über nach Griechenland zu den nördlichen ionischen Inseln mit Ziel Korfu. Dort startet die 2. Etappe, die uns 2 Wochen lang durch das Ionische Meer führt. Auf dem Törnplan liegen neben Korfu: Paxos, Antipaxos, Lefkada, Meganisi, Ithaka, Kefalonia, Zakynthos, auch der Golf von Patras. Die Etappe endet in Lefkada mit Rückflugmöglichkeit ab Preveza. Die 3. Etappe ist einwöchig und führt uns von Lefkada nordwärts nach Korfu mit vielen lohnenswerten Törnzielen (Antipaxos, Paxos, Sivota, Griechisches Festland, Igoumenitsa) dazwischen. Die 4. Etappe ist wieder 2-wöchig und führt uns nordwärts nach Dubrovnik. Nach Absprache und Windverhältnissen führt uns die Tour in das – für den Segeltourismus neu erschlossene – Albanien. Weiter geht's in die montenegrinische, wunderschöne und weitverzweigte Bucht von Kotor. Knapp nördlich darüber endet die 250sm-Tour in Dubrovnik, mit diversen Rückflugmöglichkeiten. Von dort startet die vorletzte Etappe (einwöchig) nordwärts nach Split. Hindurch durch die traumhaft schöne süddalmatische Inselwelt. Ston (mit der längsten Stadtmauer Europas auf der Halbinsel Peljesac), Mljet (die walddreichste Insel der Adria) mit einem sehenswerten Nationalpark im Norden. Korcula, Lastovo, Vis und die südliche, un-



Landgang

bewohnte Insel Susac. Bis nach Split (Nähe Trogir). Da startet die 6. und letzte Etappe nordwärts. In zwei Wochen des Spätsommers, genießen wir die dalmatinische Küste, durch die einzigartigen Kornaten. Davor ggf. einen Abstecher auf dem Krkafluß flussaufwärts mit der La Bonita bis nach Skradin.

Von Mitteldalmatien setzen wir langsam nordwärts über zahlreiche sehenswerte Zwischendestinationen zu den Kvarnerinseln. Ob es von Pula noch einen anspruchsvollen Übersetzer nach Italien geben soll, um in den venezianischen Lagunen nordwärts von Chiocca, über Malamocco nach Venedig zu reisen, entscheiden wir gemeinsam nach Wetter, Lust und Laune. Zurück geht es nordwärts in den Golf von Triest nach Izola.

Die La Bonita wird dann in den 10 Wochen mehr als 2000 Seemeilen auf der Logge haben.

Die Etappen sind unterschiedlich anspruchsvoll. Gleich die erste Etappe birgt den Reiz, zwei Tage und Nächte hindurch zufahren. Belohnt wird es mit einer Extrazeit auf einer Hochseeinsel fernab von Küsten.

Bitte beachten! Es liegt in der Natur der Sache, dass ggf. der Zeitplan nicht so eingehalten werden kann, wenn außergewöhnliche Begebenheiten, z. B. Wetterverhältnisse, eine Verzögerung oder Änderung der Route nötig wird. Auch wenn keine Garantie gegeben werden kann, ist dennoch Spielraum vorgesehen, dass Zeit für eine zeitliche Kompensation bleibt.

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

Der Törn/Kostenbeitrag pro Woche ist bei Unterbringung in einer Doppelkoje: 590 € oder in einer Einzelkabine 750 € (zzgl. anteilige Bordkasse).

Ab der 2. Woche reduziert sich der Törnbeitrag um 100 €.

Obwohl die Yacht für bis zu 10 Personen zugelassen ist, wollen wir sie nur bis zur Hälfte (i. d. R. 4 Personen plus Skipper) belegen.

Beratung und Information:

eMail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
 Online-Anmeldung beim Kooperationspartner: 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

Törngebiete: Slowenien, Kroatien, Italien, Albanien, Montenegro, Griechenland

Weitere Angebote in dem Bereich:

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

1063 HopOn-HopOff Sommer24
 Unverbindlicher Eintrag
 in eine Interessenten-Liste!
Adria, Ionisches Meer, Ägäis | Hubert Schierl



Sprechfunk für See und Binnen

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.

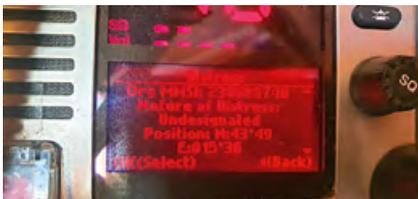
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Amtliche Prüfung: jeweils am letzten Kurstag: 14.00-17.00 (bzw. 15.00-18.00) Uhr

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.

Funkurse:

SRC und SRC-intensiv (ohne UBI): 190,- €
UBI (ohne SRC): 100,- €



SRC-Notmeldung

1070	€ 190,00
Di, 26.09.23	19.00-20.30 Uhr
Sa, 21.10.23	9.00-16.00 Uhr
So, 22.10.23	10.00-13.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend online über Zoom!

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

1071	€ 190,00
Mo, 06.11.23	19.00-20.30 Uhr
Sa, 25.11.23	9.00-16.00 Uhr
So, 26.11.23	10.00-13.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend online über Zoom!

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

1072	€ 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 online über Zoom!

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

1075	€ 100,00
Di, 26.09.23	20.30-21.00 Uhr
Sa, 21.10.23	16.00-17.00 Uhr
So, 22.10.23	9.00-10.00 Uhr

Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend online über Zoom!

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

1076	€ 100,00
Mo, 06.11.23	20.30-21.00 Uhr
Sa, 25.11.23	16.00-17.00 Uhr
So, 26.11.23	9.00-10.00 Uhr

Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend online über Zoom!

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

1077	€ 100,00
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 online über Zoom!

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

Sprechfunk-Aufbauseminar – Seefunk (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 online LRC | 2. u. 3. Termin: Praxis LRC | 4. Termin: Praxis-Übungen mit anschl. Prüfung

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

1078	€ 250,00
Fr, 10.11.23	18.00-21.45 Uhr
Di, 21.11.23	18.00-21.45 Uhr
Fr, 24.11.23	18.00-21.45 Uhr
So, 26.11.23	14.00-16.00 Uhr

1. Abend online

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

1079	€ 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 online

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

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

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

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

Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfasst die Themen: Fallschirm-Signalrakete | 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

1083	€ 25,00
Di, 26.09.23	18.00-19.00 Uhr
So, 22.10.23	13.30-13.30 Uhr

1. Abend online über Zoom

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

1084	€ 25,00
Mo, 06.11.23	18.00-19.00 Uhr
So, 26.11.23	13.30-13.30 Uhr

1. Abend online über Zoom

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

1085	€ 25,00
Mo, 22.01.24	18.00-19.00 Uhr
So, 11.02.24	13.30-13.30 Uhr

1. Abend online 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 TECHNISCHE / GENERAL / EXTRA

Seminarinhalte:

Einführung in den Amateurfunk mit Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten und Booten | Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt | Unterschiede zwischen Seefunk und Amateurfunk an Bord | Grundprinzipien des Amateurfunks | Tipps und Hinweise für die Prüfung | das U.S.-Lizenz-System | gesetzliche Grundlagen | Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.

Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.

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

Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089 / 4161 2420
Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50.- EUR
Normalgebühr: 110.- EUR

Prüfung der u.s. Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten.

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

Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen. Siehe auch: www.K2PZ.us

U.S. Amateurfunk-Prüfungen:

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

Prüfungstermine

1088	
So, 14.01.24	10.00-12.00 Uhr
So, 04.02.24	10.00-12.00 Uhr
So, 03.03.24	10.00-12.00 Uhr

Termin des Workshops nach Vereinbarung

Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!

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



Seniorenbeirat
Gemeinde Vaterstetten

www.seniorenbeirat-vaterstetten.de

Der Seniorenbeirat stellt sich vor:

**Wir sind für Sie da! Wir kümmern uns um Ihre Anliegen!
Wir beraten die Gemeinde in Seniorenangelegenheiten.
Arbeiten Sie mit uns zusammen!**

Wir geben Hinweise zu Beratungsangeboten:

- die besondere Themen der Senioren betreffen (z.B. Öffentlicher Verkehr/Senioren-Stützpunkt/Seniorenfreundlicher Service)
- zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- zur altersgerechten Wohnraumgestaltung
- zum geselligen Miteinander in unserer Gemeinde

Unser Fahrdienst - Förderverein Senioren Vaterstetten e.V. - bringt Sie kostenlos zu Ihren wichtigen Terminen im Gemeindegebiet Vaterstetten - Tel 0151-5632515

Die Broschüre „Auf einen Blick“ enthält alle wesentlichen Informationen. Besuchen Sie unsere Internetseite: www.seniorenbeirat-vaterstetten.de
Der Beirat möchte helfen, in der Gemeinde Vaterstetten ein gesellschaftliches Umfeld zu schaffen, in dem Senioren ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten können. Wir arbeiten ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig.

Seniorenbeirat 2023:

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





Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Bettag)

ELTERN AUFGEPAST

Der Bogenschießtag findet an dem schulfreien Buß- und Bettag für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren statt.

Treffpunkt: Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, 85598 Vaterstetten
Dauer: 09.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr
 Einlass in die Halle bereits ab 08:45 Uhr

Ablauf:

Es gibt eine kurze theoretische Einführung ins Bogenschießen und vor allem in ein paar zu beachtende Sicherheitsregeln.

Nach einem leichten Aufwärmtraining werden ich und mein Team das Sicherheitszubehör (Fingertab, Armschutz und gegebenenfalls Streifenschutz) einzeln anpassen, die Kleingruppen einteilen und Bögen sowie Pfeile verteilen.

Dann geht es schon los mit dem ersten echten Schuss.

Geschossen wird auf Spaß-Bogenaufgaben, natürlich auf Luftballons und es wird um Süßigkeiten geschossen, die die Kinder in Tüten mit nach Hause nehmen dürfen.

Der Spaß steht neben der Sicherheit absolut im Vordergrund.

Es wird auch eine betreute Pause (Toilette, Mittagessen ...) geben.

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

Teilnehmerbegrenzung und Kosten:

Das Event findet ab 10 Kindern statt und ist begrenzt auf 14 Teilnehmer.

Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahre können mitmachen. (Jüngere Geschwister ab 9 Jahre dürfen auch bereits teilnehmen)

Kinder bis 15 Jahre haben Vorrang vor älteren Jugendlichen.

Wir werden für je vier bis fünf Kinder einen qualifizierten Trainer zur Verfügung stellen.

Für Ausrüstungs- und Zubehörmiete, Pfeilleihe sowie Pizza und Getränke als Mittagessen, viele Süßigkeiten während des Schießens sowie das entsprechende Fachpersonal beträgt der Preis pauschal 59 Euro pro Teilnehmer.

Kleidung:

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

Zu den Fragen:

Haben Sie noch weitere Fragen oder besteht noch weiterer Informationsbedarf?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de.

Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de
 Anmeldung über die vhs Vaterstetten mit Angabe des Alters, Rechtshänder oder Linkshänder sowie Körpergröße wegen der Bogenauswahl

1091 Mi, 22.11.23
 8.45-14.30 Uhr € 65,00

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

Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele (Anfänger)

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
 Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung 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?

1090 ab Di, 19.09.23
 5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00

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

1090A ab Di, 19.09.23
 5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00

Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
 Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
 Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

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
 Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung 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 werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Keine Ermäßigung möglich!

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

1090B ab Di, 14.11.23
 5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00

Teil 1 – Anfänger
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
 Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
 Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090C ab Di, 14.11.23
 5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00

Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
 Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
 Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090D ab Di, 09.01.24
 5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00

Teil 1 – Anfänger
Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
 Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
 Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1090E ab Di, 09.01.24
 5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00

Teil 1 – Anfänger
Aschheim, 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**

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

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. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1092	€ 129,00
Sa, 16.09.23	10.00-13.00 Uhr
Sa, 16.09.23	10.00-16.00 Uhr
So, 17.09.23	10.00-14.00 Uhr

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



Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.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. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1092A	€ 129,00
Sa, 25.11.23	10.00-13.00 Uhr
Sa, 25.11.23	10.00-16.00 Uhr
So, 26.11.23	10.00-14.00 Uhr

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

Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.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. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1093	€ 129,00
Sa, 17.02.24	10.00-13.00 Uhr
Sa, 17.02.24	10.00-16.00 Uhr
So, 18.02.24	10.00-14.00 Uhr

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

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!**



Primärprävention gemäß § 20 SGB V

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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!

Yoga 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, 23.09.23
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, 10.10.23
12 x 17.45-19.15 Uhr € 120,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Angelika Vollert

1102 ab Di, 26.09.23
15 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12, Mehrzweckraum 2,
UG | Jeannette Dieckhoff

1105 ab Do, 21.09.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Birgit Lindner

1106 ab Mo, 18.09.23
15 x 18.25-19.55 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Lindner

1107 ab Mo, 25.09.23
15 x 20.10-21.40 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

1108 ab Mi, 20.09.23
15 x 8.45-10.15 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
unregelmäßige Kurstage!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Rosmarie Weinholzer-Samhouri

1109 ab Do, 28.09.23
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 und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen.

In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlbefinden sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.

Inhalte des Kurses:

Asanas (Körperübungen) | Pranayama (Atemübungen) | Techniken zur Körpersensibilisierung | Meditation | Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1115 Mi, 04.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen.
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1116 ab Mi, 11.10.23
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, 18.09.23
15 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhouri

1118 ab Mi, 11.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1119 ab Di, 19.09.23
16 x 18.30-19.45 Uhr € 133,00
Bitte benutzen Sie am Kursort den
Seiteneingang auf der Nordseite!
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Stefani Kling

1120 ab Mo, 18.09.23
15 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhouri

1121 ab Mo, 25.09.23
10 x 10.00-11.30 Uhr € 100,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1121F ab Mo, 08.01.24
4 x 10.00-11.30 Uhr € 40,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1122 ab Mi, 20.09.23
16 x 19.15-20.45 Uhr € 160,00
1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

1124 ab Mo, 09.10.23
9 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 13.11.
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1124F ab Mo, 08.01.24
5 x 20.00-21.30 Uhr € 50,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1125 ab Di, 19.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1126 ab Di, 19.09.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 ab Do, 05.10.23
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 23.11./14.12./21.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1128 ab Fr, 06.10.23
16 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 06.10.23
16 x 16.30-18.00 Uhr € 160,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1130 ab Di, 10.10.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Für Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1131 ab Di, 10.10.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Sonja Fahr

1132 ab Do, 21.09.23
15 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Kein Kurs am 09.11./16.11./21.12.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

1133 ab Mi, 25.10.23
10 x 17.45-19.15 Uhr € 100,00
Nur für Fortgeschrittene!
Keine Kurstage am 22.11./29.11.
Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der
Nordseite benutzen!
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 20.09.23
15 x 17.20-18.50 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Keine Kurstage am 08.11./15.11./20.12.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1135 ab Mi, 20.09.23
15 x 19.05-20.35 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Keine Kurstage am 08.11./15.11./20.12.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1136 ab Do, 21.09.23
15 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Keine Kurstage am 08.11./15.11./20.12.
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

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, 15.09.23
15 x 14.00-15.00 Uhr € 120,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anna-Lena Vogel

1141 ab Mo, 18.09.23
15 x 20.15-21.30 Uhr € 135,00
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, 28.09.23
15 x 18.30-19.45 Uhr € 125,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini

1143 ab Do, 28.09.23
15 x 20.00-21.15 Uhr € 125,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das uns hilft unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden.

Körperübungen (asanas) Atemübungen (pranayama) sowie Entspannungsübungen verfeinern die Körperwahrnehmung und wirken oft positiv auf den Kreislauf, die Muskulatur und das Nervensystem.

Die Asanas werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. In den Kurs fließen Übungen aus der Spiraldynamik und Faszientechniken mit ein.

Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil unterstützend genutzt.

1144 ab Mo, 25.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 |
Stefanie Keskari-Liesch





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.

1145 ab Mi, 20.09.23
17 x 15.30-17.00 Uhr € 170,00
TriYoga Flows LEVEL1 (nicht für Anfänger geeignet)
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1146 ab Fr, 22.09.23
17 x 15.30-17.00 Uhr € 170,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1147 ab Fr, 22.09.23
17 x 10.30-12.00 Uhr € 170,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung
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, 26.09.23
16 x 19.15-20.30 Uhr € 140,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Mehrzweckraum 1, EG | Gabriele Hercog

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!

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 Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1151 ab Do, 05.10.23
8 x 17.45-19.15 Uhr € 80,00

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet! Kein Kurs am 16.11. & 07.12.

Bitte vor Ort den Seiteneingang auf der Nordseite benutzen.

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

1151F ab Do, 11.01.24
4 x 17.45-19.15 Uhr € 40,00

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet!

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, 05.10.23
8 x 19.30-21.00 Uhr € 80,00

Kein Kurs am 16.11. & 07.12.

Bitte vor Ort den Seiteneingang auf der Nordseite benutzen.

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

1152F ab Do, 11.01.24
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

1153 ab Mi, 11.10.23
6 x 18.00-19.30 Uhr € 60,00

Kein Kurs am 25.10.

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sandra Jung

1153F ab Mi, 10.01.24
5 x 18.00-19.30 Uhr € 50,00

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sandra Jung

Yogaflow auf Russisch – Йога на русском языке

Meditative Yogastunde, unterstützend bei Stress und Anspannungen.

Потоковая практика, идеально подходит для снятия стресса и излишнего напряжения.

Veranstalter: vhs Grafing

1155 ab Do, 05.10.23
5 x 18.15-19.45 Uhr € 45,00

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Olga Popryga

1156 ab Mi, 08.11.23
10 x 10.00-11.30 Uhr € 90,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga

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, 19.09.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene –
NEUES ANGEBOT!

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Xenia Pooth



Gentle Vinyasa Yoga

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

1158 ab Mi, 20.09.23
16 x 17.30-19.00 Uhr € 160,00

1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde

Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich

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

Mindfulness Yoga

Das Wort Yoga bedeutet Einheit. Damit gemeint ist die Einheit zwischen Körper und Geist. In diesem Kurs erlernen wir neben den physischen Übungen auch Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Somit hilft uns Yoga sowohl gegen körperliche Beschwerden, als auch bei mentalen, wie z. B. Stress. Wir praktizieren dabei vor allem Hatha Yoga. In dieser Yoga Form werden die Übungen meist länger gehalten, gefolgt von einer Entspannung, um mehr Achtsamkeit zu schaffen. Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte Matte und Bewegungskleidung mitbringen.

1159 ab Do, 21.09.23
15 x 19.45-21.00 Uhr € 138,00
Vaterstetten, Turnhalle Grundschule,
Wendelsteinstraße 8 | Stephanie Menz

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.



Sandra Jung

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

Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1160 ab Di, 19.09.23
16 x 19.45-21.00 Uhr € 133,00
Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf
der Nordseite benutzen!

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

1161 ab Di, 10.10.23
7 x 19.30-21.00 Uhr € 70,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!

Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung

1161F ab Di, 09.01.24
5 x 19.30-21.00 Uhr € 50,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!

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

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

1164 So, 14.01.24
10.00-13.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

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

1170 ab Mi, 08.11.23
10 x 8.30-10.00 Uhr € 90,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Olga Popryga

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 TN

1178A ab Fr, 06.10.23
4 x 17.00-18.30 Uhr € 46,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann



1178B ab Fr, 10.11.23
5 x 17.00-18.30 Uhr € 58,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178C ab Fr, 12.01.24
5 x 17.00-18.30 Uhr € 58,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | 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 Kuschedecke mitbringen. Gebühr je Kind. Ein Elternteil im Kurspreis inbegriffen.

1180 € 77,00
Do, 28.09.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 05.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 12.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 19.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 26.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 09.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 16.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 23.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 30.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 07.12.23 16.45-17.45 Uhr

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 Kuschedecke mitbringen.

1183 € 40,00
Do, 09.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 16.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 23.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 30.11.23 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.

1184K ab Di, 10.10.23
 5 x 15.30-16.30 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

1184KF ab Di, 21.11.23
 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.

1185K ab Di, 10.10.23
 5 x 16.40-17.40 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

1185KF ab Di, 21.11.23
 5 x 16.40-17.40 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger



Die Symbiose von Yoga und Tanz

Die Verbindung von Yoga und Tanz. Mit Songs und einfachen Choreographien in den Fluss kommen. Mit Yoga die Beweglichkeit, Kraft und Balance schulen. Mit einer Endentspannung in die Stille und Ruhe finden.

Veranstalter: vhs Grafing

1191 ab Mo, 09.10.23
 9 x 18.00-19.15 Uhr € 67,50
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Ingrid Petermaier

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.

1192 So, 12.11.23
 10.00-12.00 Uhr € 30,00
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

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, Kau- 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.

1193 Sa, 11.11.23
 10.00-16.00 Uhr € 33,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling

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.

Anmeldung erforderlich!

1194 So, 24.09.23
 9.30-12.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Yoga spezial: Einfache Atemtechniken für die Unterstützung im Alltag

Wichtigkeit und Wirkung

Sie bekommen die gründliche Erklärung warum es so wichtig ist, unseren Stressspiegel zu regulieren und warum gerade die Atemtechniken gut und schnell helfen können. Wir beobachten unsere Muster und probieren mehrere Techniken aus, spüren die Auswirkung. Und zum Schluss gibt es eine schöne Tiefentspannung mit dem Bodyscan und einer angeführten Meditation.

Veranstalter: vhs Grafing

1196 So, 19.11.23
 10.00-12.00 Uhr € 6,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga





Yoga und Pilates

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

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

1209 ab Do, 21.09.23
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.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1216 ab Fr, 29.09.23
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, 18.09.23
17 x 8.30-10.00 Uhr € 170,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1219 ab Di, 19.09.23
17 x 8.00-9.00 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, | Elke Lorenz



Yoga am Abend

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, 14.09.23
17 x 18.15-19.45 Uhr € 170,00
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, 26.09.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

1223 ab Di, 26.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

Yoga – mit Energie!

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

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

1225 ab Do, 21.09.23
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, 27.09.23
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, 18.09.23
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

H 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.

(Ersatztermine bei Ausfall: 12./19.1.2024)

1254 ab Fr, 06.10.23
10 x 17.10-18.25 Uhr € 96,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
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.

(Ersatztermine: 12./19.1.2024)

1255H ab Fr, 06.10.23
10 x 18.30-20.00 Uhr € 115,00

Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt.

Der Kurs findet auch online statt.

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, 10.10.23
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, 20.09.23
15 x 8.45-10.00 Uhr € 125,00

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

1260 Do, 14.09.23
19.00-20.15 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Angebot für Anfänger

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

1261 ab Do, 05.10.23
15 x 18.00-19.15 Uhr € 125,00

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

1262 ab Do, 05.10.23
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, 04.10.23
15 x 19.45-21.00 Uhr € 125,00

Fortgeschrittene

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

1264 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.15-19.30 Uhr € 125,00

Fortgeschrittene

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

1265 ab Mo, 02.10.23
15 x 19.00-20.15 Uhr € 125,00

Fortgeschrittene

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

1266 ab Mi, 20.09.23
15 x 10.15-11.30 Uhr € 125,00

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

Qi Gong und Atembewusstsein

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

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

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

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

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

1267 ab So, 19.11.23
1 x 9.00-13.00 Uhr € 49,00

Kleingruppe

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

Qi Gong – Bewegung und Haltung

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



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

1268 ab Di, 26.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00

Kleingruppe

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

1269 ab Di, 26.09.23
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 Wintersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Erde – Spätsommer – Offenheit
Element Metall – Herbst – Klarheit
Element Wasser – Winter – Lebenskraft

1270 ab Mo, 09.10.23
14 x 15.45-16.45 Uhr € 93,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Qi Gong von König Ma/ Mawangdui Daoyin Shu

QiGong sind traditionelle chinesische Übungsformen, die sowohl in Bewegung als auch in Stille ausgeführt werden. Dabei spielt der Atem eine wichtige Rolle. QiGong Übungen helfen Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern und führen den Geist zur Ruhe. Desweiteren fördert QiGong die Achtsamkeit, wirkt ausgleichend und harmonisierend.

Mawangdui Daoyin Shu wird dem Gesundheits-QiGong zugeordnet und ist in 12 Übungen unterteilt. Diese beinhalten unter anderem das Nachahmen von Tieren (z.B. der Blick des Sperbers oder der Tanz des Kranichs). Durch die gleichmäßigen, sanften Bewegungen wird der Körper gekräftigt, Sehnen und Bänder gedehnt und der Qi-Fluss verbessert. Weiter fördern die Übungen tiefe innere Ruhe und Klarheit. Das besondere dieser Form ist die Visualisierung der Meridianverläufe im Körper. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Sitzkissen

1273 ab Mi, 11.10.23
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00

Kein Kurs am 20.12.

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heinke Fischer

1274 ab Fr, 06.10.23
12 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00

Kein Kurs am 22.12.

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heinke Fischer

ZENbo® Balance

Dieser Kurs verbindet sanfte Körperübungen aus Qi Gong, der Zen-Gymnastik und Yin-Yoga. Körper und Geist werden mit Achtsamkeit und Innehalten in Balance gebracht. Die Übungen sind leicht und fließen mit dem Atem. Sie fördern die Koordination, Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Am Anfang bringt Dich ein kleine geführte Meditation in die eigene Mitte. Im Bewegungsteil gibt der Rhythmus des eigenen Atems die Übungen vor. Leichtes Dehnen führt schließlich in die Endentspannung, einer Fantasiereise oder zu Klangschaalenklängen. Die Stunde entlässt Dich mit einem Zen-Koan.

Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

1275	€ 20,00
Fr, 15.09.23	15.30-16.30 Uhr
Fr, 22.09.23	15.30-16.30 Uhr
Fr, 29.09.23	15.30-16.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Bianca Posselt	

ZENbo® Balance im Advent

In dieser Stunde wollen wir in die Stille kommen. Wir beginnen mit einer kleinen Anfangsmeditation und schwingen dann weiter in sanften Bewegungsflow mit Übungen aus dem Qi Gong, der Zen-Gymnastik und Yin-Yoga bis zur Endentspannung mit Klangschaalen und einer Weihnachtsgeschichte.

Loslassen und bei sich sein ist hier das Motto.
Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

1276	Sa, 02.12.23	€ 6,00
15.30-16.30 Uhr		
Weihnachtsspecial		
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Bianca Posselt		

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

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	€ 20,00
Sa, 13.01.24	17.00-18.00 Uhr
Sa, 20.01.24	17.00-18.00 Uhr
Sa, 27.01.24	17.00-18.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Heike Knechtel	



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.

1279	ab Di, 26.09.23
15 x 20.15-21.45 Uhr	€ 150,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Andrea Steininger	

Autogenes Training

Autogenes Training zielt darauf ab, sich aus eigener Kraft innerlich zu entspannen, um auf Muskeln, Kreislauf und vegetatives Nervensystem Einfluss zu nehmen. Es ermöglicht, den Körper zu erspüren, ihn gezielt zu beobachten und wohlthuende Empfindungen hervorzurufen. Mittels spezieller Übungen werden in einzelnen Körperregionen Gefühle wie Schwere, Wärme oder Kühle erzeugt und damit ein positiver Zugang zum eigenen Körper gefunden. Wer Autogenes Training gelernt hat, dem fällt es leichter abzuschalten, umzuschalten, ruhig zu werden und in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

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

1280	ab Mi, 06.12.23
8 x 20.00-21.00 Uhr	€ 53,00
Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der Nordseite benutzen!	
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 Heike Knechtel	

Chakren-Meditation

Die Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel, die seit Jahrtausenden ihren Stellenwert haben und in einigen Körpertherapien immer wieder auftauchen. Viele Spekulationen umranken das alte Wissen. Tatsache ist aber, dass jeder Mensch sein eigenes Energiesystem besitzt. Eine Komponente dieses Energiesystems sind die Chakren. Sieben der Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen.

In diesem Meditationskurs erhalten Sie genaue Einblicke in die Welt der Chakren und der Möglichkeiten, Blockaden im Körper und in der Seele zu lösen, beispielsweise mit Farblicht-Meditation, Mantras, Mudras, Affirmationen usw..

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1282	ab Mi, 27.09.23
8 x 18.00-19.30 Uhr	€ 80,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum Angelika Wüstner	

1283	ab Mi, 27.09.23
8 x 19.45-21.15 Uhr	€ 80,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum Angelika Wüstner	

Der Gang – ein Tanz! Die Kunst des Gehens

Das Gehen ist eine alltägliche Tätigkeit – doch durch bewusstes Gehen und das Hinterfragen eingefahrener Bewegungsmuster können wir Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit nehmen. Welche Gangart und wie viel Gehen ist anatomisch und therapeutisch oder gar künstlerisch sinnvoll? Wie vermeiden wir unerwünschte, gesundheitsgefährdende Bewegungsgewohnheiten?

Gewinnen Sie eine neue, lustvolle Lebensqualität durch Gang Dancing Forever®, einer sanften Therapie- und Trainingsmethode. Frei nach dem Motto „Jemand, der vorzüglich geht, handelt vorzüglich, denkt vorzüglich und ist vorzüglich gelaunt“ erlernen und erleben Sie an zwei Nachmittagen die Praxis und die Kunst des Gehens. Mit Freude und unterschiedlichster Musik experimentieren Sie an den Tagen mit Ihrem Gang, verfeinern ihn und entwickeln alternative Gangarten. Durch die wohlthuende Wirkung des Trainings werden Sie lernen, sich von alten Bewegungsmustern zu lösen, und starke, „tanzende“ Füße erarbeiten, die Ihnen im Alltag schließlich freudvollen Schwung geben werden.

Entdecken Sie die Intelligenz Ihres Körpers!

Bitte gute Laune, ein kl. Getränk, warme Socken und/oder Sportschuhe mitbringen sowie lockere Kleidung anziehen (Zwiebel-Look).

1284	€ 40,00
Sa, 18.11.23	14.30-17.30 Uhr
Sa, 25.11.23	14.30-17.30 Uhr
Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.	
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Zbigniew Bodurka	

Yoga und Meditation zur Vorweihnachtszeit

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, 06.11.23
5 x 20.05-21.20 Uhr	€ 42,00
Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der Nordseite benutzen!	
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 Daniela Sachs	

Zeit für mich

Was tut mir gut? Was sind meine Stärken? Bei Zeit für mich erspüren wir unseren Körper und was er uns sagen will. Durch Bewegung auf Musik, kommen wir unseren Bedürfnissen und unserer Seele näher. In der ersten Zeit für mich-Reihe werden wir jedes Mal unseren Fokus auf ein anderes Körperteil lenken: Die beruhigende Wirkung des Atems, die Erdung durch die Füße, die stabilisierende Körpermitte, die Handlungsfähigkeit der Arme, der Halt und Beweglichkeit durch die Wirbelsäule, die Verbindung zur Außenwelt durch die Haut.

Veranstalter: vhs Grafing

1286	ab 10.10.23
5 x 19.45-21.15 Uhr	€ 60,00
Markt Schwaben, Jugendraum, Bgm.-Haller-Weg 2 Elke Kressirer	

Meditation – Inspiration für die Praxis

Die Meditation unterstützt uns, mit unserer innersten Natur in Einklang zu kommen. Unvoreingenommen und mit einer Portion „Anfängergeist“ erforschen wir verschiedene Tore in die Stille. Wir lernen allgemeingültige Hintergründe und verschiedene Meditationsmethoden kennen. Am Ende lassen wir alle Konzepte los und machen unsere eigenen Erfahrungen.

In den einzelnen Einheiten werden wir abwechselnd sitzen, gehen, liegen, oder stehen. Meditation, einfache Qi Gong- und Atemübungen sowie kurze, fundierte Impulse bringen Abwechslung in jede Stunde.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und geübte Meditierende.

1287 ab Do, 12.10.23
10 x 19.45-21.00 Uhr € 83,00
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stradler-Str. 12 | Cornelia Schröder-Fleck



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.

1291 So, 05.11.23
18.00-19.00 Uhr € 9,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energiegeloses, waches Entspannungsein 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, 18.11.23
13.00-17.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Erika Rossmann

Stiller Geist – ruhiges Herz

3 Workshops jeweils am Samstag von 13.30 – 17.00 Uhr.

Die Workshops können einzeln gebucht werden, oder als Reihe. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Wir nehmen uns Zeit für eine kleine Atempause, lauschen nach Innen und schöpfen neue Kraft. Atemübungen, Meditation und leichte Bewegungsübungen aus dem Qi Gong unterstützen uns, in Gelassenheit, Klarheit und Frieden einzutauchen.

Wir lernen die Elemente Erde, Metall und Wasser aus der TCM kennen und lassen uns davon inspirieren.

Sa, 21.10.23
Fokus: **Element Erde** – steht für Stabilität und Gelassenheit

Sa, 25.11.23
Fokus: **Element Metall** – steht für Klarheit und Weisheit

Sa, 09.12.23
Fokus: **Element Wasser** – steht für Ruhe, Tiefe und Vertrauen

1288 € 105,00
Sa, 21.10.23 13.30-17.00 Uhr
Sa, 25.11.23 13.30-17.00 Uhr
Sa, 09.12.23 13.30-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck



Kakao-Zeremonie

Wir starten gemeinsam in die ruhige Vorweihnachtszeit und widmen uns den Dingen, die uns in diesem Jahr bewegt haben. 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 bereit hält und einfach bei dir Selbst anzukommen. Meine Kakao-Zeremonien werden mit Klangschalen, Meditationen, Yin Yoga und wunderschönen Ritualen begleitet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

1294 Sa, 02.12.23
17.00-18.15 Uhr € 12,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf



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

1295 Sa, 13.01.24
18.30-20.00 Uhr € 14,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Klangschalenmeditation & -massage – Workshop

Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde. Da der Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die Klänge harmonisch im Körper fort und bewirken: Tiefe Entspannung – Abbau von Stress und Verspannungen – Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die Klangschalen selbst auszuprobieren und bei einer gegenseitigen Klangmassage (dabei werden die Klangschalen auf den angezogenen Körper aufgelegt) die meditative und wohltuende Wirkung von Klangschalen zu erfahren.

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

1296 So, 14.01.24
14.00-17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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

1353 ab Mo, 25.09.23
16 x 9.00-10.00 Uhr € 107,00
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel

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

Die Volkshochschule Vaterstetten kooperiert mit Validudo – 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 Pilates

Pilates ist ein Workout, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching Bestand haben. Durch die gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann man Rückenschmerzen entgegenwirken und vorbeugen.

Pilates wird auch „Contrology“ genannt, da Joseph Pilates – der Gründer dieses Trainingsprinzips, die Kontrolle des eigenen Atems und des Körpers als wichtigsten Baustein für ein gesundes Leben sah. Der wohl größte Unterschied von Pilates zu „Workout“ ist die, durch das „Powerhouse“, angespannte Tiefenmuskulatur während des gesamten Trainings.

Joseph Pilates schrieb: „Nach 10 Pilatesstunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus und nach 30 Stunden hast du einen anderen Körper.“

Bitte eigene Matte mitbringen!

1386V ab Mi, 13.09.23
10 x 13.00-13.45 Uhr € 75,00
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene
Online | Bianca Schmid

🕒 Online: Frauen nehmen anders ab als Männer

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 26.09.23 von 19.30-21.00 Uhr

1910V € 15,00
Online | Uwe Köhlinger

🕒 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.

Selbst stand er jahrelang erfolgreich als Naturalbodybuilder auf der Bühne, u.a. als Deutscher Meister GNBf 2011. Als Wettkampfvorbereiter zeichnete er sich für 2 Weltmeisterinnen, 1 österreichische Meisterin etc. verantwortlich.

In diesem Vortrag zeigt Uwe Köhlinger konkrete Strategien für einen gesunden, nachhaltigen Muskelaufbau auf, damit Sie bis ins fortgeschrittene Alter Freude an einem attraktiven, sportlichen Körper haben.

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? Dienstag 24.10.23 von 19.30-21.00 Uhr

1911V € 15,00
Online | Uwe Köhlinger

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Modernes Poing, Evang. Kirche

Foto: V. Baierl



Straßenfest in Vaterstetten



Modernes Poing, Kath. Kirche

Foto: V. Baierl

Pilates – plus

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

Bitte eigene Matte mitbringen!

1355 ab Fr, 15.09.23
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00
kein Kurs am 10.11./22.12./19.01.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1356 ab Fr, 15.09.23
15 x 11.00-12.00 Uhr € 100,00
Für Teilnehmerinnen 50 +;
kein Kurs am 10.11./22.12./19.01.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1357 ab Do, 28.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

1359 ab Do, 28.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

Kleingruppe

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

1360 ab Mi, 11.10.23
12 x 18.00-19.00 Uhr € 80,00

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

Pilates mit Flexi-Bar-Elementen

Rücken-, Gelenkschmerzen – Fehlhaltungen, Sie kennen das?

Einfach wegtrainieren! – Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem schneller Erfolg zu spüren ist. Dies motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode: Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.

Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-Bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte „autochthone – nicht direkt beeinflussbare“ Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.

Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Die Übungsleiterin ist ausgebildete Pilates- und Flexi-Bar-Trainerin.

1361 ab Fr, 15.09.23
16 x 9.15-10.30 Uhr € 133,00

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, 21.09.23
16 x 18.00-19.00 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 21.12.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

1367 ab Do, 21.09.23
16 x 19.00-20.00 Uhr € 107,00

Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Kein Kurs am 21.12.

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, 19.09.23
15 x 19.05-20.05 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 19.12.

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, 09.10.23
14 x 17.00-18.00 Uhr € 93,00

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 09.10.23
14 x 18.10-19.10 Uhr € 93,00

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 25.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

Für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

1378 ab Do, 28.09.23
15 x 18.30-19.30 Uhr € 100,00

Kein Kurs am 21.12.!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1382 ab Mi, 11.10.23
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, 09.10.23
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, 14.09.23
18.15-19.15 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Schnupperangebot

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1385 ab Do, 21.09.23
16 x 18.15-19.15 Uhr € 139,00

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, 13.09.23
9.30-10.30 Uhr gebührenfrei

Faszientraining mit MELT-Elementen in der Kleingruppe – kostenlose Schnupperstunde

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1388 Do, 14.09.23
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Schnupperangebot

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1389 ab Do, 21.09.23
16 x 19.30-20.30 Uhr € 139,00

NEUES ANGEBOT

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1390 ab Mi, 20.09.23
16 x 9.30-10.30 Uhr € 139,00

Faszientraining mit MELT-Elementen in der Kleingruppe

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

Stretching & Mobility

Es erwartet Dich eine wunderschöne Stretching Einheit für den gesamten Körper. Nach einer Ganzkörpermobilisation zur Erwärmung folgen verschiedene Dehnpositionen mit langen Haltungsphasen. Spüre nach jedem Kurs mehr Beweglichkeit, Flexibilität und eine herrliche Entspannung.

1394 ab Mi, 20.09.23
15 x 20.30-21.00 Uhr € 69,00
NEUES ANGEBOT

Vaterstetten, Turnhalle Grundschule,
Wendelsteinstraße 8 | Ulrica Griffiths

Fasziengymnastik

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

„Wir sind so alt, wie unsere Faszien jung sind.“
In dieser Stunde federn, dehnen, beleben und spüren wir unsere Faszien.

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle und ein Getränk.

1395 ab Di, 10.10.23
14 x 18.00-19.00 Uhr € 93,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Jutta Scholz

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, reflektorischen 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 Erkrankung sein.

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

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

1396 ab Mi, 13.09.23
14 x 17.00-18.00 Uhr € 129,00

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



Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

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

1400 ab Mo, 06.11.23
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00

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

1401 ab Mo, 06.11.23
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00

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

1402 ab Mo, 25.09.23
15 x 17.45-18.45 Uhr € 100,00

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

1405 ab Do, 28.09.23
17 x 9.20-10.20 Uhr € 113,00

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

1408 ab Di, 26.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

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

1410 ab Mi, 20.09.23
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00

Kein Kurs am 4.10./11.10.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1412 ab Di, 19.09.23
12 x 9.30-10.30 Uhr € 80,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Brigitte Deimel

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik – Winterversion

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

1413H ab Di, 19.09.23
16 x 20.30-21.30 Uhr € 107,00

Dieser Kurs startet in Präsenz und wird ab Dezember als Online-Kurs fortgeführt.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

Wirbelsäulengymnastik/ Pilates/Entspannung

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

1414 ab Di, 26.09.23
16 x 8.30-9.30 Uhr € 107,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1415 ab Fr, 22.09.23
16 x 10.25-11.25 Uhr € 117,00

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



LieblingsSTÜCKE
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

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



Gesunder Rücken

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

Mit gezielten, funktionellen Übungen wird die geschwächte Muskulatur gestärkt, Verspannungen werden gelindert oder gelöst und Verkürzungen werden gehoben. Falsche Haltungsmuster werden aufgedeckt und ein neues Körperbewusstsein wird geschult – mit Herzkreislauftraining und flotter Musik.

1420 ab Do, 21.09.23
16 x 9.15-10.15 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtnr

Ganzheitliches Rückentraining

Du suchst einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen 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 Rückenmuskulatur. Auch Bauch, Schultern, Po, Arme und Beine kommen nicht zu kurz. Für Abwechslung sorgen zudem verschiedene Geräte, die wir in unser Training integrieren. Beim ausgiebigen Stretching zum Schluss der Stunde wollen wir Verspannungen lösen und Verkürzungen lindern, ganz nebenbei kommen Körper und Geist zur Ruhe

1423 ab Do, 21.09.23
16 x 10.15-11.15 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtnr

Aktives Rückentraining

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

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

Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkraempfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.

3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauf-tätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1438 ab Mo, 18.09.23
17 x 15.45-16.45 Uhr € 113,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1439 ab Di, 19.09.23
17 x 20.15-21.15 Uhr € 113,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

1441 ab Mi, 20.09.23
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, 18.09.23
15 x 20.30-21.30 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 02.10./09.10.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

hybrid Aktives Rückentraining

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

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

Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkraempfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauf-tätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1443 ab Fr, 29.09.23
17 x 9.10-10.10 Uhr € 113,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1444 ab Di, 26.09.23
16 x 8.00-9.00 Uhr € 107,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1445 ab Fr, 29.09.23
17 x 8.00-9.00 Uhr € 113,00
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, 19.09.23
15 x 17.10-18.10 Uhr € 105,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Frank Hauser

Rückenbewegung

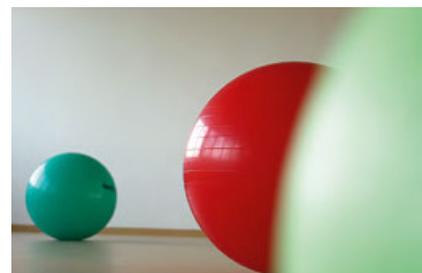
Ein ausgewogenes Programm wohltuender Gymnastik aus Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.

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, 20.09.23
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 04.10./11.10.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke



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, 10.10.23
15 x 11.00-12.00 Uhr € 100,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandalai

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, 18.09.23
17 x 11.00-12.00 Uhr € 113,00
Für alle Könnertstufen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1451 ab Di, 19.09.23
17 x 9.00-10.00 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1453 ab Do, 14.09.23
17 x 8.30-9.30 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

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.

1454 ab Do, 28.09.23
15 x 19.45-20.45 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 21.12.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

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

1455 ab Do, 14.09.23
17 x 9.30-10.30 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1456 ab Mo, 18.09.23
17 x 10.00-11.00 Uhr € 113,00
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 wollen wir Beschwerden vorbeugen, die durch Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und durch schweres Tragen hervorgerufen werden. Es werden zahlreiche Übungen erarbeitet, die im Alltag umgesetzt werden können.

1457 ab Do, 28.09.23
4 x 8.45-9.45 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

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

1458 Sa, 03.02.24
13.00-17.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Erika Rossmann

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 So, 14.01.24
9.30-12.00 Uhr € 35,00
Anmeldung erforderlich!

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, 05.10.23
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, 05.10.23
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, 25.09.23
15 x 8.45-9.45 Uhr € 100,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Violeta Brandstätter

1463 ab Mo, 25.09.23
15 x 10.00-11.00 Uhr € 100,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Violeta Brandstätter

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

1464	gebührenfrei
Mo, 18.09.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 25.09.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 09.10.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 23.10.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 06.11.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 20.11.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 04.12.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 18.12.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 15.01.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 22.01.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 05.02.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 19.02.24	10.30-11.30 Uhr

Kostenloses Angebot –
Anmeldung jedoch erforderlich!
für Teilnehmer der Appartements
unregelmäßige Termine – teils in den Ferien
Vaterstetten, CARECON-Wohnpark,
Fasanenstr., Festsaal | Edith Eder

1464A	gebührenfrei
Mo, 18.09.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 25.09.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 09.10.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 23.10.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 06.11.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 20.11.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 04.12.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 18.12.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 15.01.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 22.01.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 05.02.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 19.02.24	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 Alltagsausdauer der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen

1466 ab Di, 10.10.23
15 x 9.30-10.30 Uhr € 100,00

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

Rückenfit im Alter

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

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

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

1467 ab Di, 10.10.23
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

Fit und beweglich auch im Alter!

In Bewegung bleiben! Lautet unser Motto.

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

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

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

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

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

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

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

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

1468 € 110,00
Fr, 29.09.23 15.00-16.00 Uhr

Fr, 06.10.23 15.00-16.00 Uhr

Fr, 13.10.23 15.00-16.00 Uhr

Fr, 20.10.23 15.00-16.00 Uhr

Fr, 27.10.23 15.00-16.00 Uhr

Fr, 10.11.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 17.11.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 24.11.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 01.12.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 08.12.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 15.12.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 22.12.23 15.00-16.00 Uhr
Fr, 12.01.24 15.00-16.00 Uhr
Fr, 19.01.24 15.00-16.00 Uhr
Fr, 26.01.24 15.00-16.00 Uhr

Termine unregelmäßig – z.T. 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 Schmerzenerinnerungen und möglichem Leistungsabbau gilt es entgegen zu wirken. Dabei erweist sich auch eine harmonisierende, wohltuende Entspannung am Ende des Trainings als hilfreich.

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

1469 € 80,00
Di, 19.09.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 26.09.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 10.10.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 24.10.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 07.11.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 21.11.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 05.12.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 19.12.23 9.15-10.15 Uhr

Di, 16.01.24 9.15-10.15 Uhr

Di, 23.01.24 9.15-10.15 Uhr

Di, 06.02.24 9.15-10.15 Uhr

Di, 20.02.24 9.15-10.15 Uhr

Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
unregelmäßige Termine – teils in den Ferien
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

TK-Rücken basic – Das Allround-Krafttraining

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

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

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

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

1470 ab Mi, 20.09.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1470F ab Mi, 06.12.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1471 ab Mi, 20.09.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1471F ab Mi, 06.12.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

Krafttraining für Einsteiger

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 Übungen mit freien Hilfsmitteln. Der Kurs findet im Krafraum bei den Turnhallen statt.

1472 ab Do, 21.09.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Andreas Schernus

Krafttraining für Senioren

Schwitzen statt liegen – auch im Alter sollten wir uns sportlich betätigen. So kann dem natürlichen Muskelverlust entgegengewirkt und ein gefährlicher Sturz vermieden werden. Das Training sollte jedoch auf das Alter und den körperlichen Zustand der Seniorinnen und Senioren abgestimmt sein. Wir zeigen Ihnen, warum Krafttraining im Alter gesund ist.

In diesem Kurs lernst Du den richtigen Umgang an Kraftmaschinen und Übungen mit freien Hilfsmitteln. Der Kurs findet im Krafraum bei den Turnhallen statt.

1473 ab Fr, 22.09.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Andreas Schernus



GRAF
bürodesign GmbH
Büro + Objekteinrichtung

- Beratung
- Planung
- Realisierung

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

Funktionelles Training

Funktionelles Training eine ganzheitliche Trainingsart, bei der alltagsnahe Bewegungen ausgeführt werden, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Dabei lässt sich das Training sowohl mit Gewichten als auch mit dem eigenen Körpergewicht durchführen.

Funktionelles Training ist für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in bestimmten Sportarten steigern will.

Voraussetzung für das Funktionelles Training ist eine gewisse Muskelspannung und ein Gefühl für den eigenen Körper in Bewegung.

Der Kurs findet im Krafraum bei den Turnhallen statt.

1474 ab Fr, 22.09.23
15 x 17.10-18.10 Uhr € 105,00
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, 26.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1483 ab Di, 26.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1485 ab Di, 26.09.23
15 x 17.45-18.45 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1486 ab Mo, 25.09.23
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

Rundum fit – Problemzongymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 18.09.23
17 x 9.15-10.15 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

1491 ab Do, 28.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1492 ab Do, 28.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1493 ab Mo, 18.09.23
17 x 10.30-11.30 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

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, 15.09.23
3 x 17.00-18.30 Uhr € 30,00
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, 18.09.23
16 x 19.15-20.15 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 18.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1503 ab Mi, 20.09.23
16 x 19.10-20.10 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 20.12.
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, 20.09.23
16 x 18.00-19.00 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 20.12.
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, 27.09.23
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

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

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

1510 So, 17.09.23
9.30-16.00 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, 28.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik

Bodyfit

Du bist auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Workout? Dann probier's doch mit Bodyfit. Mit verschiedenen Kleingeräten wie beispielsweise Step-Boards 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. 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, 10.10.23
7 x 18.25-19.25 Uhr € 47,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Julia Adam

1517 ab Di, 09.01.24
5 x 18.25-19.25 Uhr € 33,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Julia Adam

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio-/Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und 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, 29.09.23
17 x 8.30-9.30 Uhr € 113,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

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.

1519 ab Do, 21.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 09.11.
Poing, Turnhalle der GS an der
Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

1520 ab Di, 19.09.23
14 x 18.00-19.00 Uhr € 93,00
Kein Kurs am 07.11.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1521 ab Di, 19.09.23
14 x 19.15-20.15 Uhr € 93,00
Kein Kurs am 07.11.
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 Fettpösterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsamen Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

1523 ab Di, 19.09.23
16 x 8.00-9.00 Uhr € 112,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreiflig

Fit und mobil von Kopf bis Fuß

ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Training

Wer sich gern bewegt und Sport treibt, steigert seine Lebensqualität, verbessert die Fitness und die Gesundheit von Körper und Geist. Wir trainieren von Kopf bis Fuß unsere Mobilität und kräftigen unsere gesamte Muskulatur mit unserem eigenen Körpergewicht und auch mit div. Kleingeräten. Balance- und Dehnübungen sind ebenso Bestandteil der Stunde wie einfache Koordinationsübungen für ein „fittes“ Gehirn. Wir trainieren im Gehen, Stehen, im Sitzen und auf der Matte. Musik darf natürlich nicht fehlen – so kommt die gute Laune praktisch von selbst. Der Kurs ist für alle geeignet, die Ihre Mobilität und Fitness verbessern und den gesamten Körper trainieren möchten. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes und kleines Handtuch, Freude an der Bewegung und ein Getränk.

Veranstalter: vhs Grafing

1528 ab Mi, 18.10.23
12 x 19.30-20.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
EG, Bewegungsraum |
Helga Neigenfind-Cerovsky

Zurück zu alter Fitness!

Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit? Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...? Also raus aus dem Haus – jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger zwischen 30 und 60 Jahren!

1529 ab Mi, 27.09.23
16 x 20.00-21.00 Uhr € 107,00
Poing, Turnhalle der GS an der
Karl-Sittler-Straße | N.N.

Step Aerobic

Step Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hier werden aus Grundschritten teilweise neue Variationen vorgestellt und geübt. In dieser Stunde erarbeiten wir gemeinsam eine abwechslungsreiche Schrittfolge. Dann folgt ein Finale, in dem wir das Erlernete in einem kompletten Musikstück zusammenstellen.

Keine Angst... – jeder kann das lernen und sicher haben alle Spaß dabei!

1531 ab Mo, 25.09.23
17 x 17.45-18.45 Uhr € 113,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Heike Pieper

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.

In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 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.

1533 ab Fr, 29.09.23
15 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1534 ab Di, 26.09.23
15 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1535 ab Mo, 25.09.23
15 x 18.45-19.45 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

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.

1536 ab Mi, 20.09.23
15 x 18.15-19.15 Uhr € 110,00
Vaterstetten Turnhalle Grundschule,
Wendelsteinstraße 8 | Ulrica Griffiths

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.

1538 ab Mi, 11.10.23
15 x 16.45-17.45 Uhr € 100,00
Am 10. & 17.01. Training mit Ivonne Walter
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer

Fit to Dance

Für Alle die sich gerne bewegen. Diese Kurs wird Dich nicht nur körperlich richtig fit machen, sondern durch seine Vielseitigkeit auch mental und vor allem emotional mitreißen.

Tänze und Musik aus allen Genres, für Jeden geeignet, unabhängig von tänzerischen Vorkenntnissen, Alter oder Fitnessstand. Beweg Dich alleine mit leichten Choreografien zur Musik und habe Spaß dabei. Hier geht es nicht um Leistung sondern um Lebensfreude. Tanzen ist Träumen mit den Füßen und hilft auch bekanntlich präventiv gegen Demenz. Was Du brauchst, Lust sportliche bequeme Kleidung, Sportschuhe und was zu trinken. Wir freuen uns auf Dich :-)

1539 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.05-19.05 Uhr € 135,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Waigt



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.

1540 ab Mo, 18.09.23
17 x 17.45-18.45 Uhr € 113,00
Mit Acting Dance-Elementen
Pöding, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

1541 ab Mi, 27.09.23
10 x 20.15-21.15 Uhr € 67,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Ivonne Walter

1541F ab Mi, 10.01.24
5 x 20.15-21.15 Uhr € 33,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Ivonne Walter

1542 ab Do, 28.09.23
15 x 17.15-18.15 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 23.11.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

1543 ab Fr, 15.09.23
17 x 9.15-10.15 Uhr € 115,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Nicole Schnabl

1544 ab Mi, 20.09.23
15 x 19.25-20.25 Uhr € 110,00
Vaterstetten Turnhalle Grundschule,
Wendelsteinstraße 8 | Ulrica Griffiths



Zumba®-Fitness

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba® auch etwas für alle über 50!

Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen!) und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1545 ab Di, 26.09.23
16 x 18.10-19.10 Uhr € 107,00

Bei Bedarf kann der Präsenz-Kurs auf online umgestellt werden.

Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, Mehrzweckraum 1, EG | 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 Tanzgrundschritte 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, 28.09.23
10 x 18.00-19.00 Uhr € 67,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

1546F ab Do, 11.01.24
5 x 18.00-19.00 Uhr € 33,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

1547 ab Di, 26.09.23
9 x 19.40-20.40 Uhr € 60,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

1547F ab Di, 09.01.24
5 x 19.40-20.40 Uhr € 33,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter



Zumba® Toning

Zumba® Toning ist wie Zumba® Fitness ein Fitness-Workout inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen. Der Unterschied bei Zumba® Toning im Vergleich zu Zumba® Fitness ist, dass bei Zumba® Toning mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Bei Zumba® Toning werden gezielt einzelne Muskeln mit den Toning-Sticks im Rhythmus bewegt, um den Muskel zu straffen und die Muskeldefinition gezielt zu fördern. Durch die Bewegungen zur Musik entsteht ein einzigartiges Ganzkörpertraining, das gezielt die Kondition und den Muskelaufbau verbessert. Die Tanzelemente sind einfach zu erlernen. Sie werden mit Spaß Kalorien verbrennen, Ihren Körper formen und Muskeln aufbauen.

1548 ab Mo, 25.09.23
10 x 19.00-20.00 Uhr € 67,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | N.N.

1548F ab Mo, 08.01.24
5 x 19.00-20.00 Uhr € 33,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | N.N.

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, 18.09.23
17 x 11.00-12.00 Uhr € 113,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl

1561 ab Mo, 25.09.23
15 x 8.45-9.45 Uhr € 100,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

1562 ab Di, 17.10.23
14 x 9.40-10.40 Uhr € 93,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

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!

1570 ab Di, 19.09.23
15 x 20.05-20.50 Uhr € 99,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sebastian Hollmann

1570B ab Di, 19.09.23
15 x 20.50-21.35 Uhr € 99,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sebastian Hollmann

1572 ab Mo, 25.09.23
15 x 20.00-21.00 Uhr € 119,00

60min Powerworkout
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sebastian Hollmann



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 zum Trinken, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 18.09.23
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

1602 ab Fr, 06.10.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 100,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Schoch

1603 ab Mo, 25.09.23
15 x 20.15-21.15 Uhr € 100,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Schoch



Kampfsportworkout

Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch den Kampfsport inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Der Kursleiter gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Workoutstunde herauszuholen. Du baust Stress ab, verbrennst viele Kalorien, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

1604 ab Mo, 18.09.23
15 x 17.45-18.45 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie „Der einsame Mann am Spielplatz“, „Hilf mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto“, „Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen“, usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen.

Die Kinder erlernen: eigene Leistungsfähigkeit erfahren | Erfolg und Misserfolg erfahren | Sich selbst fair verhalten | Soziales Verhalten | Disziplin | Selbstvertrauen entwickeln | Gleichgewicht spüren | Körperbewusstsein entwickeln | sich zu entspannen | den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen | Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen | Verhalten mit aufdringlichen Verwandten | Ich bestimme über meinen Körper
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 15.09.23
10 x 15.15-16.15 Uhr € 120,00
Kinder – 6 – 8 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

Anmeldungen unter
08106 359035

Superheldenakademie – Gewaltprävention für Kinder von 6 bis 8

Gibt es Superhelden wirklich? Na, klar! Und bei uns werden sie ausgebildet!

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.

Christian Herzog



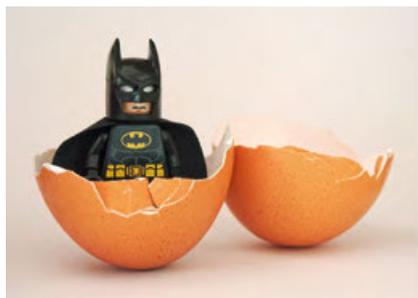
Der Superhelden-ausbilder

Seit über 25 Jahren betreibt Christian Herzog innere und äußere Kampfkünste wie Ninpo Ninjutsu, Jiu-Jitsu, Kyusho-Jitsu, Karate-Do, Combat Arnis, Kickboxen, Systema, Qi Gong, u.v.m.,

Er hat über 14 Schwarzgurtprüfungen in verschiedenen Kampfkünsten und Verbänden ablegen dürfen. Zusätzlich ist er ausgebildeter Tanzpädagoge (Ballett, Modern Jazz u.a.). Wir freuen uns, Christian neu bei uns im Team begrüßen zu dürfen und wünschen allen Trainierenden viel Freude und Erfolg! Beachten Sie auch den QR-Code zu seinem Vorstellungsvideo.

1607K ab Mi, 20.09.23
18 x 15.45-16.30 Uhr € 105,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Christian Herzog

1608K ab Do, 21.09.23
18 x 16.00-16.45 Uhr € 105,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Christian Herzog



Gewaltprävention für Erwachsene – Was mache ich, wenn ...?

Auf der Basis von Ninpo Ninjutsu, Jiu-Jitsu u. a. Kampfkünsten führe ich Dich als Pädagoge gut strukturiert in eine selbstsichere Zukunft. Wir erarbeiten objektive Verhaltensregeln, trainieren unvorhersehbare Konfliktsituationen, lernen Gefahrenmomente realistisch einzuschätzen, sie zu erkennen und zu vermeiden. Zusätzliche Vorteile unseres Trainings: Dein Fokus auf Gesundheit, Kraft, Kondition, Koordinationsfähigkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Körpersprache verbunden mit Stressabbau und Meditation – gemeinsam mit Menschen mit ähnlichen Zielen.

Der Anzug (15 €) muss zu Beginn des Kurses bei dem Dozenten erworben werden.

1609 ab So, 24.09.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 115,00
Kein Training am 14.01.24
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
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

1615 ab Do, 21.09.23
14 x 20.00-21.30 Uhr € 168,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gerhard Goller

Neues Angebot für Kindergeburtstage!

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



Selbstverteidigung für jugendliche Mädchen von 11–16 Jahren

Immer wieder kommt es in der heutigen Zeit zu Übergriffen auf Jugendliche – 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

1616 ab Di, 26.09.23
14 x 16.35-17.35 Uhr € 108,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gerhard Goller

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. Dieser Kurs ist für Kids zwischen 5–10 Jahren.

1617 ab Di, 19.09.23
17 x 15.15-16.15 Uhr € 119,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

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!

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, 02.10.23
16 x 16.30-17.10 Uhr € 150,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1651 ab Mo, 02.10.23
16 x 17.10-17.50 Uhr € 150,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1652 ab Mi, 04.10.23
15 x 17.00-17.30 Uhr € 138,00

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, 02.10.23
16 x 17.50-18.30 Uhr € 150,00

Mit Elementen aus dem PowerGYM
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1657 ab Mi, 04.10.23
15 x 17.30-18.00 Uhr € 138,00

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, 04.10.23
15 x 18.00-18.30 Uhr € 138,00

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, 04.10.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667B ab Mi, 13.12.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667S ab Mi, 04.10.23
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668A ab Mi, 04.10.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668B ab Mi, 13.12.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668S ab Mi, 13.12.23
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

Full Body Workout auf dem bellicon®

Wir trainieren in diesem Workout die Kraftausdauer und die Muskulatur. Zum Einsatz kommen das Handtuch oder das Theraband. Das gesamte Gewebe wird gestrafft und geformt. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskel und einer 5-minütigen Entspannungsreise.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, was zu Trinken, ABS-Socken (wenn man nicht barfuß trainieren möchte)

1690A ab Mi, 06.09.23
4 x 17.15-18.15 Uhr € 60,00

Kennenlern-Kurs
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1690B ab Mi, 06.09.23
4 x 18.30-19.30 Uhr € 60,00

Kennenlern-Kurs
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1690C ab Mi, 06.09.23
4 x 19.45-20.45 Uhr € 60,00

Kennenlern-Kurs
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss



NEU für Erwachsene & Teenies ab 16 Jahren :

- DANCING ON HEELS** donnerstags
- STEPPDANCE** für Anfänger freitags
- BALLETT FÜR ERWACHSENE** dienstags
- HIPHOP FÜR ERWACHSENE** sonntags

NEU für Kinder:

- JAZZDANCE** für 8-10 jährige
- MODERNER KREATIVER TANZ** für 6,5-8 jährige
- THEATER** für 7,5 bis 8 jährige
- KREATIVES BALLETT** für 5 jährige

Anmeldung für die Kurse bei der TamTam Tanz- und Theaterschule:
 Tel: 0157-34507325 telefonisch, per WhatsApp oder per email: ta.tam@t-online.de
 Unseren ganzen Stundenplan mit allen Tanzrichtungen für Kinder, Jugendliche & Erwachsene finden Sie auf www.tamtam-tts.de

Dance for Soul

Wenn du gerne tanzst 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, 30.01.24
 4 x 19.45-21.15 Uhr € 48,00

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 Achtsamskeiübungen 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, 21.11.23
 5 x 19.45-21.15 Uhr € 60,00

Markt Schwaben, Jugendraum,
 Bgm.-Haller-Weg 2 | Elke Kressirer

Lady Styling (Salsa/Bachata)

Bei Salsa und Bachata denkt man gleich an Urlaub, Meer und mitreißende Latino Rhythmen. In unserem Lady Styling Kurs für Frauen werdet ihr dieses Gefühl auch in eurem normalen Alltag integrieren können und mit Spaß und Freude unabhängig von einem Partner diese atemberaubenden und sinnlichen Tänze lernen. Wir werden die Grundschritte und weitere verschiedene Schrittkombinationen tanzen, dabei unsere Hüfte richtig einsetzen und diese kombinieren mit eleganten Armbewegungen. Wir gehen ein auf Haltung, Technik, Körperisolationen und Styling. Lasst uns zusammen Tanzen und unsere Weiblichkeit feiern!

Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

1852 € 110,00

Do, 21.09.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 28.09.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 05.10.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 12.10.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 19.10.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 26.10.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 09.11.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 16.11.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 23.11.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 30.11.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 07.12.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 14.12.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 21.12.23 18.30-19.30 Uhr
 Do, 11.01.24 18.30-19.30 Uhr
 Do, 18.01.24 18.30-19.30 Uhr

Vaterstetten, Turnhalle Grundschule,
 Wendelsteinstraße 8 | Stephanie Menz

American LineDance

Ideal für Singles, aber auch für Paare

Bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und man tanzt zusammen abwechslungsreiche Choreografien auf Country-Musik.

Das bringt nicht nur den Körper, sondern auch die Gehirnzellen mit viel Spaß in Schwung!

1841 ab Mo, 16.10.23
 12 x 18.15-19.15 Uhr € 80,00

Für leicht Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Karin Klippe

1842 ab Mo, 16.10.23
 15 x 19.20-20.20 Uhr € 80,00

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Karin Klippe

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, 28.09.23
 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, 25.09.23
 17 x 16.15-17.45 Uhr € 194,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
 Alexandra Fleischer-Rushing



Ägyptisch-Orientalischer Bellydance



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, 20.09.23
8 x 20.30-21.45 Uhr € 67,00
Anfängerkurs
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

1860F ab Mi, 22.11.23
9 x 20.30-21.45 Uhr € 75,00
Anfängerkurs
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali



Ägyptisch-Orientalischer Bellydance – Mittelstufe Fortgeschrittene

Du tanzst Bauchtanz bereits über zwei Jahre, beherrscht die Schleifen, Kreise, Achten, Hipps, Drops und Kicks, Shimmys, den Camelschritt 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 Sa, 30.09.23
7 x 13.00-14.30 Uhr € 70,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Kiriaki Koutoukali

1861F ab Sa, 02.12.23
8 x 13.00-14.30 Uhr € 80,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | 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, 26.09.23
7 x 20.15-21.45 Uhr € 70,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Heike Schoch

1865F ab Di, 28.11.23
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, 25.09.23
1 x
Kursgebühr je nach Personenzahl, bitte anfragen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

Gesellschaftstanz – Erste Schritte

Im Verlauf des Kurses werden wir verschiedene Tänze aus den Bereichen Latein und Standard kennenlernen und einüben, etwa ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold-Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanz-Formation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882 ab Sa, 13.01.24
5 x 14.00-17.00 Uhr € 125,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits Tanz Erfahrungen gesammelt haben. Wir werden die Tänze aus den Bereichen Latein und Standard üben und vertiefen, also ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Dabei werden auch neue Schritte und Figuren erlernt. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox vorgesehen.

Einstieg nach Absprache.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)

1883 ab Fr, 22.09.23
13 x 18.45-20.00 Uhr € 125,00
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-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

1884 ab Fr, 22.09.23
13 x 20.15-21.30 Uhr € 125,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus



GESUNDHEIT

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 Amerikan-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

1890 Sa, 28.10.23
15.00-18.00 Uhr € 20,00
Workshop

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Hans Bauer

1891 ab Do, 11.01.24
4 x 18.15-19.45 Uhr € 40,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | 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 Sa, 11.11.23
15.00-18.00 Uhr € 20,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Hans Bauer

Tanzkurs Latein

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

1893 ab Do, 23.11.23
5 x 18.15-19.45 Uhr € 50,00

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Hans Bauer

Walzer Workshop

Der Wiener Walzer ist der König der Standardtänze und zweitschnellster Tanz, nach dem Quickstep. Tanzlehrer Hans Bauer hat bereits vielen Hochzeitspaaren mit einem eleganten und abwechslungsreichen Hochzeitswalzer zu einem glücklichen Einstieg in das Eheleben verholfen. Sie lernen zuerst den Unterschied zwischen dem langsamen Walzer und dem Wiener Walzer anhand des Grundschriftes kennen. Danach folgt die richtige Tanzhaltung, der Start in die Musik, verschiedene Möglichkeiten des Pendelns und Figuren im amerikanischen Walzerstil. Schwerpunkt in diesem Workshop ist der Wiener Walzer.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1894 So, 17.12.23
15.00-18.00 Uhr € 20,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Hans Bauer

1895 So, 21.01.24
15.00-18.00 Uhr € 20,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Hans Bauer



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

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Aller kleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

ANMELDEVERFAHREN:

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

1933 ab Fr, 15.09.23
17 x 10.30-12.00 Uhr € 167,00

Geburtsmonat 12/2021-04/2022

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

1934 ab Mo, 18.09.23
17 x 9.00-10.30 Uhr € 167,00

Geburtsmonat 08/2021-10/2021

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gabriele Koller-Nietmann

1942 ab Fr, 15.09.23
17 x 9.00-10.30 Uhr € 167,00

Geburtsmonat 01/2021-03/2021

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

1948 ab Mo, 18.09.23
17 x 10.30-12.00 Uhr € 167,00

Geburtsmonat 10/2022-01/2023

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gabriele Koller-Nietmann



www.vhs-vaterstetten.de

Wieder im Angebot – die Durchführungsgarantie bei der Vortragskarte

Die äußerst beliebte Vortragskarte für nur € 20,- ist wieder 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  gekennzeichneten Vorträge finden garantiert statt, eine Voranmeldung ist nicht nötig. Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familien-

mitglieder oder Freunde nutzbar). Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft und natürlich im Internet unter www.vortragskarte.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
0121	Natur erleben im Ebersberger Forst – Projektaufruf	01.09.23
0120	Hörpfade – Fortsetzung des Projekts	01.09.23
0119	Aufarbeitung – Umgang mit der DDR in unserer Erinnerungskultur – Projektaufruf	01.09.23
3401	Lange Nacht der Musik in Poing	16.09.23
8152A	Vernissage: Tierisch gut!	22.09.23
0103	Besuch bei Doris Rauscher, MdL im Bayerischen Landtag	26.09.23
0122	Seniorenmesse 2023 – VHS Vaterstetten ist mit dabei	30.09.23
0100	Semesterauftakt: Dialekte und Bräuche – Bayerische Wörter im Ebersberger Raum	06.10.23
0102	Wissen am Abend: Umtriebe der Familie Nonnenmacher und Hohenester	10.10.23
0102F	Wissen am Abend: Volkskrankheit Diabetes – Prävention durch richtige Ernährung	16.10.23
3340V	Online – Kultur am Nachmittag – Berühmte Kunstwerke im Film	19.10.23
3301	Kunst nach Feierabend – mit einem Glas Prosecco – „Gott mit dir, du Land der Bayern“	19.10.23
0446	Einführung in den Aktienhandel	20.10.23
0100B	Dialekte und Bräuche – Die Ebersberger Volksmusik und Karl-Heinz Schickhaus	20.10.23
0100D	Dialekte und Bräuche – Rituale in Alltag, Religion und Politik ONLINE	23.10.23
0102E	Wissen am Abend: Kunst und Frieden – Frieden schaffen mit Kunst?	06.11.23
2230	Trickbetrug & Schockanrufe – Gefahren erkennen, Risiken vermeiden	08.11.23
0448	Die besten Aktien auswählen	10.11.23
0102C	Wissen am Abend: Kommune entwickeln im ländlichen Raum – neue Wege?!	10.11.23
0102D	Wissen am Abend: Bildung, Schulalltag und Respekt	14.11.23

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	Programmtitlel	Termin
0442	ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung	17.11.23
3334V	Online am Sonntagmorgen – Die Verkündigung. Ein christliches Bildthema in der Vorweihnachtszeit	19.11.23
5804	Sri Lanka – Asien von seiner schönsten Seite	20.11.23
0102A	Wissen am Abend: Ruinschleicher und Schachterleis – München nach 1945	21.11.23
0444	ETFs auswählen mit System	24.11.23
0100A	Dialekte und Bräuche – Flucht und Vertreibung im Zweiten Weltkrieg	24.11.23
0100G	Dialekte und Bräuche – Dialekte im Osten von München	01.12.23
0100E	Dialekte und Bräuche – Heidnisches Brauchtum und das Christentum ONLINE	04.12.23
0100J	Dialekte und Bräuche – Geschichte, Bedeutung und Zukunft von Bräuchen	15.12.23
5805	Südafrika – Immer wieder eine Reise wert	08.01.24
0102B	Wissen am Abend: Update USA	16.01.24
0100F	Dialekte und Bräuche – Magie und Aberglaube in der Kulturgeschichte – ONLINE	22.01.24
3306	Kaffee und Kunst: Wolken – Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel	24.01.24
0100C	Dialekte und Bräuche – „Der harte Handel“ von Oskar Maria Graf	26.01.24
5806	Oman – Urlaub wie bei alten Freunden	29.01.24
3350	Der Bildschnitzer Tilman Riemenschneider. Leben und Werk.	31.01.24
0100I	Dialekte und Bräuche – mit Münchner Bräuchen durchs Jahr	02.02.24
0100K	Dialekte und Bräuche – Ortsnamen und Siedlungsgeschichte in der Region München	23.02.24



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin

Gesunder Darm – gesunder Mensch



Sie leben bewusst, halten sich fit und achten auf gesunde Ernährung? Und doch sind Sie oft erkältet, haben Blähungen, Allergien, ihre Haut wirkt krank? Das ist kein Widerspruch. Viele Beschwerden können ihre Ursache dort haben, wo man sie selten vermutet: in einer gestörten Darmflora. Denn nur,

wenn unser Verdauungsapparat gut funktioniert, sind wir gesund und vital. Der Vortrag informiert über die Physiologie des Darms und seine vielfältigen Aufgaben: von der Nahrungsaufnahme bis hin zur Bedeutung für das Immunsystem. Anhand von Beispielen besprechen wir die wichtigsten Leitkeime, ihre Bedeutung für die Gesundheit und decken Zusammenhänge auf. Wir gehen auf störende Einflüsse ein und zeigen einfache Wege zur Linderung von Beschwerden sowie zum Aufbau einer gesunden Darmflora.

Im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten wird auf individuelle Fragen eingegangen.

Die Referentin und Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis

Anmeldung erforderlich.

2010 Do, 16.11.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Elke De Boer

Enzyme, nur eine Mode-Erscheinung?

Enzyme sind heutzutage vermehrt im Gespräch, beispielsweise als Gegenstand von Werbung. Tatsächlich benötigt jeder von uns Enzyme, weil sie mithelfen, Stoffwechselprozesse zu steuern (bekannt ist der Abbau von Milchzucker). Seit jeher ist die Anwendung bei Entzündungen, rheumatischen Erkrankungen, oder in der Sportmedizin beliebt.

Ein Mangel kann zu weniger Leistungsfähigkeit oder Chronifizierung von Krankheiten führen. Solch ein Mangel kann beispielsweise durch Stress oder Alterungsprozesse bedingt sein.

Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in ein Thema, mit dem sich unser Körper, ohne dass wir es merken, jeden Tag auseinandersetzt. Sie erhalten praxisrelevante Tipps zur Förderung Ihrer eigenen Gesundheit.

Anmeldung erforderlich.

2012 Do, 18.01.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Elke De Boer



Demenz

Die Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen, dient der (Früh-) Erkennung, differential-diagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen. Bei Gedächtnisstörungen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann. Der Vortrag gibt einen Überblick zu Epidemiologie, Formen, Risikofaktoren, Diagnostik, Therapie und Prävention von Demenzerkrankungen mit Schwerpunkt Alzheimer-Demenz.

Prof. Dr. Christoph Laske ist Leiter der Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen

2020 Do, 05.10.23
19.00-20.00 Uhr € 10,00
Online | Prof. Dr. Christoph Laske

Bitte beachten Sie auch unser Angebot:

- „Wissen am Abend: Volkskrankheit Diabetes – Prävention durch richtige Ernährung“ (Kurs 0102F)



Schlafstörungen

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Dr. med. Sippel ist Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, Ärztlicher Leiter Schlafambulanz & Schlaflabor, Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie

2021 Do, 19.10.23
19.00-20.00 Uhr € 10,00
Online | Dr. med. Daniel Sippel

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:

- „Hormon-Yoga für Frauen“ (Kurs 1170)
- „Gesichtsyoga – Bring Dein Gesicht zum Strahlen“ (1193)
- „Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson“ (1277)
- „Autogenes Training“ (1280)
- „Der Gang – ein Tanz! Die Kunst des Gehens“ (1284)
- „Zeit für mich“ (1286)
- „Dance for Soul“ (1850)
- „e-motion – Selbsterfahrung durch Bewegung und Tanz“ (1851)



🕒 Depressionen

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Univ. Prof. Dr. med. Walter ist Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena

2022 Do, 08.02.24
19.00-20.00 Uhr € 10,00
Online | Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter

Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik

„Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst“ (F.M. Alexander). Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, **wie** wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die Alexandertechnik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden.
Anmeldung erforderlich.

2041 Mo, 04.03.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Jana Dobrick

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, 17.10.23
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/Nackengebiet einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz.

In diesem Workshop lernen Sie den Schulter/Nackengebiet zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken.

Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Bitte Schreibzeug mitbringen
Anmeldung erforderlich.

2055 Do, 30.11.23
18.30-20.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Tanja Kneisel

Entgiftungskur im Herbst – ein Weg zu Vitalität

Warum ist es so wichtig, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken und zu entgiften? Was passiert mit den Schlacken, die nicht ausgeleitet werden? Warum nehme ich nicht ab?

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Übergewicht. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung kennen. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, um zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern. Lassen Sie sich motivieren.

Die Dozentin ist die Heilpraktikerin, klass. Homöopathin und Krankenschwester.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Anmeldung erforderlich.

2084 Do, 30.11.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne



Pädagogik

Notenretter: Lernen lernen (für Grundschüler)

Stundenlanges Pauken und trotzdem ist nichts hängen geblieben. Wie das nicht mehr passiert erfährt ihr hier. Von Selbstorganisation, zu Selbstmotivation bis hin zu individuellen Lernstrategien wird alles im Kurs besprochen. Auch wird der Lerntyp von jedem Kind herausgefunden und passende Tipps an die Hand gegeben. Dies kann in jedem Schulfach und jeder Schulform angewendet werden. Bitte Schreibzeug mitnehmen.

2121 Sa, 28.10.23
9.30-12.00 Uhr € 16,00

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

2123 Sa, 18.11.23
9.30-12.00 Uhr € 16,00

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

2125 Sa, 16.12.23
9.30-12.00 Uhr € 16,00

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

2127 Sa, 20.01.24
9.30-12.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

2129 Sa, 03.02.24
9.30-12.00 Uhr € 16,00

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

Notenretter: Lernen lernen (für Schüler der 5.–10. Klasse)

2122 Sa, 28.10.23
12.30-15.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

2124 Sa, 18.11.23
12.30-15.00 Uhr € 16,00

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

2126 Sa, 16.12.23
12.30-15.00 Uhr € 16,00

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

2128 Sa, 20.01.24
12.30-15.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

2130 Sa, 03.02.24
12.30-15.00 Uhr € 16,00

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



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 zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

2134 Mo, 02.10.23
19.00-21.30 Uhr € 24,00
Online | Helmut Lange

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:

„Fit für die Mittlere Reife in Englisch“ (Kurs 7164) und

„Fit für die Mittlere Reife in Französisch“ (Kurs 7271)

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 Do, 05.10.23
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, 12.10.23
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 Do, 19.10.23
19.00-21.30 Uhr € 24,00
Online | Helmut Lange

Bitte beachten Sie auch unser Angebot:

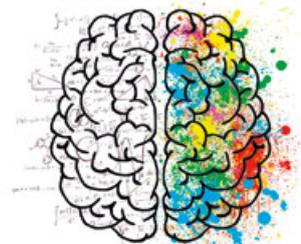
„Wissen am Abend: Bildung, Schulalltag und Respekt“ (Kurs 0102D)



Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und das 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, 21.10.23
9.00-16.30 Uhr € 60,00
Online | Helmut Lange



EINE CHANCE FÜR DIE KINDER

Lasst uns einen Kindergarten bauen! Jetzt spenden!

www.vaterstetten-alemkatema.de

Ein besserer Start ins Leben: **Rahel (5)** und **Cheru (3)** sind zwei von 400 Kindern, die einen Platz im neuen Kindergarten bekommen.

Wenn wir 150.000 € zusammen haben, können wir sofort starten.

Spenden Sie jetzt!

Und Sie erhalten pro 50 € eine Ziegelstein-Urkunde.

Paypal: paypal.me/AKVA1994
Konto: Partnerschaft mit Alem Katema e.V. Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg IBAN: DE67 7025 0150 0000 5524 22 BIC: BYLADEM1KMS
Für die Spendenquittungen bitte Adresse und E-Mail im Betreff angeben.
Alle Infos zum Projekt: www.vaterstetten-alemkatema.de/kiga3
Info-Hotline: 0177-7995166
www.facebook.com/vaterstetten.alemkatema
www.instagram.com/vaterstetten_alemkatema_verein/



MEDIZIN PÄDAGOGIK PSYCHOLOGIE

Tageseltern-Coaching

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, Ihre Timea Siman (psychologische und pädagogische Beraterin).

2140	€ 69,00
Sa, 07.10.23	9.30-11.00 Uhr
Sa, 11.11.23	9.30-11.00 Uhr
Sa, 02.12.23	9.30-11.00 Uhr
Sa, 13.01.24	9.30-11.00 Uhr
Sa, 03.02.24	9.30-11.00 Uhr
Sa, 02.03.24	9.30-11.00 Uhr
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 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!**

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: Dinosaurier

Die Urzeitechsen sind schon lange ausgestorben, alles Wissen über die beeindruckenden Riesen stammt von entsprechenden Knochenfunden und Versteinerungen, den sogenannten Dinosaurier-Fossilien. Willst du auch mal auf Fossilien suche gehen? Wir werden Skelette und Knochen von Dinosauriern ausgraben und messen die Fußabdrücke von den Riesenechsen nach. Gemeinsam stellen wir im Kurs eigene Fossilien her. Wir werden im Kurs zu Dinosaurierexperten. Hast du einen Lieblingsdino zu Hause? Nimm ihn gerne zum Kurs mit.

Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2150K	Mo, 06.11.23
15.00-16.30 Uhr	€ 20,00

Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2151K	Mo, 06.11.23
16.45-18.15 Uhr	€ 20,00

Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

Frühes Forschen: Strom – Vorsicht Spannung!

Wie kommt der Strom in die und aus der Steckdose? Wie funktioniert ein Lichtschalter? In diesem Kurs bringen wir ein Glühbirnchen zum Leuchten und erfahren noch vieles mehr über Energie. Du baust einen eigenen Stromkreis und darfst die Materialien dafür selbstverständlich mitnehmen. Den Kindern wird ein verantwortungsbewusster Umgang mit Strom vermittelt.

Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2152K	Mo, 11.12.23
15.00-16.30 Uhr	€ 25,00

Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2153K	Mo, 11.12.23
16.45-18.15 Uhr	€ 25,00

Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

Frühes Forschen: Magische Experimente

Heute entdecken wir die zauberhafte Seite der Wissenschaft aus dem Land der Hexen und Zauberer. Die kleinen Forscher experimentieren mit verschiedenen Elementen. Für alle geheimnisvolle Rezepte und magische Experimente gibt es eine wissenschaftliche Erklärung. Im Kurs werden uns die Haare zu Berge stehen und wir staunen über unsere Geisterhand. Können wir Schlangeneier zum Springen bringen und Orangen Feuer spucken?

Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2154K	Mo, 22.01.24
15.00-16.30 Uhr	€ 20,00

Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2155K	Mo, 22.01.24
16.45-18.15 Uhr	€ 20,00

Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

Frühes Forschen: Jetzt wird's kunterbunt

Die kleinen Forscher experimentieren rund um die Welt der Farben. Was haben Seifenblasen mit Farben zu tun? Wir mischen, beobachten und staunen über die eindrucksvollen und kunterbunten Experimente. Gelingt es uns außerdem einen Regenbogen zu erschaffen? Können Einhörner wirklich darüber laufen? Zum Abschluss gibt es ein ganz besonderes Farbenfeuerwerk.

Bitte Malschürze oder altes Shirt, kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

2156K	Mo, 04.03.24
15.00-16.30 Uhr	€ 20,00

Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

2157K	Mo, 04.03.24
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, 08.01.24
5 x 16.15-17.45 Uhr	€ 85,00

Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

2159CK	ab Mo, 16.10.23
5 x 16.15-17.45 Uhr	€ 85,00

Alter der Kinder: 8 – 11 Jahre
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler



Psychologie

V Trickbetrug & Schockanrufe – Gefahren erkennen, Risiken vermeiden



Daniela Honsa (Kriminaloberkommissarin der Kriminalpolizeiinspektion Erding von der Beratungsstelle: Einbruchschutz und verhaltensorientierte Prävention) referiert an diesem Nachmittag über Callcenter Betrügereien, Haustürgeschäfte, Taschendiebstahl, Enkeltrick, Gewinnbenachrichtigungen und Fallen beim Interneteinkauf. In dem unterhaltsamen und mit Erfahrungsberichten untermauerten Vortrag gibt es zahlreiche Tipps und Tricks zum Selbstschutz. Garniert mit kurzen Film- und Audiobeiträgen wird typisches Täterverhalten aufgezeigt und analysiert. Auch wird das Angebot der Kripo erläutert, in der eigenen Wohnung/dem eigenen Haus einen individuellen Sicherheitscheck durchzuführen. Dazu gibt es u. a. kostenfreie Broschüren und spezielle Hinweise, wie man auch ältere Personen durch moderne Technik schützen kann.

Diese Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Team der Seniorenarbeit der Gemeinde Poing und findet statt im Rahmen des Seniorennachmittags.

Um Anmeldung wird daher gebeten.

2230 Mi, 08.11.23
14.30-16.00 Uhr gebührenfrei
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum rechts | Daniela Honsa

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.

2232A Mi, 25.10.23
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Online | Dr. Jochen Ebenhoch

2232B Mi, 22.11.23
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Online | Dr. Jochen Ebenhoch

2232C Mi, 20.12.23
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Online | Dr. Jochen Ebenhoch

2232D Mi, 31.01.24
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Online | Dr. Jochen Ebenhoch

Mediation/Streitschlichtung/ Konfliktmanagement (Vortrag)

Für alle Interessierten an Kommunikations- und Konfliktmanagement Techniken.

Wir besprechen, was Mediation ist, wie sich damit ein friedlicher Alltag gestalten lässt und selbst langanhaltende Konflikte damit gelöst werden können.

Dazu beleuchten wir unsere Haltung und blicken auf Methoden des Konfliktmanagements, die uns dabei unterstützen, im beruflichen und privaten Umfeld souveräner mit kritischen Situationen umgehen zu können.

„Alles Unerledigte drängt nach Vollendung!“, heißt es. Denn trotz einer aussichtslosen Situation hofft man doch irgendwie auf Klärung. Logisch, denn Konflikte belasten uns und wir tragen sie so lange mit uns herum, bis wir sie geklärt haben. Erst wenn wir einen Punkt dahinter gesetzt haben, stellt sich der innere Frieden ein.

In unserem dazu passenden Seminar gehen wir auf weitere Techniken ein und studieren Handlungsoptionen ein.

Ich freue mich auf Sie!

Anmeldung erforderlich.

2233 Do, 18.01.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nadja Andrei



Nadja Andrei

Mediation/Streitschlichtung/ Konfliktmanagement (Seminar)

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse im Bereich Konfliktmanagement.

Nach dem Seminar haben Sie einen erweiterten Blick auf den Umgang mit Konflikten und kennen Methoden, um gekonnt Auseinandersetzungen in privaten und beruflichen Situationen zu lösen.

Wir diskutieren theoretische Modelle und studieren ganz praxisnah Handlungsoptionen ein, um Auseinandersetzungen optimal begegnen zu können.

Dazu gehören die Überprüfung der inneren Haltung und Stärkung der Resilienz genauso wie das Erlernen von deeskalierenden Reaktionen. Durch einen sehr vertraulichen Rahmen, können wir an Beispielsituationen verschiedene Techniken in der Praxis anwenden und unsere Reaktionen in Konflikten üben.

Sie können mich gerne zuvor in dem Vortrag „Mediation/Streitschlichtung/Konfliktmanagement“ kennenlernen.

Ich freue mich auf Sie!

2234 € 55,00
Sa, 27.01.24 10.00-16.00 Uhr
Sa, 03.02.24 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nadja Andrei



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

„Du Depp – geh weg ...“ – Umgang mit schwierigen Menschen

Schwierig sind immer nur die Anderen !?
Immer wieder erleben wir Menschen, deren Verhalten uns gehörig auf den Zeiger geht. Wir fühlen uns gestört, provoziert oder gar gekränkt. Wir müssen mit ihnen auskommen, denn es sind Nachbarn, Kollegen, Vorgesetzte, Kunden, Freunde, Familienangehörige oder Lebenspartner. An Hand von vielen praktischen Beispielen entwickeln Sie Strategien, um mit Quasselstrippen, Cholerikern, lahmen Enten oder sonstigen „Sprengkörpern“ konfliktfreier umzugehen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch Ihre veränderte Haltung aktiv Dampf rausnehmen können. Ein Gewinn für Ihr Nervenkostüm und das weitere Auskommen mit Ihrem „reizenden“ Gegenüber !
Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.
Anmeldung erforderlich.

2235 Fr, 02.02.24
17.30-21.30 Uhr € 30,00

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

Trennung überwinden – ein Kurs zum Wieder-Glücklichsein

Nach einer Trennung steht man oft plötzlich und unerwartet vor dem Scherbenhaufen seines Lebens. Nur mehr Asche und Rauch – es scheint als wenn nichts mehr übrig geblieben ist vom alten Leben und all den Zukunftsplänen die man hatte. Werde ich jemals wieder glücklich sein und eine erfüllte Beziehung führen können?

In dem Kurs beschäftigen wir uns mit Trennung und Wieder-Glücklichsein auf verschiedenste Weise. Wir beleuchten das Thema von unterschiedlichen Seiten und lernen Methoden, Denkweisen und Techniken kennen um wieder zurück in ein selbstbestimmtes, glückliches und erfülltes Leben zu gelangen. Vielleicht sogar ein glücklicheres Leben als das bisherige. Denn an überwundenen Krisen kann man auch wachsen.

Dabei greift die Seminarleiterin nicht nur auf ihr Wissen als Hypnosetherapeutin und NLP Master-Coach zurück, sondern auch auf die Erfahrungen aus ihrer eigenen Trennungsgeschichte. Wichtig ist ihr dabei ein wertschätzender Umgang, und trotz der Schwere des Themas, eine leichte und humorvolle Herangehensweise. Ziel dieses Kurses ist es, die Trennung besser zu verarbeiten, die eigene Selbstachtung wieder zu gewinnen, den Blick nach vorne zu richten und den Weg in eine glückliche und erfüllte Zukunft zu ebnen.

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen vor Ort

Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

Anmeldung erforderlich.

2237 € 89,00
Do, 28.09.23 18.30-21.30 Uhr
Do, 05.10.23 18.30-21.30 Uhr
Do, 12.10.23 18.30-21.30 Uhr
Do, 19.10.23 18.30-21.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag | Kerstin Niedermayer



Wenn Kinder flügge werden – und was kommt jetzt?

Wir lieben sie und haben in der Erziehung alles gegeben. Doch eines Tages ist es so weit – unsere Kinder werden flügge und verlassen das Nest. Ob wir es wollen oder nicht, es ist der normale Lauf der Dinge. Eltern tun den Kindern auch nichts Gutes, wenn sie klammern und die jungen Menschen nicht in ihr eigenes Leben entlassen. Wie heißt es doch so schön „Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzel, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel“.

Das gelingt am besten, wenn Eltern selbst wissen, wie der eigene Lebensweg nun weitergehen soll. Der Zeitpunkt, an dem wir den Focus wieder auf uns selbst richten können. Doch allzu oft wissen wir in dieser Phase des Lebens gar nicht mehr so recht wer wir sind. Was für Wünsche und Ziele wir haben. Wie sollen die nächsten 30 – 40 Jahre in unserem Leben aussehen?

Und mit genau diesen Themen befassen wir uns an dem Tag: Wer bin ich? Wofür brenne ich und was liebe ich? Wie will ich die nächsten Jahre gestalten? Möchte ich nochmal etwas Neues anfangen? Was bringt mir Spaß und Freude? Wie werde ich wieder zum aktiven Gestalter des eigenen Lebens – denn nur das kann ich beeinflussen. Und damit fällt auch das Loslassen der Kinder leichter.

Dabei greife ich auf meinen Wissensschatz also Hypnosetherapeutin, NLP Master-Coach und Trainerin zurück. Und nicht zuletzt auch auf die Erfahrung als Mutter von drei Söhnen die ich selbst ins Leben entlassen habe. Bei meinen Kursen ist mir ein wertschätzender Umgang und eine angenehme Atmosphäre wichtig. Damit wir uns spielerisch und mit Leichtigkeit dem Thema widmen können. Ein Tag also nur für uns!

Was du liebst, lasse frei. Kommt es zu dir zurück – gehört es dir für immer ...

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen.

Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

Anmeldung erforderlich.

2239 So, 28.01.24
10.00-16.00 Uhr € 38,00

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

Hochsensibilität verstehen und wertschätzen

An diesem Abend lade ich Sie ein, in die Empfindungs-, Erfahrungs- und Gedankenwelt Hochsensibler einzutauchen. Sie ist geprägt von besonders intensiver und differenzierter Wahrnehmung, die ihre Weise, „in der Welt zu sein“ und folglich ihr gesamtes Verhalten färbt.

Nicht selten lösen Hochsensible damit in ihren -Mitmenschen Irritation aus, die wiederum zu beidseitiger Verunsicherung führen kann.

Neben den konkret-praktischen Erfahrungen und Erkenntnissen aus meiner langjährigen Arbeit mit hochsensiblen Kindern und Erwachsenen gehe ich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ein in der Hoffnung, zu einem allgemeinen Verständnis der Hochsensibilität und somit zu einem bereichernden Miteinander beitragen zu können.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin

Anmeldung erforderlich.

2245 Mi, 17.01.24
19.00-21.30 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

Die Kunst, NEIN sagen zu können ...

Gesunde Grenzen setzen

„Nein, ich will nicht!“ Aber wie sage ich es nur? Kennen Sie das auch? Warum ist Abgrenzung wichtig und was passiert, wenn Grenzen fehlen? Wie erkenne ich Grenzen? Und warum fällt es so schwer, „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen? Mit diesen Fragen befasst sich der erste Teil des Kurses. Durch verschiedene Übungen sollen Grenzen und Grenzüberschreitungen erfahrbar gemacht werden. Im praktischen Teil des Kurses ist dann genügend Zeit, eigene Situationen oder Fallbeispiele zu besprechen und die vorgestellten Handlungsoptionen auszuprobieren. Ziel ist dabei, die für sich passenden Strategien zu finden.

Veranstalter: vhs Grafing

2247 Sa, 21.10.23
10.00-16.00 Uhr € 46,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3 |
Sonja Kreuzer

Zutaten für gelingende Beziehung – Impulsabend

Dieser Abend ist ein Forschungsraum zum Thema Beziehung. Ein Raum für gegenseitiges Verständnis, Wertschätzung und Kommunikation. Egal ob du in einer Partnerschaft lebst oder Single bist – du wirst viele AHA-Erlebnisse haben und entdecken, was es braucht, damit Beziehung gelingt.

2248 Di, 07.11.23
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

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

Zutaten für gelingende Beziehungen

Ein ganzer Tag für die Liebe

Für alle Interessierten (Paare, Getrennte, Singles, Freunde ...)

– Passen wir überhaupt zusammen?

– Liebe, Beziehung und Leidenschaft, geht das zusammen?

– Wie leben wir verbunden und frei

– Kommunikation und andere Missverständnisse ... und schon wieder ist der Müll nicht rausgetragen ...

Es erwartet dich ein lebendiger Tag vom Ich zum Du zum Wir.

Cornelia Schröder ist Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Herzintelligenz, Beziehung, Bewusstsein und Entspannung.

2249 Sa, 18.11.23
10.00-17.30 Uhr € 38,00

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





Online: Urteile und Vorurteile erkennen – mich und andere (besser) verstehen (Teil 1)

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe und die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen. Das ist das Thema dieses Vortrags. Die Kursleiter sind systemische Emotionscoaches. *Anmeldung erforderlich.*

2250 Mo, 09.10.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Online: Emotionen sind Sch... – mich und andere (besser) verstehen (Teil 2)

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.*

2251 Mo, 16.10.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Online: So kann's nicht bleiben – aber was bedeutet das für mich?

Hinschauen: Was will ich tatsächlich? Wie dringend ist es, was soll es bewirken? Will ich äußere ‚Umstände‘ ändern oder etwas an mir selbst? Und was bedeutet das dann? Welche Motive stehen dahinter? Warum ist es oft so schwer, etwas zu ändern? Kann man das beschleunigen? Gibt es einfache Hilfsmittel? Es ist möglich, gewünschten Veränderungen die Authentizität und die Kraft zu geben, die sie brauchen, um zu „funktionieren“ – wenn wir unsere Beweggründe ehrlich anschauen und bereit für Veränderung bei uns sind. Das ist das Thema dieses Vortrags. Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches. *Anmeldung erforderlich.*

2252 Mo, 13.11.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Online: Die Mär von der ‚Stadden Zeit‘

Wie Sie emotional (besser) durch die Vorweihnachtszeit kommen

Zwischen Shoppingmarathon und einer schweißtreibenden To-Do-Liste für das Fest bleibt oft eine wichtige Person auf der Strecke – Sie selbst. Was fühlen Sie vor dem Fest der Liebe? Gibt es Beziehungen, die Sie vertiefen wollen, oder eher reduzieren? Was kommt hoch bei der Rückschau aufs vergangene Jahr? Dieser Workshop verhilft Ihnen zu einem besseren Zugang zu Ihren Emotionen. In einem geschützten Rahmen reflektieren wir darüber, was in uns vorgeht und wie wir damit besser umgehen können. Die Kursleitungen sind systemische Coaches. Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches. *Anmeldung erforderlich.*

2253 Mo, 04.12.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Online: 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, 15.01.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Online: Zwischen Klimapanik und innerem Schweinehund

Wie Sie in Einklang mit sich selbst nachhaltigen Wandel bewirken können

Bilder und Szenarien von Klimakatastrophen lösen Panik und Angst in uns aus. Gleichzeitig fühlen wir uns häufig machtlos, überfordert und entscheiden uns dafür, einfach alles beim Alten zu belassen. Garry und Claudia Baumeister sind integrative Emotionscoaches und haben sich unter anderem auf den Umgang mit Stress spezialisiert. Sie zeigen Ihnen in diesem Vortrag Wege auf, (nicht nur) angesichts des Klimawandels Ihre eigenen Emotionen und Ihr Stresslevel zu erkennen und dies schließlich für einen nachhaltigen Wandel zu nutzen. Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches. *Anmeldung erforderlich.*

2255 Mo, 04.03.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Online | Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Achtsamkeitswanderung in Möschenfeld

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Im Winter bietet uns die Natur viele schöne, achtsame Momente zum Innehalten. Haben Sie schon einmal die herrlichen Farben der Pfaffenkappchen und der roten Kelchbecherlinge bestaunt, den melodischen Stimmen der Tannenmeisen im Winter zugehört, die zauberhaften Eiskristalle bewundert, welche die herbstlich-bunten Blätter und die neuen Sprossen zieren, die schon wieder vorsichtig beginnen auszutreiben? Bei dieser Wanderung lernen Sie Ihre Wahrnehmung in der Natur mit all Ihren Sinnen zu erweitern und zu verändern – nach außen und nach innen. Ergänzt wird dies durch Übungen und eine Meditation. Das Seminar bietet neue Impulse für Ihren Alltag, um diesen anders zu gestalten. Jochen Ebenhoch ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach. Kontaktaufnahme mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de. **Veranstalter:** vhs Grafing

2258 Sa, 16.12.23
14.00-17.30 Uhr € 65,00
Möschenfeld, Wallfahrtskirche St. Ottilien | Dr. Jochen Ebenhoch

2259 So, 04.02.24
9.00-12.30 Uhr € 65,00
Möschenfeld, Wallfahrtskirche St. Ottilien | Dr. Jochen Ebenhoch

Visionen greifen – wie Träume Wirklichkeit werden können

Komm Deinen Träumen auf die Spur und erwecke sie zum Leben!

Wir alle haben eine innere Sehnsucht, welche sich in unseren Visionen und Herzenswünschen zeigt. Das sind Träume, die vielleicht schon lange auf Erfüllung warten. Aber geht das überhaupt, sie ins Leben zu rufen, unsere Visionen zu entwickeln und zu verwirklichen? Was hält uns auf? In diesem Workshop begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise, um unseren Herzenswünschen auf die Spur zu kommen. Spannend wird es, wenn wir uns der Frage nähern, was uns an der Verwirklichung hindert und welche Kraft uns letztendlich antreiben wird. Das wird bei diesem Prozess für Sie erlebbar werden. Auf diesem Weg können wir dann allmählich immer konkreter werden. Gedanken, Träume und Visionen bekommen ein Bild, sie werden nun greifbarer. Ihre Entscheidung wird Sie bestärken und befähigen, persönliche wie berufliche Wege gehen zu können. Der Dozent ist zertifizierter NaturCoach, Seminarleiter und Achtsamkeitstrainer. Ein kurzes Vorgespräch per Telefon mit dem Dozenten ist vor dem Kurs möglich und erwünscht (0162-7275369, auch Whatsapp).

2260 So, 14.01.24
13.00-18.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Jochen Ebenhoch

Seminare „Achtsame Wege“

Vier zauberhafte Tage zum Erleben und Auftanken – mit wertvollen Impulsen aus der Natur

Das Besondere an diesem Seminar ist die Kombination von Naturerleben und Achtsamkeit, um Abstand zu belastenden Dingen des Alltags zu gewinnen. Mittels verschiedener, fein aufeinander abgestimmter Übungen werden wir eine deutlich bessere Wahrnehmung unserer äußeren und inneren Welt erlangen.

Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, doch meist ungewöhnlichen Wegen gewinnen wir ganz neue Sichtweisen, die auch zu einer Wiederentdeckung der eigenen Natürlichkeit führen können. Von der Natur können wir sehr wertvolle Impulse erhalten. Ihnen wird vielleicht bewusst werden, dass sie bereits ihrem persönlichen Lebenssinn nicht mehr folgen. Diese Entdeckung – und der Gewinn von neuer Energie und Zuversicht – kann einen inneren Wandlungsprozess und tiefgreifende Lebensveränderungen in Gang setzen.

Umgeben von einer faszinierenden Naturlandschaft und abseits größerer Verkehrsadern liegt das liebevoll gebaute Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“ zwischen Coburg und Bamberg. Dort steht uns ein behaglicher Seminarraum zur Verfügung. Übernachtung ist in kleinen, einfach und schön eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern möglich.

Kosten: Seminarpreis 490 €; für den Seminartermin im November 2023: 440 € (jeweils inkl. 19% MwSt.)

Unterkunft im DZ oder im EZ mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer: 80 – 95 € pro Tag inkl. Verpflegung (VP).

Teilnehmerzahl: mind. 6 und max. 8 Teilnehmer
Seminarleitung: Jochen Ebenhoch

Start des Seminars:

Donnerstag 16. November 2023 um 9:00 Uhr, analog für alle Termine in 2024

Ende des Seminars:

Sonntag, 19. November 2023 um 14:00 Uhr, analog für alle Termine in 2024

Es wird aber empfohlen, bereits am Vortag, also am Mittwoch, 15. November abends anzureisen. Das Zimmer steht dann bereits zur Verfügung. Die Anreise ist individuell. Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht; dann kann man auch über Fahrtgemeinschaften sprechen.

Anmeldeschluss: jeweils 4 Wochen vor Beginn des Seminars

Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen des Veranstalters Dr. Jochen Ebenhoch – bitte erfragen Sie diese bei der Anmeldung. Die vhs Vaterstetten ist nur Vermittler.



Weitere Termine (gesonderte Anmeldung, bitte kontaktieren Sie die vhs)

25.–28. April 2024

18.–21. Juli 2024

17.–20. Oktober 2024

2282

ab Do, 16.11.23

€ 440,00

Seminarzentrum

„Schloss Wasmuthhausen |

Dr. Jochen Ebenhoch



50 JAHRE
Volkshochschule
Vaterstetten e.V.

Azubi 2024

Wir suchen DICH!

Die VHS Vaterstetten sucht ab 1. September 2024

eine/einen Auszubildende(n)

„Kauffrau/mann für Büromanagement“ (m/w/d)

für die Geschäftsstelle in der Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten
sowie der Außenstelle der VHS in Poing. Tel. 0 81 06 / 35 90 35

Nähere Info unter: www.vhs-vaterstetten.de

Bewerbungen bitte per Mail an: ertel@vhs-vaterstetten.de





Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literaturkreis Vaterstetten

Sie lesen gerne, suchen Lektüreanregungen 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.

3101	€ 60,00
Mo, 09.10.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 13.11.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 11.12.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 15.01.24	19.15-21.15 Uhr
Mo, 19.02.24	19.15-21.15 Uhr

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

Michela Barthelmeus



Die gebürtige Venezianerin ist vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer vhs bereits als Italienischdozentin bekannt. Sie ist zweisprachig aufgewachsen, genoss

ihre Schulbildung in Italien wie in Deutschland und studierte in ihrer Heimatstadt Germanistik mit den Nebenfächern Anglistik, Romanistik und Kunstgeschichte. Nach mehreren Jahren beruflicher Tätigkeit bei internationalen Firmen im Marketingbereich absolvierte die zweifache Mutter während ihrer Elternzeit eine Ausbildung am Münchner Sprachen- und Dolmetscherinstitut. Anschließend baute sie nach und nach eine selbstständige Tätigkeit als Dozentin und Übersetzerin auf. Die Leidenschaft für Literatur, insbesondere die deutsche, hat Michela Barthelmeus seit dem Studium nicht losgelassen. Seit vielen Jahren ist sie Mitglied unseres Literaturkreises, nun übernimmt die Germanistin dessen Leitung.

Literatur in der Fremdsprache

Alle weiteren Informationen finden Sie im Fachbereich „Sprachen“ unter den angegebenen Kursnummern.

Englisch B2 Präsenz – Reading Irish Short Stories

Lektüre: Journey Home and other Irish Short Stories, Klett Verlag.
Kurstermine einmal monatlich.

7191	ab Fr, 13.10.23
5 x 10.00-11.30 Uhr	€ 55,00
Poing , vhs, Friedensstr. 5 Cornelia Ott	

Englisch B2/C1 Online – Flash Fiction

Lektüre: 22 Short Shorts/22 kurze Kurzgeschichten in Englisch/Deutsch, dtv.
Kurstermine alle 2–3 Wochen.

7192V	ab Di, 17.10.23
5 x 18.30-20.00 Uhr	€ 65,00
Online Angelica Zeller-Michaelson	

The English Literature Circle

Book to be read for the first session: „Going Zero“ von Anthony McCarten.
Kurstermine einmal monatlich.

7193	ab Do, 12.10.23
10 x 19.00-21.00 Uhr	€ 125,00
Vaterstetten , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang Sonja Hauser	

7194	ab Do, 19.10.23
10 x 19.00-21.00 Uhr	€ 125,00
Vaterstetten , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang Sonja Hauser	

Lesung im Original: „A Christmas Carol“ (ab B1)

Von Charles Dickens in der Fassung, die der Autor selbst vortrug.

7195	Fr, 15.12.23
19.00-20.30 Uhr	€ 12,00
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Angelica Zeller-Michaelson	

Englisch C1/C2 Online – Book Club

Lektüre: The Women at Hitler's Table by Margot Wölk

7195V	ab Do, 28.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr	€ 156,00
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München	
Online Audrey Logemann	

Maigret lesen B1/B2 Online

Lektüre: Georges Simenon (Hrsg. Helmut Keil), L'Amoureux de Mme Maigret. Reclam.
Kurstermine alle zwei Wochen.

7275V	ab Do, 28.09.23
6 x 20.00-21.30 Uhr	€ 78,00
Online Jan-Piet Knijff	

Latein Lesekreis B2 Online

Kurstermine alle zwei Wochen.

7739V	ab Do, 19.10.23
5 x 20.00-21.30 Uhr	€ 65,00
Online Jan-Piet Knijff	

www.vhs-vaterstetten.de





Literaturwettbewerb 2023/24 für Jugendliche aus den Landkreisen Ebersberg, München und Münchner Umland

Thema: **HERKUNFT**



Die Preisträgerinnen und Preisträger des Wettbewerbs 2022/23 mit Juliane Breinl (rechts) sowie den Vertretungen von vhs und Kreissparkasse.

Foto: Josef Pfiffer

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.

LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

H Literaturkreis Poing

Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane. Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.

1. Buch: Ulrike Draesner: „Die Verwandelten“ – Penguin Verlag; 608 Seiten, ISBN-10: 3328601724, Preis: 26 €

3102H	€ 63,00
Mi, 27.09.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 25.10.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 22.11.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 10.01.24	19.30-21.30 Uhr
Mi, 07.02.24	19.30-21.30 Uhr

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Gabi Roßbach-Lindenthal



Dozent Marc Short mit seiner Fantasy-Trilogie.

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!

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 eigene Begeisterung für das Schreiben weitergeben, Grundlagen vermitteln und dazu motivieren, in den eigenen „Schreibfluss“ zu finden.

3105	€ 56,00
Sa, 21.10.23	13.30-16.30 Uhr
So, 22.10.23	13.30-16.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marc Short

3106	€ 56,00
Sa, 20.01.24	13.30-16.30 Uhr
So, 21.01.24	13.30-16.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marc Short

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!

Bitte Stift und Papier oder deinen Laptop mitbringen.

Sigrid A. Urban ist Autorin von Romanen und Kurzgeschichten (s.a. Kurs 3109).

3107	€ 72,00
Sa, 03.02.24	10.00-15.30 Uhr
So, 04.02.24	10.00-13.00 Uhr

Am Samstag ist eine Mittagspause von 60 min geplant.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sigrid Urban

Semesterthema „Dialekte und Bräuche“

Hock di her do, san ma mehral!

Bayerischer Crashkurs

Setz dich her, dann sind wir mehr – Servus und Griaß God beinanda, und willkommen beim launigen Sprach- und Kulturkurs für Zuagroaste (Zugezogene). Bayrisch ist keine Sprache, es ist ein Lebensgefühl und vielleicht sogar eine Lebenseinstellung. Dieser Tatsache werden wir auf den Grund gehen. Mit etwas Ernst und viel Humor lernen Sie ihre (Wahl)-Heimat und deren Dialekte noch ein bisschen besser kennen. Lassen Sie sich überraschen! Auch fürs leibliche Wohl ist gesorgt, und am Ende bringen Sie die eine oder andere Floskel locker über die Lippen.

3120 Sa, 14.10.23
9.00-14.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Birgit Hackl



Foto Christian Hettler



Foto Ulrich Steger

Birgit Hackl



Birgit Hackl ist von Beruf staatlich anerkannte Erzieherin und Sozialpädagogin (FH). Zugleich schlägt ihr Herz für das Freie Erzählen vor einem Publikum, dem sie Freude bereiten möchte.

Ihre Geschichten sind nicht neu, aber so dargeboten, dass sie das Kopfkinno anregen, tief berühren oder einfach Spaß machen. Dabei findet es die dreifache Mutter nach eigenen Angaben besonders schön, mit den Zuhörenden in Kontakt zu kommen.



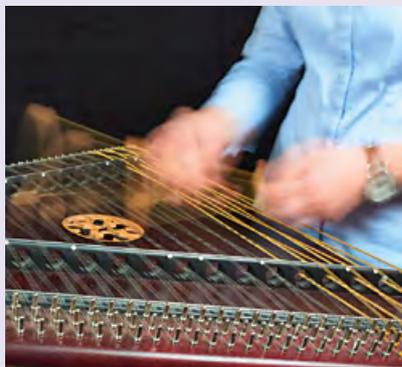
Foto Wolfgang Klinger

Bayrische Gruselgeschichtn frei erzählt

Wunderbare Sagen und Mythen gibt es in Bayern viele. An diesem Abend widmen wir uns passend zur Jahreszeit denen, die uns eine Gänsehaut über den Rücken jagen und uns das Fürchten lehren. Original auf Bayrisch natürlich! Aber keine Angst, Birgit Hackl erzählt so, dass sich auch Nicht-Bayern unterhalten fühlen.

Der Erzählabend wird von jungen Talenten der Musikschule Vaterstetten musikalisch umrahmt.

3122 Do, 09.11.23
19.00-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl



Hackbrett

Foto Musikschule

Weisheitsgeschichtn zum Jahresanfang

Nochdenkt – Nachgedacht! Ein Abend voller kluger Geschichten über das Leben, wie es ist und wie es sein könnte. Nicht nur aus Bayern, aber bayrisch und frei erzählt. Bestimmt werden Sie den einen oder anderen Impuls mit nach Hause nehmen.

Der Erzählabend wird von jungen Talenten der Musikschule Vaterstetten musikalisch umrahmt.

3124 Fr, 12.01.24
19.00-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |
Birgit Hackl

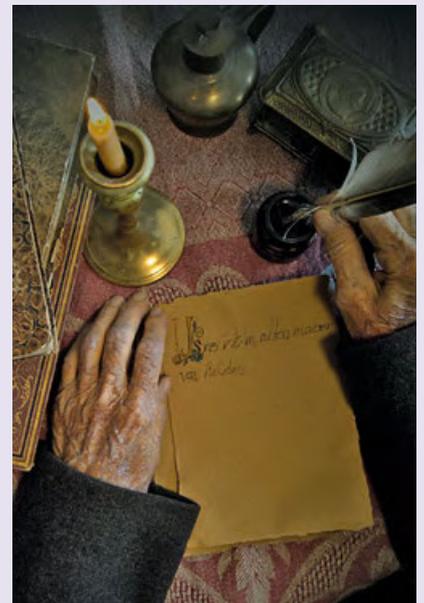


Foto Bettina Obert



Rund 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 Neubürger*innen*!
(*Die Jahresgebühr wird bei Neuanmeldung in der Bücherei innerhalb der ersten drei Monate nach Zuzug erlassen).

So erreichen Sie uns:

Gemeindebücherei Vaterstetten Johann-Strauß-Str. 37 85590 Vaterstetten 06186/393-290 buecherei@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



**Thomas Maria Peters:
„Allet Jute zum Fescht!“**

**Ein weihnachtlich-heiterer Streifzug
zum Semesterthema
„Dialekte und Bräuche“**



Thomas Maria Peters

Der Schauspieler Thomas Maria Peters nimmt Sie an diesem Abend mit auf eine vorweihnachtliche Reise in den verschiedensten Dialekten. Ob Bayerisch, Berlinerisch, Sächsisch, Kölsch oder Norddeutsch – Thomas Maria Peters kennt sie alle und kann sie alle und präsentiert sie Ihnen auf seine unnachahmlich unterhaltsame Weise. Mit heiteren Texten von Gerhard Polit, Helmut Qualtinger, Horst Evers, Axel Hacke, Martin Suter u.v.a. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit im Dialekt! Das Fest wird stressig genug...

Thomas Maria Peters bekam nach seiner Schauspielausbildung den „Lore-Bronner-Förderpreis für darstellende Kunst“ in München. Er war bereits in zahlreichen Fernsehformaten wie „Lena Lorenz“, „Hubert und Staller“ oder „Soko München“ zu sehen und ist ständiger Gast am Nationaltheater Mannheim und am Staatstheater Wiesbaden. Zuletzt inszenierte er die Komödie „Extrawurst“ am Theater in Trier und „Die Verwandlung“ von Franz Kafka am Rheinischen Landestheater in Neuss. Außerdem hat er humorvolle und zugleich lehrreiche Lesungen zu verschiedenen Themen im Gepäck. Filmische Projekte zählen zu seinem erweiterten Interessensgebiet.

www.thomas-maria-peters.com

Wir danken für die Förderung durch das Bayerische Ministerium für Unterricht und Kultus.

3127 Fr, 08.12.23

19.00-20.30 Uhr

Gebührenfrei, aber Anmeldung erforderlich.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Thomas Maria Peters



**Offener Autorentreff –
vorlesen, austauschen,
diskutieren, helfen**



Sigrid A. Urban

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 Kurzgeschichte, Gedicht, Romanzug oder autobiografisches Werk 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.

Den Abend moderiert Sigrid A. Urban, die schon jahrzehntelange Erfahrung mit Verlagen und selbst drei Romane und mehrere Dutzend Kurzgeschichten veröffentlicht hat (u.a. „Engelsgesang“, „Erwarte mich in Paris“, Himmelstürmer Verlag).

3109 Fr, 17.11.23

19.00-20.30 Uhr

€ 9,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sigrid Urban

**Vorlesetag in der Grund- und
Mittelschule**

Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer der vhs Vaterstetten, und Birgit Hackl, professionelle Erzählerin, lesen aus Kinder- und Jugendbüchern. Anlass ist der alljährliche „Bundesweite Vorlesetag Deutschlands“, eine Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung.

Dies ist eine interne Veranstaltung für die Schülerinnen und Schüler der GMS Vaterstetten.

3115 Fr, 17.11.23

8.30-12.00 Uhr

gebührenfrei

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,

Hans-Luft-Weg 6 |

Dr. phil. Helmut Ertel, Birgit Hackl

Lesung:

**„Blaulicht – Geschichten aus dem
Polizeialtag“ 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 „Blaulicht“ frisch und frei „Geschichten aus dem Polizeialtag“ (so der Untertitel). Humorvoll, spannend, bisweilen auch in derber Sprache und immer authentisch schildert der gebürtige Grafinger aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen, was im Dienst so alles passieren kann. Nachdem



Lesung mit Clemens Ertl in der Stadtbücherei Grafing

Foto privat

er sein Werk bereits in seiner Heimatstadt und weiteren Orten der Region vorgestellt hat, kommt er nun im Herbst mit seiner Lesung nach Vaterstetten.

3140 Fr, 13.10.23

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

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?

Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr.

Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.

Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.

Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3150 € 65,00

Mi, 18.10.23

19.30-21.45 Uhr

Mi, 29.11.23

19.30-21.45 Uhr

Mi, 24.01.24

19.30-21.45 Uhr

Mi, 21.02.24

19.30-21.45 Uhr

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Richard Eckstein



LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium Generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen. Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quereinstiege sind jederzeit möglich ...



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

39. Semester am Montag

Kulturgeschichte der Bäume und Pflanzen: 02.10. – 30.10.

(Entfällt am 23.10. und der 30.10. liegt in den Ferien)

- Volkskundliche und ökologische Bedeutung der Gehölze in der Kulturlandschaft Bayerns.
- Karfiol und Paradeiser – Kulturgeschichte und gemeinsames Erbe der Gartenpflanzen
- Was die Alten noch wussten und die Jungen wieder interessiert. (Altes Gartenwissen und Bedeutung der Pflanzen an Haus und Hof)
- Hopfen und Malz – Kulturgeschichte über den Hopfen und das Bierbrauen

(Thomas Janschek)

Starke Frauen berühmter Männer:

06.11. – 27.11.

Egon Meusel konfrontiert berühmte Frauen aus dem französischen Adel mit den Ehefrauen lorbeerbekrönter 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)

Wie der Winter auf die Leinwand kam ...

Kunst und Kleine Eiszeit: 08.01. – 29.01.

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)

3220 ab Mo, 02.10.23
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dipl. Ing. (FH) Thomas Janschek, Silke Rüsche und Dr. Egon Meusel

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

38. Semester am Montag

Dialekte und Bräuche: 02.10. – 23.10.

- 02.10.: Thema Brot
- 09.10.: Bayerische Wörter
- 16.10.: Die Ebersberger Volksmusik und Karl-Heinz Schickhaus
- 23.10.: „Der harte Handel“. Filmdrama von Uli Edel (1978) nach dem bayerischen Bauernroman von Oskar Maria Graf (Josef Huber, Kreisheimatpfleger)

Starke Frauen berühmter Männer:

06.11. – 27.11.

Egon Meusel konfrontiert berühmte Frauen aus dem französischen Adel mit den Ehefrauen lorbeerbekrönter 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)

Kulturgeschichte der Bäume und Pflanzen:

08.01. – 29.01.

- Volkskundliche und ökologische Bedeutung der Gehölze in der Kulturlandschaft Bayerns.
- Karfiol und Paradeiser – Kulturgeschichte und gemeinsames Erbe der Gartenpflanzen
- Was die Alten noch wussten und die Jungen wieder interessiert. (Altes Gartenwissen und Bedeutung der Pflanzen an Haus und Hof)
- Hopfen und Malz – Kulturgeschichte über den Hopfen und das Bierbrauen

(Thomas Janschek)

3221 ab Mo, 02.10.23
12 x 16.15-18.15 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. Egon Meusel, Dipl. Ing. (FH) Thomas Janschek und Josef Huber

www.vhs-vaterstetten.de

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

38. Semester am Dienstag

Handelsrouten, Pilgerwege, Heerstraßen: 26.09. – 24.10.

In den Vorträgen führt eine Bilderreise zu uralten Fernhandelsrouten und neuzeitlichen Handelsstädten, entlang von Handelswegen zu Land und zu Wasser, aber auch auf Pilgerwegen zu spirituellen Orten und auf den Spuren von Eroberern und römischen Legionären an die Grenzen der ihnen bekannten Welt. (Irene Gebhard)

Street-Art: 07.11. – 28.11.

Seit der noch immer im verborgenen lebende Street-Art-Künstler Banksy in den großen Auktionshäusern gehandelt wird und auch immer wieder Thema in Nachrichtensendungen ist, erfährt die Street-Art eine große allgemeine Aufmerksamkeit. Bei Spaziergängen durch Städte sind wir oft fasziniert von bunten Bildern an Gebäuden oder Wänden, die kaum da – auch schon wieder verschwunden sind. Street-Art ist ein Phänomen, das sich aus dem Graffiti heraus entwickelt hat und den öffentlichen Raum „in Besitz nimmt“. Graffiti und Street-Art sind Teil einer jungen und innovativen Künstlerszene, die sich meist im Bereich der Subkultur bewegt und sich durchaus kritisch mit gegebenen Verhältnissen auseinandersetzt. Sie ist aber auch Teil des aktuellen Kunstdiskurses. (Friederike Breier)

Die Wittelsbacher: 09.01. – 30.01.

Von 1180 an wurde Bayern von den Wittelsbachern regiert. Bayern erlebte eine Periode zahlreicher Teilungen, die erst durch das Primogenitur Gesetz von 1506 ein Ende fanden.

In der Gegenreformation nahm Bayern eine führende Stellung ein und ging aus dem Dreißigjährigen Krieg mit Gebietsgewinnen und dem Aufstieg zum Kurfürstentum 1623 hervor.

Zur Zeit Napoleons stand Bayern anfangs auf der Seite Frankreichs und konnte durch Säkularisation und Mediatisierung große Gebietsgewinne verzeichnen. 1806 erfolgt die Erhebung zum Königreich. König Ludwig I. baute München zur Kunst- und Universitätsstadt aus. Ludwig II. ging wegen des Baues seiner Schlösser als Märchenkönig in die Geschichte ein.

1918 brach die Wittelsbacher-Monarchie zusammen und Bayern wurde als Freistaat ausgerufen. (Paul Gaedtk)

3222 ab Di, 26.09.23
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Friederike Breier, Irene Gebhard und Paul Gaedtk



Studium Generale an der vhs Vaterstetten

24. Semester

Berühmte Dirigenten: 02.10.-23.10.

Arturo Toscanini (Italien und die USA) – Leopold Stokowski (Das amerikanische Musikleben) – Herbert von Karajan (Berlin – Wien – Salzburg) – Enoch zu Guttenberg (Ein steiniger Weg) (Midou Grossmann)

Die Geschichte der Stadt München

(Vorträge): 13.11.–04.12.

Von der Gründung der Stadt bis zum Wiederaufbau in den 50er Jahren. (Anne Döhring)

Geschichte und Politik der BRD und der DDR: 15.01.–05.02.

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 Gaedtko)

3223 ab Mo, 02.10.23
12 x 19.00-21.00 Uhr € 135,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Midou Grossmann, Anneliese Döhring und Paul Gaedtko

Studium Generale in Poing

35. Semester

„Bayern und Pfalz – Gott erhalt“: 17.10.–14.11.

Seit 1816 hatte die Pfalz zu Bayern gehört und war bis 1946 bayerisches Hoheitsgebiet geblieben. Doch die intensive Verbindung zwischen den Pfälzern links des Rheins und den Bayern lässt sich bis weit ins Mittelalter zurückverfolgen und hält auch noch heute an. Dr. Helmut Ertel ist Geschäftsführer der vhs Vaterstetten. Er wurde in der Pfalz geboren und ist dort aufgewachsen. Er zeigt Ihnen „seine Pfalz“ wie er sie kennen und lieben gelernt hat und nimmt Sie mit auf historische, geografische, kulturelle und kulinarische Streifzüge. (Dr. Helmut Ertel)

„Pompeji, das ‚glückliche Kampanien‘ und der Ausbruch des Vesuv 79 n. Chr.“: 21.11.–12.12.

In der Region zwischen dem (heutigen) Golf von Pozzuoli und dem Vesuv war zur Zeit der Römer ein bedeutendes wirtschaftliches Zentrum entstanden. Hier lebten die „Reichen und Schönen“ der damaligen Zeit, die römische Marine hatte einen wichtigen Stützpunkt, Wein und Oliven wurden angebaut und im Hafen von Puteoli kamen die Getreidelieferungen für die Stadt Rom an. Kaum jemand ahnte, dass es der buchstäbliche „Tanz auf dem Vulkan“ war – bis zu einem Tag im Jahr 79 n. Chr. (Irene Gebhard)

Populismus in Europa: 16.01.–06.02.

Nach einem Überblick über die Entstehung, die Programmatik und die Entwicklung der populistischen Parteien in Europa werden einzelne Länder behandelt: Deutschland, Frankreich, Russland, USA, Türkei. Hauptgegner der Populisten ist die offene Gesellschaft und der demokratische Rechtsstaat, in dem durch Geben und Nehmen von Gründen über die beste Politik entschieden wird. (Dr. Thomas Lange)

3224 ab Di, 17.10.23
12 x 9.00-11.00 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Thomas Lange, Irene Gebhard und Dr. phil. Helmut Ertel

Studium Generale in Poing

34. Semester

Die Isar und die Bayerischen Seen:

04.10.–18.10.

Von der Quelle bis München und um die bayrischen Seen – von der gemeinsamen geologischen Geschichte bis hin zur gemeinsamen Landschafts- und Kulturgeschichte. (Irene Gebhard)

Stadtführungen mit Sibylle Reinicke:

08.11.–22.11. Beginn: 14.00 Uhr!

Thalkirchen: Flößer, Viecher, Wallfahrtskirche: Treffpunkt: U-Bahn Thalkirchen, Aufgang zum Thalkirchner Platz, beim Eis-Kiosk „Gelatobi“
Der Auer Mühlbach: Treffpunkt: U Bahn Candidplatz, Aufgang Jakob Gelb Platz, oben am Platz
Das Marstallmuseum: Treffpunkt: Eingang 1 (wenn

man auf das Schloss schaut, ist das der linke Eingang zum Marstallmuseum)
Handy für Notfälle: 0170 526 5356

(Sibylle Reinicke)

Münchner Kultur um 1900: 29.11.–13.12.

„Wer kennt es nicht, das Schlagwort: „München leuchtet.“? Was meint Thomas Mann damit und hat er nicht selbst 24 Jahre später (1926) festgestellt, München sei die dümmste Stadt Deutschlands?! Die Entwicklungslinien der Literatur in München von Paul Heyse zu Heinrich Mann, der Malerei von Lenbach zu Kandinsky, der Frauenbewegung von Anita Augspurg zu Franziska von Reventlow und Ricarda Huch nachzuzeichnen, die Damenakademie, den Jugendstil, die Verlage der Zeit und damit ein lebendiges als auch kritisches Bild der Stadt in jener Zeit vorzustellen, ist das Ziel dieses Seminars.“ (Dr. Egon Meusel)

Die Arbeit des Schauspielers: 10.01.–24.01.

Wie wird ein Schauspieler ausgebildet? Was lernt er? Was nicht? Wie findet der Schauspieler seine Rolle? – Oder findet die Rolle ihn? Wie lernt er seinen Text (besonders wenn es ein langer Monolog ist)? Muss er alles tun, was der Regisseur von ihm will? Warum darf ein Schauspieler seinen Wohnort nur mit Erlaubnis verlassen, selbst wenn er frei hat? Kann ein Schauspieler von dem Leben, was er verdient? (Tristan Berger)

3225 ab Mi, 04.10.23
12 x 15.00-17.00 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Irene Gebhard, Tristan Berger, Dr. Egon Meusel und Sibylle Reinicke

Studium Generale in Poing

9. Semester

Die großen Rätsel und Mythen der Menschheit. Teil II: 9.10.–23.10.

1. Mythos Troja
2. Griechische Mythologie
3. Orakel und Weissagungen

(Ingeborg Röder)

Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich: 06.11.–20.11.

Es werden Aufbau und Entdeckung von Viren behandelt, ihre Vermehrung und Funktion in der Natur beleuchtet, Viren als Auslöser für Krankheiten und ihre Bekämpfung betrachtet und ihr Einsatz im therapeutischen Bereich und als Genfähre erklärt. (Dipl. Biologin Astrid Holler)

Die Geschichte Chinas: 27.11.–11.12.

10.00 Uhr!

Von den Anfängen und bis zum Ende der Königszeit Kaiserzeit und Republik China
Entstehung und Entwicklung der VR China (VRC) und der Republik China (ROC)

(Dr. Emilio Astuto)

Das südliche Afrika: 08.01.–22.01.24.

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.-Biol. Lambert Heil)

3226 ab Mo, 09.10.23
12 x 9.30-11.30 Uhr € 135,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Astrid Holler, Dr. Emilio Astuto, Ingeborg Röder und Lambert Heil



Neue Freunde finden, Sprachkenntnisse erwerben oder vertiefen, fremde Traditionen und Kultur kennenlernen, Eintauchen in das Familienleben und gemeinsam Sport, Spiel und kulinarische Spezialitäten genießen – klingt das nicht verlockend? Seit 1982 ist dies möglich durch unsere Städtepartnerschaft mit Allauch: Jedes Jahr reist eine Gruppe Vaterstettener Bürger in die Provence nach Allauch und eine französische Gruppe zu uns. Kenntnisse der jeweiligen Sprache sind zwar günstig, jedoch keine Bedingung. Interessiert?

Wir informieren Sie gern:

Ursel.Franz@Vaterstetten-Allauch.de, Tel. 08106-7080

Gaby.Eichner@Vaterstetten-Allauch.de, Tel. 08106-246913

www.vaterstetten-allauch.de



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 Kuscheldecke

3230 Mi, 17.01.24
16.00-16.45 Uhr € 5,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

3231 Mi, 24.01.24
16.00-16.45 Uhr € 5,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

3232 Mi, 31.01.24
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 Kuscheldecke

3233 Mi, 17.01.24
17.00-17.45 Uhr € 5,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

3234 Mi, 24.01.24
17.00-17.45 Uhr € 5,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

3235 Mi, 31.01.24
17.00-17.45 Uhr € 5,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Hackl

Neues Angebot

für Kindergeburtstage!

Action, Outdoor, Wald und mehr.
Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung & Spaß.
Richtet sich an Kinder von 8-14 J.
Interessiert?

Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung unter
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
service@vhs-vaterstetten.de

Eine Schatztruhe voller Geschichten – mit Kreativangebot

Geschichten erfinden für 5- bis 7-jährige Kinder

Aus einem Löffel, einem Radiergummi und einer Marmor kann man nie und nimmer eine gute Geschichte machen? Doch. Kann man! Wir erfinden miteinander eine tolle Geschichte und alltägliche Gegenstände aus der Schatztruhe werden uns dabei helfen. Freut euch auf einen lustigen, kreativen und überraschenden Vormittag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Brotzeit und Getränk, Buntstifte, DIN A 4 Block

3236 Sa, 30.09.23
9.00-12.00 Uhr € 18,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

Monster, Dino und Prinzessin – Geschichten mit Kreativangebot

Geschichten erfinden für 8- bis 11-jährige Kinder

Monster, Dino und Prinzessin oder doch lieber Drache, Fee und Kobold? Wer soll die Heldin oder der Held in unserer Geschichte sein und wie wird sie richtig spannend? Lasst euch überraschen, wie aus kleinen Tricks eine ganz große Geschichte werden kann. Und ganz nebenbei kannst du sogar in der Schule davon profitieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Brotzeit und Getränk, Federmäppchen, DIN A 4 Block

3238 Sa, 30.09.23
13.00-16.00 Uhr € 18,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

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.



Kunst nach Feierabend

... mit einem Glas Prosecco

V „Gott mit dir, du Land der Bayern“

Vortrag mit Beamer
Die Entdeckung Oberbayerns in der Malerei des 19. Jahrhunderts

Im 19. Jahrhundert entdecken Maler das bayerische Alpenvorland und stellen es in Landschaften und Alltagsszenen dar. Im Mittelpunkt der Betrachtung lagen dabei sowohl die pittoreske Landschaft, wie auch die Bewohner des Landstrichs, die sich in den Gemälden in Tracht präsentieren. Doch wie kam es zu dieser Hinwendung zur Heimat, Dirndl und Lederhose? Wer gab den Anstoß dazu? Wer malte die Bilder? Und wer kaufte die Werke? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise ins 19. Jahrhundert und lernen Sie die bayerische Landschaft und ihre Bewohner neu kennen!

Vortragskartenkurs
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3301 Do, 19.10.23
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

„Niklaus blum in unser Haus“

Vortrag mit Beamer
Feste der Weihnachtszeit in der Malerei des 17. Jahrhunderts

Rund um das Weihnachtsfest finden im Christentum noch weitere Feste statt, die diese Zeit im Jahr besonders machen. Sie tauchen auch als Bildthemen in der Malerei des 17. Jahrhunderts auf. Ich möchte Ihnen anhand ausgewählter Werke den Nikolausabend und das Fest des Bohnenkönigs näher bringen. Sie waren fester Bestandteil der damaligen Alltagskultur und Anlässe zum Feiern und für Geselligkeit. Werfen wir gemeinsam einen Blick in die Geschichte und schauen wir, wie fröhlich und ausgelassen die Menschen damals die Weihnachtszeit verbracht haben! Kein Vortragskartenkurs

3302 Do, 30.11.23
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



William Turner – Three Horizons

William Turner gilt heute nicht nur als einer der bedeutendsten Maler Englands, sondern auch als Wegbereiter der Moderne. Er setzte sich in seinen Werken sowohl mit einer neuen Art zu malen auseinander, als auch mit den bahnbrechenden Erfindungen seiner Zeit. Turner wird damit zu einem wichtigen Chronisten der Industrialisierung in England, aber auch zu einem exzellenten Beobachter seiner Umwelt. Bei seinen Zeitgenossen fanden seine Werke nicht immer uneingeschränkte Zustimmung, manch ein Betrachter fühlte sich provoziert.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch das Werk William Turners und lernen sie diesen außergewöhnlichen Maler kennen! Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kassenbereich

3310 Mi, 17.01.24
15.15-16.45 Uhr € 11,00

München, Luisenstraße 33,
Städtische Galerie im Lenbachhaus |
Silke Rüsche

Märchenhaftes in der Sammlung Schack

Die Sammlung Schack beherbergt wunderbare Gemälde des 19. Jahrhunderts und nicht wenige von ihnen erzählen von Märchen und Legenden. Lernen Sie auf unserem Rundgang die Gemälde und den Sammler näher kennen. Und lassen sie sich von den Geschichten auf den Bildern in märchenhafte Welten entführen!

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3312 Sa, 18.11.23
11.00-13.00 Uhr € 11,00

München, Prinzregentenstraße 9,
Schack-Galerie | Silke Rüsche



Alte Meister in Bewegung – in der Alten Pinakothek

Die Alte Pinakothek zeigt seit einiger Zeit ihre Gemälde in neuen ungewohnten Zusammenhängen. Viele Hauptwerke sind nun über Stil- und Epochen Grenzen hinweg als Nachbarn zu sehen. Die dialogischen Konstellationen und thematischen Gruppen eröffnen neue Perspektiven und überraschende Parallelen. Ein Besuch lohnt sich! Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Eingangshalle

3320 Sa, 21.10.23
11.00-12.30 Uhr € 12,00

München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Friederike Breier



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).

Die Sonne – Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Die Sonne taucht immer wieder auf Gemälden unterschiedlicher Epochen auf. Und Maler haben sich zu verschiedenen Zeiten Gedanken über die Darstellung der Sonne und ihres Lichts gemacht. Wir schauen sowohl auf die Darstellung der Sonne als Himmelskörper und Lichtspenderin, als auch auf ihren symbolischen Gehalt als Zeichen der Macht und darauf, welche Rolle sie in den großen mythologischen Geschichten spielt. Kein Vortragskartenkurs.

3303 Mi, 11.10.23
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Der Mond – Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Am Beginn des Vortrags steht Adam Elsheimers verblüffend genaue Darstellung eines Nachthimmels auf dem kleinen Bild „Die Flucht nach Ägypten“. Wir schauen hinauf zum Mond und erkunden von dort aus die Darstellung des Erdtrabanten vom 17. bis ins 19. Jahrhundert. In welchen Kontexten taucht der Mond auf den Bildern auf? Und was möchten die Maler mit der Darstellung des Mondes bezwecken? Kein Vortragskartenkurs.

3304 Mi, 08.11.23
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

Die Sterne – Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Lassen Sie uns einen Blick in die Sterne wagen, genauer gesagt auf den Stern zu Bethlehem. Der Himmelskörper spielt eine zentrale Rolle in der Weihnachtsgeschichte und ist fester Bestandteil vieler Gemälde, die die Geburt Jesu Christi zum Thema haben. Wie haben die Maler den Stern gemalt? Und welche Rolle spielte die Sternenkunde nicht nur in der Heiligen Nacht, sondern auch in den Jahrhunderten, in denen die Bilder dazu entstanden? Wir blicken heute hinauf zu den Sternen und stimmen uns auf die Weihnachtszeit ein. Kein Vortragskartenkurs.

3305 Mi, 06.12.23
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

V Wolken – Ein kunsthistorischer Blick in den Himmel

Wolken als flüchtige Gebilde verleihen Gemälden den Charakter einer Momentaufnahme. Wolken können auch entscheidend zur Wirkung eines Motivs beitragen. Maler haben sich immer wieder mit den Gebilden am Himmel auseinandergesetzt. Manchmal sogar derart exakt, dass heute noch Meteorologen in der Lage sind, das Wetter auf den Bildern zu bestimmen. Wir werfen gemeinsam einen Blick in die Wolken und ergründen ihre Bedeutung im Lauf der Kunstgeschichte. Vortragskartenkurs.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

3306 Mi, 24.01.24
15.00-16.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche





Venezia 500. Die Sanfte Revolution der venezianischen Malerei

**Sonderausstellung in der Alten Pinakothek
Es gibt zwei Arten von Städten:
alle anderen und Venedig. (Henry James)**

Die Besonderheiten dieser Stadt spiegeln sich auch in der bildenden Kunst wider. Die dortigen Meister ergründen das Wesen von Mensch und Natur mit einer nie dagewesenen Intensität. Die Bildnisse und Landschaftsdarstellungen zeigen die Charakteristika und Errungenschaften der venezianischen Malkunst. Die Ausstellung Venezia 500 widmet sich den bahnbrechenden Neuerungen der Kunst der Renaissance und zeigt Werke unter anderem Werke Giovanni Bellini, Giorgione, Tizian oder Tintoretto. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Eingangshalle

3322 So, 26.11.23
10.15-11.45 Uhr € 12,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Friederike Breier

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 Giotto's für die Entwicklung der Renaissance aufzeigen.

3330 Mi, 29.11.23
18.00-19.30 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Konstanze Frölich

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: 28.9.2023. 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, 15.10.23
10.30-12.00 Uhr € 33,00
Online | Konstanze Frölich

Online am Sonntagmorgen – Die Verkündigung. Ein christliches Bildthema in der Vorweihnachtszeit

**Vortrag über Zoom in Zusammenarbeit
mit der vhs Dresden.**

Die Verkündigung: der Text ist immer derselbe und doch gibt es unzählige Gemälde. Und mit jeder künstlerischen Umsetzung auch neue Interpretationen der Botschaft. Eine Entdeckungsreise in die christliche Malerei anhand des vorweihnachtlichen Themas der Verkündigung.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmeldeschluss: 16.11.2023. 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, 19.11.23
10.30-12.00 Uhr € 33,00
Online | Konstanze Frölich

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. 18.10.2023. 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 Do, 19.10.23
15.00-16.30 Uhr € 36,00
Online | Dr. phil. Petra Kissling-Koch

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!

Online – 700 Jahre Malerei! Ein unterhaltsamer online-Bummel durch die Bayerischen Staats- gemäldesammlungen

Vortrag über Zoom

Über 30.000 Werke besitzen die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen. Die wenigsten Kunstliebhaber wissen aber, dass sich die Schätze der Pinakotheken nicht nur in München, sondern in nahezu 20 Filialen befinden, die sich über ganz Bayern verteilen. Die Galerien, die oft in alten Burgen, Residenzen und Schlossanlagen untergebracht sind, zeigen in ihren imposanten Mauern hochkarätige Kunst. Bei unserem online Bummel schauen wir auf Highlights und versteckte Schätze, folgen spannenden Geschichten zu Ankauf und Hintergründen und freuen uns über die Pracht.

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.

3342V Fr, 17.11.23
19.30-21.00 Uhr € 15,00
Online | Petra Rhinow und Matthias Segtrop

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

3343 Do, 19.10.23
16.30-18.00 Uhr € 12,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle |
Catrin Morschek

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



**V Der Bildschnitzer
Tilman Riemenschneider.
Leben und Werk.**

Vortrag mit Beamer

Geboren in Heiligenstadt im Eichsfeld wirkte Tilman Riemenschneider (um 1460–1531) in Würzburg. Er arbeitete in Holz und in Stein und zählt zu den bedeutendsten Künstlern am Übergang von der Spätgotik zur Renaissance. Bildwerke religiösen Inhalts, große Altarschreine und Einzelfiguren, bilden sein Hauptwerk, aber auch Grabdenkmäler oder einige profane Arbeiten hat er geschaffen. Neben der großen Werkstatt übernahm er in öffentlichen Ämtern Verantwortung, z. B. als Bürgermeister während des Bauernkrieges 1525.

3350 Mi, 31.01.24
14.30-16.00 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 Schreinefiguren des Münnerstädter Retabels, die Passionsgruppen aus Rothenburg, die Gruppe der zwölf aus Lindenholz geschnitzten Apostel und weitere Einzelfiguren 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
13.00-14.30 Uhr € 11,00
München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum |
Dr. Beatrice Trost

**Die heiligen drei Madln in den
Sammlungen des Bayerischen
Nationalmuseums**

Margareta mit dem Wurm, Barbara mit dem Turm, Katharina mit dem Radl, das sind die drei heiligen Madl. Die drei beliebtesten weiblichen Heiligen greifen Bedürfnisse der vorchristlichen Zeit auf, sie wurden in die Gruppe der Nothelfer aufgenommen, mit bestimmten Tugenden gleichgesetzt und auch in Parallelität gesetzt zu den drei Weisen aus dem Morgenland.

Wir folgen der Geschichte ihrer Verehrung und Darstellung in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. (1 € am Sonntag, Stand 25.5.23). Treffpunkt: Kasse

3354 So, 28.01.24
13.00-14.30 Uhr € 11,00
München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum |
Dr. Beatrice Trost

**Werke der Neuen Pinakothek
zu Gast in der Schackgalerie**

Die Neue Pinakothek wird noch länger geschlossen sein. Aber es gibt ein wunderbares Trostpflaster: Eine besonders schöne Auswahl von Gemälden der Sammlung können wir in neuer Nachbarschaft erleben, nämlich in den Räumen der Sammlung Schack. Damit hängen sie in guter Gesellschaft, denn Graf Schack war als Kunstsammler mit erlesenem Geschmack bekannt. Ihn faszinierten Reisen, Mythen und Fernweh. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

3360 Mi, 15.11.23
18.00-19.30 Uhr € 15,00
München, Prinzregentenstraße 9,
Schack-Galerie | Petra Rhinow

**Die Sammlung Brandhorst –
von Andy Warhol bis
Kara Walker**

Hier kommen LiebhaberInnen moderner Kunst auf ihren Geschmack – oder solche, die offen sind für Abenteuer. Seit Frühjahr 2023 präsentiert das Museum Brandhorst seine Sammlung neu: Zu den aufregenden Beständen werden Neuerwerbungen des Hauses gezeigt. Es wird zeitgenössische Kunst vorgestellt, ihre Produktionsweise, ihr Thema und ihre Auseinandersetzung mit unserer Lebenswelt. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

3361 Do, 08.02.24
18.00-19.30 Uhr € 15,00
Museum Brandhorst, Kunstareal |
Petra Rhinow

**Musicalfans aufgepasst!
Besuch der Generalprobe von
Once Upon A Mattress**

Once Upon a Mattress ist eine musikalische Komödie mit Musik von Mary Rodgers, Text von Marshall Barer und Buch von Jay Thompson, Dean Fuller und Marshall Barer. Es wurde im Mai 1959 am Off-Broadway uraufgeführt und anschließend an den Broadway gebracht. Das Stück wurde als humorvolle Adaption des Märchens „Die Prinzessin auf der Erbse“ von Hans Christian Andersen aus dem Jahr 1835 geschrieben.

Once Upon a Mattress wurde zunächst als kürzeres Stück für das Sommercamp für Erwachsene in Tamiment geschrieben. Später wurde das Stück für die Broadway-Bühne erweitert. Die ersten Kritiken für das Stück waren gemischt, aber Kritiker und Schauspieler waren gleichermaßen von der anhaltenden Popularität des Stücks überrascht. Das Musical wurde 1964 und 1972 als TV-Produktion adaptiert und 2005 sogar verfilmt und wird auch heute noch gerne aufgeführt in Colleegetheatern sowie Sommerakademien. Wird in Englischer Sprache in Prinzregententheater gezeigt.

Treffpunkt: Kassenvorraum. Vor Beginn der Generalprobe erhalten Sie eine kleine Einführung.

3402 Mi, 15.11.23
18.45-22.00 Uhr € 10,00
München, Prinzregentenplatz 12,
Prinzregententheater | Midou Grossmann

Buch GmbH
Neue Poststraße 13
85598 Baldham
Tel: 08106/369414
Fax: 08106/369415
e-mail: info@ap-buch.de
Onlinebestellungen unter www.ap-buch.de

Belletristik
KRIMIS
Sachbücher
Ratgeber
Hörbücher
Reiseliteratur
KOCHBÜCHER
Kinderbücher

Eingang 1,05 m
Fahrstuhl
Hier sind wir barrierefrei!
Rampe
Behinderten WC

LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK-AUSSTELLUNGEN



Hänsel und Gretel im Papiertheater Mering

Engelbert Humperdincks Hänsel und Gretel im Multum in Parvo Papiertheater

Wussten Sie, dass sich Deutschlands kleinstes Opernhaus gar nicht so weit entfernt von uns befindet? Seit nunmehr neun Jahren gibt es das Multum in Parvo in Mering und es erfreut sich zunehmender Beliebtheit!

Hier in diesem kleinen Theater werden wir uns Hänsel und Gretel von Engelbert Humperdinck anschauen und anhören und danach auch noch einen Blick hinter die Kulissen werfen. Doch aufgepasst! Es handelt sich um ein ganz besonders Theater – die Figuren und Kulissen sind aus Papier! Inspiriert von historischen Bühnenbildern und Gemälden des 19. Jahrhunderts entwirft der Künstler Benno Mitschka am Computer mittels Collagen-Technik ganz eigene Dekorationen für die Miniaturbühne, deren Raumtiefe er mit Hilfe moderner Licht- und Computertechnik so verstärkt, dass der Zuschauer den Eindruck bekommt, schier ins Unendliche zu blicken.

Tauchen Sie ein in eine fantasievolle Welt aus Papier und die Musik einer weltberühmten Oper! www.papiertheater.bayern
Beginn und Ende ebendort!
Anreise privat. Für Kinder und Erwachsene. Bitte schätzen Sie selber ein, ob Ihr Kind die nötige Reife für die Veranstaltung besitzt.
Treffpunkt: Kassenraum

3404 Fr, 08.12.23
16.00-18.00 Uhr € 15,00

Mering, Multum in Parvo Opernhaus,
Augsburger Straße 48 | Bettina Nölle-Budka

Maultrommelkurs für Anfänger

Die Maultrommel ist ein kleines unscheinbares Musikinstrument mit großer Wirkung auf Jung und Alt. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie das einzigartige Gefühl, wenn Sie als „eigener Resonanzkörper“ Ihr Maultrommelspiel erleben. Entgegen der allgemeinen Erwartung, genießt die Maultrommel weltweit ein hohes Ansehen und ist in manchen Ländern das „Nationalinstrument“! Es ist also ein sehr faszinierendes Instrument für Anfänger und Interessierte.



Maultrommeln

Foto Klaus Servi

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechniken des Maultrommelspiels, so dass Sie nach dem Workshop selbständig erste Melodien und Rhythmen spielen können. Zwei aufeinander abgestimmte Profi-Maultrommeln (35 €) sind in der Kursgebühr inbegriffen.

(www.familienmusik-servi.de)
Anmeldeschluss: 2.11.23

3410 Sa, 25.11.23
10.00-13.00 Uhr € 82,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Klaus Servi

Mundharmonika – Folk- & Countryharp

Die Mundharmonika ist das perfekte Instrument zum Mitnehmen und einfach zu erlernen. Außerdem fördert das Mundharmonika-Spiel die Atmung und hat damit gesundheitliche Vorteile. Wir beginnen mit einem Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einstiegskurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Auch ein Weihnachtslied ist dabei! Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter (ab 30,00 €). Im Kurs können Instrumente und Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erworben werden. Tipp: Auf YouTube finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Veranstalter: vhs Grafing

3412 Fr, 15.12.23
14.00-21.00 Uhr € 54,00

Grafing, vhs, Hadling 17, Raum 303 |
Didi Neumann



Singen im Advent

Singen im Advent

Sie singen gerne, haben aber die Texte der Weihnachtslieder nicht so parat wie Sie es sich für den Weihnachtsabend wünschen? Sie möchten Ihre Stimme bilden und in der Gruppe vorweihnachtliche Stimmung genießen? Dann sind Sie hier richtig! Jeder ist willkommen. Gerne können Sie auch Ihre Liederwünsche vorab an uns mailen (service@vhs-vaterstetten.de).

Eigene (Enkel-)Kinder dürfen in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei teilnehmen (Pro Erw. max. 3 Kinder). Aus organisatorischen Gründen müssen aber alle Teilnehmer – also auch die Kinder – bitte angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Weihnachtliche Vorfreude

3420KE Sa, 09.12.23
16.30-18.00 Uhr € 12,00

Anmeldung bis 06.12. möglich.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Petra Lavicka

Fröhliches Weihnachtslieder- singen von 1–99 Jahren – ein Familienerlebnis

Gemeinsam singen macht Spaß! Doch – wie war doch gleich der Text? Und die Melodie – klingt die wirklich so? Wir pepen Ihr Weihnachtslieder-Repertoire wieder auf, zaubern weihnachtliche Stimmung und sorgen dafür, dass es unter dem Christbaum dann herrlich tönt! Jeder ist willkommen!

Bitte mitbringen: eine ganze Menge Spaß. Kinder zahlen nichts. Aus organisatorischen Gründen müssen aber alle Teilnehmer – also auch die Kinder – angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Weihnachtliche Vorfreude

3422KE Sa, 02.12.23
10.30-12.00 Uhr € 12,00

Anmeldung bis 29.11. möglich. Eigene (Enkel-)Kinder dürfen in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei teilnehmen (Pro Erw. max. 3 Kinder).

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Lavicka

Opernkreis – Don Giovanni (Wolfgang Amadeus Mozart)

Diese Oper von Wolfgang Amadeus Mozart trägt die Bezeichnung „Dramma giocoso“ – die Handlung entfaltet sich demnach sowohl in ersten Szenen wie in heiteren Momenten. Ebenso uneindeutig und wenig greifbar erscheint der schillernde Charakter des „Don Juan“, der in der Entstehungszeit der Oper (1787) ein beliebtes Sujet auf den Bühnen Europas war. Seit seiner Uraufführung in Prag fesselt dieses Meisterwerk von Mozart das Publikum: das spannungsgeladene Libretto wurde in genialen Arien vertont, „Special effects“ wie der Auftritt des „steinernen Gastes“ (der Statue eines Mordopfers) oder die Höllenfahrt Don Giovanni steigern die Wirkung der Musik ins Maximum. Anekdotisch ist überliefert, dass in der gefeierten Premiere des Bühnenstücks ein ganz besonderer Gast im Theater saß: Giacomo Casanova, ein „Don Juan“ seiner Zeit.

3425 Di, 24.10.23
18.30-20.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Angelika Tasler

Opernkreis – Tosca (Giacomo Puccini)

„Und es leuchteten die Sterne, und es duftete die Erde, es knarrte die Gartentür und Schritte streiften über den Sand. Sie trat ein, duftend, sank mir in die Arme...“ So beginnt eine der berühmtesten Opernarien („E lucevan le stelle“), die aus einer der bis heute beliebtesten Opern des 19. Jahrhunderts stammt: „Tosca“ von Giacomo Puccini. Mit allen Klischees der großen Oper ausgestattet (Liebe, Idealismus, Leben für die Kunst, aber auch Intrige, Gewalt und Tod auf der Bühne), mit nahezu überlebensgroßen Figuren, die einander in einem vielfältigen Geflecht aus Beziehungen begegnen, bezaubert dieses Werk und rührt sein Publikum am Ende zu Tränen. Die musikalischen Anforderungen an die Solisten sind sehr hoch, so dass sich der aufmerksame Hörer manchmal kaum entscheiden mag, ob er sich der Sopranistin zu Füßen werfen soll oder doch lieber dem Tenor...

3426 Di, 16.01.24
18.30-20.00 Uhr € 14,00

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



Christian Pahlke

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.

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	€ 65,00
Sa, 30.09.23	10.00-12.00 Uhr
So, 01.10.23	10.00-12.00 Uhr
Sa, 07.10.23	10.00-12.00 Uhr
So, 08.10.23	10.00-12.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Christian Pahlke	

3431	€ 65,00
So, 21.01.24	10.00-12.00 Uhr
Sa, 27.01.24	10.00-12.00 Uhr
So, 28.01.24	10.00-12.00 Uhr
Sa, 03.02.24	10.00-12.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Christian Pahlke	



V Lange Nacht der Musik in Poing

Die Musikschule Vaterstetten und die vhs Vaterstetten e.V. öffnen an diesem Abend das vhs-Haus in der Friedensstraße 5 in Poing für Jung und Alt.

Was wird geboten?

18.00 – 18.45 Uhr

„SINGEN MACHT SPASS“ mit Petra Lavicka (Folklore)

Wir stimmen uns in die lange Nacht mit einem offenen Singen für Jung und Alt ein. Gemeinsam mit der Gesangslehrkraft und Chorleiterin der Musikschule Vaterstetten singen wir Lieder, die allen zwischen 3 und 120 bekannt sind. Natürlich darf man sich auch Lieder wünschen!

19:00-20:00 Uhr

„Singer-Songwriter & More“ mit Marcus Lipp (Rock & Pop)

Marcus meets Bernd. Der bekannte Gitarrist und Sänger trifft seinen Freund und Musikerkollegen Bernd Kölmel.

Beide sorgen für einen gutgelaunten und schwungvollen Auftakt in eine lange Musikknacht.



Wir freuen uns auf einen wundervollen Abend mit Ihnen!

Keine Anmeldung notwendig

3401	Sa, 16.09.23	17.30-20.30 Uhr	gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Petra Lavicka und Marcus Lipp			

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.

3441	€ 38,00
Sa, 18.11.23	9.30-12.30 Uhr
Sa, 25.11.23	9.30-12.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Ewa Bross	

3442	€ 38,00
Sa, 27.01.24	9.30-12.30 Uhr
Sa, 03.02.24	9.30-12.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 Ewa Bross	



Ewa Bross

www.vhs-vaterstetten.de

LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

Djembegruppe – westafrikanische Trommelrhythmen

Wir spielen die Djembe zusammen mit den Bass-trommeln (Kenkeni, Sangban, Doundoun). Gemeinsam wollen wir die Rhythmen erarbeiten und einüben; gelegentlich mal in kleinem öffentlichen Rahmen darbieten.

Voraussetzung: 1 Jahr Djembe. Bei Rhythmus-erfahrung (durch ein beliebiges anderes Instru-ment/ mehrjähriger afrikanischer Tanz) ist auch ein Quereinstieg möglich.

Eine Probestunde und Aufnahme nur nach Rück-sprache mit der Kursleitung; Frau Heidi Mair
Mail: bonbon-foli@online.de

Bitte eine Djembe mitbringen.

3443	gebührenfrei
Sa, 28.10.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 11.11.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 18.11.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 25.11.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 02.12.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 09.12.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 16.12.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 13.01.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 20.01.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 27.01.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 03.02.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 10.02.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 24.02.24	9.50-12.10 Uhr

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Heidi Mair

Bettina Nölle-Budka – Metamorphosen (4.10. – 20.12.2023)

Die Ausstellung zeigt Werke der Malerin aus den letzten Jahren. Schon im Titel impliziert ist die Wandlungsfähigkeit ihrer Kunst. Die Suche nach dem bestmöglichen Ausdruck mit den unterschiedlichsten Techniken und Medien ist ein Bestandteil ihrer Arbeit. Mehr auszudrücken, als Sprache es vermag. Kunst als verlängerter Arm ihrer Sprache ist ihr Ziel. Abstrahiert sind die Werke, doch verlieren sie nie den Bezug zum Gegenständlichen.

Interessierte sind recht herzlich eingeladen zur Vernissage am 4. Oktober 2023 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 abrufbar ist.

3910 Mi, 04.10.23
19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39, Foyer |
Bettina Nölle-Budka



V.B., Acryl auf Leinwand von Bettina Nölle-Budka

Vernissage: Tierisch gut!



Tierisch gut!

Die Malerinnen und Maler des Kurses „Freie Malerei mit Acryl“ bei Tanja Schmidt Osterkamp zeigen ihre Werke zum Thema TIER, die im Sommersemester 2023 entstanden sind. Freuen Sie sich auf kraftvolle, mit großer Freude, viel technischem Können und künstlerischem Einfühlungsvermögen entstandene Arbeiten der Gruppe in den Räumlichkeiten des vhs-Hauses in Poing.

Die Ausstellung ist zu sehen bis Anfang Februar.

8152A Fr, 22.09.23
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Tanja Schmidt Osterkamp

IKEBANA

50 Jahre Leben mit Ikebana – 35 Jahre Ikebana-Lehrtätigkeit an der vhs Vaterstetten – 30 Jahre Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham

Anlässlich dieses Dreifach-Jubiläums zeigt die Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten vom 20.–22. Oktober 2023 Japanische Blumenkunst im Lichthof des Rathauses Vaterstetten

Vergänglichkeit und Dauer zählen zu den ästhetischen Prinzipien des Ikenobo Ikebana. Die japanische Kultur ist sich des Vergänglichen besonders bewusst.

Erdbeben, Vulkanausbrüche, Flutwellen können schon morgen alles zerstören, was mühevoll erarbeitet wurde. So wird auch das Werden und Vergehen in der Natur in den vier Jahreszeiten besonders geschätzt und zelebriert. Im Frühling ist es die Kirschblüte, die ein ganzes Land in einen Blütenrausch versetzt und im Herbst bewundern die Japaner das faszinierende flüchtige Farbenspiel der Ahorn Bäume, wenn ihre Blätter sich in Rot, Gelb und Orange verwandeln.

Im Ikebana versuchen wir durch aufmerksames Sehenlernen das Auge für das Außergewöhnliche in der Natur empfindsam zu machen. Der kurze Augenblick wird zur wertvollen Erfahrung.

In dieser Ausstellung sehen Sie zahlreiche Interpretationen der traditionellen japanischen Kunst IKEBANA.

Es gibt Gelegenheit zum kostenlosen Probeunterricht. Die Termine werden im Internet und auf dem Flyer bekannt gegeben.



Jiyuka von Ingrid Eichinger

Vernissage am 19. Oktober 2023, 19:00 Uhr

Die Eröffnungsrede hält Frau Ruth Jäschke M.A. (Wissenschaftliche Mitarbeiterin) EKO-Haus der Japanischen Kultur, Düsseldorf

Ausstellungsdauer vom
20.–22. Oktober 2023
NUR 3 TAGE

8600 ab Do, 19.10.23
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße |
Ingrid Eichinger



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 richten. 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 Theatermaler und Bühnenplastiker, der Raumausstatter, der Schlosser und der Schreiner arbeiten mit jahrelanger, hervorragender Expertise auf Weltklassenniveau und tragen so zum unvergesslichen Erlebnis einer Inszenierung der Bayerischen Staatsoper bei. Ein wundervolles Erlebnis mit vielen spannenden Einblicken für jeden Kunst- & Kulturgebeizerten!

Treffpunkt: Parkplatz der Werkstätten der Bayerischen 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 01.11. möglich.**

4202 Fr, 10.11.23
15.00-16.00 Uhr € 14,00
Poing, Werkstätten der Bayerischen Staatsoper, Gruber Str. 76 | N.N.

BR Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk:

Führung durch das Funkhaus München

Bei der Tour im Funkhaus München stehen die Audioangebote im Mittelpunkt. Das Funkhaus München des Bayerischen Rundfunks mit seiner bekannten Adresse Rundfunkplatz 1 liegt direkt in der Münchner Innenstadt. Der BR-Standort nahe dem Bahnhof ist der zentrale Sitz unserer verschiedenen Audioangebote (mit Ausnahme von BR Schlager, das auf dem Gelände von BR Franken in Nürnberg angesiedelt ist), unserer beiden Orchester und unseres Chors. Auch verschiedene Archive sind im Funkhaus beheimatet.

Darüber hinaus befinden sich hier Programmredaktionen, Intendanz, einzelne Direktionen und die Verwaltung des Bayerischen Rundfunks. Viele der Einheiten werden ab 2025 schrittweise an den Standort München-Freimann umziehen. Die Gebühr ist Verwaltungsaufwand. Die Veranstaltung selbst wird kostenlos vom BR angeboten. Bitte keine großen Taschen mitnehmen. Führung aus dem Hause. Treffpunkt: Empfang Hopfenstraße, Rundfunkplatz 1

4204 Sa, 20.01.24
10.30-12.00 Uhr € 4,00
München, Arnulfstraße 42

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 Vollzeit Arbeitsplätze. Impassanter 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, 26.10.23
17.45-19.15 Uhr € 5,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40,

Grafring und seine Kirchen

Der Markt Grafring entstand bereits im 12. Jahrhundert an einer alten Handelsstraße. Die heutige Bebauung rund um den Marktplatz stammt aus dem 17. Jahrhundert und steht, ebenso wie die drei Kirchen, unter Denkmalschutz. Besonders sehenswert ist die Dreifaltigkeitskirche, an deren Ausstattung die beiden Rokokokünstler J. B. Zimmermann und J. B. Straub mitgewirkt haben. Die älteste Kirche des Ortes ist St. Leonhard mit den wieder entdeckten gotischen Fresken.

Treffpunkt: Marktplatz, Mariensäule
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4208 Fr, 24.11.23
14.30-16.00 Uhr € 12,00
Grafring | Anneliese Döhring

www.vhs-vaterstetten.de



Foto aus dem Perchtenmuseum Kirchseon
(Hermann Will, Moosach)

Das Maskeum in Kirchseon – bayerische Perchtenbräuche in nächster Nähe

Das „MASKEUM“ der Perschten-Stiftung Kirchseon öffnete im Oktober 2021 seine Tore, um bald darauf – aufgrund der Coronalage – wieder geschlossen zu werden. Die Perschten-Stiftung Kirchseon stellt sich im „MASKEUM“ ihrem Satzungszweck, um alles, was mit den Perchten zu tun hat – Masken, Gewänder, Instrumente – zu sammeln, zu pflegen und das Kirchseoner Perchtenbrauchtum anschaulich zu präsentieren.

Treten Sie ein in die mystische Welt mit langer alpenländischer Tradition und erleben Sie Brauchtum auf eine ganz neue Weise!

Freier Eintritt. Keine Führungsgebühren. Die Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand der vhs. Führung aus dem Hause (Perschten-Stiftung Kirchseon).

Treffpunkt: vor dem Museumsshop im 2. OG.

4210 Fr, 01.12.23
18.00-19.30 Uhr € 4,00

Kirchseon, Maskeum, Münchner Straße 19
(Zugang via Pausenhof über Treppenturm
Nähe B304) | N.N.

Ein Tag in München

München mit seiner Geschichte, Kultur und Gastronomie kennen lernen, und dabei noch ein paar Schritte auf den Schrittzähler verbuchen, das können Sie alles bei diesem Spaziergang durch Münchens Zentrum bestens verbinden. Die Tour



beginnt am Marienplatz mit einer kurzen Einführung in die Gründung der Stadt. Danach geht es zunächst durch die Altstadt und zu einem kleinen Abstecher zum Deutschen Museum. Ein Stück entlang der Isar gehen wir dann über den Gärtnerplatz zurück in die Altstadt. Dort wartet auf uns bei der Frauenkirche erst mal nach Münchner Tradition ein Weißwurstfrühstück. Frisch gestärkt geht es danach weiter in Richtung Maxvorstadt. Der Weg führt über das Nationaltheater und die Residenz durch den Hofgarten in die Ludwigstraße. Vorbei an Karolinen- und Königsplatz kommen wir über den Stachus wieder ins Zentrum, wo die Tour in der Sendlinger Straße endet. An den verschiedenen Orten erfahren Sie einiges über die Geschichte Münchens, untermalt mit der einen oder anderen Geschichte bzw. Legende.

Handy für Notfälle: 0171 4857148

4212 So, 15.10.23
9.30-14.00 Uhr € 20,00
München | Kurt Heier

Altmünchner Gastlichkeit

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen“ – so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser. Den letzten Teil wollen wir uns zu eigen machen und nun bei diesem Rundgang durch die Münchener Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Wir besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.

Treffpunkt: Am Karlstor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4213 Fr, 13.10.23
15.00-17.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Gärtnerplatzviertel

Südöstlich der Altstadt entstand ab 1860 das erste nur mit Mietshäusern bebaute Stadtviertel. Mittelpunkt ist der Gärtnerplatz mit seinem Theater. Von hier aus erschließen Straßen sternförmig das Viertel, dessen gut erhaltene, spätklassizistische Fassaden unter Denkmalschutz stehen. Viele Cafés und Restaurants, sowie kleine Läden beleben heute das Viertel, das vor dem 2. Weltkrieg Wohn- und Arbeitsplatz vieler jüdischer Bürger war. In den 20er Jahren bauten die aus Russland geflüchteten „Ostjuden“ hier eine Synagoge – bis 2006 die einzige in München.

Treffpunkt: am Isartor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4214 Do, 19.10.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Schwabing und seine Frauen – Demokratie, Gleichberechtigung und freie Künste

Schwabing war nicht nur ein Künstlerinnenviertel, in dem bekannte Frauen wie Franziska von Reventlow, Ricarda Huch und Clara Ziegler lebten. Hier wohnten auch entschiedene Kämpferinnen für Pazifismus, Demokratie und Gleichberechtigung: Anita Augspurg, die erste promovierte Juristin Deutschlands und Mitbegründerin des Deutschen Verbandes für Frauenstimmrechte. Oder Toni Pfülf, die als SPD-Abgeordnete 1933 im Reichstag gegen das Ermächtigungsgesetz stimmte. Begeben Sie sich bei diesem Rundgang auf die Spuren mutiger Wegbereiterinnen.

Treffpunkt: Ludwigstraße/Ecke Galeriesstraße
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4215 Do, 12.10.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Das Prinzregententheater und seine Umgebung – Ferienkurs

Um das Neubauviertel am östlichen Isarhochufer aufzuwerten und für gehobene Schichten attraktiv zu machen, errichtete Max Littmann 1900 das Theater. Die wunderschönen Häuser rund um den Platz wurden ebenfalls liebevoll renoviert, so dass das Theater wieder seine noble Umgebung besitzt. Treffpunkt: vor dem Eingang zum Theater. Keine Innenbesichtigung des Theaters.

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

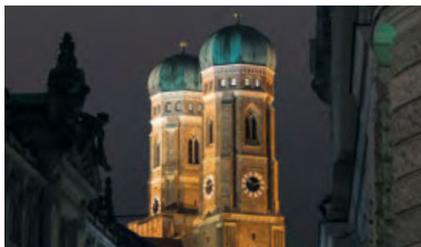
4216 Sa, 04.11.23
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Die Fünf Höfe

Mitten im historischen Stadtkern Münchens schufen die Architekten Herzog & de Meuron mit dem Büro Hillmer und Sattler ein modernes Gegenstück zu den benachbarten Residenzhöfen. Die Fassaden an den angrenzenden Straßen blieben fast alle erhalten, dahinter entstand ein Ensemble aus Höfen und Passagen, die – mit viel zeitgenössischer Kunst geschmückt – zum Bummeln und Schauen einladen.

Treffpunkt: Marienplatz, am Fischbrunnen
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4217 Sa, 20.01.24
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring



Giesing – ein „Glasscherbenviertel“?

Giesing ist besser als sein (uralter) Ruf. Liebevoll restaurierte Herbergen und Kleinhaussiedlungen sind heute begehrte Wohnobjekte und die neugotische Hl.-Kreuz-Kirche ist fast unangetastet geblieben. Erleben Sie Giesing in attraktivem Kleid.

Treffpunkt: Giesing U-Bahn-Station Kolombusplatz Ausgang Humboldtstr. Süd
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4218 Mi, 15.11.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

St. Benno und seine Umgebung

Das Wachstum Münchens Ende des 19. Jahrhunderts erforderte auch den Bau neuer Pfarrkirchen, so entstand 1888 eine der großartigsten neoromanischen Kirchen Münchens. Bedeutende Künstler schufen die bemerkenswerte historische Ausstattung, die sich fast vollständig erhalten hat. Den Bauplatz stiftete Ferdinand von Miller, der Chef der Erzgießerei, die sich in der Nähe befand.

Treffpunkt: Ferdinand-Miller-Platz 1, am Kirchenportal
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4219 Do, 30.11.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Weihnachtliches München

Bei diesem Rundgang hören Sie von der Gebnachtsdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, sowie Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen. Beginnen wollen wir diese Einstimmung am Christkindlmarkt. Treffpunkt: Marienplatz unter dem Weihnachtsbaum

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4220 Fr, 08.12.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Stadtbummel einmal anders

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgene Innenhöfe, vergessene Denkmäler und schöne Bauten. Wussten Sie, dass es in der Stadt ein Denkmal des Dichters Clemens von Brentano gibt? Kennen Sie den modernen Kirchenbau des berühmten Architekten Alexander von Branca? Waren Sie schon einmal bei dem Brunnen in der Pacellipassage? Dies alles und vieles mehr „erfahren“ und „erlaufen“ wir bei diesem Rundgang.

Treffpunkt: am Karlstor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4221 Di, 03.10.23
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Anneliese Döhring

Die „Deutsche Eiche“ – mehr als ein Wirtshaus in München

Die „Deutsche Eiche“, im Gärtnerplatzviertel gelegen, gilt als eines der Traditionsgasthäuser Münchens und darüber hinaus als überaus „gay-freundlich“. Schon in den 50er Jahren trafen sich hier Homosexuelle und Künstler und seit den 90er Jahren wurde die Eiche mit ihrer „Schwulensaua“ weltberühmt. Rainer Werner Fassbinder ging hier ein und aus. Klangvolle Namen wie Curd Jürgens, Bernd Eichinger, Hanna Schygulla, Margot Werner, René Kollo, Freddie Mercury oder Franz Beckenbauer standen auf der Gästeliste. Doch die Geschichte des Hauses begann viel früher.

Dietmar Holzapfel, der jetzige Besitzer der Eiche persönlich wird Ihnen bei seinem Vortrag (inklusive kleiner Lesung aus dem Buch „Das Mutterhaus“ des Schauspielers Harry Baer) nicht nur etwas über Ludwig II. erzählen, sondern auch über den Paragraf 175 der Weimarer Republik, Hitler, wilde Faschingsfeten, John Cranko und weitere Gäste sowie die Skandale der neueren Geschichte. Getoppt wird das Ganze durch eine Führung durch das Haus inkl. Badehaus, das sich auf fünf Grundstücke erstreckt (außerhalb der Betriebszeit natürlich) und einen wunderbaren Blick über München auf der Dachterrasse des Hauses zu den Türmen der Stadt.

Treffpunkt: Foyer des Hauses, Reichenbachstraße 13

4230 Mo, 06.11.23
9.30-12.30 Uhr € 10,00
Max. 25 Personen
München | Dietmar Holzapfel



Der Justizpalast in München

Achtung: Seien Sie pünktlich! Bitte unbedingt kurz vor 13.00 Uhr da sein. Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt. Der Justizpalast wurde von 1890–1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandsgruppe.

Handy für Notfälle: 0176 76067097

Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

4232 Fr, 17.11.23
13.30-15.30 Uhr € 11,00
München | Renate Gassenmeier

Jugendstil in Schwabing

Im Jahre 782 haben die Benediktinermönche von Kloster Schäftlarn Schwabing zum ersten Mal urkundlich erwähnt. 1887 erhielt Schwabing ein eigenes Stadtrecht und schon 1890 wurde es nach München eingemeindet. Im folgenden Jahrzehnt verdoppelte sich Schwabings Bevölkerung auf rund 25.000, bis 1910 wuchs sie auf 42.000 an. Um die Jahrhundertwende (1900) erlebte Schwabing eine Blütezeit der Kunst und Kultur. Um diese Zeit entstanden die wunderschönen Jugendstilbauten, ebenso die Erlöserkirche von Theodor Fischer.

Der Architekt Martin Dülfer (1859–1942) setzte mit seinen Jugendstilbauten neue Akzente und bewies Mut zur Farbe – um 1900 eine Sensation. Diese Gebäude werden während des Rundgangs besichtigt.

Handy für Notfälle: 0176 76067097

Treffpunkt: vor dem Café Münchner Freiheit

4233 Mi, 18.10.23
14.00-15.30 Uhr € 11,00
München | Renate Gassenmeier

Weihnachtsbräuche

Wissen Sie, was sich hinter dem Frautragen verbirgt? Einer der Weihnachtsbräuche, denen Teilnehmende dieses Stadtpaziergangs auf die Schliche kommen können.

Station für Station führt der Weg immer ein Stück weiter zu vielen Heiligen oder auch unheiligen Ahnen christlichen Brauchtums wie Barbara, Nikolaus, oder Krampus oder gar der Schiachen Luz. Weitere Fragen wären: ist Glühwein etwa gesund und wann beginnt eigentlich der Advent?

Wenn Sie dann auch die Hintergründe magischer Riten, eigenartiger Sitten, Rezepte, Gesänge und Gebete erfahren, können Sie gelassen der Adventszeit entgegengehen oder -sehen.

Handy für Notfälle: 0170 526 5356

Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

4234 Fr, 01.12.23
14.30-16.30 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Mit dem Brauchtumskalender durch Münchens Innenstadt

Im November ist es zwar dunkel, aber es gibt leuchtende und das Gemüt wärmende Bräuche: denken Sie nur an die Martinsgans! Außerdem gibt es noch weitere Anlässe, eine kross gebratene Gans zu verspeisen, übermütig zu tanzen, Lärm zu heiligen Zwecken zu veranstalten, die Nachbarschaft erst zu erschrecken und dann anzubetteln... Sie ahnen schon, um was es geht: wir werden einmal gedanklich durchs Jahr spazieren und allerlei wiederkehrende Bräuche entdecken. Beim echten Spaziergang durch die Stadt zeigt sich, dass überall Spuren bayerischen Brauchtums zu finden sind.

Handy für Notfälle: 0170 526 5356

Treffpunkt: Alter Peter, bei der Turmkasse

4235 Do, 16.11.23
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke



Sibylle Reinicke



Ich bin die Sibylle Reinicke, Kräuteraffine Apothekerin, seit über 10 Jahren auch als Stadtführerin zu ganz unterschiedlichen, keinesfalls nur medizinischen Themen in und um München unterwegs. Ich liebe es, mit

Interessierten die Stadt zu erkunden, verborgene Wege oder vergessene Menschen vorzustellen – die unvergessenen natürlich auch – die offensichtliche Kunst aber auch die eher versteckten mit Ihnen aufzuspüren und zu überlegen, wie sich das Leben in der Stadt gestaltet und früher gestaltet hat. Wenn dann ein Gespräch entsteht und die eine oder andere neue Erkenntnis dabei rumkommt: wunderbar! Das Ganze nicht trocken, sondern unterhaltsam, ernsthaft aber nicht langatmig. Ob draußen unterwegs oder behaglich sitzend, immer lassen sich anregende und auch neue Zugänge zu den Themen finden.

Ein Rätselspaziergang durch Bogenhausen

Alle kennen den Böhmerwaldplatz, aber kennen Sie auch den Bayerwaldplatz? Wissen Sie, wo die erste Flachdach-Villa in Bogenhausen stand und welche Probleme die Erbauer damit hatten? Woanders trifft das Bauhaus bis heute auf Bogenhausen. Wo versteckt man das geheimste Haus rechts der Isar? Am sichersten gar nicht! Darüber hinaus wird es um ein doppeltes Julchen gehen, eine mehrfach zersägte Jungfrau und eine hohle Säule. Der Spaziergang wird Sie zu vielen Rätseln führen, sogar dort, wo Sie gar nicht ahnen, dass es da ein Rätsel gibt.

Handy für Notfälle: 0170 526 5356

Treffpunkt: U Bahn Böhmerwaldplatz, Ausgang zur Mühlbauerstraße

4236 Di, 16.01.24
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Münchens Forscher, Tüftler und Erfinder

In München steht nicht nur ein Hofbräuhaus, sondern auch zwei Patentämter! Und wer machte und macht dafür die Erfindungen? Ob Kühlmaschine, Bierrezepte oder Eis am Stiel; in München wurden sehr erfolgreich neue Wege beschritten. Es gab bereits im 18. Jahrhundert Pioniere der Energie-Effizienz und in mancher Familie scheint Erfindergeist erblich zu sein. Es geht auch um Geruchsbelästigungen und um deren Vermeidung, um Abhilfe bei Unpünktlichkeiten und neue Bilder für neue Zeiten. Dieser Spaziergang stellt helle Köpfe Münchens vor, die sich nicht mit vorgefundenen Lösungen zufriedengaben.

Treffpunkt: Odeonsplatz 3, vorm Bayerischen Staatsministerium des Inneren, bei der Reiterstatue

Handy für Notfälle: 0170 526 5356

4237 Sa, 20.01.24
14.00-16.00 Uhr € 12,00
München | Sibylle Reinicke

Das Kreuzviertel

Ausgehend vom Karlstor am Stachus, vorbei am ehemaligen Jesuitenkolleg mit der Michaelskirche wenden wir uns dem Dom zu. Am Promenadeplatz begegnen uns Montgelas und Michael Jackson, wenige später erfahren wir vom Schicksal Kurt Eisners. In den fünf Höfen begegnen uns moderne Architektur in historischem Gewand und am Salvatorplatz treffen moderne Literatur und griechische Orthodoxie aufeinander: Im Kreuzviertel treffen Kirche, Politik, Kultur und Business unmittelbar aufeinander.

Treffpunkt: Karlstor

Handy für Notfälle: 0176/38088747

4240 Sa, 14.10.23
10.30-12.00 Uhr € 12,00
München | Joachim Schüller

Das Hackenviertel – Münchens ältestes Viertel

Das Hackenviertel, zwischen Sendlinger- und Karlstor, liegt nur einen Katzensprung von den großen Einkaufsmeilen entfernt und ist wahrscheinlich der älteste besiedelte Teil Münchens. Wir finden Altes, Neues und Traditionelles. Auf unserer Entdeckungstour kommen wir sowohl vorbei an der Kreuzkirche als auch an der Damenstiftskirche, betrachten historische Fassaden und berühmte Bauwerke. Wir erfahren aber auch einiges über Münchner Originale wie den Finessen Sepp oder Xaver Krenkl.

Treffpunkt: Sendlinger Tor

Handy für Notfälle: 0176/38088747

4241 Sa, 18.11.23
10.30-12.00 Uhr € 12,00
München | Joachim Schüller

Romantisches München

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt? Lassen Sie sich überraschen wer mit wem ‚verhandelt‘ war und an wen man sich wendet bei Liebeskummer.

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

Handy für Notfälle: 0176/38088747

4242 So, 14.01.24
14.00-15.30 Uhr € 12,00
München | Joachim Schüller



Volkshaus.

Foto Kurt Heier

Nochmal schnell ins Stadtmuseum – die „Typisch München“ Ausstellung

Vor der Generalsanierung und Schließung des Münchner Stadtmuseums, die immerhin 7 Jahre betragen soll, genießen wir noch einmal die Ausstellung „Typisch München“. Hier sind viele spannende Geschichten zu erzählen: über Bauten, Persönlichkeiten, originelle Stücke und interessante Münchner Sagen. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Im Foyer vor der Kasse

4250 Fr, 17.11.23
14.30-16.00 Uhr € 15,00
München, St. Jakobs-Platz 1, Stadtmuseum | Petra Rhinow

Die Krippensammlung des Bayerischen Nationalmuseums

Von wertvollen Fatschen-Kinderln über feine Münchner Krippen-Schnitzkunst bis hin zu italienischen Großkrippen: das Bayerische Nationalmuseum besitzt eine Sammlung mit Weltruf. Lassen wir uns in der Weihnachtszeit verzaubern von den Figuren und den fantastischen Geschichten, die über ihre Entstehung und Konservierung erhalten sind.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Im Foyer vor der Kasse

4251 Do, 14.12.23
17.45-19.15 Uhr € 15,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum | Petra Rhinow

Rund um den Nikolai-Platz – Bummeln und Geschichte erleben im alten Schwabinger Dorfkern

Uralte Bauernhöfe, ein Adelspalast und Unternehmervillen – das alles liegt nur wenige Meter voneinander entfernt. Bei diesem neuen Bummel durch das alte Schwabing geht es um schöne Gebäude, die früheren Bewohner und den Flair eines der schönsten Münchner Viertel.

Treffpunkt Nikolai-Platz/Grünanlage

4252 Mi, 18.10.23
14.00-15.30 Uhr € 15,00
München | Petra Rhinow

Vom Auer Leichenacker bis zum modernen Großstadtfriedhof

Ein neuer Spaziergang über den Münchner Ostfriedhof

Über 200 Jahre Geschichte kann man auf dem Münchner Ostfriedhof erleben: Gräber von zahlreichen Münchner Prominenten aus Politik und Unterhaltung, aber auch die Urnengräber, die Armengräber und das alte denkmalgeschützte sowie das neu errichtete Krematorium.

Treffpunkt: St. Martin Straße 41, vor dem Krematorium.

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

4253 Mi, 25.10.23
13.15-15.45 Uhr € 15,00
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

4260KE So, 21.01.24
14.00-15.30 Uhr € 12,00
München | Birgit Hackl

Einmal Prinzessin in der Residenz

Ein Kostüm- und Schauspiel-Event – Der Traum für kleine Mädchen ab 5 Jahren mit Eltern/Großeltern

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Prinzessinnen 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 der Residenz kennen und erfahren wie es war, eine richtige Prinzessin 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. Wer an der Kostümprobe teilnehmen möchte, soll bitte einen Mundschutz mitbringen, den wir voraussichtlich lediglich während des An- und Ausziehens benötigen. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 5 und 7 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

Treffpunkt Foyer des Residenzmuseums
Die Prinzessin zahlt 12 €, der Erwachsene zahlt 8 €. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder.
Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu.
Treffpunkt: Foyer des Residenzmuseums, vor der Kasse/Museumsshop

4262KE So, 26.11.23
13.30-15.00 Uhr € 8,00
München | Petra Rhinow



Die Münchner Residenz

Über 400 Jahre war sie Regierungs- und Wohnsitz der Wittelsbacher. Heute ist die Residenz eines der bedeutendsten Raumkunst-museen der Welt. Auf beeindruckende Weise werden die verschiedenen bau- und kunstgeschichtlichen Epochen dieses Herrschersitzes erlebbar. Nach den Zerstörungen in den Bombennächten des II. Weltkrieges ist ihr Wiederaufbau nicht nur eine Leistung der Denkmalpflege, sondern auch ein Glück für München. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Eingangshalle (Vestibül) der Residenz (Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

4270 So, 14.01.24
11.00-13.30 Uhr € 14,00
München | Ina Pauli

Die Schatzkammer der Residenz

Die weltberühmte Sammlung in der Schatzkammer der Residenz ist das Ergebnis einer über Jahrhunderte währenden Sammelleidenschaft der Wittelsbacher. Zu sehen sind einzigartige Werke der Goldschmiede-, Email-, Elfenbein- und Kristallschneidekunst. Die beeindruckenden Preziosen entstanden im Zeitraum von der Spätantike bis ins 19. Jahrhundert. Neben den Kroninsignien des Königreiches Bayern befinden sich in den Museumsräumen der Schatzkammer beeindruckende weltliche und kirchliche Kleinodien, aber auch so manche kuriose Kostbarkeit. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: im Eingangsbereich (Vestibül) der Residenz
(Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

4271 So, 28.01.24
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

München – ein tierisches Erlebnis

Die Münchner Altstadt beherbergt so manche Tierdarstellung, an der man oft so achtlos vorbei geht. Dabei lohnt es sich sehr, einmal ein besonderes Augenmerk auf die vielen Löwen, Bären, Fische, Federvieh und Zampferln zu werfen. Als Werke der Kunst im öffentlichen Raum bereichern sie das Straßenbild nicht nur in schmückender, sondern auch in erzählender Weise.

Treffpunkt: Lenbachplatz, beim „Urtier“ neben dem U-Bahnzugang vom Künstlerhaus.
(Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

4272 Sa, 21.10.23
11.00-13.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

Vom Geldbeutelwaschen bis zum Nasenreiben

Im Münchner Jahreslauf ist bayrisches Brauchtum fest verankert. Dabei haben sich in vergangenen Zeiten in der Landeshauptstadt selbst, so manche, zuweilen kurios anmutende Rituale entwickelt. Diese liebgewonnenen Sitten sind teils religiöser, teils weltlicher Natur. Inzwischen haben sie sich als typische Münchner Bräuche etabliert und prägen so das Münchener Lokalkolorit in besonderer Weise.

Treffpunkt: Vorhalle beim Seiteneingang zur Heiliggeist Kirche beim Viktualienmarkt
(Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

4273 Sa, 11.11.23
13.00-15.00 Uhr € 12,00
München | Ina Pauli

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

4274 Sa, 28.10.23
14.00-15.30 Uhr € 12,00
München | Angelika Lohner

Karl VII – Kurfürst, König und Kaiser – Mätressen, Palais, Schulden und eine große (uneheliche) Kinderschar

Seiner Frau baute er die Amalienburg und den Nymphenburger Schlosspark und seinen Mätressen Palais Porcia und Palais Holstein. Als Förderer der Künste hinterließ er uns u.a. die Reichen Zimmer und die Grüne Galerie in der Residenz. Die Hofausgaben stiegen auf 35% der gesamten Staatsausgaben. Nach nur drei Jahren als Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation starb er. Im einst „gesegneten“ Land Kurbayern hinterließ er – durch den österreichischen Erbfolgekrieg – verbrannte Erde, sechs eheliche und rund sechzig uneheliche Kinder.

Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule

4276 Sa, 14.10.23
11.00-12.30 Uhr € 12,00
München | Paul Gaedtke



FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN

Von Herzögen, Kurfürsten und Königen – das Wittelsbacher Erbe im Bayerischen Nationalmuseum

Tauchen Sie im Bayerischen Nationalmuseum anhand ausgewählter Exponate in die Welt der Wittelsbacher und ihre Geschichte ein. Ob Wappen aus Sandstein, ein Prunkmantel aus Seidensamt, Hirschfänger mit Elfenbeinbesatz, Kleindenkmäler oder Gemälde: sie alle lassen das Wirken des Herrschergeschlechts, das über 700 Jahre die Geschichte Bayerns bestimmte, lebendig werden. Auch geben sie Aufschluss über einschneidende politische Ereignisse, einstige Formen der Selbstinszenierung und Herrscherpersönlichkeiten wie Herzog Albrecht V. und König Ludwig I. (Eintritt nicht in der Gebühr enthalten)

4278 Do, 09.11.23
16.00-17.30 Uhr € 12,00
München, Prinzregentenstraße 3,
Bayerisches Nationalmuseum | Paul Gaedtker

Königsthron, Eisenbahnklo, Toilettenhaus

An ihren Toiletten sollt Ihr sie erkennen. Die Kultur, das Land, den Menschen. Diese vergnügliche Tour rund um Münchner Toiletten, das Papier, die Bürste und die Missverständnisse über Bidets führt von der Feldherrnhalle durch die Innenstadt und endet voraussichtlich in „Acht Quadratmeter voller stiller Würde“. Wir blicken hinter manch eine T-Tür, und auch hinter eine K-Tür, staunen über Verordnungen und unterscheiden uns in zwei Gruppen: die, die auf der Toilette lesen und die, die dort nicht lesen. Wir sprechen über Kuttenbrunzer, Stöckelschuhe, Scheißhausapostel, filmreife Klositzungen und die Vergnüglichkeiten des Blaumachens. Und eines ist sicher: Es gibt Toilettenpausen bei dieser Tour! Im Preis inbegriffen Toilettenpapier. Keine Tour bewegt so sehr wie diese. Versprochen! Handy für Notfälle: 0177/3371477
Treffpunkt Feldherrnhalle Odeonsplatz

4280 Sa, 23.09.23
10.30-12.30 Uhr € 12,00
München | Cornelia Ziegler

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!



Auf dem Waldfriedhof

Auf verschlungenen Wegen über den Waldfriedhof

Zwei Küsse mehr für Maggi's Suppen- und Speisewürze suggerierte einst Frank Wedekind den Hausfrauen. Nicht nur er gehört zu den überraschenden Menschen, die auf dem mystischen, verwunschenen Waldfriedhof liegen. Unter anderem auch der Parapsychologe Albert von Schrenck-Notzing, von Thomas Mann literarisch verewigt in seinem „Zauberberg“, oder Theodor Fischer, der Schöpfer der „Steinernen Unterhose“. Der königliche Blaumacher Adolf Ritter von Baeyer. Carl Hocheder, verantwortlich für das Volksbad, das eine Kirche ist. Höchst symbolreich Michael Endes Grab. Und irgendwo liegt auch der Nachfahre von Prinz Vlad II., dem Pfähler, dem DRACULA, begraben.
Treffpunkt: Eingang Fürstenriederstraße/ Ecke Würmtalstraße
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4281 So, 10.12.23
10.00-12.30 Uhr € 14,00
München | Cornelia Ziegler

Lederhosenlatz und Labyrinthgebilde – Griechenland in München

Entdeckungstour durch Isar-Athen mit Abstecher auf die „Inseln“ und nach „Olympia“

Das Griechischste in Isar-Athen sind sicher die vielen Münchner Griechen von Geburt und im Geiste. Und so ist es nur logisch, dass unsere Entdeckungstour vor der Staatsbibliothek bei den vier Philosophen beginnt. Bei Thukydides, Begründer der wissenschaftlichen Geschichtsschreibung, Homer, Dichter der Ilias und der Odyssee, Aristoteles, Philosoph und Lehrer Alexanders des Großen und Hippokrates, berühmt durch den Eid des Hippokrates. Und auch von einer zeitgenössischen Philosophin wird die Rede sein und ihrem Lebensmotto: „Dhini i perni?“ Wir schlendern weiter zu den griechischen Inseln, und zum Koloss von Rhodos, einem der sieben Weltwunder und dem Ort, wo der Minotaurus haust. Zwischendurch unternehmen wir einen Abstecher ins antike Olympia. In einem Gymnasium. Wir schauen auch auf die Siegesgöttin und der Lederhose auf den Latz, denn die, Brauchtum hin oder her, geht auf die Antike zurück! Griechenland ist überall! In München und dessen Brauchtum auf jeden Fall. Darauf werden wir zum Schluss mit Raki anstoßen. Jamas! Denn Antika und Brauchtum können richtig Spaß machen. Beim Zeus!

Treffpunkt: Vor der Staatsbibliothek
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4282 Sa, 21.10.23
10.00-12.30 Uhr € 14,00
München | Cornelia Ziegler



Schöner Schuh

Königsfetisch, Kuhmaulschuh, Kampfsandale – Geschichten und Geschichte rund um den Schuh

Wir gehen in den Untergrund und ergründen königliche Leidenschaften und erfahren, warum manche Männer so gerne Frauenschuhe mögen und warum Kaiserin Sisi so oft neue Schuhe tragen musste. Wir folgen der Spur des Puma und der Siegesgöttin, flanieren auf der Maximilianstraße und gehen dort in schicke Schuhgeschäfte. Dann fragen wir uns, was uns ein Gully zum Thema Schuhe sagen kann. Wir prüfen des Teufels Schuhgröße und erfahren, welche weltbekannte Marke durch ein Kloster inspiriert wurde. Und wer war der Picasso der Schuhwelt? Nie war das Thema Schuhe spannender als heute.

Treffpunkt: Ludwigstr. 13, vor der Bundesbank-Bayern
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4283 Fr, 12.01.24
14.00-16.30 Uhr € 14,00
München | Cornelia Ziegler

Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung 2023/2024 nach Regensburg. Barock in Bayern und Böhmen

In einer gemeinsamen Ausstellung von Tschechien und Bayern wird in Regensburg der Glanz der Barockzeit gezeigt. Für Adel und Kirche entstanden prunkvolle Bauten und großartige Kunstwerke. Neben diesem Glanz wird aber auch das Elend dieser Zeit während des Dreißigjährigen Krieges nicht ausgespart.

Treffpunkt: Entweder um 8.08 Uhr am S-Bahnhof Vaterstetten oder München Hauptbahnhof. Am Kopf des Gleises um 8.35 Uhr
Abfahrt: 8.43 Uhr
Rückfahrt: 16.46 Uhr
Ankunft in München: 18.16 Uhr
Beginn und Ende der Veranstaltung: Am Münchner Hauptbahnhof

Im Preis enthalten: Eintrittsgelder, Führungen von Anneliese Döhring, Führung in der Landesausstellung, Reiseleitung. Nicht im Preis enthalten ist das Zugticket. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Bayernticket benötigen oder bereits ein 49 € Ticket haben.

Anmeldeschluss: 14.09.2023

Min: 14 Teilnehmer

Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082

4313 Sa, 23.09.23
8.08-18.00 Uhr € 39,00
Regensburg | Anneliese Döhring



Fahrt nach Salzburg mit anschließendem Besuch des Christkindmarkts

Salzburg, die berühmte Mozartstadt und seit 1997 auch UNESCO-Weltkulturerbe hat viel zu bieten. Einen Tag lang wollen wir die großartigen Bauwerke der Bischöfe bestaunen, durch die Gassen mit ihren Durchhäusern bummeln und den Zwergel-Garten besuchen. Lassen Sie sich vom Flair der Stadt verzaubern und erfahren Sie ganz nebenbei vieles über die Geschichte und berühmte Bürger Salzburgs. Im Anschluss an die Führungen können Sie entweder eigenständig den Christkindmarkt besuchen oder Kaffeetrinken gehen.

Abfahrt ab Ostbahnhof: 9.04 Uhr
 Rückfahrt ab Salzburg: 17.15 Uhr
 Rückkehr: 18.55 Uhr am Ostbahnhof
 Beginn und Ende der Veranstaltung:
 Am Ostbahnhof

Im Preis enthalten: Führungen von Anneliese Döhring, Reiseleitung. Weitere Eintrittsgelder fallen nicht an. Nicht im Preis enthalten ist das Zugticket. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Bayernticket benötigen oder bereits ein 49 € Ticket haben. Bitte beachten Sie auch, dass Sie mit einem 49,00 € Ticket ab Freilassing zuzahlen müssen!
 Anmeldeschluss: 01.12.2023
 Min: 14 Teilnehmer
 Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082

4316 Sa, 09.12.23
 9.04-18.55 Uhr € 25,00
Salzburg | Anneliese Döhring

Von Weißwürsten bis zur Glasherstellung – Kulturfahrt nach Bodenmais

Wir fahren nach Bodenmais und absolvieren das zweistündige, königliche Weißwurstseminar in der Metzgerei Einsle – ausgezeichnet mit dem Rudolf-Kunze-Preis 2016/17 und der Ehrenscheibe des Bayerischen Kultusministeriums 2018. Danach besuchen wir den Gläsernen Wald bei Regen und das Weißwurstäquator-Denkmal in Zwiesel. Anschließend erfolgt eine Werksbesichtigung in der Glasmanufaktur Schott Zwiesel. Zum Kaffeetrinken fahren wir nach Frauenau in den Skulpturengarten und das Glasmuseum der Glasmanufaktur Eisch. Nach soviel Glas fahren wir dann gegen 17.00 Uhr wieder zurück.

Preis:
 Im Preis enthalten: Reiseleitung, Busfahrt, Weißwurstseminar inklusive Brotzeit (17,00 €), Werksbesichtigung. Nicht im Preis enthalten: Eintritt in das Glasmuseum (5,00 €).

Abfahrt:
 6.45 Uhr: Zorneding, Neuwirt
 7.00 Uhr: Vaterstetten, Rathaus
 7.15 Uhr: Poing Bahnhof, Bhst. Poing Süd

Rückkehr: ebenda

Anmeldeschluss: 15.09.2023
 Min: 22 Teilnehmer

Handy bei Unklarheiten: 0171 4857148



Brauchtum Weißwurst.

Foto Christian Hettler

4320 Sa, 07.10.23
 6.45-20.00 Uhr € 80,00
Bodenmais | Kurt Heier

FÜHRUNGEN
 EXKURSIONEN
 KULTURREISEN



HERMANN HISTORICA
 International Auctions

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

www.hermann-historica.com

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

Jetzt zu unseren nächsten Auktionen einliefern!





Natur, Technik, Fotografie

Münchener JAKOBSWEG – von Karlsfeld nach Lindau

Multivision

Die Referenten sind in mehreren Etappen den Jakobsweg von Karlsfeld (bei München) bis Santiago gewandert. In einer mitreißenden Multivisionschau erleben wir die erste Etappe, den Münchner Jakobsweg nach Lindau. Der Weg führt von München an der Isar entlang nach Schäftlarn, dann nach Starnberg und Andechs, über den Hohenpeißenberg, durch den Pfaffenwinkel mit seinen eindrucksvollen Rokokokirchen, wie Rottenbuch und Wies, über den Auerberg und durch das liebliche Alpenvorland nach Lindau mit seiner einmaligen Lage auf einer Insel im Bodensee.

5801 Do, 29.02.24
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |
Heinz Weinmann und Maria Weinmann



Blaues Eis – Wandern entlang bedrohter Riesen

Bildervortrag

Wer schon einmal auf einem Gletscher gewandert ist und dabei einen Blick auf sein „blaues Eis“ werfen konnte, kann sich diesem Bann schwer entziehen. Jedoch ziehen sich die Gletscher aktuell – in Zeiten der Klimaerwärmung – jedes Jahr weiter zurück, weshalb es immer schwieriger wird, diese auf „einfachen Wegen“ zu erreichen. Begleiten Sie die zwei Fotografen bei ihrem neuen Fotoprojekt, die letzten bedrohten Riesen in den europäischen Alpen zu besuchen.
Anmeldung erforderlich.

5802 Mo, 27.11.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Bettina Haas und Nicki Sinanis



V Sri Lanka – Asien von seiner schönsten Seite

Südöstlich von Indien liegt mit Sri Lanka ein herrliches Urlaubsparadies. Auf einer Fläche etwa so groß wie Bayern dürfen sich Besucher auf palmen gesäumte Traumstrände und ein atemberaubend schönes Hinterland mit einer jahrtausendealten Kultur und einer Vielzahl an klassischen Sehenswürdigkeiten freuen. Einzigartig sind die historischen Stätten von Sigiriya, Anuradhapura, Polonnaruwa, Galle und Kandy, die alle zum UNESCO-Welterbe gehören.

Tauchen Sie ein in das bunte Treiben der Haupt- und Hafenstadt Colombo, und staunen Sie über die wunderschönen Wasserfälle, Teeplantagen und Reisterrassen des Hügel- und Berglandes. Werden Sie Zeuge, wie sich bis zu 33 Meter lange Blauwale in den Fluten des Indischen Ozeans tummeln und sich Hunderte wilder Elefanten an der Wasserquelle des Minneriya Nationalparks erfreuen. Und nehmen Sie sich nach dem Kultur- und Wildnis-Abenteuer noch etwas Zeit für eine Ayurveda-Kur, die nicht nur wohltuend für den Körper, sondern auch Balsam für die Seele ist.

Wer die Perle des Indischen Ozeans nach den Katastrophenjahren des Bürgerkriegs, der Pandemie und der Wirtschaftskrise heute im Aufbruch erleben möchte, der ist herzlich zu dieser Dia-Reise mit dem Reisejournalisten Harald Mielke eingeladen. Lassen Sie sich verführen!

5804 Mo, 20.11.23
19.00-21.00 Uhr € 12,00

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



V Südafrika – Immer wieder eine Reise wert

Lassen Sie sich vom Biologen und Fotojournalisten Harald Mielke von den phantastischen Landschaften entlang der Drakensberge im Grenzbereich zu Lesotho und der Panoramaroute bis hin zum Blyde River Canyon begeistern! Kommen Sie den Big Five im Krügerpark und in angrenzenden privaten Schutzgebieten hautnah! An der weltberühmten Protea Bank nähern wir uns den großen Haien des Indischen Ozeans bis auf wenige Zentimeter und etwas weiter südlich auch den Buckelwale und Delphinen beim großen Fressen während des sog. „Sardine Runs“. Erleben Sie Geschichte pur beim Besuch der Nelson Mandela Gedenkstätte! Freuen Sie sich auf eine fotografisch herausragende und politisch aufschlussreiche Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps, und erleben Sie, wie sehr sich das Land seit Harald Mielkes erster Reise in 1991 verändert hat – nicht nur mit Blick auf die hochwertige Infrastruktur, die aussergewöhnliche Gastfreundschaft und phantastische Gastronomie.

5805 Mo, 08.01.24
19.00-21.00 Uhr € 12,00

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

V Oman – Urlaub wie bei alten Freunden

Live-Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Das Sultanat Oman liegt nur sechs Flugstunden entfernt von Deutschland und überrascht mit wild zerklüfteten Hochgebirgen, idyllischen Oasen und weitläufigen Plantagen. Endlose Weite kennzeichnet die faszinierenden Sand- und Steinwüsten – ein abwechslungsreicher Rhythmus aus weißen Stränden und steilen Klippen entlang der gesamten 1700 Kilometer langen Küste. Die Spuren der 5000-jährigen Seehandelstradition sind allgegenwärtig. Manche ihrer beeindruckenden monumen-

www.vhs-vaterstetten.de



talen Lehmfestungen und sagenumwobenen Häfen und Rastplätze der Weihrauchstraße sind Weltkulturerbe der UNESCO. Ein besonderes regionales Klima und die nur dünne Besiedelung machen es zu einem idealen Refugium für eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt. Auch die Unterwasserwelt bietet vom gigantischen Walhai über zutrauliche Meeresschildkröten bis hin zum überraschenden Kelpwald alles, was ein Taucherherz begehrt. Mit Freundlichkeit, Offenheit und großer innerer Ruhe heißen die Menschen den Fremden im Land willkommen. Die Omanis leben heute in einem modernen Staat im Einklang mit ihren alten Traditionen. Fortschritt muss nicht zwangsläufig einhergehen mit Verlust der kulturellen Identität und Menschlichkeit.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Bilderreise mit außergewöhnlichen Motiven, einem angenehmen Sprachtempo und authentischer musikalischer Untermauerung. Wie bei allen Vorträgen von Harald Mielke üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost.

5806 Mo, 29.01.24
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Harald Mielke



Mit dem Hurtigruten Expeditionsschiff von Hamburg zum Nordkap und zurück

Kommen Sie mit auf eine unvergessliche Reise zum Nordkap! Entlang der norwegischen Küste führt Sie eine 15-tägige Expeditions-Seereise im Winter von Hamburg aus nach Dänemark. Es geht nach Norden über den Polarkreis und in die Polarlichtzone, in der Hoffnung, das unglaubliche Schauspiel der Nordlichter zu sehen. Unterwegs fahren wir in die Fjorde, besuchen Fischerdörfer und Städte mit reichem kulturellen Erbe und betrachten die raue landschaftliche Schönheit Norwegens. Nach dem Erreichen des Nordkaps geht es über die Lofoten wieder zurück nach Hamburg. Ein unvergessliches Erlebnis mit atemberaubenden Landschaften und unvergesslichen Momenten. Erleben Sie das Gefühl von Freiheit und Abenteuer auf hoher See und lassen Sie sich von den wunderschönen Landschaften Norwegens verzaubern. Entdecken Sie die unverwechselbare Schönheit des Nordens und erleben Sie das unglaubliche Schauspiel der Nordlichter hautnah. Eine Reise voller unvergesslicher Momente und Erinnerungen wartet auf Sie!

5817 Fr, 19.01.24
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch



Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens

Natürlich wissen wir, dass Reisen umweltbelastend sind und dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern müssen. Zu selten wird aber diese Einsicht in umwelteffektives Handeln umgesetzt. Wie kommt das? Wie funktionieren Reiseentscheidungen? Wie „ticken“ Touristen, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Der Webvortrag wird einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie machen. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Forschung über Einstellungen zum nachhaltigen Reisen vorgestellt. Schließlich geht es um Faktoren, die die Entscheidung für nachhaltiges Reisen beeinflussen.

5860 Mi, 31.01.24
19.00-20.00 Uhr € 10,00
Online | Prof. Dr. Dipl.-Psych. Martin Lohmann

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten – Action, Outdoor, Wald

Neues Angebot für Kindergeburtstage: Action, Outdoor, Wald und mehr. Wir organisieren für Sie und Ihr Kind halbe oder ganze Tage draußen mit viel Bewegung, Spannung und Spaß. Richtet sich an Kinder von 8–14 Jahren. Für einen ganzen Tag, also z.B. 9–16 Uhr fallen Gebühren von ca. 300,– € an (je nach weiteren Detailsprachen). Es sollten höchstens Gruppen von 10–15 Kindern sein. Ein halber Tag, also z.B. 9–13 Uhr kostet ca. 200,– € (je nach weiteren Detailsprachen). Der Aufwand mit Vor- und Nachbereitung ist erfahrungsgemäß fast so hoch wie für einen ganzen Tag. Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06/35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.

5000
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Straße 39



Natur

Schneeschuhwandern in Kössen

Ein Naturerlebnis der besonderen Art! – Etwas Kondition erforderlich!

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 10 Jahren geeignet.

Wir wandern von Kössen aus mit unseren Schneeschuhen gemütlich bergauf durch verschneite Bergwiesen und offenes Almgebiet. Nach 2 Stunden erreichen wir eine gemütliche Alm. Nach der Einkehr geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt!

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die

Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per

E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gezeit ca. 3 ½ – 4 Std.; 450 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:30 Uhr.

Gebühr 43,– €; Paare 81,– €; Kinder 33,– €

Treffpunkt: 9:00 Uhr in Niederndorf, Parkplatz Supermarkt MPreis; von dort aus fahren wir gemeinsam zum Ausgangspunkt.

Je nach Schneelage kann die Tour kurzfristig in ein anderes Gebiet verlegt werden! – Es können Zusatzkosten, wie Shuttle Bus dazukommen!

5150 Fr, 16.02.24
9.00-15.30 Uhr € 43,00
Kössen | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.

Genießen Sie die Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene!

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gezeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 Uhr.

Gebühr Erwachsene 45,– €; Kinder 35,– €;

Paare 85,– €

Treffpunkt: 14:00 am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

5152 So, 14.01.24
14.00-19.30 Uhr € 45,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer





Sneeschuhwanderung am Sudelfeld – für Einsteiger

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 10 Jahre geeignet!

Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit unseren Sneeschuhen auf einsamen Almböden und Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene, nur kleine Steigungen!

Einkauf nach der Tour möglich!

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozenten sind über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Sneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:00 Uhr.

Max. 15 Teilnehmer

Gebühr: 43,- €; Kinder 33,- €; Paare 81,- €

Treffpunkt: 09:00 Uhr Parkplatz am Sudelfeld; genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. (Selbstanreise)

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden!

5153 Sa, 24.02.24
9.00-15.00 Uhr € 43,00
Sudelfeld | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Grüne Kräuter. Wilde Wurzeln. Süße Früchte – Herbstschätze der Natur bergen

Der Sommer geht zu Ende, die Natur zieht ihr feuriges Herbstkleid über und die ersten Nebel stehen über den Wiesen. Zeit, die Herbstschätze der Natur zu bergen. Auf unserem Kräuterspaziergang lernen wir Kräuter kennen, die uns weit in die kalte Jahreszeit hinein vitaminreiches Grün liefern. Jetzt ist auch Erntezeit über und unter der Erde: Reife Beeren und energiereiche Wurzeln liefern uns wichtige Zutaten für kulinarische und heilkräftige Rezepte. Freuen Sie sich auf Ihr herbstliches Kräuterpaket:

- Kräuterführung
- Grundregeln für sicheres Sammeln und Verarbeiten
- Kleine Verkostungen
- Ausgewählte Pflanzenporträts
- Erste Rezepte

Treffpunkt: Ammer EntsorgungsgmbH (gegenüber Gewerbegebiet Zorneding/Pöding). Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß

Besondere Hinweise: Bitte an festes Schuhwerk und ggf. Regenschutz denken. Getränk nicht vergessen und zum Sammeln evtl. Korb, Tütchen und Pflanzenzwecke o. ä. mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.09.23

5164 Sa, 23.09.23
10.00-13.00 Uhr € 21,00
Zorneding | Susanne Forster



Susanne Forster

Zertifizierte Kräuterpädagogin

„Die Verbundenheit zur Natur begleitet mich schon mein Leben lang. Schon früh faszinierten mich die natürlichen Heilkräfte der Pflanzen. Je künstlicher und schnelllebiger die Welt um uns wurde, umso wichtiger und klarer wurde mir, wie wichtig es ist, das alte Pflanzenwissen im Sinne einer nachhaltigen Lebensweise zu erhalten. Genau das ist mein Auftrag und Ziel als zertifizierte Kräuterpädagogin ... mit fundierten Kenntnissen der traditionellen Kräuterkunde, Ethnobotanik und Ökologie Ihre Leidenschaft für die praktische Verwendung zu wecken. Denn nur was wir kennen, erhalten wir auch.“

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:

„Hörpfade – Fortsetzung des Projekts“ (Kurs 0120)

„Natur erleben im Ebersberger Forst – Projektauftrag“ (Kurs 0121)

Natur-Coaching – Einführungskurs

Kleingruppe

Natur-Coaching ist weit mehr als ein simples Outdoor-Coaching. Wir beziehen die Natur als Inspirationsquelle in den Dialog aktiv mit ein, um bei persönlichen und beruflichen Fragestellungen kreative und wirksame Lösungen mit den Coaches zu erarbeiten. Dazu nutzen wir Natursymbole und Stellvertreter in der Natur für den persönlichen Forschungs- und Entscheidungsprozess.

Wir erarbeiten und üben bei diesem Einführungskurs die Settings für die folgenden Natur-Coaching-Formate:

- Coaching am Naturplatz in/mit der Natur; Arbeit mit Stellvertretern und Symbolen in der Natur
- Evolutionäre Prozessbegleitung
- Natur-Coaching auf dem Lebensrad
- Medizinwanderungen

Für alle, die gerne mit Menschen bei persönlichen oder beruflichen Themen in der Natur arbeiten möchten. Mit Indoor- und Outdoor-Übungen, sowie Lehrbeispielen.

Der Dozent ist zertifizierter NaturCoach, Wanderleiter und Achtsamkeitstrainer. Ein kurzes Vorgespräch per Telefon mit dem Dozenten ist vor dem Kurs möglich und erwünscht (0162-7275369).

5168 So, 26.11.23
11.00-16.00 Uhr € 100,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3 | Dr. Jochen Ebenhoch

Technik



Lötkurs für Kinder

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.

5181K Sa, 13.01.24
10.00-16.00 Uhr € 49,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz

Einstieg in den 3D-Druck für den privaten Bereich

Im privatem Umfeld werden zunehmend 3D-Druckverfahren eingesetzt. Es sind kostengünstige 3D-Drucker (Bausätze), die Kunststoffe durch eine Schmelzschichtung im FDM-Verfahren zu 3D-Objekten aufbauen.

Kursinhalt:

- Überblick über 3D-Druckverfahren
- Geräteklassen im Schmelzschichtungs-Segment (FDM) für Privatanwender
- übliche Druckmaterialien
- von der Idee zum Objekt
- Softwareüberblick (vom CAD-Modell zum druckbaren Code)
- 3D-Objektbibliotheken
- Demodruck

Alles Wichtige, was Sie über 3D-Druck wissen sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie können danach entscheiden, ob Sie dies effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können.

5182 Sa, 21.10.23
10.00-13.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch

Bitte beachten Sie auch unser Angebot:

„Repair-Café in der offenen Werkstatt Zorneding“ (Kurs 0180)



Wie das James-Webb-Teleskop den Kosmos enträtselt

Am 25.12.2021 wurde das James Webb Space Teleskop (JWST), das bisher größte, präziseste und teuerste Weltraumteleskop erfolgreich in den Weltraum gestartet. Es soll den Beginn des Universums vor über 13 Milliarden Jahren bildlich einfangen und damit bisher unbekannt Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Universums ermöglichen.

Erstmals kann die Wissenschaft mit folgenden Forschungsarbeiten beginnen: die Suche nach Bio-Molekülen in den Atmosphären extrasolarer Planeten, die Untersuchung tief in Gas und Staub versteckter Sternentstehungsgebiete sowie die Fahndung nach dem ersten Licht im Universum, das möglicherweise 50-300 Millionen Jahre nach dem Urknall durch die erste Generation von Sternen und Schwarzen Löchern ausgesandt wurde. In den letzten Monaten überraschte die Entdeckung von etlichen, bereits sehr früh im Universum entstandenen Galaxien mit dem James Web Space Teleskop, die dem klassischen Verständnis der Kosmologie zu widersprechen scheinen.

Prof. Günther Hasinger, der bei der Europäischen Raumfahrtbehörde (ESA) als Direktor für Wissenschaft tätig war, wird spannende Einblicke in die neueste Weltraumforschung geben. Er ist Universitätsprofessor TU Dresden, leitender Wissenschaftler beim DESY und designerischer Gründungsdirektor des Deutschen Zentrums für Astrophysik; bis 2022 bei der Europäischen Weltraumorganisation (ESA)

5200 Mi, 11.10.23
19.00-20.00 Uhr € 10,00
Online | Prof. Dr. Günther Hasinger

Wohngesund bauen, renovieren, dämmen und heizen!

Welche Gebäudedämmungen gibt es? Und was sind die Unterschiede der Heizungsarten?

Ein nachhaltiges und bezahlbares Haus zu bauen und umzubauen, wirft viele Fragen auf: Massivhaus? Holzhaus? Oder ein Fertighaus? Welche Dämmung? Erschwerend kommt hinzu, dass Greenwashing auch in der Baubranche ein großes Problem ist. Selbst auf Gütesiegel ist nicht immer Verlass, da sie z. T. von branchennahen Instituten erstellt werden. Dieser Vortrag dient als Überblick über verschiedene Baumaterialien, um so eine fundierte Entscheidung zu erleichtern. Sie erfahren, wie ökologisch und gesund die Baustoffe jeweils sind, wobei der komplette Lebenszyklus und auch die Kosten einbezogen werden.

Der Dozent ist Baubiologe
Anmeldung erforderlich.

5300 Do, 19.10.23
18.00-20.00 Uhr € 14,00

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

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern

Die nachfolgenden Angebote mit den Kursnummern 5400–5413 sind Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern, die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine detaillierte Beschreibung der Angebote finden Sie unter der entsprechenden Kursnummer im Internet auf unserer Homepage www.vhs-vaterstetten.de.

Bitte melden Sie sich online an, Sie erhalten von uns einen Link zur Plattform „Edudip“, der die Teilnahme ermöglicht.

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

5400 Mi, 13.09.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Norbert Endres

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

5401 Di, 19.09.23
12.30-13.30 Uhr gebührenfrei
Online | Eva Langhein

Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

5402 Mi, 27.09.23
12.30-13.30 Uhr gebührenfrei
Online | Thomas Bugert

Energiesparen im Alltag

5403 Mi, 04.10.23
12.00-13.00 Uhr gebührenfrei
Online | Rainer Moll

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

5404 Di, 10.10.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Alexander Waltner

Energieausweis für Wohngebäude

5405 Do, 09.11.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Christine Schaller

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

5406 Di, 14.11.23
12.30-13.30 Uhr gebührenfrei
Online | Eva Langhein

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

5407 Di, 21.11.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Matthias Rösch

Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

5408 Mi, 22.11.23
12.30-13.30 Uhr gebührenfrei
Online | Thomas Bugert

Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

5409 Di, 05.12.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Alexander Waltner

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

5410 Di, 12.12.23
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Thomas Bugert

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

5411 Mi, 24.01.24
12.30-13.30 Uhr gebührenfrei
Online | Eva Langhein

Bauen mit Holz

5412 Di, 23.01.24
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Gisela Kienzle

Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)

5413 Di, 20.02.24
18.00-19.30 Uhr gebührenfrei
Online | Gisela Kienzle





Geothermie bei unseren Nachbarn

Exkursion zur Geothermie-Anlage Aschheim



Führung durch die Energiezentrale mit der Geschäftsführerin der AFK Geothermie GmbH, Martina Serdjuk.

Die Führung umfasst neben der Förderbohrung, den Plattenwärmetauschern und den Netzpumpen auch die Mittel-/Spitzenlastanlagen sowie die Redundanzanlagen.

Die AFK Geothermie GmbH ist ein interkommunales Unternehmen, das Fernwärme aus Geothermie über das Wärmenetz in die drei Gemeinden Aschheim, Feldkirchen und Kirchheim verteilt. Aktuell werden ca. 1.500 Kunden mit Wärme versorgt, die Nachfrage nach Neuanschlüssen ist groß.

An der anschließenden Diskussion nehmen auch Mitglieder der Energiewende Vaterstetten teil.

Eigene Anfahrt, Treffpunkt 11:00 Uhr AFK-Geothermie, Am Claim 2, 85609 Aschheim
Eine gemeinsame Veranstaltung der vhs Vaterstetten und der Energiewende Vaterstetten.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung bei der vhs erforderlich: service@vhs-vaterstetten.de oder Tel. 08106/359035

5304 Do, 18.01.24
13.00-14.30 Uhr gebührenfrei
Aschheim, Energiewende Vaterstetten

Besichtigung der Geothermie-Anlage in Freiham

Die Geothermieanlage Freiham ist das erste Element der SWM Fernwärme-Vision. Seit Herbst 2016 deckt sie die Grundlast des Wärmebedarfs im neuen Stadtteil Freiham sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Hier wurden dazu zwei Bohrungen mit 2568 m und 3132 m Bohrlochlänge niedergebracht und ca. 90 °C heißes Wasser erschlossen.

Eine Vertreterin der Stadtwerke München führt Sie durch die Anlage und erklärt die Funktionsweise.

Mitglieder der „Energiewende Vaterstetten“ stehen ebenfalls zur Beantwortung von Fragen bereit, insbesondere, wenn es um regionale Aspekte für unsere Umgebung geht.

Wichtig: Aufgrund des Führungsweges bitten die Stadtwerke München, dass die Besucher festes Schuhwerk ohne Absatz tragen und wetterfeste Kleidung.

Anmeldung erforderlich.

Adresse: Bodenseestraße, Ecke Hans-Steinkohl-Straße, 81245 München
S-Bahn-Haltestelle Freiham (S8)/Bushaltestelle Freiham Bahnhof (Bus 143) – fünf Minuten Fußweg

Anfahrt mit dem Auto:

Variante A: Autobahn A99 – Ausfahrt 5 – München-Freiham Mitte – stadteinwärts bis Bodenseestraße

Variante B: Autobahn A96 – Ausfahrt 36a – München Freiham-Süd in die Hans-Steinkohl-Straße fahren- rechts abbiegen in die Bodenseestraße

5170 Mo, 20.11.23
16.30-18.00 Uhr € 6,00
Freiham | Energiewende Vaterstetten

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, 13.10.23
16.00-18.00 Uhr € 39,00
Anzinger Forst | 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 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!

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 Do, 09.11.23
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. In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfährt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv- und Kreativprogramme, ISO-Werte und Bildgestaltung – genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom „Knipsen“ unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen – vorausgesetzt, man weiß, wie ... Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder. Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit – Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

5720 Sa, 21.10.23
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?
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, 11.11.23
10.00-17.00 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer



Herbstausstellung des Fotoclubs Vaterstetten



Im Oktober 2014 konnte der Fotoclub Vaterstetten zum ersten Mal seine Bilder im Zornedinger Rathaus der Öffentlichkeit präsentieren – und wurde dafür mit sehr großem Besucherandrang und begeisterter Resonanz belohnt. Kein Wunder also, dass die Mitglieder des Clubs seitdem gerne mit ihren neuen Bildern in das Foyer des Rathauses zurückkehren.

Am 17.11.2023 ab 19:00 Uhr wird die neue Herbstausstellung mit einer Vernissage eröffnet, der Eintritt ist frei.

Bewusst haben die Fotografen des Clubs wieder auf ein Thema verzichtet, jedes Mitglied soll Gelegenheit haben, sich von seiner besten Seite zu zeigen. Das Ergebnis ist ein Streifzug durch

sämtliche Sparten der Fotografie – Portrait, Makro, Architektur, Natur oder Landschaftsfotografie...so vielfältig wie die Interessen seiner Mitglieder wird auch diese Ausstellung sein. Und wie im vergangenen Jahr präsentiert der Club auch diesmal parallel zur Ausstellung wieder eine hochkarätige Diaschau, d. h. der Sitzungssaal des Rathauses wird wieder kurzerhand umfunktioniert in einen Vorführraum, in dem die Besucher eine Vielzahl von farbenprächtigen und überraschenden Bildern im Kinoformat genießen können. Die Diaschau wird fortwährend wiederholt. Viele der ausstellenden Clubmitglieder werden am Abend der Vernissage anwesend sein, so dass es Gelegenheit gibt, Fragen und Eindrücke direkt mit den Fotografen zu besprechen.

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, 20.01.24
10.00-17.00 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter

Sie fotografieren gerne Tiere, Sie planen eine Reise in einen Nationalpark um Wölfe in Rumänien, Elefanten in Botswana, Nektarvögel in Südamerika oder Pinguine im Eis aufzunehmen?
Wir versuchen unter vorhandenen Lichtverhältnissen auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den besten Standpunkt zu suchen, um die Individualität des Tieres oder deren Charaktereigenschaften herauszustellen. Wir versuchen gemeinsam ihren Blick auf die tierische Welt in Bilder umzusetzen.
Hierzu eignet sich der Wildpark Poing sehr gut, da wir an viele Tiere nah ran können ohne riesige Brennweiten zu brauchen. Hier können wir in kurzer Zeit Eigenheiten der Tiere beobachten und für unsere Aufnahmen nutzen.
Unser Fotoworkshop ist vor allem für Einsteiger geeignet, da immer wieder auf die Basics in der Tierfotografie eingegangen wird.
Wir treffen uns zum Fotografieren am Eingang des Wildparks (Osterfeldweg 20, 85586 Poing, www.wildpark-poing.net) und am nächsten Tag um 11:00 Uhr noch einmal in den Räumen der vhs (Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten), um die Bilder auszuwerten und unsere Erfahrungen auszutauschen.

5741 € 42,00
Sa, 03.02.24 9.30-15.30 Uhr
So, 04.02.24 11.00-15.00 Uhr
Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil





Winterfotografie im Nymphenburger Park

Praxiskurs mit Online-Nachbesprechung

Sie möchten „vor der Haustür“ fotografierend neue Sichtweisen entdecken und dabei das Auge für den Bildaufbau trainieren. Gerade im Winter ist der Nymphenburger Schlosspark ein sehr lohnenswertes fotografisches Ziel. Verschnittene Landschaften wechseln mit zugefrorenen Wasserflächen, weitläufigen Wegen und barocken Parkburgen. Aber nicht nur Landschafts-, sondern auch Tierfotografen kommen auf Ihre Kosten: Eisvogel, Waldkauz und Co. lassen grüßen. Das Spektrum für faszinierende Aufnahmen ist groß. Sie werden erstaunt sein, welche interessanten und teilweise außergewöhnlichen Motive sich bei diesem winterlichen Spaziergang durch den Münchner Stadtpark auftun. Beim Fotokurs lernen Sie nicht nur die klassischen Fotostandpunkte kennen, sondern es wird auch eine Blick für außergewöhnliche Details vermittelt.

Treffpunkt: Sonntag, 04.02.2024 um 9.00 Uhr vor dem Haupteingang des Nymphenburger Schloss (www.schloss-nymphenburg.de) + Online-Nachbesprechung am Donnerstag, 08.02.2024 ab 18.30 Uhr.

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera, Systemkamera oder optional auch Bridgekamera, Objektive von Weitwinkel- bis zum Teleobjektiv, stabiles Dreibeinstativ, Pol- oder Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und bequeme Kleidung, kleine Isomatte o. Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung
Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.
Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet.
Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5775 € 39,00
So, 04.02.24 9.00-14.00 Uhr
Do, 08.02.24 18.30-20.00 Uhr
Nymphenburger Schloss | Bettina Haas



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

Landschaftsfotografie im Berchtesgadener Land

Berge – Seen – Klammern – das sind die Stichwörter, welche am besten für die Landschaft rund um den Nationalpark Berchtesgaden sprechen. Der fjordartige Königsee mit dem darüber thronenden Watzmann, der Hintersee mit dem angrenzenden Zauberwald und die tief eingeschnittene Wimbachklamm sind einige der Fotohotspots, die bei der Fotoexkursion erwandert werden. Schwerpunkt des Fotokurses sind die Grundlagen und Besonderheiten der Landschaftsfotografie wie z. B. der Blick für das richtige Motiv, die richtige Gestaltung etc.

Treffpunkt: Samstag, 02.03.24 um 8.00 Uhr am Parkplatz der Gemeindeverwaltung Ramsau (Im Tal 2, 83468 Ramsau).

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und bequeme Kleidung, kleine Isomatte o. Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung
Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5776 Sa, 02.03.24
8.00-15.00 Uhr € 39,00
Ramsau | Bettina Haas

Faszination Wald

Wälder stimmungsvoll in Szene zu setzen ist oft nicht einfach, da man meist nur ein großes Durcheinander sieht. Doch der Wald bietet oft interessante Motive, unterschiedliche Formen und Farben, vers. Moose, Farne, usw. und man findet verschiedenste Lichtverhältnisse und -stimmungen. Im Weltwald in Freising findet man nicht nur einheimische Baumarten, sondern unterschiedlichste Bäume aus aller Welt und dadurch bieten sich verschiedene Möglichkeiten für außergewöhnliche Motive von der Landschafts- bis zur Makrofotografie.

Treffpunkt: Sonntag, 15.10.2023 um 9.00 Uhr vor dem Haupteingang bei Parkplatz Weltwald Freising – Parkplatz P2 Eisweiher (www.weltwald.de/service/kontakt-anfahrt.html) + Online-Nachbesprechung am Donnerstag, 19.10.2023 ab 18.30 Uhr.

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera, Systemkamera oder optional auch Bridgekamera, Objektive von Weitwinkel- bis zum Teleobjektiv, stabiles Dreibeinstativ, Pol- oder Grauverlaufsfilter bzw. Neutraldichtefilter (optional), gutes (wasserdichtes) Schuhwerk und warme wetterfeste Kleidung, evtl. kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien, kleine Brotzeit und Getränk einpacken (Mittagspause nach Absprache)
Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet.
Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5777 ab So, 15.10.23
2 x 9.00-13.00 Uhr € 29,00
Freising | Bettina Haas

Landschaftsfotografie im Risstal

Bunte Ahornbäume und ein wilde Flusslandschaft in großer Bergkuisse – entlang der Mautstraße von Vorderriß bis zum Endpunkt in der Eng bieten sich Fotografen unzählige Fotomotive. Wir starten am frühen Morgen am Sylvensteinspeicher und fotografieren immer wieder an verschiedenen interessanten Fotospots entlang des Rissbachs bis zum Endpunkt am Großen Ahornboden. Schwerpunkt des Fotokurses sind die Grundlagen und Besonderheiten der Landschafts- und Naturfotografie wie z. B. der Blick für das richtige Motiv, die richtige Gestaltung etc.

Treffpunkt: Sonntag, 08.10.2023 um 7.00 Uhr an der Parkbucht entlang der Brücke über den Sylvensteinspeicher (in Fahrtrichtung Vorderriß – Eng).

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und bequeme Kleidung, kleine Isomatte o. Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung (evtl. Mittagspause)

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5778 So, 08.10.23
7.00-14.00 Uhr € 39,00
Risstal | Bettina Haas

Foto-Exkursion – Spaziergang Graffiti & Co.

Beim fotografischen Rundgang durch München entdecken Sie bunte, skurrile und zeitgenössische Graffiti und andere Kunstwerke. Wir erkunden – mit Hilfe der öffentlichen Verkehrsmittel – verschiedene Standorte, z.B. Donnersbergerbrücke, entlang der Isar und dem olympischen Dorf. Während dem Fotospaziergang steht Ihnen die erfahrene Fotografin Bettina Haas mit Tipps zur Seite und zeigt Ihnen kreative Motivmöglichkeiten.

Benötigtes Equipment: Digitalkamera (von der Kompaktkamera bis zur Spiegelreflexkamera), Objektive von Weitwinkel bis zum leichten Tele, Stativ (falls vorhanden), bequemes Schuhwerk.

Der Kurs ist für alle Levels geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Treffpunkt: Max-Weber-Platz, U-Bahnstation (Zwischengeschoss)

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Veranstalter: vhs Grafing

5779 Sa, 28.10.23
9.00-13.00 Uhr € 31,00
München, Max-Weber-Platz | Bettina Haas





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, 16.11.23
14.00-15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510A Do, 25.01.24
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. *Anmeldung unbedingt erforderlich!!!*

6511 Mo, 25.09.23
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511A Mo, 09.10.23
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511B Mo, 23.10.23
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511C Mo, 06.11.23
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511E Mo, 20.11.23
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511F Mo, 04.12.23
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511G Mo, 08.01.24
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511H Mo, 22.01.24
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511I Mo, 05.02.24
16.00-17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 19 |
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

6511J Mo, 26.02.24
16.00-17.30 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, 27.09.23
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512A Mi, 11.10.23
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512B Mi, 25.10.23
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512C Mi, 08.11.23
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512D Mi, 22.11.23
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512E Mi, 06.12.23
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512F Mi, 10.01.24
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512G Mi, 24.01.24
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512H Mi, 07.02.24
18.00-19.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 | Dr. phil. Helmut Ertel, Gerhard Wolf und Fabian Seitz

6512J Mi, 28.02.24
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 35,00 € für den Officebereich. Für tiefergehende Beratung (Programmierung, Daten-

banken, Excel-VBA, Projektmanagement) berechnen wir ab 45,00 €/45 Min. nach Vereinbarung. Das Mitbringen des eigenen Gerätes ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106/3590-35
Ihr Ansprechpartner und Berater:
Frank Hauser

6500	€ 35,00
Termin nach Vereinbarung	je 45 Min.
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39	

BERUFLICHE
BILDUNG
DIGITALES



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



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



Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben, mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe. An vielen praktischen Übungen und bei intensiver Betreuung lernen sie Ihre Berührungspunkte mit dem Computer abzubauen. Die **Kleingruppe** findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6552 ab Di, 07.11.23
4 x 14.00-17.00 Uhr € 177,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler



Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben.

Folgende Themen werden behandelt: Textbausteine | Bilder einfügen | einfache Tabellen | Umgang mit dem Internet und Mails | Anlegen und Verwalten von Ordnern.

Voraussetzung: Teilnahme Kurs „erste Schritte..“ oder gleichwertige Kenntnisse.

Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

Die **Kleingruppe** findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6561 € 177,00
Di, 28.11.23 14.00-17.00 Uhr

Do, 30.11.23 14.00-17.00 Uhr

Di, 05.12.23 14.00-17.00 Uhr

Do, 07.12.23 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler



Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen.

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie: Ordnung halten am PC | Texte optimal gestalten | Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation | Effektiver Surfen im Internet | Geschickt Mailen mit Anhängen | Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B. Grußkarten | Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) | Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Programminstallation, Sicherungen) | Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs „erste und zweite Schritte..“ oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

Die **Kleingruppe** findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6564 € 80,00
Di, 09.01.24 14.00-17.00 Uhr

Do, 11.01.24 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler



Teams-Grundlagen – Zusammenarbeit

Teams als Zentrale für die Zusammenarbeit innerhalb einer Organisation ist vielerorts mindestens genauso wichtig wie Outlook. Dabei ist die Video-Kommunikation nur ein Teil der Aufgaben, die in Teams erledigt werden können. Lernen Sie die verschiedenen Module in Teams kennen, verstehen Sie, was Kanäle sind und wie Dateien gemeinsam genutzt und abgelegt werden.

Inhalt: Teams Basiswissen | Ein eigenes Team erstellen | Mit Kanälen arbeiten | Messaging und Chats | Dateien gemeinsam nutzen | Apps und Dateien einbinden.

6573 Fr, 24.11.23
16.00-19.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Monika Zeevaert-Senger

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, 28.10.23
9.00-12.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Monika Zeevaert-Senger

Teams-Grundlagen – OneNote, PLANNER und weitere Apps in Teams

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 Einrichtung in TEAMS vorgestellt.

Veranstalter: vhs Grafing

6576 Fr, 01.12.23
16.00-19.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Monika Zeevaert-Senger

Microsoft Office 365, Word und TEAMS – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud



Sie lernen TEAMS und Office 365 problemlos kennen und üben die virtuelle Zusammenarbeit einschließlich der Durchführung von Videomeetings per TEAMS. Auch der Umgang mit online erstellten Word-Dokumenten und deren Verarbeitung im bekannten Desktop Word wird geübt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage sich in TEAMS und Office 365 souverän zu bewegen, Dokumente abzulegen und für die Zusammenarbeit bereit zu stellen.

Inhalte: Basiswissen OneDrive | Word-Dokumente online erstellen, offline weiterarbeiten | TEAMS Basiswissen | Messaging, Chats und Besprechungen | Dateien gemeinsam nutzen, Basiswissen Sharepoint | Weitere Office-Online-Apps
Voraussetzung: Sicherer Beherrschen von Maus und Tastatur, Windows- und Office-Grundkenntnisse.

Veranstalter: vhs Grafing

6577 € 62,00
Fr, 08.12.23 16.00-19.00 Uhr

Fr, 15.12.23 16.00-19.00 Uhr

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Monika Zeevaert-Senger



OneNote im MS 365 Umfeld (WEB-App und Desktop App)

Bringen Sie Ihre PowerPoint-Kenntnisse auf den nächsten Level. Lernen Sie Objekte mit „Morphen“ zu verändern, Animationen komplexer zu gestalten und Präsentationen interaktiv zu steuern. Gestalten Sie Ihre Präsentation mit dem Master noch individueller.

Inhalt: Folienübergang Morphen | Objekte nahtlos verändern | Fortgeschrittene Animationseffekte | Navigation mit Abschnittszoom und Zusammenfassungzoom | Links und interaktive Schaltflächen | Notizen und Kommentare | Video, Audio, Bildschirmaufzeichnung | Zielgruppenorientierte Bildschirmpräsentation | Arbeiten mit dem Master

Veranstalter: vhs Grafing

6578 Sa, 13.01.24
9.00-14.00 Uhr € 45,00
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Monika Zeevaert-Senger

Fit für Office

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen, Ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen und auf den neuesten Stand bringen?

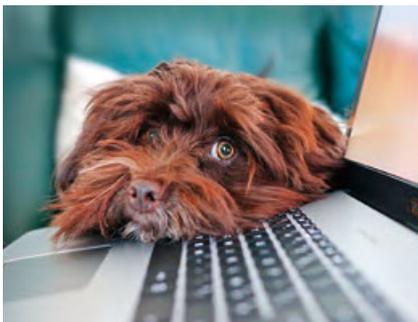
In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft-Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zur Datenorganisation und zu Outlook aufgegriffen.

Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden.

Kursinhalte: Windows effektiv nutzen | moderne Korrespondenz mit Word | Excel- und Powerpoint-Basics.

Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet.

6585 ab Di, 10.10.23
8 x 10.00-12.00 Uhr € 230,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).
Professionelles Lernbuch inklusive.
2 x wöchentlich Di./Do.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler



Fit für Office – AufbauSeminar

Das AufbauSeminar für „Fit für den Neustart“ vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit.

Kursinhalte: Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN | Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente | Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) | Sicherheit mit Einbinden von Office-Elementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) | Dynamisches Einbinden | Lange Dokumente | Repräsentative Excel-Tabellen | Sichere Anwendung von Excelformeln | Datenanalysetools (z. B. Pivot-Tabellen) | Sicherer Umgang mit Excel-datenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicherer Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) | Professionelle Recherche-techniken im Internet | Ordnungssystem mit eigenen Daten | Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.

Voraussetzung: Teilnahme am „Fit für Office“ oder gleichwertige Kenntnisse.

6586 ab Di, 21.11.23
4 x 10.00-12.00 Uhr € 124,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).
Professionelles Lernbuch inklusive.
2 x wöchentlich Di./Do.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler

Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt.

Kursinhalte als „erster Einblick“: Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten | Einstieg in Formeln und Funktionen | Problembereich Drucken mit Excel.

Arbeiten mit MS-Excel setzt Kenntnisse in Windows voraus. Ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag kann erworben werden!

6632 ab Mi, 18.10.23
2 x 18.00-21.00 Uhr € 68,00
Excel Kompakt mit weitergehenden Inhalten
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, EDV-Raum | Martin Wittmann

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 – Programmieren mit VBA: Tabellenfunktionen, Makros

Auch Programmier-Neulinge können lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA (Visual Basic for Application) an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen kann. Rationalisieren Sie tägliche Routineaufgaben und automatisieren Sie Ihre Aufgaben für mehr Freizeit im Alltag!

Kursinhalte: Programmierumgebung | Aufbau von VBA-Projekten und VBA-Programmen | Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen | ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung

Sollten Sie Interesse an einem virtuellen Einzelcoaching in Form eines Fernstudiums haben, organisieren wir gerne einen Austausch mit der Kursleitung.

Weitere Info unter Tel.: 089/665476-10 oder per Mail unter info@vhs-unterhaching.de

Veranstalter: vhs-Unterhaching

6640 € 145,00
Fr, 15.12.23 15.00-21.45 Uhr
Sa, 16.12.23 10.00-17.00 Uhr
max. 9 Teilnehmer
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord,
Zi. 104 | Erich Niering und Kooperation mit
vhs-Unterhaching

Bildbearbeitung mit GIMP für Einsteiger

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen Sie, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet. Inhalte: | GIMP-Grundlagen | Tools kennenlernen | Fotos nachbearbeiten | Mit Filtern arbeiten. Gern kann das eigene Notebook mitgebracht werden, um eigene Bilder zu bearbeiten.

Veranstalter: vhs-Grafing

6661 € 55,00
Mo, 09.10.23 18.45-21.45 Uhr
Mo, 16.10.23 18.45-21.45 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Thomas Hümmeler und Kooperation mit
vhs-Grafing

Fotos bearbeiten und verwalten mit Darktable

Darktable ist wie Adobe Lightroom ein Tool für Fotografen. Im Gegensatz zu Lightroom läuft es nicht nur auf Windows und Mac, sondern auch unter Linux. Und das Beste: Darktable ist Open Source und damit kostenlos. Mittlerweile ist das Programm erwachsen und kann Lightroom ersetzen. Im Kurs lernen Sie die Arbeitsweise kennen und bearbeiten Ihre Fotos. Das eigene Notebook kann gerne mitgebracht werden (wir installieren Darktable gemeinsam).

6664 € 55,00
Mo, 29.01.24 18.45-21.45 Uhr
Mo, 05.02.24 18.45-21.45 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |
Thomas Hümmeler



Flyer und Prospekte erstellen leicht gemacht

Scribus-Einstiegskurs

Scribus ist ein freies und kostenloses DTP-Programm für Linux, Mac und Windows. Damit gestalten Sie Drucksachen vom Briefpapier über Prospekte bis zu Büchern und Zeitungen. Im Scribus-Einstiegskurs lernen Sie den Umgang mit dem Programm und erstellen kleinere Dokumente wie Prospekte oder Plakate.

Inhalte: Einleitung, Installation und Konfiguration | Grundlagen | DTP-Grundlagen | Unterschiede zur Textverarbeitung | Vertrautmachen mit der Oberfläche | Theorie: Schriften | Erstes Dokument anlegen: Texte und Bilder importieren | Weg in die Druckerei: Exportieren als PDF | Theorie: Farbmanagement | Abschlussarbeit: Ein eigenes Prospekt | Restarbeiten und Resümee | Fragen und Antworten. Gern kann das eigene Notebook mitgebracht werden, um eigene Daten zu bearbeiten.

6665 € 55,00
Mo, 15.01.24 18.45-21.45 Uhr
Mo, 22.01.24 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Thomas Hümmeler

Familie finden mit digitaler Ahnenforschung – Wo sind meine Wurzeln?

Sie interessieren sich für Ihre Vorfahren, denn diese waren vielleicht ja bedeutende Personen der Geschichte? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen, mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen.

Kursinhalt: Grundbegriffe der Familienforschung, Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitung und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Erforschen von Familienzusammenhängen, Namenskunde.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

6720 Fr, 06.10.23
14.00-20.00 Uhr € 48,00

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, 04.12.23 18.45-21.45 Uhr
Mo, 11.12.23 18.45-21.45 Uhr

Kleingruppenkurs

Ebersberg, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Thomas Hümmeler

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 Do, 26.10.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00

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 Mo, 30.10.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00

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 Mo, 13.11.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00

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 Di, 07.11.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00

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 Fr, 10.11.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00
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 Mo, 16.10.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00
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 Fr, 06.10.23
18.30-21.30 Uhr € 59,00
Online | Matthias Dahms

Mehr Selbstbewusstsein und positive Ausstrahlung für Frauen im Beruf

Viele Frauen stellen im Berufsleben ihr Licht unter den Scheffel und leben nicht ihr volles Potenzial aus. Das ist schade, denn Frau haben ihre ganz eigenen Stärken und Qualitäten in sich, die nur darauf warten zu Tage befördert zu werden!

Wir beschäftigen uns in dem Kurs unter anderem damit, zu entdecken, was unsere eigenen Stärken und Schwächen sind, um daran zu arbeiten. Frei nach dem Motto – Stärken stärken und Schwächen schwächen. Es wird aber auch darum gehen, wie ich meine Außenwirkung verändern kann, um selbstbewusster und kompetenter auf andere zu wirken. Das Thema Kommunikation spielt im Berufsleben ebenfalls eine wichtige Rolle. Wie sage ich, was ich sage, um in Gesprächen und Verhandlungen das zu erreichen was ich möchte. Und wo liegen vielleicht meine ganz eigenen Beschränkungen, die mich am Erreichen meiner beruflichen Ziele hindern? Ein klein wenig bedeutet das aber auch, raus aus der Komfortzone. Denn persönliches Wachstum findet größtenteils da statt, wo ich Neues wage und die eingetretene Pfade verlasse. Und damit wollen wir uns an diesem Tag, in einem geschützten Rahmen unter Frauen, beschäftigen. Der Tag wird eine bunte Mischung aus Wissensvermittlung, Gesprächen, Übungen und kleinen Rollenspielen sein. Das Ziel des Kurses ist es, im beruflichen Kontext mehr Selbstbewusstsein als Frau zu erlangen, die eigene Ausstrahlung zu verbessern und klarer zu kommunizieren, um die eigenen Ziele leichter zu erreichen.

Dabei greift die Seminarleiterin nicht nur auf ihre langjährige berufliche Tätigkeit im Bereich des Seminar- und Veranstaltungsmanagements zurück, sondern auch auf ihr Wissen als ausgebildete Hypnosetherapeutin und NLP Master-Coach. Wichtig ist ihr dabei ein wertschätzender Umgang, und trotz des beruflichen Kontextes, eine spielerische und auch humorvolle Herangehensweise an das Thema. Damit die Teilnehmerinnen den größtmöglichen Nutzen aus dem Seminar ziehen können.

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen.

Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

Anmeldung erforderlich.

6810 So, 22.10.23
10.00-16.00 Uhr € 38,00

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



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.

Unsere Kursformen

Standardkurs:	1 x wöchentlich 90 min
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich oder mehrstündig
Online-Kurs:	per Videokonferenz
Workshop:	1–3 Termine mit thematischem Schwerpunkt

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

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
145 € für 13 x 90 min

Bei kleineren Gruppen erfahren Sie die Tarifoptionen in der ersten Kursstunde oder auf Anfrage.

Diese Tarifstaffelung gilt **nicht für Online-Kurse in Kooperation** mit anderen Volkshochschulen (s. „Online à la carte“). Hier wird unabhängig von der Gruppengröße ein Pauschalbetrag fällig.

Online à la carte

In Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie auf fast jedem Niveau auch einen Online-Kurs, darüber hinaus gibt es virtuelle Angebote in weiteren Fremdsprachen. Diese Sparte präsentieren wir **in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Norden des Landkreises München sowie Ebersberg/Grafring**. Um ein angenehmes und effizientes Lernen zu gewährleisten, liegt die Höchstzahl der Teilnehmenden meist bei acht.

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** zuzuschalten. Zur Verwendung der Konferenzsoftware beachten Sie bitte die Ausführungen zu Online-Kursen in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Manche Kursleitungen nutzen darüber hinaus die interaktive Plattform **vhs.cloud** für digitale Übungen und Lehrmaterialien. Die Teilnahme in diesem geschützten Arbeitsbereich ist nur nach vorheriger Registrierung über uns möglich.

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, 09.10.23
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 1, sowie eigene Materialien der Dozentin.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

Englisch A1/A2 Präsenz

7104 ab Mi, 04.10.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Headway English A1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474123-1, ab L. 12. Außerdem freie Materialien.

Nach Absprache an einzelnen Terminen Online-Unterricht möglich.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch A1 Online

Schritt für Schritt erlernen wir anhand von interessanten und nützlichen Themen wie Einkaufen, Reisen und einem virtuellen Trip nach London grundlegenden Wortschatz. Mit erfrischenden Aktivitäten üben und festigen wir elementare Grammatik und das Sprechen. Auch für den Wiedereinstieg mit wenig Vorkenntnissen geeignet.

7105V ab Mo, 02.10.23
12 x 10.30-12.00 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3, ab L. 7.

Max. 8 Teilnehmende.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

Englisch A2 Präsenz

7106 ab Di, 10.10.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 105,00

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. Unterrichtsmaterialien nach Bedarf und Absprache.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7107 ab Mi, 11.10.23
15 x 17.30-19.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch zur Wiederholung von A1-Inhalten:

Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 5, sowie eigene Materialien der Dozentin zur Erweiterung und Vertiefung.

Bei Bedarf (z. B. bei schlechter Wetterlage) und nach Absprache können einzelne Kurstermine auch im Online-Unterricht stattfinden.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Doris Reichel

Englisch A2 Online

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

7108V ab Fr, 29.09.23
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5, ab L. 1.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München

Online | Liana Hakobyan

7109V ab Mi, 04.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 10.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

7110V ab Di, 10.10.23
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. 1.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

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

Englisch A2 Online – Get ready for B1!

Mit Themen wie „at home and at work“ bis „around the world and future plans“ festigen Sie Ihre A2-Kenntnisse und bereiten sich auf B1 vor. Wir wiederholen und vertiefen Ihren Wortschatz sowie typische Ausdrücke in wichtigen Lebensbereichen und wenden dabei die grundlegende Grammatik an. Ideal für den Wiedereinstieg.

7112V ab Fr, 06.10.23
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501642-2, ab L. 1.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Susanne Göhring

Englisch A2/B1 Präsenz – For everyday use

Sie haben Englisch gelernt, aber im Laufe der Zeit so einiges vergessen? Alltagsenglisch, aber auch Taugliches für Reisen sind unsere Schwerpunkte, die viele Anlässe zum freien Sprechen geben. Landeskundliche und kulturelle Eindrücke sowie ein Blick auf die vielen Unterschiede englischsprachiger Länder runden den Kurs ab.

7114 ab Mo, 02.10.23
7 x 18.30-20.00 Uhr € 86,00

Kurstunde alle 2–3 Wochen.
Lehrbuch: Hooray for Holidays, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-077243-8, ab L. 6.

Zudem eigene Materialien der Kursleitung.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Markt Schwaben, Unterbräu, Burgzimmer | Doris Reichel

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.

7116 ab Mo, 09.10.23
10 x 18.00-19.00 Uhr € 70,00

Kleingruppenkurs.
Eigene Materialien der Kursleitung.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

Englisch A2+/B1 Präsenz

7118 ab Di, 10.10.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 105,00

Kleingruppenkurs.
Leichte Konversation mit unterschiedlichen Themen und Materialien.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

7120 ab Di, 10.10.23
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. 5.
Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Mary Merker

Englisch B1 Präsenz

7126 ab Di, 10.10.23
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. 8.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Gabriela Cate

7128 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Headway B1+, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7, ab L. 7/8.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

7130 ab Mi, 04.10.23
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 2.

Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

7132 ab Mo, 02.10.23
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9, ab Unit 4.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

Englisch B1 Online

7134V ab Mi, 27.09.23
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.

Online | Liana Hakobyan

7135V ab Di, 10.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Lehrwerk: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6, ab L. 1.

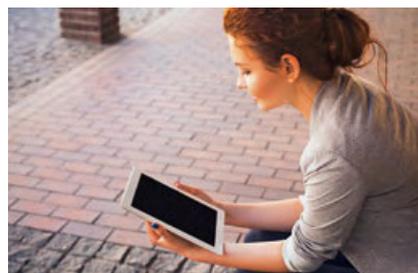
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Svetlana Perminova

7136V ab Mo, 09.10.23
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 B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6, ab L. 7.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Kathleen Geiselhöringer



English B1 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 the English native speakers do.

7137V ab Fr, 29.09.23
12 x 12.30-13.30 Uhr € 105,00

Eigene Materialien der Kursleitung.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München

Online | Liana Hakobyan

Englisch B1/B2 Präsenz

Wir üben den mündlichen Ausdruck und sprechen über unterschiedliche Themen in entspannter Atmosphäre.

7138 ab Do, 05.10.23
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00

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, 27.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 105,00

Kleingruppe/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, 25.09.23
12 x 12.30-13.30 Uhr € 105,00

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München

Online | Liana Hakobyan





Englisch B1/B2 Online – Phrasal verbs and idioms

Phrasal verbs and idioms add spice to the language. And therefore we need to know where, in which case and what kind of idioms can be used in a certain context.

7142V ab Fr, 29.09.23
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00
Konversationskurs für Fortgeschrittene.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Englisch B2 Präsenz

7144 ab Di, 10.10.23
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.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

7145 ab Do, 05.10.23
15 x 10.00-11.30 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.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Heidemarie Webinger

7147 ab Mi, 04.10.23
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: A New Start/Refresher B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20235-7, ab Unit 8.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

7148 ab Mo, 02.10.23
15 x 17.50-19.20 Uhr € 130,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

7149 ab Mo, 02.10.23
15 x 10.30-12.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

7151 ab Mi, 04.10.23
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 Online

7153V ab Di, 26.09.23
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
Lehrbücher: Keynote mit zwei Büchern: Students Book and Workbook
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Englisch B2/C1 Präsenz

7156 ab Do, 05.10.23
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, 25.09.23
15 x 17.00-18.30 Uhr € 130,00
Konversationskurs. Materialien nach Absprache.
Online | Maria Gordon

7143V ab Di, 26.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: In conversation B2, 2nd ed- Student's Book with audios, ISBN 978-3-12-501559-3.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Noelia Estefani Rojas Ortiz

Englisch C1 Online

This course is designed for those who would like to refresh their English skills and feel confident in any sudden situation. The main focus is going to be improving spoken English and written English as well.

7160V ab Mi, 27.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Für sehr Fortgeschrittene.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan



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.

7164 ab Mi, 11.10.23
8 x 15.45-17.15 Uhr € 85,00
Kleingruppenkurs.
Keine Ermäßigung möglich.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Doris Reichel

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, 16.10.23
8 x 18.00-19.30 Uhr € 104,00
Kleingruppenkurs.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

Business Essentials B1 Online

This online course is an opportunity to learn and practice the most important communication skills in business, such as telephoning or writing mails, welcoming company visitors, presenting facts and discussing work related topics.

7181V ab Di, 26.09.23
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
Eigene Lehrmaterialien der Kursleitung.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Corinne Klarmann

Business English B1/B2 Online

A perfect class for learners and professionals who want to communicate effectively in English in the workplace. You will get a practical training in functional business skills such as selling a product, dealing with conflict, networking and generating and presenting ideas.

7184V ab Mo, 25.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Career Express. Bitte das Buch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

Business English B2 Online

This course will focus on four main topics: education, human resources, working conditions and going abroad. These topics are important for professional development because they are common in companies around the world. You will polish your speaking and writing skills while personalizing the contents of the class to your needs.

7186V ab Do, 28.09.23
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
 Lehrbuch: Real Business English B2 – 21st Century Skills and Work. Student's Book with audios. ISBN 978-3-12-501673-6
 Bitte das Buch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Noelia Estefani Rojas Ortiz

Business English B2/C1 Online

A perfect class for learners and professionals who want to communicate effectively in English in the workplace.

7187V ab Do, 26.10.23
 12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00
 Lehrbuch: Delta Natural Business English, ISBN 3-12-501335-3.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Liana Hakobyan

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, 18.09.23
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
 Eigene Lehrmaterialien der Kursleitung.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Noelia Estefani Rojas Ortiz

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!

Irish-Gälisch A2 Online

Irish-Gälisch gehört zu den Amtssprachen der EU und ist in Irland überall auf Schildern zu lesen. Die Zahl der Muttersprachler ist allerdings gering. Ray O'Sullivan gehört dazu und gibt diesen Kurs von seiner Heimat aus. Eine einmalige Gelegenheit, diese keltische Sprache zu vertiefen, wenn man bereits Vorkenntnisse mitbringt.

7190V ab Do, 28.09.23
 12 x 19.30-20.30 Uhr € 115,00
Veranstalter: vhs Olching
Online | Ray O'Sullivan



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 € 65,00
 Di, 17.10.23 18.30-20.00 Uhr
 Di, 07.11.23 18.30-20.00 Uhr
 Di, 21.11.23 18.30-20.00 Uhr
 Di, 05.12.23 18.30-20.00 Uhr
 Di, 19.12.23 18.30-20.00 Uhr
 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



Englisch B2 Präsenz – Reading Irish Short Stories

In den meisten Sprachkursen bleibt wenig Zeit für Prosatexte, daher wollen wir uns in diesem Kurs einmal ganz auf die Lektüre von Short stories konzentrieren. Dazu blicken wir nach Irland, denn das kleine Land hat eine reiche Literatur mit mehreren Nobelpreisträgern hervorgebracht. Auch unter den Autorinnen und Autoren der Gegenwart haben etliche Bestseller vorgelegt. Gelesen wird weitgehend zuhause, und in den Kursstunden im Zwei-Wochen-Rhythmus sprechen wir darüber, erfahren Wissenswertes über das Werk und entdecken so manche sprachliche und stilistische Besonderheiten.

7191 € 55,00
 Fr, 13.10.23 10.00-11.30 Uhr
 Fr, 27.10.23 10.00-11.30 Uhr
 Fr, 10.11.23 10.00-11.30 Uhr
 Fr, 24.11.23 10.00-11.30 Uhr
 Fr, 08.12.23 10.00-11.30 Uhr
 Kleingruppenkurs./Konversationskurs.
 Lektüre: Journey Home and other Irish Short Stories, Klett Verlag, Originaltext mit Annotationen und Zusatztexten, ISBN 978-3-12-577516-9.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

The English Literature Circle

You like reading? Love books? English books? And you would like to discuss them in English? Then join us!

We meet once a month and talk about the book we've read in that month. We deal with modern texts and classics, there's always something new to discover.

Book to be read for the first session: "Going Zero" von Anthony McCarten

7193 ab Do, 12.10.23
 10 x 19.00-21.00 Uhr € 125,00
 Jahreskurs,
 1 x monatlich nach Absprache
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Sonja Hauser

7194 ab Do, 19.10.23
 10 x 19.00-21.00 Uhr € 125,00
 Jahreskurs,
 1 x monatlich nach Absprache
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Sonja Hauser



Lesung im Original: "A Christmas Carol" (ab B1)

Noch neun Tage bis Heiligabend! Wir stimmen uns gemeinsam auf das Fest ein mit einem der größten Weihnachtsklassiker aller Zeiten: Charles Dickens "A Christmas Carol" (1843), ein Roman, der schon unzählige Male adaptiert, verfilmt, inszeniert und natürlich gelesen wurde. Der Abend beginnt mit einer Einführung in das Werk. Dann liest die Dozentin Auszüge in der englischen Originalfassung (und erklärt durchaus hier und da etwas auf Deutsch, falls nötig), wobei sie für ihr „dramatic reading“ die Vorlage benutzt, die einst auch Dickens selbst gern vortrug. Anschließend klingt die kleine Adventsstunde mit Fragen, Diskussion, heißen Getränken und Plätzchen aus. Erforderlich sind Englischkenntnisse ab Niveaustufe B1.

7195 ab Mo, 15.12.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch C1/C2 Online – Book Club

In diesem Kurs wird das Buch „The Women at Hitler's table“ gelesen und über die Inhalte diskutiert: Inspired by the powerful true story of Margot Wölk, this is a heartbreaking and gripping historical novel. East Prussia, 1943: Hitler hides away in the Wolfsschanze – his secret headquarters. The tide is turning in the war, and his enemies' circle ever closer. Ten women are chosen to taste his food and protect him from poison. Twenty-six-year-old Rosa has lost everything to this war. Her parents are dead. Her husband is fighting on the front line. Alone and scared, she faces the SS with nothing but the knowledge every bite might be her last. Caught on the wrong side of history, how far is Rosa willing to go to survive?

7195V ab Do, 28.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Audrey Logemann

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!*

7196 Do, 25.01.24
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

American Thanksgiving – turkey, trimmings and pumpkin pie!

Alle Informationen zu diesem Kochkurs finden Sie im Fachbereich „Ernährung“ unter der angegebenen Kursnummer.

9249 Fr, 17.11.23
18.00-22.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

FRANZÖSISCH

Französisch A1 Präsenz ab L. 1

7220 ab Di, 10.10.23
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 Online ab L. 1

7221V ab Do, 28.09.23
12 x 20.00-21.30 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. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Martine Worlitzer

Französisch A1 Präsenz (2. Sem.)

7222 ab Mo, 02.10.23
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 3/4. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Odile Pieh

Französisch A1 Online (2. Sem.)

7223V ab Mo, 25.09.23
15 x 10.30-12.00 Uhr € 165,00
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 erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Isabelle Jensen-Thabuis

Französisch A1 Online (3. Sem.)

7225V ab Mo, 25.09.23
15 x 16.30-18.00 Uhr € 165,00
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. 5.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Isabelle Jensen-Thabuis

Französisch A1 Präsenz (4. Sem.)

7228 ab Mo, 16.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 7.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Korhammer

Französisch A1 Präsenz – Leichte Konversation und Wiederholung

Ein Kursangebot für alle, die ihre Französischkenntnisse auf Niveau A1 weiter pflegen wollen. Mit Hilfe von kleinen Texten oder einer kurzen Lektüre wollen wir uns in der Sprache üben und nebenbei auch Grammatik wiederholen, ganz nach Wunsch der Gruppe.

7230 € 60,00
Mi, 18.10.23 19.00-20.30 Uhr
Mi, 08.11.23 19.00-20.30 Uhr
Mi, 06.12.23 19.00-20.30 Uhr
Mi, 10.01.24 19.00-20.30 Uhr
Mi, 07.02.24 19.00-20.30 Uhr
Lehrmaterialien nach Absprache.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Markt Schwaben, Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg | Hildegard Petschik

Französisch A1 Online – Auffrischung

Für Interessierte, die einen A1-Kurs abgeschlossen haben und zunächst ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten. Auch für einen Wiedereinstieg auf A1-Niveau geeignet.

7232V ab Do, 12.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Elsa Giacinti

Französisch A2 Präsenz

7235 ab Mo, 02.10.23
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 A2 Online

7236V ab Do, 12.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 8. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Martine Worlitzer

Französisch B1 Präsenz – Für den Beruf

La communication professionnelle
Ziel des Kurses ist es, Briefe und Mails in der Geschäftswelt besser zu verstehen und selbst verfassen zu können sowie am Telefon in Französisch sicherer zu werden. Zugleich lernen Sie, welche Ausdrücke, Begriffe, Bausteine und Wortschatzfelder nützlich sind, wenn es z. B. um Anfragen an Lieferanten, Angebote oder Bestellungen geht.
On va travailler suivant les connaissances et les intérêts des participants.

7240 ab Mo, 16.10.23
6 x 19.30-21.00 Uhr € 80,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Claudia Korhammer

Französisch B1 Online

7243V ab Mo, 25.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
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. 1.
Online | Martine Worlitzer

7245V ab Mo, 25.09.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00
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 | Martine Worlitzer

Französisch B1/B2 Präsenz

7250 ab Do, 05.10.23
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, Sprachraum 1 | Patricia Mühlbach-Pardo

7252 ab Do, 05.10.23
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, 10.10.23
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

Literatur in der Fremdsprache

Weitere Informationen finden Sie unter den angegebenen Kursnummern.

Englisch B2 Präsenz – Reading Irish Short Stories

Lektüre: Journey Home and other Irish Short Stories, Klett Verlag.
Kurstermine einmal monatlich.

7191 ab Fr, 13.10.23
5 x 10.00-11.30 Uhr € 55,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

Englisch B2/C1 Online – Flash Fiction

Lektüre: 22 Short Shorts/22 kurze Kurzgeschichten in Englisch/Deutsch, dtv.
Kurstermine alle 2–3 Wochen.

7192V ab Di, 17.10.23
5 x 18.30-20.00 Uhr € 65,00
Online | Angelica Zeller-Michaelson

The English Literature Circle

Book to be read for the first session: „Going Zero“ von Anthony McCarten.
Kurstermine einmal monatlich.

7193 ab Do, 12.10.23
10 x 19.00-21.00 Uhr € 125,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Sonja Hauser

7194 ab Do, 19.10.23
10 x 19.00-21.00 Uhr € 125,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Sonja Hauser

Französisch B2 Online – Konversation

Vous souhaitez perfectionner votre niveau de français ? C'est par ici ! Ce cours mêle exercices de compréhension et expression orale. Vous pourrez échanger, apprendre de nouveaux mots, vous familiariser avec l'écoute du français et surtout pratiquer et parler.

7260V ab Di, 14.11.23
8 x 19.30-21.00 Uhr € 104,00
Online | Juliette Bignier

Französisch C1 Präsenz

7262 ab Do, 05.10.23
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Konversationskurs.
Lehrmaterialien nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Odile Pieh

Lesung im Original: „A Christmas Carol“ (ab B1)

Von Charles Dickens in der Fassung, die der Autor selbst vortrug.

7195 Fr, 15.12.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch C1/C2 Online – Book Club

Lektüre: The Women at Hitler's Table by Margot Wölk

7195V ab Do, 28.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Audrey Logemann

Maigret lesen B1/B2 Online

Lektüre: Georges Simenon (Hrsg. Helmut Keil), L'Amoureux de Mme Maigret. Reclam.
Kurstermine alle zwei Wochen.

7275V ab Do, 28.09.23
6 x 20.00-21.30 Uhr € 78,00
Online | Jan-Piet Knijff

Latein Lesekreis B2 Online

Kurstermine alle zwei Wochen.

7739V ab Do, 19.10.23
5 x 20.00-21.30 Uhr € 65,00
Online | Jan-Piet Knijff

7265 ab Do, 05.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
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

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

7268V ab Do, 28.09.23
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Konversationskurs.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Christine Allanac

SEMESTERTHEMA DIALEKTE UND BRÄUCHE

Apéro français (ab B1) – Dialectes et accents

Après le succès des 5 sessions Apéro Français du semestre dernier, venez vous joindre à nous pour échanger autour d'un apéritif 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. In Zusammenarbeit mit dem Verein Partnerschaft mit Allauch. Die Kosten für Getränk und Knabbereien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

7280 Di, 16.01.24
17.30-19.00 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | 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

Atelier Online (ab B1) – Dialectes et accents

Kursinhalt wie Kurs 7280, siehe links.

7282V Di, 06.02.24
19.30-21.00 Uhr € 15,00

Online | Juliette Bignier

Dialekte und Bräuche: Südfranzösische Traditionen rund um die Jahreswende

Mitglieder des Partnerschaftskomitees mit Allauch werden an diesem Abend darüber sprechen, welche Traditionen und Bräuche in Südfrankreich an den Festen rund um die Jahreswende gepflegt wurden und werden. Sie werden an diesem Abend zunächst eine traditionelle provenzalische Weihnachtstafel decken und die berühmten „treize desserts“ aufstischen. Gabriela Lopez wird die Traditionen und Bräuche schildern und von der stimmungsvollen „Descente des bergers“ am Heiligabend in Allauch erzählen, wenn Hirten mit ihren Schafen von dem Hügel der Kirche Notre-Dame-du-Château in den Ort herabsteigen.

Manfred Büche führt aus, wie der Jahreswechsel im Süden Frankreichs begangen wird und wieviel Spaß die Kinder am Dreikönigstag haben, wenn sie die „Fête des Rois“ feiern. Der Dreikönigstag ist ein traditionelles Fest für die ganze Familie. Er wird gefeiert mit einer „galette de roi“, die mit einer Krone dekoriert ist und in der eine Überraschung versteckt ist.



Der Abstieg der Schäfer mit ihren Tieren („Descente des bergers“) lockt an Heiligabend immer ein großes Publikum nach Allauch.



7283 Mi, 15.11.23
19.00-20.30 Uhr € 10,00

In der Kursgebühr sind Getränke und Snacks enthalten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Partnerschaft mit Allauch e.V.

Krippenführung „Les santons d'Allauch“

Zur Adventszeit gehört in Vaterstetten die Krippe im Rathaus: Der Verein für die Partnerschaft mit Allauch gestaltet sie seit rund 30 Jahren liebevoll und aufwändig mit handgefertigten „Santon“-Figuren aus der französischen Provence, der Heimat der Partnerstadt. Wie schon im vergangenen Jahr lädt der Partnerschaftsverein zu einer Sonderführung ein: Zur Einführung veranschaulicht ein Film den kulturellen Hintergrund der Figuren, ihre Herstellung und ihre Vielfalt, denn dargestellt werden meist Typen des provenzalischen Landlebens. Ingeborg Mayer-Simon, seit langem verantwortlich für die Krippe, beantwortet Fragen und erzählt, wie die Santons im Rathaus nach Vaterstetten gekommen sind. Die Veranstaltung ist kostenlos. Am Rand der Führung gibt es die Möglichkeit, französische Produkte aus Allauch zu erwerben.

7285 So, 17.12.23
11.00-12.30 Uhr gebührenfrei

Nur mit Anmeldung.

Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7 | Partnerschaft mit Allauch e.V.



Die provenzalische Weihnachtstradition der 13 Desserts wird auch in der Vaterstettener Krippe abgebildet.



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



Französisch C1 Online

7270V ab Do, 28.09.23
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
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 | Martine Worlitzer

Fit für die Mittlere Reife in Französisch

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 und dort Französisch belegen wollen.

Mitzubringen ist Schreibmaterial, das sonstige Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Der Kurs kann jederzeit verlängert werden.

7271 ab Do, 12.10.23
8 x 15.30-17.00 Uhr € 85,00
Keine Ermäßigung möglich.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

SPRACHE & KULTUR**Cinéma français**

In Kooperation mit dem Partnerschaftskomitee Ebersberg-Yssingaux zeigt die vhs Grafing/Ebersberg einen Film in französischer Originalsprache mit deutschen Untertiteln. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.

Für weitere Informationen und die erforderliche Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der vhs Grafing/Ebersberg (Tel.: 08092-8195-0).

7272 Fr, 20.10.23
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



Maigret-Denkmal in Delfzijl, Niederlande

Maigret lesen B1/B2 Online

Wer kennt nicht Jules Maigret, den grand seigneur der Pariser Kriminalpolizei? Der Belgier Georges Simenon schrieb zwischen 1929 und 1971 nicht weniger als 75 Romane und an die 30 Kurzgeschichten über den Kommissar, den er angeblich in einem Café im niederländischen Delfzijl erfunden hatte. In diesem Kurs werden wir – natürlich auf Französisch! – zusammen eine Novelle, einige Kurzgeschichten und vielleicht Abschnitte aus Romanen lesen.

Dr. Jan-Piet Knijff hat an die 60 Romane und die meisten Kurzgeschichten über Maigret gelesen.

7275V ab Do, 28.09.23
6 x 20.00-21.30 Uhr € 78,00
Kurstermine alle zwei Wochen.
Buch: Georges Simenon (Hrsg. Helmut Keil), L'Amoureux de Mme Maigret.
Ditzingen: Reclam, 2018.
Online | Jan-Piet Knijff

Ebersberg und Yssingaux – Bilder einer Städtepartnerschaft

Seit 1997 besteht die Städtepartnerschaft zwischen Ebersberg und Yssingaux in Frankreich: Bayern trifft die Auvergne! Viele Gemeinsamkeiten verbinden diese zwei Städte, aber jede hat ihre Besonderheit. Bei dieser Veranstaltung der vhs Grafing/Ebersberg erzählt die Dozentin die Geschichte dieser Partnerschaft. Der Vortrag findet zweisprachig statt.

7287 Fr, 12.01.24
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Madeleine Oelmann

ITALIENISCH**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 € 100,00
So, 12.11.23 10.00-16.45 Uhr
So, 26.11.23 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. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monica Colloca

Italienisch A1 Präsenz ab L.1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7305 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.00-19.30 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, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7306 ab Mo, 02.10.23
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

Italienisch A1 Online ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7307V ab Mi, 27.09.23
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
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.

Online | Fabrizia Memo

7308V ab Di, 10.10.23
12 x 9.30-11.00 Uhr € 156,00
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.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Maria Renata Aquaro





Italienisch A1 Präsenz (2. Sem.)

Fortsetzungskurse im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

7309 ab Mo, 02.10.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Maura Paoelli

7310 ab Mo, 02.10.23
15 x 9.30-11.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3/4. 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

7311 ab Do, 05.10.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
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.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

Italienisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurse im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

7313 ab Mi, 04.10.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Giulia Tomini

7314 ab Mi, 04.10.23
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.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7315 ab Do, 05.10.23
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

Italienisch A1 Online (3. Sem.)

7316V ab Fr, 06.10.23
12 x 11.30-13.00 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs (3. Semester), Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6.
Online | Serena D'Agostino

Italienisch A1 Präsenz Intensiv am Freitag

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen (Niveau A1), die in zügigem Tempo Italienisch weiter lernen möchten. Kenntnisse in anderen Fremdsprachen können dabei hilfreich sein. An fünf Nachmittagen absolvieren Sie das Programm eines Standard-Semesterkurses.

7318 € 130,00
Fr, 06.10.23 14.00-18.00 Uhr
Fr, 10.11.23 14.00-18.00 Uhr
Fr, 08.12.23 14.00-18.00 Uhr
Fr, 12.01.24 14.00-18.00 Uhr
Fr, 26.01.24 14.00-18.00 Uhr
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 8.
Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklinghaus

Italienisch A1 Präsenz (4. Sem.)

7319 ab Fr, 06.10.23
15 x 9.30-11.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 7/8.
Zorneding, Herzogplatz 15 | Serena D'Agostino

7320 ab Di, 10.10.23
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 9.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Serena D'Agostino

Italienisch A1 Online (5. Sem.)

7326V ab Do, 28.09.23
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 8/9.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch A1 Online – Auffrischung

Mit Themen zu Städten, Land und Leuten machen wir uns auf eine Erkundungsreise durch Italien. In kleinen Gruppen werden erste Dialoge geübt – eine praktische Urlaubsvorbereitung!

7330V ab Mi, 18.10.23
5 x 18.00-18.55 Uhr € 39,00
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi



Italienisch A2 Präsenz Intensiv am Freitag

Der Kurs wendet sich an geübte Lernerinnen und Lerner mit Vorkenntnissen, die in zügigem Tempo Inhalte, Vokabular und Grammatik wiederholen und erlernen möchten. An fünf Nachmittagen absolvieren Sie das Programm eines Standard-Semesterkurses.

7332 € 160,00
Fr, 20.10.23 14.00-19.00 Uhr
Fr, 24.11.23 14.00-19.00 Uhr
Fr, 15.12.23 14.00-19.00 Uhr
Fr, 19.01.24 14.00-19.00 Uhr
Fr, 02.02.24 14.00-19.00 Uhr
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 6.
Pausen (2x15 min) nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklinghaus

Italienisch A2 Präsenz

7334 ab Di, 10.10.23
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. 1.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Serena D'Agostino

7335 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 1. Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Giulia Tomini

7339 ab Do, 05.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 1.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7340 ab Do, 28.09.23
15 x 19.45-21.15 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 7/8.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Daniele Pigato

Italienisch A2 Online

7341V ab Mi, 11.10.23
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Sabina La Scala

7342V ab Do, 28.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 3.
Online | Claudia Palumbo

7343V ab Mo, 25.09.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Eigene Materialien der Kursleitung.
Online | Egle Salerno

7345V ab Di, 26.09.23
12 x 9.00-10.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3/4
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

7346V ab Do, 28.09.23
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 7.
Online | Claudia Palumbo

7348V ab Di, 26.09.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Online | Egle Salerno

Italienisch A2 Online – Parliamo italiano!

Enrico torna nella sua casa tra le montagne del Trentino Alto Adige. Seguendo la sua storia misteriosa avremo occasione di parlare, di arricchire il vocabolario, di ripassare la grammatica a livello A2 e di conoscere meglio la regione.

7353 ab Do, 12.10.23
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00
Lehrbuch: La ricetta segreta, CIDEB edizioni,
ISBN 978-8-85-301087-2.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Daniela Zangrilli

Italienisch A2/B1 Präsenz – Wiederholung

In den Kursen werden Wortschatz und Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt. Außerdem werden das freie Sprechen geübt und der Übergang zur Niveaustufe B1 vorbereitet.

7357 ab Di, 10.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Trainingsbuch für Con piacere nuovo A2,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525208-0, ab L. 4.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Christina Bäuml-Nicolardi und Maura Paoletti

7358 ab Do, 05.10.23
15 x 9.15-10.45 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Lehrbuch: Nuovo Espresso A2 (Bd. 2), Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab L. 4.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 2 | Michela Barthelmeus

Italienisch B1 Präsenz

7361 ab Di, 10.10.23
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00
Wir lesen aktuelle Artikel aus der Sprachzeitung
„Adesso“, wiederholen Grammatik und legen
großen Wert auf freies Sprechen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

7362 ab Di, 10.10.23
15 x 10.45-12.15 Uhr € 130,00
Lehrwerk nach Absprache.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Claudia Palumbo

7363 ab Mi, 04.10.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
Lehrbuch: Con piacere B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525186-1, ab L. 4.
Ergänzend freie Materialien.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Maria Poggi-Reber

Italienisch B1 Online

7364V ab Di, 26.09.23
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, 26.09.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 4.
Ergänzend Materialien zu aktuellen Themen.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

Italienisch B1/B2 Präsenz

7366 ab Do, 28.09.23
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

7367V ab Mo, 25.09.23
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. 1.
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 € 69,00
Fr, 24.11.23 15.00-18.00 Uhr
Sa, 25.11.23 9.00-12.00 Uhr
Fr, 19.01.24 15.00-18.00 Uhr
Sa, 20.01.24 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Italienisch B2 Präsenz

7374 ab Di, 10.10.23
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs.
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer



Mailand, Piazza duomo

Foto Pixabay

Italienisch B2/C1 Präsenz

7380 ab Mo, 02.10.23
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

7381 ab Mo, 02.10.23
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs./Konversationskurs.
Wir lesen, sprechen über und üben (Grammatik)
mit Gianrico Carofiglio „Le tre del mattino“. Wir
schauen uns auch Filme an und hören Podcasts
auf Italienisch.
Zorneding, Herzogplatz 15 | Maria Poggi-Reber

7383 ab Di, 10.10.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00
Konversationskurs.
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.
Zorneding, Herzogplatz 15 | Rita Lick

7384 ab Mi, 04.10.23
15 x 10.00-11.30 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs./Konversationskurs.
Zorneding, Herzogplatz 15 | Rita Lick

Italienisch B2/C1 Online/Präsenz

7386V ab Mo, 25.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00
Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin
zur Verfügung gestellt.
Online-Kurs mit Präsenzstunden etwa einmal
monatlich.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

Italienisch C1 Präsenz

7387 ab Mo, 02.10.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Kleingruppenkurs./Konversationskurs.
Lehrbuch: Nuovissimo progetto italiano 3 (C1),
Paulsen/Edilingua Verlag;
ISBN 978-88-99358-98-3, ab L. 16;
dazu Nuovissimo progetto italiano 3, eserciziario,
ISBN 978-88-31496-00-1.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Claudia Palumbo

7388 ab Mi, 04.10.23
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

Italienisch A2 Online – Städte, Land und Leute

Mit Themen zu Städten, Land und Leuten machen wir uns auf eine Erkundungsreise Italiens. Durch das Erzählen persönlicher Erfahrungen üben die Teilnehmenden die Kommunikation, frischen ihre Sprachkenntnisse auf und bereiten sich auf den nächsten Urlaub vor.

7351V ab Mi, 18.10.23
 5 x 19.00-19.55 Uhr € 39,00
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.
Online | Christina Bäuml-Nicolardi

Italienisch A2/B1 Präsenz – Lingua e cucina

Liebe geht durch den Magen, aber auch die italienische Sprache! Üben und erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse mit Hilfe von berühmten italienischen Rezepten und Geschichten über Traditionen und Gastronomie. Genießen Sie diese Reise vom „antipasto“ bis zum „dolce“. Und wenn Sie möchten, geht es im nächsten Semester weiter!

7359 ab Do, 11.01.24
 5 x 9.00-10.30 Uhr € 60,00
 Lehrbuch: L'italiano per la cucina, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-045382-5.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3 |
 Serena D'Agostino



Geburt der Venus von Sandro Botticelli in den Uffizien von Florenz

Italienisch A2/B1 Online – L'italiano per l'arte

Wer Kunst liebt, liebt auch Italien – und wer zudem über Italienischkenntnisse auf A2-Niveau oder besser verfügt, kann in diesem Kurs alle Interessen verbinden! Auf spielerische und unterhaltsame Art entdecken wir Meisterwerke von Leonardo da Vinci, Michelangelo und anderen genialen Künstlern des kleinen Landes. Dabei lassen wir uns zu Gesprächen anregen und erweitern wie nebenbei unseren Wortschatz vor allem um die Bereiche Kunst und Architektur.

7360V ab Do, 19.10.23
 6 x 10.45-12.15 Uhr € 78,00
 Lehrbuch: L'italiano per l'arte, Übungsbuch mit MP3 online, Hg. Alma Edizione, zu bestellen bei Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-255351-6.
 Bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Giancarla Taborelli-Ruther

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!

7392A Fr, 24.11.23
 18.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

7392B Fr, 19.01.24
 18.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Canzoni italiane

Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Liedern das Verständnis für die Sprache wachsen kann, und nutzen Sie die Gelegenheit, um zu sprechen und Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.

7394 Fr, 10.11.23
 18.00-21.00 Uhr € 18,00
Veranstalter: vhs Grafing / Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
 Raum 403 | Wilhelm Straub

SPANISCH 

Spanisch A1 Präsenz ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7407 ab Mi, 04.10.23
 15 x 9.30-11.00 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.

Nach Absprache finden einzelne Kurstermine online statt.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Carolin Wagner

7408 ab Mi, 04.10.23
 15 x 19.45-21.15 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.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 |
 Maria Delfina Miranda Belenguer



Spanisch A1 Online ab L. 1

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

7409V ab Mo, 09.10.23
 12 x 19.00-20.30 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.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Remedios Orozco Ramirez

Spanisch A1 Präsenz (2. Sem.)

Fortsetzungskurse im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

7410 ab Mi, 04.10.23
 15 x 10.45-12.15 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 4.
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Delfina Miranda Belenguer

7412 ab Mo, 02.10.23
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 4.
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Spanisch A1 Online (2. Sem.)

7414V ab Di, 10.10.23
 12 x 19.15-20.45 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. 4.
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Lissy García

Spanisch A1 Präsenz (3. Sem.)

7416 ab Do, 05.10.23
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.

Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 6. Das Buch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

Spanisch A1 Online (3. Sem.)**7418V** ab Di, 26.09.23
12 x 19.00-20.30 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. 6/7. Das Buch bei Neu-Einstieg erst nach der 1. Kursstunde kaufen.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.**Online** | Remedios Orozco Ramírez**7420V** ab Mo, 09.10.23
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 9.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg**Online** | Jannet Weeber Brunal**Spanisch A1 Präsenz (4. Sem.)****7421** ab Mo, 09.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 10.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios**Spanisch A1 Präsenz (5. Sem.)****7423** ab Mi, 04.10.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00

Fortsetzungskurs im 5. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 11.

Poing, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | María Motilla**Spanisch A1 Online (5. Sem.)****7425V** ab Mo, 09.10.23
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 5. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 11.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.**Online** | Lissy García**Spanisch A1 Online –
Conversación básica****7427V** ab Mo, 09.10.23
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Hablamos A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606628-0, ab L. 1.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg**Online** | Jannet Weeber Brunal**Spanisch A2 Präsenz****7428** ab Mi, 04.10.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

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 | María Motilla**7430** ab Di, 10.10.23
15 x 10.15-11.45 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 9.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios**7433** ab Mo, 02.10.23
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. 9.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Patricia Mühlbach-Pardo**Spanisch A2 Online****7436V** ab Di, 10.10.23
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 3.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.**Online** | Lissy García**7438V** ab Mo, 02.10.23
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. 5.

Online | Cristina Sanchez**7439V** ab Mo, 09.10.23
15 x 18.45-20.15 Uhr € 165,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 10.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.**Online** | Lissy García**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, 12.10.23
12 x 17.45-19.15 Uhr € 156,00

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg**Online** | Jannet Weeber Brunal**Spanisch A2/B1 Präsenz –
Conversación****7442** ab Mi, 04.10.23
8 x 19.00-20.30 Uhr € 96,00

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**7443** ab Mi, 10.01.24
5 x 19.00-20.30 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 B1 Präsenz/Online****7446** ab Mo, 02.10.23
15 x 17.40-19.10 Uhr € 130,00

Unterricht überwiegend Präsenz und terminweise nach Absprache auch online.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 4/5.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Carolin Wagner**Spanisch B1 Online****7448V** ab Mo, 02.10.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 2.

Online | Carolin Wagner**7451V** ab Do, 12.10.23
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg**Online** | Jannet Weeber Brunal**Spanisch B2 Präsenz****7456** ab Do, 05.10.23
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, 09.10.23
15 x 10.15-11.45 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, 10.10.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios**Spanisch B2 Online****7462V** ab Di, 10.10.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

B2-Lehrbuch nach Absprache.

Online | María Victoria Cengarle**Spanisch C1 Präsenz****7465** ab Di, 10.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.

Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftsrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

SPRACHE & KULTUR

Workshop: Hablar jugando

Kartenspiele sind in Spanien ausgesprochen beliebt: Sie heißen Cinquillo oder Siete y medio und werden überall gespielt, wo die Menschen etwas Zeit und einen quadratischen Tisch haben. In diesem Workshop können Sie sie selbst ausprobieren und gleichzeitig Ihre Spanischkenntnisse aktivieren. Die Regeln sind einfach und schnell gelernt, und Ihre Dozentin bringt die landestypischen Kartensets mit, außerdem Domino-Steine, die mindestens genauso populär sind. Dazu gibt es spanisches Bier, Oliven, Knabberien und so manche sprachliche Wendung – ein Feierabendvergnügen, bei dem Spanischsprechen gleich viel leichter geht!

7470 € 35,00
Do, 12.10.23 19.00-21.00 Uhr
Do, 26.10.23 19.00-21.00 Uhr
Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse auf A2-Niveau, ist aber auch für höhere Niveaustufen geeignet. In der Kursgebühr sind die Kosten für den Verzehr bereits enthalten.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maria Delfina Miranda Belenguer



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



Tag der Toten

Cine español – Eine mexikanische Tradition

Kann man den Tod feiern? Bunt, laut, fröhlich! Wenn man in Mexiko ist, schon! Jedes Jahr feiern die Mexikaner ein „Wiedersehen“ mit ihren geliebten Verstorbenen, und es wird auch teilweise humorvoll mit dem Tod umgegangen. Wir werfen einen Blick auf diese Tradition, die mittlerweile als immaterielles Kulturerbe eingestuft ist, und schauen uns einen Film an, der, obwohl für Kinder gedacht, die Faszination dieses Brauches für alle spürbar macht.

7476 Mo, 23.10.23
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, vhs, Griesstraße 2 | Aurea N. Enriquez Cabrera

ANDERE SPRACHEN EUROPAS

Dänisch A1 Online ab L. 1

Neben dem Spracherwerb, der vor allem auf Reisen von Nutzen sein wird, erfahren Sie auch einiges über landestypische Besonderheiten.

7505V ab Di, 10.10.23
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Dansk for dig neu, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-528971-0, ab L. 1.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Daniel Wellinghausen

Dänisch A1 Online (3. Sem.)

7507V ab Di, 10.10.23
12 x 19.00-20.30 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab L. 9.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Daniel Wellinghausen

Griechisch A1 Online ab L. 1

7509V ab Mo, 02.10.23
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Brigitte Bräunlein-Schmid

Griechisch A1 Online (2. Sem.)

7511V ab Mi, 11.10.23
12 x 16.00-17.30 Uhr € 156,00
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 | Ekaterini Fifa



Griechisch A2 Online

7514V ab Di, 10.10.23
15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00
Lehrbuch: Pame! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6, ab L. 1.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München.
Online | Brigitte Bräunlein-Schmid

Kroatisch A1 Präsenz + Online ab L. 1

7520 ab Sa, 30.09.23
13 x 11.00-12.30 Uhr € 140,00
Kleingruppenkurs.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Kursbuch: Razgovarajte s nama A1/A2, ISBN 978-953-169-427-8. Link: <https://www.slavicum.de/Lehrwerke-allgemein/Fremdsprachen/Kroatische-Lehrbuecher/Razgovarajte-s-nama-A1-A2-2617.html>.
Der Unterricht wird durch zusätzliche Materialien ergänzt, die die Dozentin zur Verfügung stellen wird.
Bei Bedarf und nach Absprache finden die Kursstunden auch online statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Josipa Zeko

Kroatisch A1 Online (3. Sem.)

7521V ab Mo, 25.09.23
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
Lehrbuch: Krenimo na odmor!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-707243-2, ab L. 6.
Online | Renata Stjepanovic



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

Kroatisch A1 Präsenz/Online (4. Sem.)

7523 ab Sa, 30.09.23
12 x 9.30-11.00 Uhr € 145,00

Kleingruppenkurs.

Fortsetzungskurs im 4. Semester.

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Präsenz- und Online-Unterricht im Wechsel nach Absprache.

Kursbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1, ISBN 978-953-169-384-4, ab L. 7; dazu Übungsbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1, ISBN 978-953-169-186-4.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Josipa Zeko

Niederländisch A1 Online

Für über 30 Millionen Menschen ist Niederländisch die erste oder zweite Sprache. Die Holländer sind zwar gerne stolz auf ihr Englisch, aber doch: Wer sie besser kennenlernen will, sollte Niederländisch lernen, und das ist für Deutsche auch gar nicht so schwierig. Der Kursleiter wird so viel wie möglich Niederländisch sprechen, aber natürlich so, dass es für Anfänger verständlich ist. Wir werden auch zusammen typisch niederländische Texte lesen.

7530V ab Sa, 30.09.23
12 x 10.00-11.30 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrmaterialien nach Absprache.

Online | Jan-Piet Knijff

Niederländisch A2 Online

7532V ab Mi, 27.09.23
12 x 20.15-21.45 Uhr € 156,00

Lehrmaterialien nach Absprache.

Online | Jan-Piet Knijff

Polnisch A1 Online – Kompakt für die Reise

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Polnischen vermittelt. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen, und erhalten zudem landeskundliche Informationen.

7535V € 52,00
Sa, 25.11.23 9.00-12.00 Uhr
Sa, 02.12.23 9.00-12.00 Uhr

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.

Online | Agnieszka Stanko

Portugiesisch A1 Online (3. Sem.)

7537V ab Mi, 11.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester,

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrwerk: Olá Portugal! neu, A1/2, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab L. 7.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg.

Online | Bruno Garcia

Portugiesische Küche

Alle Informationen zu diesem Kochkurs finden Sie im Fachbereich „Ernährung“ unter der angegebenen Kursnummer.

9215 Do, 09.11.23
18.00-22.00 Uhr € 48,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sabina De Calheiros-Veloso

Russisch A1 Präsenz ab L. 1

7542 ab Mi, 04.10.23
15 x 19.45-21.15 Uhr € 160,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 1.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova

Russisch A1 Online ab L. 1

7544V ab Do, 05.10.23
12 x 18.30-20.00 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 1.

Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München

Online | Marina Mashchenko

Russisch A1 Präsenz (5. Sem.)

7545 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Fortsetzungskurs im 5. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 8.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Natalia Klevova

Yogaflow auf Russisch – Йога на русском языке

Alle Informationen finden Sie im Fachbereich „Gesundheit“ unter den angegebenen Kursnummern.

1155 ab Do, 05.10.23
5 x 18.15-19.45 Uhr € 45,00

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Olga Popryga

1156 ab Mi, 08.11.23
10 x 10.00-11.30 Uhr € 90,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga

Schwedisch A1 Präsenz (2. Sem.)

7550 ab Di, 10.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 135,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester.

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-527981-0, ab L. 6.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrichstraße 3, Raum 404 | Jeremy Teigan

Slowakisch A1 Online ab L. 1

Ein Kurs, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Slowakischen vermitteln wird. Sie lernen, sich z. B. in Hotels, Restaurants und Geschäften zu verständigen, und erhalten landeskundliche Informationen.

7551V ab Di, 10.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Online | Bozena Baraneková

Tschechisch A1 Online (2. Sem.)

7552V ab Di, 10.10.23
12 x 19.15-20.45 Uhr € 156,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Max. 8 Teilnehmende.

Online | Dr. Galina Vondrackova

Tschechisch A2 Online

7554V ab Di, 10.10.23
12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00

Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Online | Dr. Galina Vondrackova

Ukrainisch A1 Präsenz ab L. 1

Das mit dem kyrillischen Alphabet geschriebene Ukrainisch ist die alleinige Amtssprache der Ukraine. Neben Lesen und Schreiben lernen Sie erste Grundkenntnisse, erhalten einen Einblick in die Grammatik und erfahren auch einiges über das Land.

7558 ab Mo, 09.10.23
12 x 17.00-18.30 Uhr € 144,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 |

Maryana Reinhardt

Ungarisch Präsenz – Schnupperkurs

7560 ab Di, 10.10.23
5 x 18.00-19.30 Uhr € 60,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Nadine Potthast



Ungarisch A1 Online (2. Sem.)

7562V ab Mo, 25.09.23
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
 Fortsetzungskurs im 2. Semester.
 Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.
 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. 3.
 Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Timea Siman

Ungarisch A1 Online (3. Sem.)

7563V ab Do, 28.09.23
 12 x 19.15-20.45 Uhr € 156,00
 Fortsetzungskurs im 3. Semester,
 Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
 Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin. Ergänzend Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag.
 Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9;
 Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6, ab L. 4.
 Bei Neueinstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Timea Siman

Ungarisch A2 Online

7565V ab Do, 28.09.23
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 156,00
 Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin. Ergänzend Lehrbuch: Szia! Neu A1/A2, Klett Verlag.
 Kursbuch: ISBN 978-3-12-528501-9;
 Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528502-6, ab L. 6.
 Bei Neueinstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Timea Siman

ASIEN

Arabisch A1 Präsenz 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.

7608 ab Di, 10.10.23
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
 Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
 Raum 203 | Hassan Echcharif

Arabisch A1 Online ab L. 1

7610V ab Mo, 25.09.23
 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 Online (4. Sem.)

7613V ab Mo, 25.09.23
 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. 7.
Online | Mohamed Ramadan



Abhu Dhabi Scheich-Zayid-Moschee

Arabisch B1 Online

7616V ab Mi, 27.09.23
 15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00
 Für Fortgeschrittene (mehrjähriger Unterricht).
Lehrwerke:
 1. Modernes Hocharabisch, Dt. Edition, Bd. 2/ Lehrbuch für Ausländer, von Tawfik Burg, ab L. 7.
 2. Arabisch Intensiv-Aufbaustufe B1/B2, Landesspracheninstitut (LSI) in der Ruhr-Universität Bochum (RUB), ab L. 6.
Online | Mohamed Ramadan



Li-Fluss in China

Foto Frank Brasch

Chinesisch A1 Präsenz (2. Sem.)

7623 ab Di, 26.09.23
 15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00
 Fortsetzungskurs im 2. Semester.
 Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.
 Kleingruppenkurs.
 Lehrwerk: Lóng neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, ab L. 5.
 Bitte das Buch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

Hindi A1 Online – Stufe 2 (2. Sem.)

7635V ab Mo, 09.10.23
 12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00
 Fortsetzungskurs im 2. Semester. Der Einstieg erfordert Kenntnisse der Schrift und das Lesen. Schreiben und Lesen sowie Hörverständnis und Sprechen kommen gleichermaßen zum Zuge.
 Lehrbuch: Hindi bolo! Teil 1, Buske, ISBN 978-3-934106-06-2, ab L. 3.
 Zudem eigenes Material der Kursleitung.
 Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Anjana Singh

Hindi A1 Online – Stufe 3 (3. Sem.)

7636V ab Mo, 16.10.23
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
 Fortsetzungskurs im 3. Semester (Stufe 3). Einstieg mit folgenden Vorkenntnissen möglich: Flüssiges Lesen und Schreiben der Devanagari-Schrift, Kenntnis und aktive Beherrschung des indischen Lautsystems sowie der Grammatik der Lektionen 1 bis 4.
 Lehrbuch: Hindi bolo! Teil 1, Buske, ISBN 978-3-934106-06-2, ab L. 5.
 Zudem eigenes Material der Kursleiterin.
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Online | Anjana Singh

Japanisch A1 Präsenz ab L. 1

7640 ab Mo, 02.10.23
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00
 Kleingruppenkurs.
 Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 1.
 Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
 Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Zorneding, Herzogplatz 15 | Yasuko Yoshiga

Japanisch A1 Online ab L. 1

7641V ab Mi, 27.09.23
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
 Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Veranstalter: vhs im Norden des Landkreises München
Online | Hiroko Watanabe-Schmidt



Japanisch A1 Präsenz (2. Sem.)

7642 ab Do, 28.09.23
11 x 19.30-21.20 Uhr € 120,00
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: I SBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 4.
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.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

Japanisch A1 Online (2. Sem.)

7643V ab Di, 26.09.23
12 x 19.45-21.15 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 2. Semester.
Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 9.
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.
Online | Yasuko Yoshiga



Kobe

Japanisch A1 Präsenz (3. Sem.)

7645 ab Do, 28.09.23
11 x 17.30-19.20 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. 9.
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 A1 Online (3. Sem.)

7648V ab Di, 26.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 3. Semester. Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.
Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 13.
Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.
Online | Yasuko Yoshiga

Japanisch A2 Online

7652V ab Mi, 04.10.23
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Abschluss des bisherigen Lehrwerkes A1-A2.
Das künftige Lehrbuch A2 wird im Kurs bekanntgegeben.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

7654V ab Di, 10.10.23
13 x 20.00-21.30 Uhr € 145,00
7. Semester.
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. 2.
Online | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**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.

7664V ab Do, 28.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Active Korean 1, Verlag Moonjimedia, ISBN 978-89-539-1229-8, ab L. 1.
Dazu Arbeitsbuch ISBN 978-89-539-3202-9.
Online | Hwa-Ran Pfahl-Kim

Koreanisch A1 Präsenz (2. Sem.)

7666 ab Do, 05.10.23
15 x 19.00-20.30 Uhr € 160,00
Fortsetzungskurs im 2. Semester.
Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
Unterrichtssprachen: Deutsch und Englisch.
Kleingruppenkurs.
Lehrwerke:
Fast & Fun Korean for Short-Term Learners, Bd. 1, Darakwon Verlag, erhältlich über Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528657-3, ab L. 3.
Vitamin Korean A1 (englische Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528651-1, ab L. 3.
Bitte kaufen Sie die Lehrwerke bei Neu-Anmeldung erst nach der 1. Stunde.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Elena Balabanec

Koreanisch A1 Online (2. Sem.)

7668V ab Mo, 25.09.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 2. Semester.
Einstieg mit geringen 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. 3.
Vitamin Korean A1 (englische Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528651-1, ab L. 3.
Bitte kaufen Sie die Lehrwerke bei Neu-Anmeldung erst nach der 1. Stunde.
Online | Elena Balabanec



vor der Moschee

Persisch A1 Online (2. Sem.)

7674V ab Fr, 29.09.23
12 x 17.00-18.30 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 2. Semester.
Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.
Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9, ab L. 3.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch bei Einstieg erst nach der 1. Stunde.
Online | Ghazal Dabbaghi

Thailändisch A1 Online (2. Sem.)

7680V ab Mo, 25.09.23
12 x 20.00-21.30 Uhr € 156,00
Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.
Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-907243-0, ab L. 3. 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





Lateinische Inschrift im Vatikan

ALTE SPRACHEN

Altgriechisch A2 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.

7720V ab Di, 26.09.23
12 x 17.45-19.15 Uhr € 156,00
Lehrbuch: Balme, Lawall, Miraglia & Bórr: „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 bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen). Ab L. 6.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein A1 Online ab L. 1

Viele denken bei Latein – 2000 Jahre lang die Lingua franca Europas – immer noch an furchterregende Grammatik und mühseliges Übersetzen. Aber man kann sehr wohl lernen, Latein von Anfang an auf Latein zu verstehen, ohne jedes Wort übersetzen zu müssen. Das ist nicht nur effektiver, sondern macht vor allem mehr Spaß!

7730V ab Do, 28.09.23
12 x 18.45-19.45 Uhr € 104,00
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (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. 1.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

Latein A2 Online

7732V ab Do, 28.09.23
12 x 17.30-18.30 Uhr € 104,00
Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 10: 1585104205, ISBN 13: 9781585104208, ab L. 11.
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.
Online | Jan-Piet Knijff

SEMESTERTHEMA DIALEKTE UND BRÄUCHE

Semesterauftakt: Bayerische Wörter im Ebersberger Raum

Alle Informationen finden Sie im Fachbereich „Politik, Wirtschaft, Recht“ unter der angegebenen Kursnummer.

0100 Fr, 06.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Josef Huber

Dialekte im Osten von München

Alle Informationen finden Sie im Fachbereich „Politik, Wirtschaft, Recht“ unter der angegebenen Kursnummer.

0100G Fr, 01.12.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Prof. Dr. Anthony Rowley



Foto Ulrich Steger

Hock di her do, san ma mehra!

Bayerischer Crashkurs

Setz dich her, dann sind wir mehr – Servus und Griaß God beinanda, und willkommen beim launigen Sprach- und Kulturkurs für Zuagroaste (Zugezogene). Bayrisch ist keine Sprache, es ist ein Lebensgefühl und vielleicht sogar eine Lebenseinstellung. Dieser Tatsache werden wir auf den Grund gehen. Mit etwas Ernst und viel Humor lernen Sie ihre (Wahl-)Heimat und deren Dialekte noch ein bisschen besser kennen. Lassen Sie sich überraschen! Auch fürs leibliche Wohl ist gesorgt, und am Ende bringen Sie die eine oder andere Floskel locker über die Lippen.

3120 Sa, 14.10.23
9.00-14.00 Uhr € 36,00

In der Kursgebühr sind die Kosten für die Brotzeit bereits enthalten.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Birgit Hackl

Thomas Maria Peters: „Allet Jute zum Fescht!“

Ein weihnachtlich-heiterer Streifzug durch Deutschland und seine Dialekte

Alle Informationen zu diesem vergnüglichen Abend mit dem Schauspieler Thomas Maria Peters finden Sie im Fachbereich „Literatur“ unter der angegebenen Kursnummer.

3127 Fr, 08.12.23
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Anmeldung erforderlich.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Thomas Maria Peters

Latein B1 Online

7736V ab Mi, 27.09.23
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. 25.
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!

7739V € 65,00
Do, 19.10.23 20.00-21.30 Uhr
Do, 02.11.23 20.00-21.30 Uhr
Do, 16.11.23 20.00-21.30 Uhr
Do, 30.11.23 20.00-21.30 Uhr
Do, 14.12.23 20.00-21.30 Uhr
Online | Jan-Piet Knijff

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!

DEUTSCH

Deutsch A1 Präsenz ab L. 1

7809 ab Mi, 04.10.23
€ 240,00

Unterricht mittwochs 19.15-20.45 Uhr
und freitags 18-19.30 Uhr.

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber,
ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 1.

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Maryana Reinhardt

Deutsch A1 Online ab L. 1

7810V ab Di, 10.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 156,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-501081-8, ab L. 1.

Online | Timea Siman

Deutsch A1 Präsenz (2. Sem.)

7811 ab Di, 26.09.23
€ 240,00

Unterricht dienstags 19.30-21 Uhr und
donnerstags 17.30-19.00 Uhr.

Fortsetzungskurs im 2. Semester.

Einstieg für Teilnehmende mit sehr geringen
Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A1.2), Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5 ab L. 8.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch A1 Präsenz (3. Sem.)

7813 ab Di, 26.09.23
15 x 18.30-20.45 Uhr € 180,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester.

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A1.2), Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5, ab L. 10.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Mechthild Weiß-Lechleitner

Deutsch A1/A2 Präsenz

Mit Hinführung zur A2-Prüfung

Zusätzlich zu den Inhalten der Niveaustufe A2 werden in diesem Kurs 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, 28.09.23
15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00

In diesem Kurs wird folgendes Lehrbuch abgeschlossen:

Schritte plus Neu 2 (A1.2), Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-801081-5, ab L. 13.

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, 27.09.23
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. 1.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Annette Lölkes

7824 ab Mo, 25.09.23
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. 8.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch B1 Präsenz

7826 ab Mo, 25.09.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6 (B1.2), Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-601085-5, ab L. 12.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes



Deutsch B1 Online

7827V ab Di, 10.10.23
12 x 19.30-21.00 Uhr € 156,00

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 (B1.1), Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6, ab L. 1.

Online | Timea Siman

Deutsch B2 Präsenz

7828 ab Di, 26.09.23
15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.2., Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-121209-4, ab L. 7.

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |
Annette Lölkes

Deutsch C1 Online

7840V ab Mi, 04.10.23
15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf C1.1,
Hueber, ISBN 978-3-19-201209-9, ab L. 4.

Online | Ute Lantelme



Fröhlicher Semesterausklang in einem Deutschkurs bei einem typisch deutschen Frühstück. Foto: privat.

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Ortsmitte von Zorneding



Anzing Rathaus



Pliening Rathausfahnen



Modernes Poing, Foto: V. Baierl



Wasserpark in Vaterstetten



Kreativ-manuelles Gestalten

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. In Corona-Zeiten wird die Kursteilnehmerzahl allerdings der jeweiligen Raumgröße angepasst.

🕒 Online – Malen und Zeichnen: den inneren Kritiker austricksen

Perfektionismus zählt im kreativen Bereich zu den schlechten Angewohnheiten, da dadurch der kreative Flow-Zustand versperrt wird – wer malt oder zeichnet, kennt diesen „Stolperstein“. In diesem Kurs beschäftigen Sie sich damit, was der eigenen Kreativität im Wege stehen kann und welche Auswege aus solch einer Sackgasse möglich sind. Mit praktischen Übungen blicken Sie hinter den Spiegel des Misslingens, entwickeln Lösungen und bauen die eigenen Hemmschwellen ab. Bitte bereithalten: Acrylfarben (Gelb, Rot, Blau, Schwarz), Mal-/Zeichenblock, Bleistift B8, Ölkreide Lichter Ocker, Graphitpulver.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8102V € 21,00
Sa, 28.10.23 10.00-11.30 Uhr
Sa, 28.10.23 12.30-14.00 Uhr
Online | Gerhard Marquard



Kleine Landschaften auf Papier. Gerhard Marquard

🕒 Online – Zeichnen lernen – der natürliche Weg des Zeichnens

Das Ziel dieses Kurses ist es, den „natürlichen Weg“ des Zeichnens zu erlernen. Das bedeutet, dass Sie beim Zeichnen Formen und Muster verwenden, die Sie oftmals schon seit der Kindheit kennen. Sie finden so intuitiv zu einem flüssigen Zeichenstil und erkennen den „roten Faden“ auf dem leeren Blatt. Unterschiedliche Zeichentechniken und Materialien, wie Bleistift, Zeichenfeder oder Filzstift ergänzen Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und ergeben ein individuelles Kunstwerk.

Bitte bereithalten: Graphitpulver, Bleistifte B8, B8 Jumbo, Radier-, Knetgummi, Zeichenpapier, Finesliner, Füller mit schwarzer Tinte, Aquarell-/Schulpinsel, Zeichenkohle/Pitt- oder schwarze Pastellkreide, Ölkreide lichter Ocker.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8103V ab Fr, 12.01.24 € 30,00
3 x 18.30-20.00 Uhr
Online | Gerhard Marquard

🕒 Online – Die Farbe erfindet das Bild

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! In diesem Kurs entwickeln Sie Bilder aus zufällig auf der Leinwand verteilten Farbflecken. Orientierung gibt dabei eine Einführung in die Farbenlehre, mittels derer Sie verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, welche Farbmischungen aus dem gegebenen Zustand ein harmonisches Bild entstehen lassen.

Bitte bereithalten: Acrylfarben (z.B. Gelb, Orange, Zinnoberrot, Karminrot, Ultramarinblau, Phthaloblau, Permanentgrün), einige Pastellkreiden, Papier oder Malkarton.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Veranstalter: vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

8104V € 21,00
Sa, 27.01.24 10.00-11.30 Uhr
Sa, 27.01.24 12.30-14.00 Uhr
Online | Gerhard Marquard



„Mit Stift und Block die Welt entdecken!“

Zeichenkurs ab 12 Jahren

Zeichnen bedeutet Abenteuer. Bereits mit kleinster Ausrüstung aus Stift und Block kannst Du dich auf die Entdeckungsreise Deiner Wunschmotive begeben. Du wirst staunen, wie viele noch nie wahrgenommene kleine Details Dir auf dem Weg sich zeigen werden.

Tiere, Blumen, Menschen, Räume, Landschaften, Fantasiewesen – das zeichnerische Feld ist groß. Überlege Dir, was Du schon immer zeichnen möchtest 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)

Kleingruppenkurs mit max. 8 Teilnehmern

8106KA ab Mo, 18.09.23 € 54,00
6 x 16.30-18.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

8106KB ab Mo, 06.11.23 € 54,00
6 x 16.30-18.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

8106KC ab Mo, 08.01.24 € 45,00
5 x 16.30-18.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

Zeichnen lernen kann jeder! Grundlagenkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs bekommst du einen Überblick über das breite zeichnerische Feld und lernst Grundfertigkeiten kennen, die du brauchst, um eine realistische Zeichnung anfertigen zu können. In praktischen Übungen werden wir uns mit Randlinien, Räumlichkeit, Proportionen, Perspektive sowie Licht und Schatten beschäftigen. Du erfährst, was für eine großartige Sehenschule das Zeichnen ist und wie es dich trotz Konzentration entspannt und zum kreativen Denken anregt.

Bitte in die erste Stunde mitbringen: Bleistift HB, A3 Papier 120 g, Radiergummi. Über weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

Kleingruppenkurs mit max. 8 Teilnehmern

8107 ab Mo, 02.10.23
4 x 18.30-20.00 Uhr € 36,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt



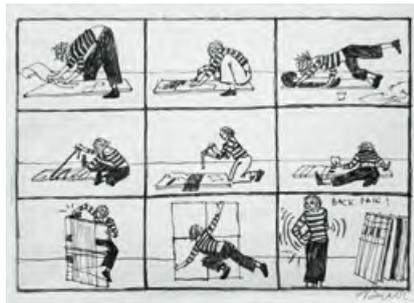
Figuratives Zeichnen und Malen

Figuratives Zeichnen und Malen – mit dem, was du bereits besitzt

Bereits ein Bleistift und ein Blatt Papier genügen, um zu beginnen. Schau dich zu Hause nach Malmitteln um, die darauf warten, gebraucht zu werden. Buntstifte, Bleistifte, Wasserfarben oder auch Acryl- und Ölfarben – alles könntest du in diesem Kurs verwenden. Entscheidend ist, dass du Lust darauf hast, damit zu experimentieren und sie zu benutzen. Auch das Thema deiner Zeichnungen und Bilder kannst du selbst wählen. Such in deiner Erinnerungs- oder Wunschliste nach Motiven, die dir am Herzen liegen. Vielleicht hast du sogar ein Foto als Vorlage? Dann bringe bitte dieses gerne in die erste Stunde mit. Materialvorschlag für die erste Stunde: Papier, Bleistift, Radiergummi ... Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kleingruppenkurs mit max. 8 Teilnehmern

8108 ab Mo, 06.11.23
6 x 18.30-20.00 Uhr € 54,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt



Comic-Workshop: Mit Bildern erzählte Geschichten

Wie macht man das mit gezeichneten Menschen, die sich über Sprechblasen unterhalten? Wie setzen wir diese Darsteller in kleine Panel-Fenster und erfinden ihr Aussehen, ihren Charakter? Wie stelle ich ihre Stimmungen dar und nutze ihre Körpersprache? Darum geht es in diesem Kurs. An zwei Tagen wird Ihnen Schritt für Schritt beigebracht, wie Sie Ihre eigenen 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!

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, einen oder mehrere Ihrer Lieblingscomics.

8109 € 72,00
So, 26.11.23 10.00-16.00 Uhr
So, 03.12.23 10.00-16.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Liliana Bauer



Aktzeichnen, Werk von Annegret Lüder

Aktzeichnen und -malen kompakt

Sie zeichnen oder malen Aktmodelle in Ruhelage oder in Bewegung. Sie lernen, das Gesehene richtig festzuhalten und erkunden neue Wege der Wahrnehmung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A2, Bleistift 9B, Zeichenkreide 2B; vorhandenes Malmaterial nach Wunsch (Aquarell, Pastell, Kohle).

The teacher is a native English speaker and might, from time to time, be explaining some concepts in English. Modellgeld (je nach Gruppengröße ca. 35–40,00 €) ist im Kurs zu zahlen.

8110 € 72,00
Sa, 14.10.23 10.00-17.00 Uhr
So, 15.10.23 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Rawle Harper



Portraitzeichnen, Werk Dr. Liliana Bauer

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, 11.01.24
4 x 17.30-20.30 Uhr € 64,00
Max. 9 Teilnehmer.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer

Kreatives Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen oder sich mit Basisübungen beschäftigen möchten. Und an alle, die sich aufschwingen und (wieder) regelmäßig üben wollen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, je weniger Sie zeichnen können, desto besser.

Holen Sie sich jede Woche eine Anregung, die wir während der Stunde gemeinsam angehen. Daheim können Sie die Übung dann gerne fortsetzen und munter weiter zeichnen.

Jede Woche haben wir auch Zeit, die Ergebnisse zu besprechen. Es ist motivierend, die anderen Herangehensweisen zu sehen und auf das Gelingen in der eigenen Zeichnung hingewiesen zu werden, das wir vorher vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Siehe auch www.sonntagskarten.de. Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

8112 ab Mi, 13.09.23
5 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer.

Weitere Termine: 27.9., 4.10., 18.10., 25.10.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sonja Promueschel

8113 ab Mi, 08.11.23
5 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer.

Weitere Termine: 22.11., 29.11., 13.12., 20.12.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sonja Promueschel



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 ab Di, 10.10.23
5 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00
Kleinkurs. Max. 7 Teilnehmer
Zorneding, Herzogplatz 15 | Christine Scharfen

8117 Sa, 28.10.23
10.00-16.00 Uhr € 37,00
Ferienkurs.

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Christine Scharfen

8118 ab Mo, 09.10.23
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, 08.01.24
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 Stilllebens oder die Darstellung von Mensch und Natur in Verbindung gebracht.

Die Aquarelltechnik bietet aber auch viele ungeahnte Möglichkeiten zur Abstraktion eines jeweiligen Motivs. Anhand von verschiedenen Beispielen werden verschiedene Techniken und Schritte zur individuellen Ausdrucksweise und endgültigen Form erprobt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, einzige Voraussetzungen hierfür sind Fantasie und Experimentierfreudigkeit.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasser-glas und festes Aquarellpapier (lose Blätter) oder Block mind. DIN A3 oder größer

8120 € 68,00
Sa, 21.10.23 10.00-16.00 Uhr
So, 22.10.23 10.00-16.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sime Vlahov

Spielerisches Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Aquarell-Technik hat von der Vorbereitung, über die Skizze, bis zum Farbauftrag viele technische Möglichkeiten. Alle Arten sind berechtigt und willkommen, um vielfältige Möglichkeiten zum Ausdruck zu bringen.

Wir zeichnen in lockeren Linien mit Bleistift (B2-B4) oder mit Fineliner unsere Themen ohne großen Anspruch auf geometrische Genauigkeit. Schließ-

lich kommt es auf den gesamten Ausdruck an – das haben wir schon von den Impressionisten gelernt.

Auf so gestalteten Skizzen legen wir einen etwas leichteren und wässrigen Farbauftrag, wobei wir darauf achten, nicht alles voll zu malen, vielmehr sollen Weißflächen ausgespart bleiben. Nach dem Trocknen gehen wir in die zweite Phase: wir setzen Akzente mit klaren, leuchtenden Farben – nur in angemessener Menge, um Licht und Farben zum Vibrieren zu bringen.

Bitte bringen Sie Aquarell-Farben, ein paar Pinsel, einen Block oder lose Blätter (mind. 30 x 40 cm), weiche Bleistifte (nur B2-B4) und eventuell ein paar dunkle Aquarell-Stifte. Falls Sie genannte Materialien noch nicht besitzen, lassen Sie sich von mir am ersten Malunterricht beraten. Für das erste Mal bekommen Sie von mir Material ausgeliehen.

8121 € 68,00
Sa, 18.11.23 10.00-16.00 Uhr
So, 19.11.23 10.00-16.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sime Vlahov

Faszination Aquarell – Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Frische und Lebendigkeit eines ausdrucksstarken Aquarellbildes sind einzigartig. Ich möchte in diesem Kurs aufzeigen, wie sich ein gut komponiertes Aquarellbild aufbaut. Ausgehend von einer skizzenhaften Vorzeichnung wird das Bild leicht und locker, aber doch auch systematisch bearbeitet. Dabei kommen die typischen Techniken des Aquarellierens zum Einsatz wie zum Beispiel Lasieren, Nass- in Nassauftrag, Granulieren und die Verwendung von Licht und Schatten. Ich zeige Ihnen alle dafür notwendigen Grundlagen. Motive können in Form eines Fotos oder auch aus natürlichen Materialien gewählt werden. Am Ende jedes Kurstages findet eine ausführliche Bildbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier, Wasserbecher, Bleistift HB oder weicher, Radiergummi, Tücher

8122 ab Di, 19.09.23
5 x 16.00-18.30 Uhr € 69,00
Dozentin am 26.09. Christiane Meier
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt Osterkamp

8122F ab Di, 07.11.23
5 x 16.00-18.30 Uhr € 69,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt Osterkamp



Porträts meiner Heimat mit Liliana Bauer

Porträts meiner Heimat in Aquarellfarben

Sie fragen sich, wie ein Porträt in der Aquarell-technik entsteht? In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt von der ersten Skizzierung bis hin zum fertigen Porträt von unserer Dozentin begleitet und angeleitet. Sie werden sehen, wie interessant der Prozess ist und wie Sie auf verschiedene Arten mit den Aquarellfarben experimentieren können. Bringen Sie bitte zum Kurs Bilder von Menschen aus Ihrer Heimat mit – oder auch von Menschen, die für Sie Heimat bedeuten.

Ebenso benötigen wir: Aquarellblock DIN A3 oder A4 mind. 270 g, zwei Wasserbecher, eine feste Unterlage der Größe A3 (aus Plastik, Pappe, Sperrholz etc.), Aquarellfarben, runde Aquarellpinsel unterschiedlicher Größe, Papierklebeband, Lappen.

8123 ab Mi, 11.10.23
8 x 17.15-19.15 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dr. Liliana Bauer



Miniaturmalerie mit Liliana Bauer

Miniatur: Malerei in kleinem Format – Ferienkurs

Wenn Sie gerne malen, egal in welchem Format, werden Sie es sicher lieben, die Miniaturmalerie zu entdecken! Das kleine Format macht Spaß, ist vielfältig und praktisch, und der Unterschied zwischen einem Bild auf 6 x 8 cm und einer Leinwand in der Größe einer Tür ist meist nur ein physischer. Zudem sind Miniaturen historisch interessante Vorläufer von Maltechniken. In diesem Workshop werden Sie verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, von realistisch, strukturiert bis abstrakt, Malerei auf kleinen Formaten, zu Themen von Landschaften bis Botanik.

Bitte mitbringen: Acrylblock A4, 10-er Set Malkarton oder Leinwand 20 x 15 cm oder kleiner, Acrylfarben, Mischsteller, Lappen, 3 Rundpinsel und 3 Flachpinsel Größen ca. 1, 4 und 12, Wasserbehälter.

8125 Fr, 03.11.23
10.00-16.00 Uhr € 36,00
Max. 9 Teilnehmer.
Pausen individuell bzw. nach Absprache
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Dr. Liliana Bauer



Lust auf Collage und Assemblage!

Unendliche Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen sich. Vielleicht auch für eine Weihnachtskarte oder ein Weihnachtsgeschenk? Oder führen sie uns zu unseren Wünschen und Hoffnungen für das Neue Jahr?

Die Kompositionen werden aus Alltags-Materialien (Zeitungsausschnitte, Bänder, farbiges Papier, Fotografien, Stoffe) und Alltags-Gegenständen (Holz, Besteck, ausgediente Uhren) gebildet, die wir meist als "Fundstücke" bezeichnen. Fangen Sie schon mal zu sammeln an! Gemeinsam gestalten wir unsere Werke mit viel Kreativität und Schwung. Auf geht's zum Gestalten! Materialgeld (3,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Weiteres Material kann gegen Aufpreis im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: Schürze und gutes Schuhwerk. Zeitschriften, Stoffe, Papiere, Bänder usw., kleine Gegenstände für die Assemblagen.

8127 ab Mi, 08.11.23
3 x 19.00-21.15 Uhr € 39,00
Nicht am 22.11. (Buß- und Bettag)

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Herma Bianca Schläömer

Kreatives Gestalten mit Omama ...

... 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, Farbröller, 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 9,00 €. Dazu ca. 3,00 € Materialgeld, das im Kurs abgerechnet wird.

8128KE Mi, 22.11.23
14.00-16.15 Uhr € 9,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Herma Bianca Schläömer

Kreatives Austoben – Experimentelle Acrylmalerei und Mixed Media

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand (alle mindestens 30 x 40 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, 18.11.23
9.30-17.45 Uhr € 45,00

Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11 |
Monika Reisser

Besuch im neuen Maskeum – Perschtenmasken und Kostüme malen

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Wir besuchen das neue, sehr innovative Museum mit den Masken und Kostümen der Perschten. Die Führung wird ca. 45 Minuten dauern. Anschließend besteht die Möglichkeit, unter der Anleitung der Künstlerin Monika Margret Reisser unsere Eindrücke der Masken und Kostüme in Kunstwerke zu verwandeln – mittels Acryl- oder Deckfarben auf Din A3- oder Din A2-Papier.

Bitte mitbringen: Acryl-, Aquarell- oder Deckfarben, Ölkreiden und Malblock Din A 3 oder Din A2, Pinsel. Eingang und Treffpunkt im Schulhof hinten bei der Freitreppe. In der Kursgebühr ist eine 8,00 € Spende an das Maskeum inklusive.
Für Notfälle: Monika Reisser (08091 6883)

8132 Sa, 20.01.24
10.30-13.00 Uhr € 22,00

Kirchseeon, Maskeum, Münchner Straße 19
(Zugang via Pausenhof über Treppenturm
Nähe B304) | 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, 10.10.23
8 x 19.15-21.45 Uhr € 107,00

Zorneding, Grundschule, Werkraum |
Monika Reisser

Interieur – Zeichnen und Malen im Perschthof

Wir treffen uns zum Zeichnen und Malen im Perschthof, dem Haus der Künstlerin M.M. Reisser in Forstseeon. Der ausgebauta Bauernhof ist mit vielen ländlichen Möbeln und Biedermeiermöbeln bestückt und bietet einige – auch chaotische – Ecken, die gut zum Skizzieren und Aquarellieren anregen können. Es kann im ganzen Haus gearbeitet werden. Vorhanden sind: Stube mit Kachelofen, Küche mit altem Herd, Treppenhaus und altem Fletz, Atelier.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Zeichenutensilien, Aquarellmaterialien (Tel.: 08091/6883).

8135 Fr, 10.11.23
15.00-18.00 Uhr € 23,00

Kleingruppe! Max. 6 Teilnehmende
Kirchseeon, Perschthof Forstseeon 5 |
Monika Reisser

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. 9 x 9 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 So, 08.10.23
10.00-13.45 Uhr € 24,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

Zentangle® Aufbaukurs

Aufbaukurs für alle, die bereits mit der Zentangle®-Methode vertraut sind. Gezeichnet wird auf einer schwarzen Zendala-Kachel. Materialkosten und Handout (4,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Es muss nichts mitgebracht werden, das original Zentangle®-Material steht im Kurs zur Verfügung. Die Dozentin ist zertifizierte Zentangle-Lehrerin (CZT).

8137 So, 22.10.23
10.00-13.45 Uhr € 24,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Theresa Feßler

Zentangle® Exkurs – Das Spiel mit dem Zufall

Der Zufall ist ein elementarer Baustein in der Zentangle-Methode. Allzu leicht verlieren wir das aus den Augen. Welche Kachel soll ich wählen? Welchen String? Und welches Muster nehme ich als nächstes? Die Zentangle-Methode ist so aufgebaut, dass nahezu all diese Entscheidungen dem Zufall überlassen werden können. So kommen die Gedanken zur Ruhe, der Kopf ist frei und wir können mit Staunen unsere eigene Kreativität erleben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits etwas Erfahrung mit der Zentangle-Methode haben z.B. durch einen Zentangle-Basiskurs bei mir oder einem anderen zertifizierten Zentangle Lehrer (CZT).

Es muss nichts mitgebracht werden, das original Zentangle®-Material steht im Kurs zur Verfügung. Die Materialkosten (5,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Dozentin ist zertifizierte Zentangle-Lehrerin (CZT).

8138 So, 21.01.24
10.00-13.45 Uhr € 25,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Theresa Feßler



Vernissage: Tierisch gut!



Tierisch gut!

Die Malerinnen und Maler des Kurses „Freie Malerei mit Acryl“ bei Tanja Schmidt Osterkamp zeigen ihre Werke zum Thema TIER, die im Sommersemester 2023 entstanden sind. Freuen Sie

sich auf kraftvolle, mit großer Freude, viel technischem Können und künstlerischem Einfühlungsvermögen entstandene Arbeiten der Gruppe in den Räumlichkeiten des vhs-Hauses in Poing.

8152A Fr, 22.09.23 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Tanja Schmidt Osterkamp
Die Ausstellung ist zu sehen bis Anfang Februar.

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells.

Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte? Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!

Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mi-teintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

Kleingruppe: 5–7 Teilnehmende

8145 ab Do, 28.09.23
 5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

8145F ab Do, 09.11.23
 5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00
 Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

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, mindestens



4 bespannte Leinwände à 40 x 40 cm, Palette/ Pappteller, Lappen, Wassergefäß, Malkittel. Materialgeld (10 € für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) wird im Kurs abgerechnet!

8151 Sa, 07.10.23
 10.00-16.00 Uhr € 36,00

Mittagspause individuell.

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende
 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 grundlegendes 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

8152B ab Di, 19.09.23
 10 x 19.00-21.30 Uhr € 133,00

Dozentin am 26.09. Christiane Meier
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
 Tanja Schmidt Osterkamp

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. 40 x 50 cm, gerne auch größer, Acrylfarben in Grundfarben, Palette bzw. alter Teller, Malkittel, Mallappen.

8153 Sa, 09.12.23
 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 Kubisten

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Vereinfachung und die Aufgliederung der Form mit Hilfe der Farbe war die Grundidee der Kubisten. In diesem Kurs nehmen wir uns ein Stillleben vor, suchen die Grundformen und die Abstraktion darin und schaffen ein eigenes Bild im Stile von Picasso oder George Braque. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Pinsel in verschiedenen Breiten, mehrere Leinwände, ab ca. 40 x 50 cm, gerne auch größer, Acrylfarben in den Grundfarben, Palette bzw. alter Teller, Malkittel, Mallappen.

8154 Sa, 13.01.24
 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, 19.09.23
 5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00

Max. 8 Teilnehmer.
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8156 ab Di, 07.11.23
 5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00

Max. 8 Teilnehmer
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8157 ab Di, 09.01.24
 5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00

Max. 8 Teilnehmer
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8158 ab Mi, 11.10.23
 5 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00

Max. 8 Teilnehmer. Nicht am 22.3.
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elke Lorenz

8159 ab Mi, 22.11.23
 5 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00

Max. 8 Teilnehmer. Nicht am 22.3.
 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, 28.09.23
5 x 9.00-12.00 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8164F ab Do, 16.11.23
5 x 9.00-12.00 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier



Malen mit Acryl, Bild aus dem Kurs am Mittwoch

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!

Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80 x 60 cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 27.09.23
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8165F ab Mi, 15.11.23
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

Kalligraphische Weihnachtspost

Wer freut sich nicht über selbst gestaltete Weihnachtskarten? In diesem Kurs möchten wir individuelle Grußkarten oder kleine Schriftbilder gestalten. Basierend auf der Unziale, einer gut lesbaren,



Weihnachtspost

dekorativen Schrift, werden kurze Gedichte, Zitate oder persönliche Worte auf dem Papier eindrucksvoll zur Geltung gebracht.

Bitte falls vorhanden mitbringen: Vorhandenes Kalligraphie-Schreibwerkzeug, Bandzugfedern, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserbehälter, Cutter, Schere, Schneideunterlage, Küchenkrepp, Kleber, Übungspapier, gutes Papier ca. 160 bis 200 gr., auch farbiges Papier, falls vorhanden, Tinte oder Tusche, Farben nach eigenen Vorlieben, z.B. Aquarell, Wachsmalkreiden, wasserfester Fineliner, Buntstifte – also alles, was man zur Gestaltung brauchen kann.

Die Dozentin bringt diverse Materialien mit, die ggf. zum Selbstkostenpreis erworben werden können. Auch für Anfänger geeignet.

8180 € 57,00
Fr, 01.12.23 18.00-21.00 Uhr
Sa, 02.12.23 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser

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 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

8181 € 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

Kalligraphie kreativ: Spiel mit den Kapitalisformen

Die strengen, nüchternen Formen der Kapitalis (oder Majuskeln der Römischen Antiqua) sind ein unendlicher Schatz, um damit weitere Buchstabenvariationen zu entwickeln. Auf dieses Spiel wollen wir uns einlassen! Dafür verwenden wir unterschiedliche Werkzeuge und Farben aus unserem vorhandenen Fundus.

Material: Vorhandene Federn, Ruling Pen etc., schwarze und farbige Tinten, Goldgouache, Fineliner schwarz, gute Holzfarbstifte (auch weiß!), Papier DIN A 4 und 3, einige farbige Blätter
Bitte auch das Schatzkästchen mitbringen!

8182 € 60,00
Fr, 17.11.23 17.00-20.00 Uhr
Sa, 18.11.23 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt

Kalligraphie kreativ: Große kleine Buchstaben – musterhaft

Dieser Kurs eignet sich auch für mutige Einsteiger. Wir lernen die Antiqua Minuskeln (Kleinbuchstaben), dann schreiben wir sie groß und gestalten sie „musterhaft“.

Material: Bandzugfedern 0,5 mm und 1 mm, Tinten (schwarz und farbig), feiner schwarzer Fineliner, feiner Flachpinsel, Holzfarbstifte, Bleistift B3 oder B4, Lineal oder Geodreieck, Papier DIN A 4 und DIN A 3

Wichtig: Alle benötigten Materialien können zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden!

8183 € 60,00
Fr, 19.01.24 17.00-20.00 Uhr
Sa, 20.01.24 10.00-17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Experimentelle Kalligraphie von Erika Lohr

Experimentelle Kalligraphie – Die ITALIC und ein Experiment mit dem Cola-Pen

Nach Übungen der humanistischen Kursivschrift (= Italic) mit Bandzugfedern stellen wir aus dem zur Verfügung gestellten Material einen sogenannten Cola-Pen her (= ursprünglich gefaltet aus dem Blech der Cola-Dose). Mit diesem schreiben wir Worte und Texte und bringen Dynamik und Spannung in eine Komposition, wobei es auf die Lesbarkeit nicht unbedingt ankommt. Auch Farbe darf zum Einsatz kommen.

Material: Bleistift 3B, Lineal, Radiergummi, Bandzugfedern Nr. 3/4 bis 2, Federhalter, 1–2 Pinsel Nr. 2–6, schwarze und einige farbige Gouachen (in der Tube) oder Tinten, flaches Gefäß zum Anmischen der Gouachen, Wassergefäß, Papier für Notizen, gutes Papier/Aquarellblock 180–200 g DIN A 3, Transparentpapier DIN A 3 (wer hat), Rolle Küchenpapier, Schere, Cutter, Schürze, kurzen Text.

Für jede/n Interessierte/n geeignet. Vorkenntnisse von Vorteil.

8184 € 85,50
Sa, 04.11.23 9.30-16.30 Uhr
So, 05.11.23 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 AnfängerInnen 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 Schreibausdruck 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, 26.11.23 11.00-14.00 Uhr
So, 10.12.23 11.00-14.00 Uhr

Kleingruppe

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406 | Silvia Soukup

Weihnachtsspecial intensiv – Handlettering für Einsteiger

In diesem Handletteringkurs werden wir schöne Buchstaben lernen, um anschließend Karten, Geschenkanhänger, kleine Schachteln und ähnliches zu zaubern.

Die 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

Veranstalter: vhs Grafing

8186 Sa, 04.11.23
10.00-16.00 Uhr € 79,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Karin Reichert

Handlettering für Einsteiger

Kleingruppe

Lust auf schöne Buchstaben? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne kreativ sind und sich für Handlettering/Brushlettering (handgeschriebenes, kunstvolles Schreiben mit Filzstiften, Fineliner, Pinsel) interessieren.

In diesem Anfängerkurs werden wir mit verschiedenen Stiften zunächst ein Alphabet erarbeiten. Hierzu helfen uns das Übungsheft und fertige Vorlagen bei der Umsetzung, denn jeder kann schön schreiben lernen! 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.

Alles, was für diesen Kurs benötigt wird, ist im Starterset enthalten:

Die 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

Veranstalter: vhs Grafing

8187 Sa, 20.01.24
10.00-16.00 Uhr € 79,00

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier, Karin Reichert

Folgekurs – Handlettering und Layout

Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Handlettering-Anfängerkurs besucht haben und diese Kenntnisse vertiefen wollen und mit farbigen Brushpens oder Aquarellfarben und Pinsel schöne Sprüche gestalten wollen. Schwerpunkt des Kurses ist das Gestalten eines Spruches.

Das Benutzen sämtlicher von mir zur Verfügung gestellter Farben/Stifte und Papier ist in der Kursgebühr enthalten. Es werden auch einige Bücher zum Durchblättern bereitgestellt.

Bitte mitbringen:

Tombow Fudenosuke weich oder hart (permanent) Farbige Brushpen oder Aquarellfarben, wenn vorhanden

Bleistift, Lineal, Radiergummi, Kleenexrolle, Lieblingsprüche, Permanente Fineliner in verschiedenen Stärken, Weißen Gellroller (z. B. Pentel Hybrid) Materialkosten in Höhe von 19,50 € in der Kursgebühr enthalten.

Informationen zur Dozentin:

www.Karin-Reichert-Kalligraphie.de

Veranstalter: vhs Grafing

8188 Sa, 03.02.24
10.00-16.00 Uhr € 79,00

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Karin Reichert

Ein Tag für dich – Comiczeichnen an Buß- und Betttag

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, 22.11.23
9.15-16.00 Uhr € 37,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

Acrylmalerei im Pop Art Stil in den Herbstferien

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.

Kleingruppe! Maximal 8 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und eine kleine Brotzeit; ein DIN A4 Ausdruck einer beliebigen Person oder eines Tiers (z. B. Schauspieler*in, Sänger*in, Comic-Figur, Familienmitglied, Haustier, Freund*in, Selbstportät, etc.). Vorhandene Pinsel und Leinwände dürfen ebenso gerne mitgebracht werden.

8191K Sa, 04.11.23
10.00-14.00 Uhr € 34,00

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

8192K Sa, 09.12.23
10.00-12.00 Uhr € 22,00

Thema: Winterwunderland

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Stark

8193K So, 14.01.24
14.00-16.00 Uhr € 22,00

Thema: Im Weltall

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Stark

Zauberhaftes Einhorn – Malen-Basteln-Verwandeln

Für Kinder ab 5 Jahren

Wolltest Du Dich schon immer einmal in ein Einhorn verwandeln? Und Einhörner bei Dir Zuhause haben? Dann komm ins vhs-Atelier.

Zuerst malen wir Dein Einhorn auf eine Leinwandplatte mit viel Material wie Glitzer, Einhornstaub, Blumen, Steine uvm. Danach fertigen wir aus Ton geschickt ein weiteres Einhorn, das Du in Deinen Händen wunderbar kneten kannst. Und während alles schön trocknet stärken wir uns bei einem Picknick. Schließlich verwandelst Du Dich selbst noch in ein Einhorn. Dazu bekleben wir Tutu-Röckchen mit glitzernden Steinchen und Blumen. Und zuletzt ein kleiner Überraschungszauber, der noch nicht verraten wird.

Bitte mitbringen: Schere, Flüssigkleber (durchsichtig), Brotzeit + Getränk im Rucksack, großes Handtuch, Schachtel für Transport + 10 € Materialgeld für die Kursleitung

Veranstalter: vhs Grafing

8194K Do, 26.10.23
15.00-18.00 Uhr € 30,00

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Claudia Häußler



Malen wie Frida Kahlo

Ein Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

Sie malte Blumen, die nicht welken können, mexikanische Kleider und exotische Papageien. Am liebsten malte sie sich aber selbst. Wir lernen die Malerin Frida Kahlo und ihre bunten Bilder kennen und malen unsere eigene aufregende mexikanische Welt. Bitte für Material 2,50 € und eigene Buntstifte mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8195K Mo, 15.01.24
15.00-17.15 Uhr € 14,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Petra Rhinow

Wir malen wie James Rizzi

Poppige Weihnachtsbilder und eine 3D-Weihnachtskarte

Für Grundschulkinder

Die knallbunte und fröhliche Pop Art Kunst von James Rizzi inspiriert uns, eine ganz besondere Weihnachtskarte in 3D zu basteln und Bilder voller Heiterkeit und Witz zu malen.

Bitte für Material 5,00 € mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8196K Do, 23.11.23
15.30-17.45 Uhr € 14,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Petra Rhinow

Malen für Kinder

von 8–12 Jahren

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen.

Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen, gibt es kein vorgegebenes Thema. Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten – gegenstandslos – oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder eine Zeichnung aus deinem ersten Workshop „Zeichnen“ mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.

Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40 cm, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und

Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.
Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch wird entsprechend verrechnet (ca. 5,00–20,00 €).

8197K So, 19.11.23
16.00-18.30 Uhr € 15,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Zeichnen für Kinder

von 8–12 Jahren

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz? Du möchtest einmal ohne Themenvorgabe in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken? Dann trau dich zu uns!

Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.

Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte? Wie setze ich ihn ins Bild? Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen? Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken. Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8198K So, 19.11.23
13.15-15.45 Uhr € 15,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig



Wir warten auf das Christkind! – Glitter, Gold und Feenstaub

ab 6 Jahren

Bald ist Weihnachten und wir warten auf das Christkind! An diesem Nachmittag wird uns die Wartezeit verkürzt mit einem weihnachtlichen Malkurs. Wie haben die großen Maler Engelchen gemalt? Wir treten in die Fußstapfen großer Künstler

und malen unsere eigenen Engel mit Feenstaub und Wolkenbergen. Es entstehen romantische und weihnachtliche Bilder mit viel Gold, Glitzer- und Funkezeug. Bitte für Material 2,50 € mitbringen und bitte Mundschutz und eigene Buntstifte.

Veranstalter: vhs Grafing

8199K Do, 21.12.23
15.30-17.45 Uhr € 14,00
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Petra Rhinow

**Bitte beachten Sie auch den Kurs 5181K
Lötkurs für Kinder
am 13.1.24 von 10.00-16.00 Uhr**

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Mi, 27.09.23
8 x 19.00-21.15 Uhr € 90,00
auch an Buß- und Bettag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

8223 Di, 14.11.23
19.00-21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

8224 Mi, 06.12.23
19.00-21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

8225 Mi, 31.01.24
19.00-21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

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



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, 20.10.23 19.00-22.00 Uhr
Sa, 21.10.23 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

8229 € 51,00
Fr, 12.01.24 19.00-22.00 Uhr
Sa, 13.01.24 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 Sa, 07.10.23
10.00-11.30 Uhr € 13,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Freies Töpfern für Kinder

6–10 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8231K Sa, 07.10.23
13.30-15.00 Uhr € 13,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

www.vhs-vaterstetten.de

Weihnachtliches Töpfern

6–10 Jahre

Wir töpfern Weihnachtsschmuck mit Ausstechformen, den wir dann dekorativ an den Weihnachtsbaum hängen können. Wir können aber auch Krippenfiguren töpfern und stellen diese dann unter den Weihnachtsbaum. Ihr könnt aussuchen, was ihr lieber machen möchtet.

Die Gegenstände werden gebrannt aber nicht glasiert. Die Gegenstände müssen innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 6,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze. Brotzeit und etwas zum Trinken.

8232K So, 12.11.23
10.00-12.15 Uhr € 21,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Unsere kleine Töpferwerkstatt – Bunt zu Weihnachten

5–7 Jahre

Bunt, bunt, bunt sind alle meine ... Hier in diesem Kurs können die Kinder den weißen Ton mit Farbpigmenten einfärben. Danach werden wir gemeinsam aus dem farbigen Ton Förmchen ausstechen, wie z.B. Tiere, Sterne und Figuren. Die bunten Ausstecher könnt ihr dann zuhause dekorativ an Fenster, Türen oder gar an den Weihnachtsbaum hängen. Die Kursleiterin unterstützt dich und gibt dir gerne Tipps..

Die Gegenstände werden gebrannt aber nicht glasiert. Dafür arbeiten wir aber mit farbigen Ton. Die Gegenstände müssen innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 4,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze. Brotzeit und etwas zum Trinken.

8233K So, 12.11.23
14.00-15.30 Uhr € 14,00
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.

8234K Sa, 27.01.24
10.00-11.30 Uhr € 13,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann



Freies Töpfern für Kinder

6–10 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!

Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 5,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8235K Sa, 27.01.24
13.30-15.45 Uhr € 20,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Indianer-Teepee mit Rauchfunktion aus Ton

Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern ein Räucherstäbchen in Form eines Indianer-Teepees. Das Räucherstäbchen oder Hütchen wird auf den Untersetzer gelegt und angezündet. Es kommt als kleine Rauchsäule aus der Öffnung des Teepees und verbreitet den angenehmen Duft. So ein Teepee ist nicht schwer zu töpfern, aber funktioniert und sieht lustig aus. Jeder bemalt sein Teepee, nachdem es gebrannt ist, selbst mit Acrylfarben.

Nach dem Brand bekommen eure Eltern eine Mail und können dann die Teepees innerhalb von 2 Wochen abholen. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8240K Sa, 07.10.23
10.00-12.15 Uhr € 19,00
maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Angelika Frommel

Räucherzweig, Nikolaus oder Weihnachtshäuschen – weihnachtliches Töpfern

Für Kinder im Grundschulalter

Wir töpfern einen Räucherzweig, einen Nikolaus oder ein Weihnachtshäuschen, in das man ein Tee-licht stellen kann. Ein Schälchen mit Halterung für Räucherstäbchen mit weihnachtlichem Motiv ist die Alternative oder kann zusätzlich gefertigt werden. Wer eine eigene Idee für ein weihnachtliches Werkstück mitbringt, kann dieses gerne fertigen und dazu Hilfestellung erhalten.



Nach dem Brand bekommen eure Eltern eine Mail und können dann die Teepees innerhalb von 2 Wochen abholen. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8242K Sa, 11.11.23
10.00-12.15 Uhr € 19,00
maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Angelika Frommel

Workshop Ton – ich bin mutig und versuch's mal!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Ton, ein Material, das viele kreative Möglichkeiten in sich birgt. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder ein paar Anregungen brauchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder einfach mal wieder töpfeln wollen, dann nehmen Sie sich ein paar Stunden dafür Zeit. Materialkosten und Brenngebühren werden im Kurs erhoben.

8243 € 56,00
Fr, 20.10.23 19.00-22.00 Uhr
Sa, 21.10.23 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule) | Margot Stefaniak

Experimente mit Feuer – Emaille, eine farbenfrohe Reise

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Lust auf eine alte Technik? Unter Emaillieren versteht man das Schmelzen einer farbigen pulverförmigen Masse meist auf metallischem Untergrund, die dann zu einer festen Verbindung erstarrt. Schon die alten Griechen haben diese Technik um 1800 v. Chr. gekannt und angewandt. Aktuell sind emaillierte Schmuckstücke wieder sehr modern! In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Emaillieren. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 5–50 €. Pause individuell. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe, Schreibzeug, Papier, Ideen.

8330 € 86,00
Fr, 24.11.23 17.30-20.30 Uhr
Sa, 25.11.23 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.

Silberschmieden – Offener Workshop

Sie wollen das Handwerk des Goldschmiedens einmal ausprobieren oder verfügen schon über ein paar Grundkenntnisse, die Sie weiterentwickeln wollen? Wir erarbeiten uns einige grundlegende Techniken, üben an einfachen Blechen und kreieren, je nach Vorkenntnissen, ein eigenes Schmuckstück. Die Materialkosten für das Schmuckstück werden mit der Kursleiterin abgerechnet, die anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten. Arbeitskleidung wird empfohlen. Wir machen keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen. In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

8327 € 92,00
Mi, 08.11.23 18.00-21.00 Uhr
Mi, 15.11.23 18.00-21.00 Uhr
Mi, 29.11.23 18.00-21.00 Uhr
Mi, 06.12.23 18.00-21.00 Uhr
Kleingruppe Ebersberg, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden- Wochenendworkshop

Hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshops sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein. Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden. Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, evtl. Beispiele.

8329 € 78,00
Fr, 20.10.23 17.00-20.00 Uhr
Sa, 21.10.23 10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

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



Feinschmiedearbeiten von Frances d'Aintree-Gierl

Sonntagsvergnügen – Freies und experimentelles Silberschmieden

Wir probieren manches aus, stellen eigene Arbeiten fertig und/oder kreieren Nikolaus- oder Weihnachtsgeschenke. Dabei kommen verschiedene Techniken zur Anwendung, z. B. das antiklastische Formen, Metallfalten, Treiben, Ziselieren und mehr. So entstehen Ringe, Armreifen, Armbänder oder Löffel. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 20,00 €. Wer mit Gold arbeiten will, bitte einige Tage vorher melden! (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792). Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8332 So, 03.12.23
10.00-18.00 Uhr € 67,00
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 Ohrringe oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug

8334 Sa, 14.10.23
9.30-16.15 Uhr € 58,00
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8335 € 78,00
Fr, 10.11.23 17.00-20.00 Uhr
Sa, 11.11.23 10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer



8336 € 78,00
Fr, 19.01.24 17.00-20.00 Uhr
Sa, 20.01.24 10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8337 € 78,00
Fr, 02.02.24 17.00-20.00 Uhr
Sa, 03.02.24 10.00-16.00 Uhr
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Kleingruppe
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer



Silberschmieden für Groß und Klein

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, 18.11.23
9.30-17.30 Uhr € 70,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8339KE So, 19.11.23
9.30-17.30 Uhr € 70,00
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | 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: Küchenrolle, Schreibzeug, Heft und eigenes Gas.

Max. 6 Teilnehmende

8340 ab Mo, 25.09.23
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8341 ab Mo, 06.11.23
6 x 19.00-22.00 Uhr € 114,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8342 ab Mo, 08.01.24
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00
Max. 6 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8343 ab Di, 26.09.23
10 x 9.00-12.00 Uhr € 170,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 28.09.23
10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 09.01.24
5 x 9.00-12.00 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8347 ab Do, 11.01.24
5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 26.09.23
10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00
Max. 8 Teilnehmende
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 09.01.24
5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00
Max. 8 Teilnehmende
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

8352 ab Do, 05.10.23
9 x 16.15-19.00 Uhr € 140,00
Kein Kurs am 26.10.
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

8353 ab Do, 05.10.23
9 x 19.15-22.00 Uhr € 140,00
Kein Kurs am 26.10.

Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

Textiles Gestalten mit Ellen Felix

Haben Sie Freude daran, mit Stoffen und Farbe zu arbeiten? Lernen Sie interessante, vielfältige Möglichkeiten kennen, um Textilien individuell zu gestalten.

Sie können Woll-, Baumwoll-, Leinen- oder Seidenstoffe färben, bedrucken, schablonieren oder bemalen. Auch für das Abbinden und Falten einer Shibori-Färbung erhalten Sie Anregungen. Experimentieren Sie mit den verschiedensten Farben und Textilien.

Bitte mitbringen: Plastikdecke, Haushaltspapier, Wattestäbchen, Tesakrepp, Gummiringe, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8413 Mo, 06.11.23
10.00-14.30 Uhr € 27,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Ellen Felix



Textilien bemalen mit Liliانا Bauer

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 Textmarker, Acrylfarben, 2 Wasserbehälter, Rundpinsel (3–4, Größen von 1 bis 12), Mischsteller, Lappen.

8420 Sa, 02.12.23
10.00-16.00 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 Sa, 11.11.23
13.30-16.30 Uhr € 18,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter



Spaß mit Drucken, Herma Schlömer

Spaß mit Drucken – Ferienkurs

Um die „Druckerei“ möglichst abwechslungsreich zu gestalten, lassen wir uns von vielen verschiedenen Materialien inspirieren. Wir entdecken die Vielfalt von Farbe, Drucktechnik und Druckstock (Pappe, Schablonen, Kartoffel, Haushaltsgeräte, Styropor). Bunte Kunstwerke mit außergewöhnlichen Effekten gelangen so auf Papier, Pappe oder Stoff. Es entstehen kleine Kunstwerke oder kleine Geschenke die uns verzaubern. Auf geht's zum Gestalten! Materialgeld (3,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Weiteres Material kann gegen Aufpreis im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Schürze und gutes Schuhwerk. Alle Materialien und Gegenstände, mit denen man drucken möchte.

8505 Do, 02.11.23
9.00-12.00 Uhr € 19,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Herma Bianca Schlömer

Lust auf Masken – der Fasching ist da!

Für Kinder ab 8 Jahren

Wisst ihr schon, wie ihr euch verkleidet? Wir gestalten Faschingsmasken aus verschiedenen Materialien. Ob lustig oder gruselig, wild oder fantastisch, hübsch oder hässlich, oder zum Leute erschrecken? 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, 26.01.24
16.00-18.15 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier |
Herma Bianca Schlömer

Papierschöpfen für alle – der Familienspaß

Familienangebot ab 6 Jahren

Lassen Sie sich überraschen, wie aus Altpapier kostbare, individuell gestaltete Papiere entstehen! Wir geben uns dem Spiel mit farbigen Papiermassen hin, dem vielfarbigen Papierschöpfen und der Pulpmalerei. Das Papier wird dabei direkt auf den Schöpfrahmen gegossen, wodurch freie Formen, Bilder und Collagen spontan entstehen. Es werden weiterführende Techniken des Papierschöpfens vermittelt, wie Papierfärbung, die Einbettung anderer Materialien, z.B. Gewebe, Pflanzen, Stoff, Folien oder Fotos, die Gestaltung eines Wasserzeichens und die Prägung. Staunen Sie über die kreativen Ideen ihrer Kinder!

Bitte mitbringen: Schere, Malkittel für die Kinder, Zeitung und Plastiktüte für den Transport des noch nassen Büttenpapiers. Falls vorhanden: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, Stoffreste, Fotos o.ä. Materialgeld: 5,00 € pro Person (für Cellulose etc.) ist in der Kursgebühr enthalten.

Die Gebühr versteht sich pro Person. Eine Anmeldung „Kind allein“ ist nicht möglich, aber 1 Erwachsener kann mehrere Kinder mitnehmen bzw. anmelden. Erwachsene und Kinder zahlen gleich viel.

8513KE Sa, 11.11.23
9.30-12.30 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

Origami zum Spielen und Staunen – Vom bellenden Hund bis zum flatternden Vogel

Für Kinder ab 6 Jahre, Jugendliche oder Erwachsene

Ein einfacher Einstieg in die Papierfaltkunst mit Modellen, die ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Vom bellenden Hund bis zum flatternden Vogel!

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 (1,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

8514 So, 12.11.23
10.00-14.30 Uhr € 25,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

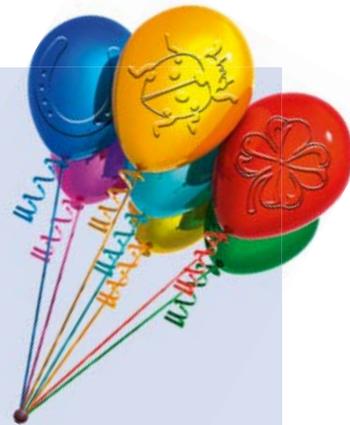
Für Kinder ab Grundschulalter

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind einen tollen Kreativgeburtstag in den Räumen der vhs (Dauer 3 Zeitstunden). Neben vielen Möglichkeiten kreativ zu werden – z.B. T-Shirts bemalen oder drucken, Acrylmalen, Comics zeichnen, Marionettentheater oder Zirkuswerkstatt bauen, Schmuck basteln, Filzen, etc. kommen auch Spiele nicht zu kurz. Gerne nehmen wir auch ein gewünschtes Motto als Anregung zum Basteln und Spielen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind offen für Ihre Ideen und Wünsche. Sie bringen Kuchen und Getränke Ihrer Wahl mit und müssen sich sonst um nichts kümmern. Sie sind einfach für Ihr Kind da!

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich ein ausführliches Informationsblatt zuschicken (Tel. 08106/359035).

Geschirr ist vorhanden. Die Gebühr beinhaltet das Kreativangebot mit pädagogischer Anleitung für maximal 10 Kinder. Zu dem Pauschalpreis kommt Materialgeld hinzu. Dieses richtet sich nach den Kreativwünschen (ca. 3,00 bis 6,00 € pro Kind).

8500 € 130,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs





Origami – Ganz am Anfang beginnen. Einfache, traditionelle Modelle

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Origami gerne von Grund auf lernen wollen. Der Einstieg in Origami ist nicht schwer – wenn man es richtig erklärt bekommt. Wir beginnen ganz am Anfang und nehmen uns viel Zeit.

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). Falzbein, falls vorhanden. Schreibblock und Stift, um sich Notizen zu machen.

Schere oder Kleber werden nicht benötigt und dürfen zuhause bleiben. Materialgeld (3 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

8515 ab Mi, 11.10.23
3 x 18.30-21.30 Uhr € 51,00
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

Origami Sterne – Der Fröbelstern

Kaum ein Origami-Stern bereitet Anfängern so viele Probleme wie der wunderschöne Fröbelstern aus vier Streifen.

In diesem Kurs wird sich das ändern. Materialkosten (1,50 €) sind im Kurs enthalten. Bitte Schere und Karton zum Transportieren mitbringen.

8516 So, 03.12.23
10.00-13.00 Uhr € 17,50
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

Kartengrüße gestalten für Groß und Klein

Zu den jeweiligen Terminen gestalten wir mit unterschiedlichen Techniken und Faltungen jeweils drei Projekte aus Papier. Wie verwenden dafür die hochwertigen Materialien wie Stempel, Stanzen und Papiere von Stampin' Up!, die farblich aufeinander abgestimmt sind. Es entstehen kleine Kunstwerke, besondere Geschenke und kreative Grußkarten.

Die Materialkosten von 6 € pro Teilnehmer sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Beachten Sie bitte auch das Beschreibungsbild in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.



Grußkarten Halloween

8517K So, 08.10.23
15.00-17.00 Uhr € 17,00
Thema: Halloween-Grüße für Kinder ab 6 Jahren
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Stephanie Waltner-Scharfen

8518K So, 10.12.23
13.30-15.30 Uhr € 17,00
Thema: Weihnachtsgrüße für Kinder ab 6 Jahren
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Stephanie Waltner-Scharfen

8519 So, 10.12.23
16.00-18.00 Uhr € 17,00
Thema: Weihnachtsgrüße für Erwachsene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Stephanie Waltner-Scharfen



Grußkarten für Erwachsene

8520 So, 04.02.24
18.00-20.00 Uhr € 17,00
Thema: Geburtstagsgrüße für Erwachsene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Stephanie Waltner-Scharfen



Geschnitzte 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!
Storno nur möglich bis Montag, den 23.10. um 12.00 Uhr.

8540 Sa, 28.10.23
10.00-17.00 Uhr € 120,00
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar.
Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner



Krippe von Melanie Kirchlechner

Krippen und weihnachtliche Holzfiguren

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Aus Baumscheiben und Leimholzplatten sägen wir an der elektrischen Dekupiersäge Krippenpuzzles oder weihnachtliche Figuren. Ausgearbeitet werden sie mit Schnitzseisen, Raspeln, Feilen und Schleifpapier. Wem es gefällt, kann sie auch farbig gestalten oder einfach nur ölen. Die erfahrene Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) erklärt ausführlich die anfallenden Techniken und achtet dabei immer auf 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!

Storno nur möglich bis Montag, den 27.11. um 12.00 Uhr.

8541 Sa, 02.12.23
10.00-17.00 Uhr € 120,00
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar.
Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner



Schöne Brillenetuis von Melanie Kirchlechner

Brillenetuis aus elastischem Furnier

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Nuo heißt das neuartige Furnier, das sich biegen und dehnen lässt. Daraus hat die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) besonders schöne Brillenetuis entwickelt. Mit professionellem Werkzeug (diverse Sägen, stationäre Schleifmaschine, Hobel, Stemmeisen) baut sich jede/r Kurs-

teilnehmer/in sein/ihr individuelles Brillenetui. Sonderwünsche 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 sind anfallendes Material und Getränke enthalten. Bitte Brotzeit mitbringen!

Storno nur möglich bis Montag, den 15.1. um 12.00 Uhr.

8542 Sa, 20.01.24
10.00-17.00 Uhr € 120,00
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar.
Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner



Schönes aus edlen Hölzern von 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!

Storno nur möglich bis Montag, den 13.11. um 12.00 Uhr.

8543 Sa, 18.11.23
10.00-17.00 Uhr € 120,00
Max. 3 Teilnehmer/innen, Gebühr nicht ermäßigbar.
Vaterstetten, Restaurierungswerkstätte
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner

Shabby Chic

Wir mischen unsere Malfarben selber mit echten Pigmenten und Gesteinsmehlen (z.B. Marmor- und Bismut) und bemalen dann Gegenstände, Flohmarktsachen, Holzgegenstände, Gefäße wie Blumentöpfe, auch Kerzenleuchter u. a. im Stil von Shabby Chic. Die Farben und Malutensilien werden gestellt. Materialgeld von ca. 10,00 € wird im Kurs eingesammelt. Bitte nicht allzu große Gegenstände wie z.B. Körbe, Holzartikel, Töpfe, Kleinmöbel zum Bemalen mitbringen. Die Kursleiterin hat auch einen Karton mit Flohmarktsachen für alle dabei.

Veranstalter: vhs Grafing

8544 So, 28.01.24
10.00-15.00 Uhr € 39,00
Kleingruppe
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Silvia Soukup

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 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

8545 So, 19.11.23
13.00-17.00 Uhr € 70,00
Pausen individuell. Max. 4 Teilnehmende
Vaterstetten, Mozartring 13a, Glasfusing-Studio
Kathryn Aubrey | Kathryn Aubrey



Glasfusing-Objekte von Kathryn Aubrey

Glasfusing – Schönes für die ganze Familie

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Gebühr pro Person.

Glasfusing ist das Verschmelzen von Gläsern in einem speziellen Fusingofen bei hohen Temperaturen. Dabei wird das Glas soweit erweicht, dass es sich dauerhaft verbindet. Dieses Angebot ist für Familien gedacht oder einen Erwachsenen mit Kind/Kindern. Es werden kleine Glasobjekte, wie Schälchen, Untersetzer, Anhänger gestaltet.

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 und bringen Sie etwas zum Trinken oder eine kleine Brotzeit mit. Materialgeld (30 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

8546KE Sa, 04.11.23
9.30-13.30 Uhr € 60,00
Pausen individuell. Max. 4 Teilnehmende
Vaterstetten, Mozartring 13a, Glasfusing-Studio
Kathryn Aubrey | Kathryn Aubrey

Glaskunst Tiffany Technik

Wer kennt nicht die wunderbaren, bunten Glaslampen und -vasen von Gallé oder Tiffany? So weit werden wir sicher noch nicht kommen, aber in diesem Kurs wollen wir Grundlagen und Kenntnisse an einfachen Modellen und Formen vermitteln und üben.

Ein so dekoriertes Windlicht, ein Spiegel oder ein Tier sind wunderbare, sehr persönliche Geschenke zu Weihnachten und vielen anderen Gelegenheiten!



Glaskatze von Günter Lölkes

Ein Glasbild entwerfen, Glas schneiden, schleifen und löten, all das wird hier vermittelt. Ihrer Phantasie und Kreativität bei der Kombination von Farben und Formen sind kaum Grenzen gesetzt! Materialkosten (30 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Papier, Kohlepapier, Schere, Filzschreiber wasserfest und dünn, weicher Handbesen, dünne Handschuhe, Arbeitskleidung. Wenn vorhanden: Glasschneider (bei Obi für ca. 6,00 €), LötKolben (≥ 30 W), Windlicht von IKEA mit geraden Scheiben ca. 6,00 €.

8560 € 78,00
Fr, 17.11.23 18.00-21.00 Uhr
Sa, 18.11.23 10.00-16.00 Uhr
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Günter Lölkes

Lernen Sie Makramee (neu) kennen

Für alle Levels

Wer die wunderschönen Knoten einmal für sich entdeckt hat, will nicht mehr aufhören! Wir starten mit dem All-Time Klassiker: der Blumenampel, mit oder ohne Holz-Perlen. Für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich. (Materialgeld inklusiv).

Veranstalter: vhs Grafing

8562 Do, 05.10.23
19.00-21.30 Uhr € 33,00
Max. 9 Teilnehmer
Grafing, vhs, Griesstraße 27 |
Karen Schiöberg-Fey

Kinder-Weihnachts-Atelier

5–12 Jahre

Auch für Jungs!

An diesem Nachmittag fertigen wir viele schöne Geschenke für das bevorstehende Weihnachtsfest. Viele ausgefallene Überraschungen, die ich jetzt nicht verraten darf. Wir brauchen sehr viel Material. Bei Lebkuchen und Kinderpunsch genießen wir einen schönen kreativen Nachmittag. Bitte mitbringen: Tasse (für Kinderpunsch), Schmutzkleidung, Hausschuhe, Flüssigkleber, Schere und 10,00 € für Material an die Kursleitung

Veranstalter: vhs Grafing

8564K Fr, 15.12.23
15.00-18.00 Uhr € 30,00
Max. 8 Kinder!
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Claudia Häußer



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 (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.

8608 Sa, 11.11.23
10.00-18.00 Uhr € 112,00

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



Ingrid Eichinger, Entstehung eines Ikebana

TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmer und Teilnehmer der vorangegangenen Kurse. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo Ikebana können hier ihr Wissen erweitern und vervollkommen. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel.: 08106/351320).

Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de.

8611 ab Di, 12.09.23
9 x 19.30-22.00 Uhr € 180,00

Der 4. und 5. Kursabend (5.10. und 12.10.) finden an einem Donnerstag statt. Der 17.10. entfällt.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.

Ikebana ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel. 08106/351320).

Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 14.09.23
9 x 19.30-22.00 Uhr € 180,00

Nicht am 19.10.

Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule,
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

IKEBANA

50 Jahre Leben mit Ikebana – 35 Jahre Ikebana-Lehrtätigkeit an der vhs Vaterstetten – 30 Jahre Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham

Anlässlich dieses Dreifach-Jubiläums zeigt die Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten vom 20.–22. Oktober 2023 Japanische Blumenkunst im Lichthof des Rathauses Vaterstetten



Jiyuka von Ingrid Eichinger

Vergänglichkeit und Dauer zählen zu den ästhetischen Prinzipien des Ikenobo Ikebana. Die japanische Kultur ist sich des Vergänglichen besonders bewusst.

Erdbeben, Vulkanausbrüche, Flutwellen können schon morgen alles zerstören, was mühevoll erarbeitet wurde. So wird auch das Werden und Vergehen in der Natur in den vier Jahreszeiten besonders geschätzt und zelebriert. Im Frühling ist es die Kirschblüte, die ein ganzes Land in einen Blütenrausch versetzt und im Herbst bewundern die Japaner das faszinierende flüchtige Farbenspiel der Ahorn Bäume, wenn ihre Blätter sich in Rot, Gelb und Orange verwandeln.

Im Ikebana versuchen wir durch aufmerksames Sehenlernen das Auge für das Außergewöhnliche in der Natur empfindsam zu machen. Der kurze Augenblick wird zur wertvollen Erfahrung.

In dieser Ausstellung sehen Sie zahlreiche Interpretationen der traditionellen japanischen Kunst IKEBANA.

Es gibt Gelegenheit zum kostenlosen Probeunterricht. Die Termine werden im Internet und auf dem Flyer bekannt gegeben.

Vernissage am 19. Oktober 2023, 19:00 Uhr

Die Eröffnungsrede hält Frau Ruth Jäschke M.A. (Wissenschaftliche Mitarbeiterin) EKO-Haus der Japanischen Kultur, Düsseldorf

Ausstellungsdauer vom 20.–22. Oktober 2023 NUR 3 TAGE

8600 ab Do, 19.10.23
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße | Ingrid Eichinger

Schnupperzaubern – Simalabim

Für Schulkinder ab der 1. Klasse Neue Schnupperzaubertricks für Anfänger und Fortgeschrittene

Kann ein leeres schwarzes Heft plötzlich voll geheimnisvoller Zeichen sein? Kann aus einer Zeitung Wasser fließen? Können Tücher und Seile verzauert sein?

Hier sind die neuen Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zuhause Weiterzaubern. (Materialkosten 8,50 € werden im Kurs abgerechnet – bitte abgezählt im Umschlag mitbringen.)

8710K Mi, 24.01.24
15.30-17.45 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Rhinow

Manege frei! – Zirkusworkshop in den Herbstferien

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, 01.11.23 9.00-15.00 Uhr
Do, 02.11.23 9.00-15.00 Uhr
Fr, 03.11.23 9.00-15.00 Uhr
Markt Schwaben, Eingang Hallenbad,
Herzog-Ludwig-Straße 37 | 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.

Veranstalter: vhs Grafing

8730 ab Do, 05.10.23
8 x 19.00-20.30 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8731 ab So, 08.10.23
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.

Veranstalter: vhs Grafing

8732 ab Do, 05.10.23
8 x 20.45-22.15 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8733 ab So, 08.10.23
8 x 19.00-20.30 Uhr € 95,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen 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, 04.10.23
6 x 19.00-20.30 Uhr € 54,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Einführung in Sonderrunden und Verbesserung der Spielpraxis

Der Kurs ist geeignet für SpielerInnen, 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, 04.10.23
6 x 20.45-22.15 Uhr € 54,00
Markt Schwaben, Billard-Café College,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



Schafkopfen für Wiedereinsteiger

Erklärung und Anwendung speziellerer Regeln

In diesem Kurs erhalten Anfänger und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen Spielpraxis unter professioneller Anleitung und bekommen die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden. Es werden speziellere Regeln erklärt, z. B. „Davonlaufen“ oder Merksätze wie „langer Weg und kurzer Weg“. Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis. 1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

8738 ab Mi, 10.01.24
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 Teilnehmenden 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, 29.09.23
5 x 16.00-17.30 Uhr € 55,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Zorneding, Herzogplatz 15 | David Göhler

Schafkopfen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schafkopfen gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Bayerns. Schon seit Jahrhunderten fasziniert dieses Trumpfspiel die Menschen. Und – es ist nicht nur etwas für Männer!

In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Neben einer theoretischen Einführung werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. Und dann heißt es – üben, üben, üben! 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, 29.09.23
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 von 10,00 € wird vor Ort kassiert.

8751 Fr, 27.10.23
18.00–21.00 Uhr € 10,00
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf



Ernährung, Mode

Kochkurs auf Bestellung

Sie planen eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum, ein Teamevent? Gemeinsam Kochen und ein anschließendes geselliges Beisammensein ist dazu sehr gut geeignet und Kochevents liegen absolut im Trend. Die vhs Vaterstetten bietet hierzu maßgeschneiderte Veranstaltungen mit unseren Kochkursleitern an. Unser großzügiges und modernes Kochstudio in der Baldhamer Straße in Vaterstetten verfügt über eine moderne Ausstattung. Im angrenzenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen. Kursgebühr beträgt 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.

9200 Di, 01.08.23
18.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio

Italienische Pastasaucen

Salsa, sugo, ragù, condimento – Die Vielfalt italienischer Pasta-Saucen, fein abgestimmt auf die Art und Form der Nudeln, ist einfach faszinierend! Dabei reicht die Bandbreite von auf Sahne basierenden Saucen, Gemüse- oder fleischhaltigen Ragouts bis hin zu raffinierten Pestos und sogenannten Condimentos, wie z. B. Salbei-Butter oder einfach „olio e aglio“ (mit Olivenöl und Knoblauch).



Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl klassischer sowie abgewandelter Pasta-Saucen mit den unterschiedlichsten Zutaten zu, wie „alla puttanesca, alla boscaiola, etc.“. Neben fleischhaltigen Saucen, wie z. B. die berühmte Salsa ragù, werden auch vegetarische und vegane Kombinationen vorgestellt und gekocht. Mit diesem Fundament können Sie zu Hause neue Saucen-Kombinationen nach Ihrem eigenen Geschmack zaubern, passend zu Ihrer Lieblings-Pasta-Sorte.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 inklusive.

9210 So, 04.02.24
11.00-16.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen 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 Mantaschen. Die Teigtaschen-Reise durch Italien ist viel mehr als nur ein kleiner Spaziergang, denn fast

jede italienische Region hat ihre eigene Spezialitäten. Deswegen lassen wir uns hier etwas mehr Zeit und versuchen uns an Schlutzkrapfen (Südtirol), Casoncelli (Lombardei), Ravioli (Ligurien), Culurgiones (Sardinien) und an den mit süßem Ricotta gefüllten sizilianischen Cannoli. Schließlich streifen wir noch Skandinavien (finnische Piroggen) und gelangen zu den polnischen „Pierogi s miesem“ an die osteuropäische Grenze.
Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

9210A Do, 07.12.23
16.00-21.00 Uhr € 73,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen Ebenhoch

Teigtaschen aus aller Welt – 2. Teil: Von Osteuropa bis zur Seidenstraße

Vom Osten Europas geht unsere kulinarische Wanderung zunächst weiter nach Kleinasien, wo wir raffinierte türkische Teigtaschen zubereiten werden, die sich durch eine besondere Art der Zubereitung im Ofen auszeichnen. Nach den schuhförmigen Firinda Manti bewegen wir uns auf dieser zweiten „Kochetappe“ über zigarrenförmige Sigara Böregi zu den als Säckchen gedrehten Chringali aus Georgien, die hier gerne viel frischem Pfeffer und mit einem Glas Champagner genossen werden. Nach einem kleinen Ausflug über die Ukraine (Wareniki) und Russland (Pelmeni, Beleshi) streifen wir tatarische Gebiete (frittierte Chibureki) und erreichen schließlich die zentralasiatische Region an der alten Seidenstraße, wo gedämpfte Teigtaschen wie Manty und die gebackenen Blätterteig-Samsa mit Lamm- oder Kürbisfüllung sehr beliebt sind.
Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9210B Fr, 19.01.24
16.00-21.00 Uhr € 73,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen 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 Baotse und die deutlich kleineren mit Nudelteig umrundeten Jiaotse als Spezialitäten vorweisen kann. Nachdem wir auch diese fernöstlichen Teigtaschen zusammen zubereitet und genossen haben, endet diese dritte „Kochetappe“ mit den japanischen Gyōza, die trickreich in einer Pfanne mit einem Spritzer Essig gedämpft werden und hervorragend zu einem kühlen Bier passen, das wir uns nach dieser langen kulinarischen Reise redlich verdient haben! Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9210C Fr, 02.02.24
16.00-21.00 Uhr € 73,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Gulaim Ebenhoch und Dr. Jochen Ebenhoch

Portugiesische Küche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Portugal lieben und die abwechslungsreiche Küche dieses Landes entdecken wollen! Wir werden wieder gemeinsam ein typisches portugiesisches Menü zubereiten, mit allem was 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, 09.11.23
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

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare
Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

spanische Weine und genießen einen spanischen Abend. Prima als Familienevent geeignet!
Lebensmittelgeld von € 28,00 inklusive.

9217 So, 14.01.24
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, 20.10.23
17.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sara Bekele

Kochen wie in Trogir – Vom Meer auf den Tisch – Kulinarischer Genuss direkt aus der Adria

Vaterstetten und Trogir in Kroatien sind seit vielen Jahren Partnerstädte. Zusammen mit dem Verein Partnerschaft mit Trogir holen wir ein weiteres Mal Mario Pavić zu einem Kochkurs nach Vaterstetten. Der Spitzenkoch ist Inhaber eines Restaurants in Rogoznica nur wenige Minuten von Trogir entfernt und bildet selbst junge Köche aus. Freuen Sie sich auf die Vielfalt der traditionellen, dalmatischen Küche und lernen Sie von Mario im vhs Küchenstudio wie Sie selbst diese kulinarischen Köstlichkeiten zubereiten können! Während des Kurses können Sie den Partnerschaftsverein kennen lernen und vieles über unsere Partnergemeinde im schönen Dalmatien erfahren. Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, gute Laune!
Lebensmittelgeld von € 40,- ist inklusive.



Infos zu Mario Pavić:
<https://konobamario.com/de/>
Info zum Verein Partnerschaft mit Trogir:
<https://www.pvt2009.org/>

9227 So, 12.11.23
18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Mario Pavić



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





Vegetarische Mittelmeerküche

Hier ein bisschen Italien, da ein bisschen Griechenland und darf es auch noch etwas Frankreich sein? Alle Mittelmeerländer haben phantastische, vegetarische Gerichte, die einfach und doch sehr schmackhaft sind. Hier kommt es auch auf die Zutaten an: bestes Olivenöl, frische Kräuter, knackiges Gemüse, reife, süße Tomaten, guten Käse. Wir bereiten ein Risotto, mit Gemüse gefüllten Blätterteig, ein Pastagericht, bunte Sommersalate und Dips zu. Dazu gibt es einen leckeren Weißwein und einen Mokka.
Lebensmittelgeld von € 24,- inklusive.

9229 Mi, 18.10.23
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,- inklusive.

9229A Mi, 15.11.23
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 Cocktailltomaten, 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,- inklusive.

9229B Mi, 29.11.23
18.00-22.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Konstantinos Katsikogiannis

Orientalische vegetarische Küche

Charakteristisch für die orientalische Küche sind vielfältige kleine Gerichte, sogenannte Mezze, die herrlich duften und mit prächtigen Farben beeindruckend. Unser levantinisches (Region des östli-



chen 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,- inklusive.

9229C Di, 06.02.24
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,- inklusive.

9229D Di, 23.01.24
18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Konstantinos Katsikogiannis

Schweizer Abend

Kostas Katsikogiannis hat viele Jahre als Chefkoch in der Schweiz gearbeitet. An diesem Abend zeigt er Ihnen die große Bandbreite der schweizer Küche mit all ihren Prägungen aus den verschiedenen Regionen Westschweiz, Zentralschweiz, Zürich, Bern und der Ostschweiz sowie dem Tessin. Selbstverständlich werden auch schweizer Weine verkostet.
Lebensmittelgeld von € 40,- inklusive.

9229E Mi, 14.12.23
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,- inklusive.

9240 Di, 17.10.23
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 € 22,- in Kursgebühr enthalten.

9240A Di, 07.11.23
18.00-22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

Chinesische vegetarische Küche



Wir bereiten verschiedene vegetarische Gerichte zu, die jeder zu Hause nachkochen kann. Es werden frische, saisonale Gemüse verwendet, dazu gibt es chinesisches Fladenbrot
Lebensmittelgeld € 25,- in Kursgebühr enthalten.

9240B Fr, 26.01.24
18.00-22.00 Uhr € 49,00
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,- inklusive.

9241 Fr, 13.10.23
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,- inklusive.

9241A Fr, 27.10.23
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,- inklusive.

9241B Fr, 01.12.23
17.30-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell





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.

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,- ist inklusive.

9241C Fr, 09.02.24
18.00-22.00 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Pikante indische Küche

In diesem Kurs gibt es scharfe Sachen! Die indische Küche ist bekannt für ihre pikanten und scharfen Speisen. Die Vielfalt der Gewürze und die hohe Qualität der verwendeten Waren werden Ihnen die ganze Variationsbreite der pikanten indischen Küche aufzeigen. Lassen Sie sich überraschen!
Lebensmittelgeld von € 32,- ist inklusive.

9241D Fr, 23.02.24
18.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

Fingerfood – international

Fingerfood ist eine wunderbare Variation von verschiedenen internationalen Vorspeisen. Die Häppchen werden immer populärer als Starter oder auch Zwischendurchmalzeit.
In diesem Kurs starten wir mit einem Cocktail (Hugo) und anschließend bereiten wir folgende Gerichte: Vietnamesische Frühlingsrollen (gefülltes Reispapier), Knoblauch, Champignons, Chili Shrimps, frittierte Risottobälle gefüllt mit Mozzarella, Minikräuterchilibällchen, Erbsen-Kartoffel-Pokodas zu verschiedenen Dips, wie Hummus, Zucchini-, Kapern-Dip, uvm.
Die Zutaten sind reichlich bemessen, so dass jeder eine Kostprobe mit nach Hause nehmen kann.
Lebensmittelgeld von € 32,- pro Teilnehmer/Kurs ist inklusive.

9241E Fr, 24.11.23
18.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

BENTO – die japanische Lunchbox

BENTO ist ein typisches Element der japanischen Esskultur und findet sich in vielen Alltagsszenen in Japan wieder – eine Lunchbox für Schule, Arbeit, Ausflug oder sogar einen Theaterbesuch. BENTO bedeutet generell „das Essen für unterwegs“. In einer (oder mehreren) Speisebox(en) wird eine komplette Mahlzeit mit mehreren „Gängen“ farbenfroh und appetitlich angerichtet. Die Speisen sollten in der morgendlichen Hektik schnell zubereiten sein, müssen auch kalt gut schmecken und gleichzeitig transportgerecht angeordnet sein. Der Prozess des effektiven Anrichtens einer Bento-Box ähnelt einem Puzzle – es geht nicht nur um das Kochen, sondern auch um eine geschickte Auswahl und Zusammenstellung. In diesem Kurs wird ein beliebtes Gericht mit Hühnerfleisch in Begleitung typischer Beilagen für BENTO zubereitet. Das bei japanischen Kindern bis zu Senioren beliebte Reisbällchen ONIGIRI (kein SUSHI!) wird unsere Mahlzeit perfekt machen.
Lebensmittelgeld von € 17,- ist inklusive.

9242 Fr, 10.11.23
17.00-21.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maiko Hayashi

American Thanksgiving – turkey, trimmings and pumpkin pie!

The American Thanksgiving dinner is more than just an Erntedankfest, it is a giving of thanks for family and friends, health and happiness, and all the things that we are thankful for. Celebrate the Thanksgiving season with us by cooking a traditional turkey dinner, complete with stuffing/dressing, sides, cranberry sauce and pumpkin pie! The course will be given in American English by a native speaker, but you needn't be fluent to join in the fun – just have a sense of adventure, and be sure to bring an appetite! Recipes will be provided, of course! Lebensmittelgeld von € 30,00 ist inklusive. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare.

9249 Fr, 17.11.23
18.00-22.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Familienkochkurs: Kürbis schnitzen und kochen

Rechtzeitig vor Halloween ist dieser Kurs ideal für die Familie, um sich auf das Fest vorzubereiten. Bitte bringen Sie pro Team einen großen Kürbis mit. Dieser wird im Kurs geschnitten und dekoriert. Gleichzeitig backen wir Halloween-Kekse und weitere Leckereien. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde mitkommen und sich als Familienteam anmelden, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund! Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezeptgeld von € 36,- pro Team (max. 4 Personen) inklusive. Im Lebensmittelgeld enthalten ist ein Kürbisschnitzset (€ 15,-) pro Familie/pro Team.

9249F So, 08.10.23
14.00-17.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

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. Rezeptgeld werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 35,- pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

9249F1 Sa, 25.11.23
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. Rezeptgeld werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 33,- pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

9249F2 Sa, 24.02.24
14.00-18.00 Uhr € 71,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Familienkochkurs: Beginnings and Endings

Unerwarteter Besuch? Spontane Party oder viele kleine Helfer in der Küche, die beschäftigt werden wollen? Einfache und schnelle Vorspeisen und Desserts, die auch sehr gut in die Weihnachtszeit passen. 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. Rezeptgeld werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 35,- pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

9249F3 Sa, 09.12.23
14.00-18.00 Uhr € 71,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck



Familienkochkurs: vegane Gerichte

Die vegane 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 € 33,- pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

9249F4 Sa, 14.10.23
16.00-20.00 Uhr € 71,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer

Gravlax selbst zubereiten

Für Gravlax benötigen wir (neben den Zutaten):

1. scharfe Messer: wir lernen das Messerschärfen mit einem modernen Messerschärfgerät der vhs-Küche
2. Vakuümiergeräte der vhs-Küche: wir lernen das Vakuumieren von Lebensmitteln

Jeder Teilnehmer schärft 1 Messer, bekommt ein Lachsfilet-Teil (ca. 500g), häutet es und vakuumiert es mit Gewürzen und Dill. Dann muss das vakuumierte Lachsfilet in der Beize mindestens 1, besser 2 oder mehr Tage im Kühlschrank lagern und 2x täglich umgedreht werden.

Damit alle Teilnehmer nach dem Vakuumieren gleich verkosten können wie der Gravlax werden soll, verspeisen wir gemeinsam einen Gravlax, der vorab in gleicher Weise zubereitet und abgelagert worden war.

Dazu passt ein kühles Bier oder ein guter Weißwein.

Bitte mitbringen: zum Schärfen: evtl. 1 Küchenmesser ohne Zahnung (15-20 cm Klinglänge) oder evtl. 1 Küchenmesser mit einseitigem Zahnschliff, Pinzette zum Grätenzupfen, Schürze, Geschirrtuch, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 25,- inklusive.

9252 Di, 21.11.23
17.00-21.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Herbert Thiele

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,

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.

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,- inklusive.

9256 Fr, 08.12.23
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 Geling-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: Schürze, Geschirrtuch, Getränk nach Wahl, Korb oder Tüte zum Transport der Fermente nach Hause. Lebensmittelgeld von € 25,- für Gläser und Bio-Lebensmittel inklusive.

9261 Mo, 04.12.23
18.00-22.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Manuela Karpuz

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 € 17,- inklusive.

9262 Di, 24.10.23
18.00-22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer



Schulküche der vhs Vaterstetten



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,- inklusive.

9262A Mo, 22.01.24
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,- inklusive.

9262B Do, 25.01.24
18.00-22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer

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,

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, Fruchtlecker, 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.

9261A Mi, 24.01.24
18.00-22.00 Uhr € 65,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Manuela Karpuz



Manuela Karpuz



Manuela Karpuz über sich: Bereits seit 2013 beschäftige ich mich intensiv mit den Themen veganer/vegetarischer 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.

<https://gruenes-leben.webnode.page>

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,- inklusive.

9266B Mi, 31.01.24
18.00-21.00 Uhr € 30,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Andrea Kemmeter



Schulküche der vhs Vaterstetten

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,- inklusive.

9262C Mo, 23.10.23
18.00-22.00 Uhr € 66,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer
und Prof. Dr. med. Helene von Bibra

Vegan für Einsteiger – Es muss nicht immer Fleisch sein

Was genau bedeutet vegane Ernährung eigentlich? Ist das gesund? Und wie setzt man sie im Alltag um? Dieser Workshop kombiniert theoretisches Ernährungswissen mit praktischen Tipps und zeigt wie sich mehr pflanzliche Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Eine Verkostung der Lebensmittel erfolgt im Praxisteil. Alle Teilnehmenden erhalten ein Kursskript.

Andrea Kemmeter ist zertifizierte Ernährungsberaterin für vegane Ernährung.

Lebensmittelgeld von € 12,- inklusive.

9266 Mi, 04.10.23
18.00-21.00 Uhr € 30,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Andrea Kemmeter

Moderne Motivtorten



Vivien Müller

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,- inklusive.

9268 So, 19.11.23
11.00-15.00 Uhr € 51,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Vivien Müller



Einhorn-Torte

Vollkornbäckerei – Tipps und Tricks

Vollkornbackwaren sind sehr beliebt. In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit Vollkorngetreide und die Anwendung verschiedener Vorteigarten wie Quellstück, Brühstück und Kochstück für die perfekte Vollkornbäckerei.

Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet in Kirchseeon.

Lebensmittelgeld von € 12,- ist inklusive.

9270 Do, 19.10.23
18.00-22.00 Uhr € 39,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Georg Piechatschek

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare
Gefäße und ggfs. eigenes Getränk



Oberkulmer Rotkorn-Dinkel backen mit Bayerns Ur-Getreide

Oberkulmer Rotkorn-Dinkel gilt als das Ur-Getreide Bayerns. Erlernen Sie den Umgang und das Backen mit diesem Energiespender.

Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet in Kirchseon.

Lebensmittelgeld von € 15,- ist inklusive.

9270A Do, 18.01.24
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Georg Piechatschek

Kühle Tage: Kürbis, Ente und mehr

Das sind Hans Montags Vorschläge für die kühlen Herbstabende:

- Exotische Kürbissuppe mit Streifen von der Rinderlende und Kartoffelstroh
- Ragout von Kartoffeln mit knusprigem Speck und geschmortem Chicorée
- Gebratene Jakobsmuschel mit Erbsenpüree und Baconschaum
- Entenbrust mit Ofenkürbis und Orangenreduktion

Als süßer Abschluss: Apfel-Crostata mit Kürbiscreme

Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser. Lebensmittelgeld von € 20,- inklusive.

9271 Do, 16.11.23
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Hans Montag

Lecker auf den Tisch, statt in die Tonne

Hans Montag macht Ihnen fünf Vorschläge für die Verwendung von Lebensmitteln, die ein wenig unansehnlich oder trocken (Brot) geworden sind.

Trocken gewordene Weißbrotscheiben belegt mit drei verschiedenen Aufstrichen: geschmorte Tomaten, Avocado-creme und selbst zubereitetem Frischkäse.

- Gemüsepaste aus Wurzelgemüse und Staudensellerie
- Kaspressknödel
- Suppe aus der Gemüsepaste mit Kaspressknödeln und geschmorten Zwiebeln
- Schokoladenhasencreme garniert mit marinierten Beeren

Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser. Lebensmittelgeld von € 13,- inklusive.

9271A Di, 28.11.23
18.00-22.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Hans Montag



Das besondere Menü

Eine Menüfolge, die Sie begeistern wird.
- Fermentierter Chinakohl kombiniert mit mariniertes Ochsenlede, dazu Pflaumenwein
- Pilzrahmsuppe mit Rehfleisch-Frikadellen, dazu Schwarzwiesling von der Mosel
- Geschmorter Kohlrabi mit Sauerkirch-Portwein-Reduktion und mariniertem Staudensellerie, dazu Sauvignon blanc aus der Südsteiermark
- Bouillabaisse mit Brioche und Aioli, dazu ein Rose Primitivo
- Schokoladen-Küchlein, geschmorte Birnen und Sauerrahms, dazu muscato d'asti
Die Weine und das Mineralwasser sind in der Lebensmittelpauschale enthalten.
Lebensmittelgeld von € 33,- sind inklusive.

9271B So, 29.10.23
10.00-15.00 Uhr € 69,00
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,- inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fleischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9272 Mi, 06.12.23
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,- inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9272A Mi, 11.10.23
18.00-22.00 Uhr € 71,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Stefan Lechner

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.

Joghurt und Käse selbst gemacht

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4000 Käsesorten sind bekannt. In diesem Kurs machen wir mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, verschiedene Frischkäsesorten sowie die Weichkäse Camembert, Münster, Feta und Haloumi. Dabei lernen Sie, wie Sie die Produkte zuhause herstellen können. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die handwerklichen Grundlagen. Bei einem guten Glas Wein, Brot und Beilagen probieren wir in gemütlicher Runde am Ende des zweiten Kurstages die hergestellten Produkte.

Lebensmittelgeld von € 12,- ist inklusive.

9273 € 52,00
Mi, 22.11.23 18.00-21.00 Uhr
Do, 23.11.23 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Dipl. Ing. Robert Jahn

Leckere Partyküche

Für eine Party ist meist viel vorzubereiten, da soll es möglichst schnell gehen ... wir machen Zwiebelkuchen, Muffins, Brezenmuffins mit Obatzd'n, Muschelnudeln mit Tapanade, Mediterraner Nudelsalat mit Schafskäse und Pesto, Vitello Tonato, Buscetta mit Tomate und Basilikum, Lachssticks mit Tapanade, Quiche mit grünen Spargel und Flammkuchen Täschchen und, und, und

Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Lebensmittelgeld von € 24,- inklusive.

9281 Mo, 11.12.23
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

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,- inklusive.

9281A Mo, 15.01.24
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,- inklusive.

9281B Mo, 05.02.24
18.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

**Kochen macht Spaß****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,- inklusive.

9281C Di, 30.01.24
18.00-22.00 Uhr € 48,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

0100L	Meine Pfalz: ein persönlicher Streifzug	10.01.24
0100P	Plattdütsch – Sprache und Kultur	06.11.23
0100R	Sächsischer Abend	05.12.23
0100T	Thüringer Abend	21.01.24
0100U	Fränkischer Abend	09.10.23

Weitere Infos zu den Kursen auf Seite 9 oder unter www.vhs-vaterstetten.de.

Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

Gesund im Alter – Senioren kochen

Gesunde Ernährung ist wichtig. Auch und gerade im Alter. Dieser Kurs unterstützt Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter dabei, sich abwechslungsreich, frisch, regional und gesund zu ernähren. In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden kochen wir jeden Freitag von 10–13 Uhr in der vhs-Küche in der Lärchenstraße 29 in Zorneding. So kommt auch das gesellige und die Gemeinschaft nicht zu kurz! Die Kochkurse leiten ehrenamtliche Helfer und Helferinnen, die durch die vhs Vaterstetten ausgebildet wurden. Die Lebensmittel stammen aus Beständen der Tafel und werden bei Bedarf je nach Gericht zugekauft.

Kosten pro Person und Termin: € 10,- bitte vor Ort bar bezahlen. Anmeldungen bitte direkt über die vhs Vaterstetten. Transportmöglichkeiten zum Kursort über den Bürgerbus, Ansprechpartner hierfür und für das gesamte Projekt vor Ort ist Herr Gerhard Wolf vom Service-Büro Zorneding (Kontakt Tel: 08106/999 111 6, info@servicebuero-herzogplatz.de).

Die Veranstaltung ist ein Gemeinschaftsprojekt des Seniorenbeirates und des Zornedinger Fördervereins sowie der vhs Vaterstetten.

9282 Fr, 08.09.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282A Fr, 15.09.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282B Fr, 22.09.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282C Fr, 29.09.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282D Fr, 06.10.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282E Fr, 13.10.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282F Fr, 20.10.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282G Fr, 27.10.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282H Fr, 03.11.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282I Fr, 10.11.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282J Fr, 17.11.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282K Fr, 24.11.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282L Fr, 01.12.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282M Fr, 08.12.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282N Fr, 15.12.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282O Fr, 22.12.23
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282P Fr, 12.01.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282Q Fr, 19.01.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282R Fr, 26.01.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282S Fr, 02.02.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282T Fr, 09.02.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282U Fr, 16.02.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

9282V Fr, 23.02.24
10.00-13.00 Uhr
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**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, vhs Vaterstetten | EB

www.vhs-vaterstetten.de



Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

Weihnachtsbäckerei für Kinder (8–12 Jahre)

Plätzchen zum Knabbern und Verzieren, Lebkuchen und Vanillekipferl – mit Nelken, Zimt und Korriander – machen die Vorweihnachtszeit so köstlich. Neue Rezepte!
Lebensmittelgeld von € 15,- inklusive.

9284K Fr, 15.12.23
15.00-18.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer

Ich koche mit Papa italienische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere 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,- pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 15,- (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, 03.02.24
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,- inklusive. Zusätzliches Kind: € 8,-, 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, 11.11.23
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 Herbstferien 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!

Last minute Halloween Kochkurs

Last minute Halloween Kochkurs für Kids 8-14 Jahre. Gruselig lecker

9288K Mo, 30.10.23
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Last Minute Halloween Backkurs

Heute: Last Minute Halloween Backkurs. Backspaß zum Gruseln ...

9288K1 Di, 31.10.23
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, 02.11.23
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, 03.11.23
9.00-12.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Bitte eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar und ein Getränk mitbringen. Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Kurstag inklusive.

Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!

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,- inklusive. Zusätzliches Kind: € 8,-, 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, 21.10.23
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,- pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,- (inkl. Lebensmittelgeld).

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, 27.01.24
10.00-13.30 Uhr € 39,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer

Kinder kochen! (8–12 Jahre)

Hast du Lust etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und am Ende essen wir gemeinsam. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 15,- inklusive.

9285K Sa, 07.10.23
10.00-13.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Kinder kochen! (8 – 12 Jahre) am Buß- und Bettag: Pizza und Pasta

Hast du Lust etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und am Ende essen wir gemeinsam. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 15,- inklusive.

9285KB

Mi, 22.11.23 10.00-13.00 Uhr
€ 33,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

Kinder backen! (8 – 12 Jahre)

Spaß in der Küche! Heute wird gemischt, geknetet, ausgerollt, gebacken und dekoriert! Süße Sachen zum Verschenken, Frühstück oder einfach zum Naschen! Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 12,- inklusive. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

9286K

Sa, 20.01.24 10.00-13.00 Uhr € 30,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck



Getränke

TEE PAUSE am Wochenende – Ostfriesische und English TEA TIME

Draußen wird es kalt und neblig, drinnen genießen wir Tee. Die ostfriesische Tee Kultur – Rohmlepel Sahnleffel, 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,- inklusive.

9291

Sa, 02.12.23 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 Tee-

Bierreisen – Geschichte und Herstellung von Bier

Sebastian Esche führt Sie in die Welt der Biere ein. Nach der Theorie erfolgt die Verkostung mit anschließender Fragerunde und Diskussion. Nach dem Besuch der kompletten Reihe können die Teilnehmenden fachliche Diskussionen, auch mit Fachpersonen, zum Thema führen. Sie lernen, Biere zu verkosten und zu beschreiben. Das Volksgetränk Bier wird für den Teilnehmer vom Rauschmittel zum Genussmittel. Den Teilnehmenden wird der technologische Aufwand, der nötig ist, ein qualitativ hochwertiges Produkt auf den Markt zu bringen bewusst.

Anzahl der Biere je nach Thema. Pro Bier maximal 0,1 l Probe. Es wird Brot und Brezen zur Verkostung gereicht.

Alle Veranstaltungen aus der Reihe „Bierreise“ können auch einzeln gebucht werden.

Um die beschriebenen Kenntnisse zu erlangen empfehlen wir jedoch den Besuch der kompletten Reihe.

Lebensmittelgeld von € 12,- ist inklusive. Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Biere aus Ostdeutschland

9292

Do, 05.10.23 19.30-22.30 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Biere aus Österreich und der Schweiz

9292A

Do, 30.11.23 19.30-22.30 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

rituale 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,- für den Tee enthalten.

9291A

Sa, 10.02.24 15.00-18.00 Uhr € 29,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | David Caspi

Wein und Schokolade genussvoll kombinieren

Österreichs Weine werden meist in 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.

9294

Fr, 26.01.24 19.00-21.30 Uhr € 26,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler

Biere aus Skandinavien

9292B

Mi, 20.12.23 19.30-22.30 Uhr € 37,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Biere aus Osteuropa

9292C

Do, 11.01.24 19.30-22.30 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche

Biere aus Übersee

9292D

Do, 22.02.24 19.30-22.30 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sebastian Esche



Sebastian Esche ist Diplombraumeister TUM, Diplomwirtschaftsingenieur FH Würzburg-Schweinfurt und Diplombiereinsommelier (Doemes e.V.). Über sich sagt er: „Bier hat eine besondere Anziehungskraft

auf mich. Im Studium zum Diplom Braumeister hat sich meine Leidenschaft zum Genussmittel Bier gefestigt. Durch meine Arbeit war es mir möglich weltweit in die Welt der Biere einzutauchen. Menschen mit dem Thema Bier zu begeistern ist eine sehr erfüllende Leidenschaft von mir geworden. Als Technischer Leiter der Giesinger Biermanufaktur erlebe ich jeden Tag die Passion Bier live mit.“

Scotch Whisky

In diesem Seminar entführt Sie Dr. Klaus Mehrlich in die spannende Welt des schottischen Nationalgetränks. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die wechselvolle Jahrhunderte alte Geschichte, die Herstellungsprozesse des pot und patent still-Verfahrens sowie die Sorten der Blended und Single Malt Scotch Whiskys kennen. Eine Betrachtung von Scotch als Wirtschaftsfaktor für Schottland sowie die neuesten Scotch-Trends auf dem Weltmarkt runden das Bild ab. Natürlich darf ein „Tasting“ von Scotch Whisky nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Whiskys aus Schottland verkostet, darunter fünf Single Malts als Repräsentanten ihrer jeweiligen geschmacklich differenzierten Region. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskys am Start. Bitte bringen Sie ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas mit! Das Materialgeld für Whisky und Wasser beträgt € 30,- pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestteilnehmeralter 18 Jahre. Don't drink and drive!

9295

Do, 01.02.24 20.00-22.00 Uhr € 48,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Dr. Klaus Mehrlich

Irish Whiskey

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die spannende Jahrhunderte alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen. Die Vorstellung ausgewählter etablierter Brennerien und einiger „Newcomer“ der sich dynamisch entwickelnden Whiskey-Industrie auf der grünen Insel rundet das Bild ab. Irish Whiskey ist mittlerweile die am stärksten wachsende Whisk(e)y-Gattung weltweit! Natürlich darf ein „Tasting“ von Irish Whiskey nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Marken verkostet, darunter Pot Still und Blended Irish Whiskeys. Bitte bringen Sie deshalb ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskeyglas mit. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskeys am Start!

Das Materialgeld für Whiskey und Wasser beträgt € 30,- pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestteilnahmealter 18 Jahre. Don't drink and drive!

9295A Di, 27.02.24
20.00-22.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |
Dr. Klaus Mehrlich

Besuch in der Kaffeerösterei Martermühle

Die Rösterei Martermühle ist weit über die Region hinaus bekannt für beste Qualität und Kaffeegenuss. Viele der verwendeten Bohnen werden im Direct-Trade-Verfahren unmittelbar von den Kaffeebauern aus den besten Anbaugebieten bezogen.

Grundlage für den Erfolg der Rösterei ist die Leidenschaft für Kaffee und die Liebe fürs Detail – angefangen vom Anbau und der Ernte der Bohnen über die handverlesene Röstung durch die Besitzer der Kaffeerösterei selbst, bis hin zur Entscheidung, welche Kaffeebohne ins Kaffeesortiment aufgenommen wird. In dieser Führung erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Kaffee, Röstung und

lernen viele Begrifflichkeiten rund um unser Lieblingsgetränk kennen. Und was natürlich nicht fehlen darf: Zur Kaffeeverkostung eines Kaffees Ihrer Wahl laden wir sie selbstverständlich ein. Treffpunkt: Im Café. www.martermuehle.de
Bitte unbedingt vorher über die vhs Vaterstetten anmelden!

9296 Fr, 13.10.23
14.00-16.00 Uhr € 21,00
Abing, Martermühle 1, Kaffeerösterei
Martermühle GmbH | Dr. phil. Helmut Ertel

Kaffeerösten für Anfänger

Den perfekten Kaffee für Vollautomat, Filter oder Siebträgermaschine zu Hause selbst rösten? Das lernen Sie in diesem Workshop für Röst-Einsteiger: Vom Einkauf der Kaffeebeutel mit Aromaschutzventilen und Rohkaffee, der Bedienung der Röstgeräte bis zum Rösten selbst. Zudem erfahren Sie Wissenswertes zu Grundlagen, Literaturempfehlungen, verschiedenen Röstgeräten, Kaffeemühlern und Vieles mehr. Es werden mehrere Heimröster vorgestellt und verglichen. Geröstet wird jeweils zu zweit auf Gene Café cbr-101-Geräten und Behmor-Röstern, den gängigsten Heimröstmaschinen. Am Ende hat jeder Teilnehmer drei verschiedene Rohbohnen erfolgreich geröstet, die dann zu Hause genossen werden können. Materialgeld von € 10,- ist im Preis inbegriffen. Bitte Brotzeit und Getränke für die Pause sowie falls vorhanden das eigene Handy mitbringen.

Rainer Huber ist hauptberuflich Sonderschullehrer und stellvertretender Schulleiter am Förderzentrum Erding. Er ist tiefer in das Kaffeuniversum eingetaucht durch die Faszination an Siebträger- und Kaffeeröstmaschinen. Er leitet an seiner Schule die Schülerfirma „Cafeteria und Kaffeerösterei“ und auch in der Freizeit arbeitet er intensiv an Röstprofilen, um das vorhandene Potential einer jeden Kaffeebohne erlebbar zu machen. Sein Motto: „Selbst gerösteter Kaffee ist (meistens!) der beste Kaffee und Kaffee rösten kann wirklich jeder!“

9296A Sa, 18.11.23
10.00-16.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Rainer Huber

Ausmisten – Entrümpeln – Frühjahrsputz mit Feng Shui

Wie und warum befreie ich mich von unnötigem Ballast?

Will Ihnen im Moment so Manches nicht gelingen, Sie können Zuhause nicht wirklich abschalten, geschweige denn gut schlafen? Oder Sie fühlen sich am Arbeitsplatz ausgelaugt und können nicht konzentriert arbeiten? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. Am Anfang bemerken wir noch Unstimmigkeiten. Nach kurzer Zeit jedoch haben wir uns an die Situation gewöhnt. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Räume unter diesen Gesichtspunkten einmal unter die Lupe zu nehmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann Frühjahrsputz Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit wieder Freude in Ihrem Leben Platz hat.

Anmeldung erforderlich.

9301 Mo, 22.01.24
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Katrin Crone

Planen und Bauen mit Feng Shui von Anfang an ...

Lebensenergie pur, nachhaltiges Zuhause

Mit Räumen ist es wie mit den Menschen. Es ist „Liebe auf den ersten Blick“ wenn wir einen Raum das erste Mal betreten, oder wir spüren es sofort, wenn er uns nicht behagt. Räume wirken auf uns physisch, geistig und emotional. Sie können uns beleben und inspirieren, ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit, von Klarheit und Geborgenheit geben. Sind Räume jedoch ohne Verstand und Einfühlungsvermögen gebaut, kann uns ihre Qualität enorm schwächen.

Die Prinzipien des Feng Shui bereichern konventionelle Planungen. Bereits mit der Neu- oder Umplanung von Räumen wird der Grundstein dafür gelegt. Durch ihre ganzheitliche Sichtweise wird die Verbindung zwischen den Menschen und ihren Räumen, den Räumen und Häusern sowie den Häusern und der Landschaft – für alle gewinnbringend – hergestellt. Wir können einerseits von Anfang an die förderlichen Potenziale eines Hauses herausarbeiten und andererseits hinderliche Aspekte bereits in der Planung vermeiden.

Anmeldung erforderlich.

9302 Mo, 20.11.23
19.00-21.00 Uhr € 14,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone



Typgerechtes Schminken – Kurs 9313 siehe S. 141

vhs 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 oder direkt bei den Kolleg/innen in Grafing. Bitte auch zu den Veranstaltungen wenn möglich direkt dort anmelden.

9297	Wein-Genussreise durch Slowenien und Kroatien	26.10.23	Markt Schwaben
9297A	Brot aus Schweizer Ruchmehl	05.10.23	Ebersberg
9297B	Leckeres Laugengebäck	14.12.23	Ebersberg
9297C	Italienische Pasta – selbstgemacht	21.01.24	Ebersberg
9297D	Vegane Weihnachtsbäckerei	30.11.23	Ebersberg
9297E	Soulfood – wärmende Rezepte für kalte Wintertage	11.11.23	Ebersberg
9297F	Chinesische Festtagsküche – Feiern wie im Reich der Mitte	11.11.23	Ebersberg
9297G	Die japanische Küche	24.01.24	Ebersberg
9297H	Weihnachtsgeschenke mit Blüten – Selbst gemacht	24.11.23	Ebersberg



Ordnung meets Resilienz

Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Überforderung im Alltag? Der digitale Wahnsinn und die Alltagsanforderungen treffen aufeinander. Alles stürmt 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 Di, 14.11.23
19.00-20.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Reißweber

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 Farbpass (€ 55,-) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

9311 Sa, 11.11.23
10.00-12.30 Uhr € 85,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer

Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf 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, 11.11.23
13.00-15.30 Uhr € 60,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer



Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d. h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozenten in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte, Nähutensilien.

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, 14.10.23
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 € 56,00
Fr, 24.11.23 19.00-21.30 Uhr
Sa, 25.11.23 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

Kleingruppenkurs – 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.

9323 ab Di, 10.10.23
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

9324 ab Mo, 25.09.23
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, 28.09.23
10 x 9.00-11.30 Uhr € 141,00

Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

9326 ab Di, 21.11.23
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 Mo, 08.01.24
5 x 19.35-22.05 Uhr € 70,00
Dozenten Tel.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9328 ab Mi, 04.10.23
4 x 9.30-12.00 Uhr € 56,00
Dozenten Tel.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9329 ab Mi, 08.11.23
4 x 9.30-12.00 Uhr € 56,00
Dozenten Tel.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9330 ab Mi, 10.01.24
5 x 9.30-12.00 Uhr € 70,00
Dozenten Tel.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9331 ab Di, 16.01.24
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

Nähen mit der Overlock-Maschine!

In diesem Kurs können Sie sich mit Ihrer Overlock-Maschine beschäftigen. Nach einer kleinen theoretischen Einführung werden wir das Einfädeln üben, den Rollsaum anschauen und die Fadenspannung untersuchen. Für TeilnehmerInnen mit guten Nähkenntnissen.
Bitte mitbringen: funktionierende Overlock mit Beschreibung!, Pinzette, Zubehör fürs Nähen, Stoffreste aus Jersey, Viskose, Baumwolle usw. Bei Fragen können Sie gerne vorher die Kursleiterin kontaktieren Tel. 08106/3772890.
Max. 6 Teilnehmerinnen

9335 Sa, 20.01.24
10.00-15.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | 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.

9351 So, 19.11.23
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Gisela Joachimi

9352 So, 10.12.23
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Doz: gisela.joachimi@freenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Gisela Joachimi

www.vhs-vaterstetten.de

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

Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die für Sie zuständige Datenschutzbehörde (z. B. Ihren Landesdatenschutzbeauftragten) zu wenden.

Datensicherheit im Internet

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer).

Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet Service Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

Cookies

Wir speichern auf Ihrer Festplatte Cookies. Diese enthalten eine eindeutige Nummer, die außerhalb unserer Website keine Bedeutung hat. Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Cookies nach dem Ende jeder Internetsitzung automatisch gelöscht werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie nach erfolgreicher Anmeldung im geschützten Bereich für die gesamte Dauer Ihres Besuchs zu identifizieren und zu autorisieren. Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er unsere Cookies ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unseres Internetangebots eingeschränkt sein.

Facebook-Button

Auf unserer Internetseite ist ein Plug-In des sozialen Netzwerks Facebook eingebunden. Sie erkennen es an dem Facebook-Logo.

Wenn Sie eine Seite besuchen, die ein solches Plug-In enthält, baut Ihr Browser eine direkte Verbindung mit den Servern von Facebook auf. Facebook erhält dadurch die Information, dass Sie mit Ihrer IP-Adresse unsere Seite besucht haben. Wenn Sie bei Facebook eingeloggt sind, kann Facebook den Besuch Ihrem Facebook-Konto zuordnen.

Wenn Sie mit den Plug-Ins interagieren, zum Beispiel auf den „Gefällt mir“-Button klicken oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende

Information von Ihrem Browser direkt an Facebook übermittelt und dort gespeichert.

Da diese Übertragung direkt verläuft, erhalten wir keine Kenntnis von den übermittelten Daten. Informationen zu Zweck und Umfang der Datenerhebung durch Facebook, die weitere Verarbeitung und Nutzung der Daten durch Facebook sowie Ihre diesbezüglichen Rechte und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Privatsphäre entnehmen Sie bitte den Datenschutzhinweisen von Facebook unter de-de.facebook.com/privacy/explanation.php.

Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -Organisationen oder -Institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung.

Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung

Online-Seminare und Hybrid-Veranstaltungen

Bei der Durchführung von Online-Seminaren und Hybrid-Veranstaltungen greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen anbieten. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden.

Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o.g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

Insbesondere bei Hybrid-Veranstaltungen können Situationen entstehen, in denen audiovisuelle und personenbezogene Daten von Teilnehmern von anderen Teilnehmern – mit oder ohne Ihr aktives Zutun – gespeichert, verarbeitet oder weitergeleitet werden, auch in Länder außerhalb des Geltungsbereichs der DSGVO. Mit der Anmeldung zu einem Hybrid-Kurs akzeptiert der Teilnehmer, dass dies geschehen kann, die vhs Vaterstetten haftet nicht für Schäden, die durch den Missbrauch dieser Daten entstehen.

AGB-Auszug (vollständige AGB unter www.vhs-vaterstetten.de)

Sehr geehrte Kunden,
bitte beachten Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

1. Allgemeines

Die vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V. ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung. 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.

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 von 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 Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 50 % und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25 % ab einer Kursgebühr in Höhe von 25,- € erhalten. Inhaber der Ehrenamtskarte können bei Vorlage 50 % Ermäßigung erhalten. Kurse wie z. B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinderkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung sind nicht ermäßigbar. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung.

7. Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmer hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen der vhs vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und 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 unse- ren 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.

Atelier Weiss

Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 60 40 werkstatt-gold@outlook.de
www.goldweissshop.de

Schmuck - Unikate

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung



WIMI

Sport & Trends

• Ski • Tennis • Running • Teamsport •

Textilveredlung

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

individuell auf
Textilien, Cappys,
Tassen uvm...

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

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



Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.



Ihr freundlicher Familienbetrieb im Münchner Osten.

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Original Ersatzteile und Zubehör
- Reifencenter mit Rädereinlagerung
- Ersatzwagen / Mietwagen
- Hol- und Bringservice
- 24 Std. -Notdienst



Autohaus Feicht GmbH

Münchener Straße 39
85540 Haar / München
Tel.: 089 453037-0

www.feicht.de



Reitsberger Hof
ERLEBNISHOF IM MÜNCHNER OSTEN



Reitschule Reitsberger
PFERDESPASS FÜR GROSS UND KLEIN



Reitsberger Halle
IHR EVENT IN VATERSTETTEN



Herzlich willkommen

Ausflugsziel für die ganze Familie

Bayrische Küche und regionale Spezialitäten

Biergarten ■ Bauernmarkt

Veranstaltungshalle ■ Reitschule

antike Kegelbahn ■ Grill-Hütte

Spielplatz ■ Erlebnisbauernhof

www.reitsberger-hof.de



Landlust

WIRTSCHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Öffnungszeiten -> www.reitsberger-hof.de
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · Wirtshaus 08106 3795917
Telefon: Erlebnisbauernhof 08106 9991812 · Reitschule 08106 7194