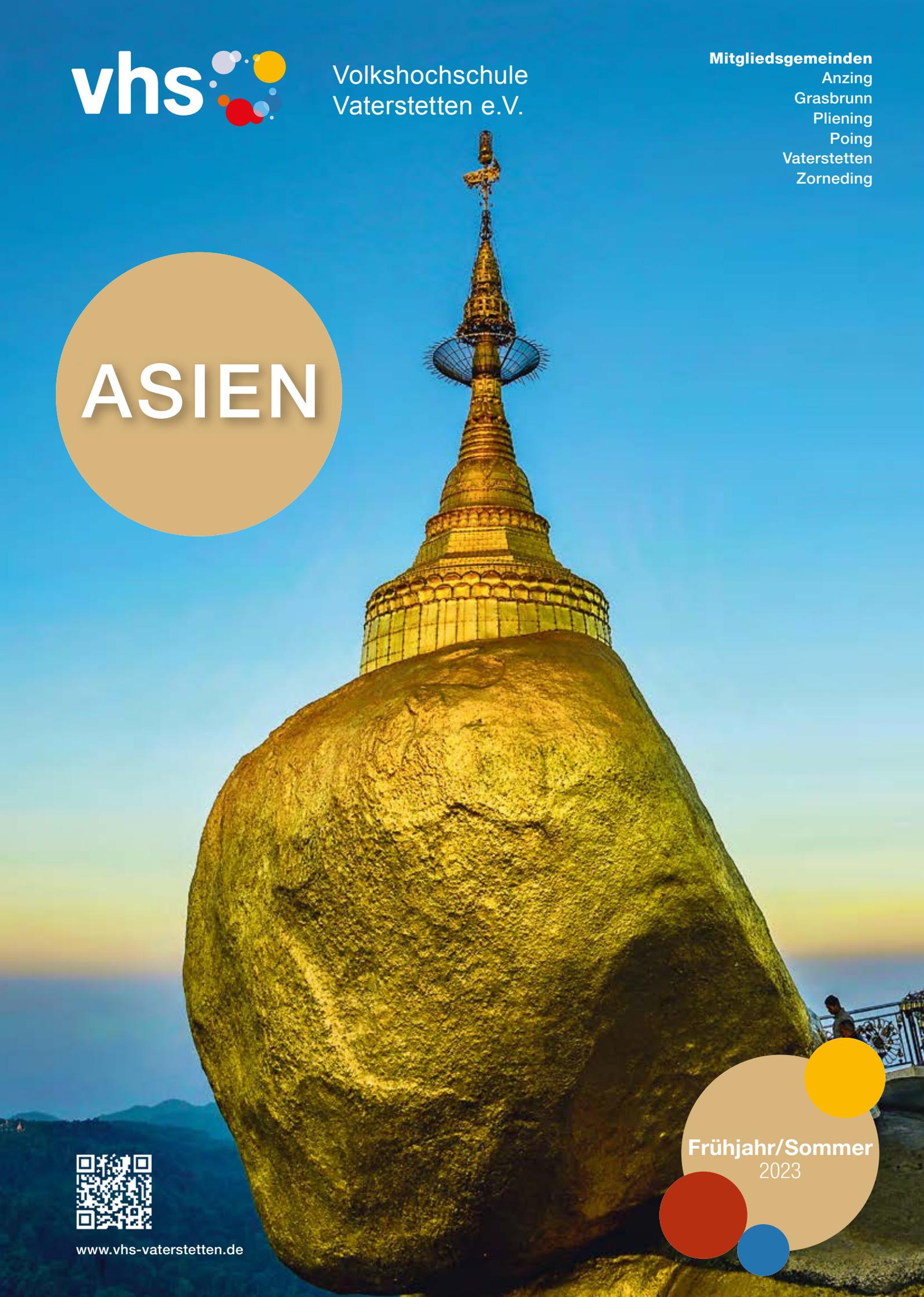


ASIEN



Modeme 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

## IHRE FACHÄRZTE FÜR UROLOGIE.

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

Urologische Privatpraxis in Haar  
Bahnhofplatz 4g • Tel. 0 89 / 460 09 20



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

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



**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](http://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](http://www.apotheke-vaterstetten.com)



„Die Weltgeschichte geht von Osten nach Westen, denn Europa ist schlechthin das Ende der Weltgeschichte, Asien der Anfang.“

Georg Friedrich Wilhelm Hegel, deutscher Philosoph

## Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

„Asien“ – ein sehr umfangreiches und weit umspannendes Semesterthema. Wir haben uns wie immer sehr große Mühe gegeben, es in nahezu all unseren Programmbereichen zu thematisieren und zu bearbeiten: So bieten wir alleine 15 Livestream-Vorträge an, die sich mit politischen und gesellschaftlichen Themen aus „Asien“ auseinandersetzen. Im Kochkursbereich haben wir diesmal auch den Schwerpunkt auf die asiatische Küche gelegt. Neben indisch, japanisch und chinesisch können Sie auch goanesisch, koreanisch, aserbaidschanisch, georgisch und viele mehr kennenlernen. Unsere Bewegungskurse, Literatur und Kunst und auch Vorträge im Bereich Umwelt und Natur wenden sich ebenfalls verstärkt dem Themenfeld „Asien“ zu. Und natürlich können Sie bei uns mehr Sprachen denn je aus Asien lernen: Chinesisch, Japanisch und Arabisch, zudem erstmals Koreanisch sowie in unserem Online-Angebot Persisch, Thailändisch und Hindi – insgesamt rund 20 Kurse! Lassen Sie sich überraschen!

Den Semesterauftakt feiern wir am 03. März als einen „Tag der offenen Tür“ zum Semesterthema. Weitere Infos hierzu auf Seite 5 und 7. Das Titelbild ist wieder das Siegerfoto des Wettbewerbs unseres Fotoclubs. Es trägt den Titel „Der goldene Felsen“ und wurde von Hilde Jüngst fotografiert. Sie können alle Fotos aus dem Wettbewerb ab dem Semesterauftakt im vhs Bildungszentrum in Vaterstetten in einer Ausstellung bewundern.

Personell wird es eine erneut sehr große und einschneidende Veränderung geben. Unser lieber Kollege Hubert Schierl wird nach über 30 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Sein Nachfolger ist Frank Hauser. Wir werden das Sommersemester wieder dazu nutzen, uns nicht nur in der vhs sondern auch außerhalb zu präsentieren. Unter anderem werden wir bei der Aktion „Hallo Bayern auf dem Reitsberger Hof“ am 13.5. mit einem Infostand und beim Bühnenprogramm vertreten sein. Bei weiteren Events wie Volksfesteinzug, Straßenfest, Bürgerfest etc. sind wir sicher ebenfalls vertreten, um direkt vor Ort mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und unser Angebot zu präsentieren.

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 Sie 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



## „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“

(Benjamin Britten)

Das Semesterthema ist Asien. Heute leben ca. 4,6 Mrd. Menschen dort, 2,8 Mrd. davon allein in China und in Indien, also ca. 37 Prozent der gesamten Welt-Bevölkerung von 8 Mrd. Asien besteht aus 59 Ländern und ist der größte Kontinent der Welt und viereinhalbmal so groß wie Europa. Der Kontinent reicht im Osten von Japan bis zum Süden nach Indonesien und Indien in den Westen zum arabischen Raum, der östlichen Türkei und im Norden über Kasachstan und die Mongolei bis nach China.

Die Länder Asiens haben, wie wir es aus Europa kennen, sehr verschiedene Kulturen. Zum Beispiel haben Japan, Südkorea und China fast nichts miteinander gemein. Indien und Pakistan sind nach wie vor Todfeinde. Wenn wir Neues lernen wollen, ist es richtig, den Blick nach Asien zu richten. Denn Asien ist auf dem Vormarsch. Die Bevölkerung ist jung, während in Europa das durchschnittliche Alter, insbesondere im Westen und im Norden stark ansteigt. Persönliche Erfahrungen zu den unterschiedlichsten Lebens- und Denkweisen in Asien konnte ich zunächst im Vorstand der Welt-Medienorganisation als Verantwortlicher für den Aufbau der Sektion „Asien“ zehn Jahre ab 1996 sammeln. Meine besonderen Erfahrungen mit China stammen vor allem aus dem China World Strategy Forum, dessen Mitglied ich von 2006–2014 war. Dort wurden Strategien und Planungen für die Zukunft vorgestellt. China ist ein sehr dynamisches Land, das für uns fern und fremd ist, mit dem wir aber wirtschaftlich eng verbunden sind, auch mit der Gefahr, in Abhängigkeit zu geraten.

Neugierde und Lernen gehören zusammen. Und Wissen ist die Voraussetzung für das Verständnis der Welt und auch für die richtige Einordnung von Themen. Je mehr ich weiß, umso mehr kann ich auch verstehen. Dies betrifft insbesondere auch andere Länder und Kulturen. Dort wird völlig anders gedacht und gehandelt. So haben die Chinesen um Beispiel dasselbe Wort für Krise und für Chance.

Schon immer hatte uns das Neue, das Andere angezogen. Dabei war früher für uns die östliche Welt sehr schwer erreichbar und eher ein Mysterium. Aber es hat auch stets einen Austausch und eine Durchmischung der Kulturen von Europa und Asien gegeben. Viel dazu beigetragen hat früher die Seidenstraße, die auch heute wieder durch die Chinesen in ganz neuer Struktur errichtet und in unglaublich großer Geschwindigkeit umgesetzt wurde. Sie wird auch nachhaltig den Handel und auch unsere Gesellschaft verändern. Tauchen Sie ein in diese völlig andere Welt, besuchen Sie z. B. die 15 Livestream Vorträge, die sich mit politischen und gesellschaftlichen Themen aus Asien auseinandersetzen oder nehmen Sie an den Kochkursen oder anderen Angeboten teil. Seien Sie neugierig und offen und lernen Sie andere Sichtweisen und Geschmäcker kennen. Dadurch wächst auch das Verständnis für andere Kulturen und Gesellschaften. Wir müssen unsere Denkweise deshalb nicht aufgeben, können aber besser mit Andersartigem auskommen und zurechtkommen, wenn wir über den Tellerrand hinausschauen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine bereichernde und befruchtende Auseinandersetzung mit dem Thema und den vielen unterschiedlichen Kursen. Es ist großartig, dass unsere Volkshochschule immer wieder neue Themen und ein so großes und umfangreiches Angebot für uns bereithält. Nutzen Sie es!

Herzlich

Ihr

Dr. Frank Meik

Vorstandsmitglied der vhs Vaterstetten

### Impressum

Programm vhs Vaterstetten Sommersemester 2023

**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

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

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

**Verteilung:** Alle Haushalte in den Gemeinden:

Vaterstetten/Zorneding/Neukeferloh/Poing/Anzing/Pliening

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

**Verteilung:** MERKUR tz MEDIA, Grafinger Anzeiger.



gedruckt auf  
Recyclingpapier

## vhs-Info

Allgemeine Infos  
auf Seite 5

Datenschutzerklärung  
auf Seite 135

AGB auf Seite 136

### Geschäftsstelle

#### vhs Vaterstetten e.V.

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

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

### Außenstelle

#### Poing – Pliening – Anzing

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

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



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



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

### Leitung

<b>Dr. Helmut Ertel</b> Geschäftsführer Schulprojekte, Öffentlichkeits- arbeit, Firmenschulungen, Fachbereiche: Politik, Ernährung	ertel@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-28
<b>Birgit Piprek</b> (stellvertretende Leiterin) Personal	piprek@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-32

### Pädagogische Mitarbeiter

<b>Maria Hodes</b> Außenstelle Poing, alle Fachbereiche (außer Sprachen)	hodes@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-93
<b>Holger Oesterling</b> Fachbereiche: Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, Fotografie, berufliche Bildung, Medizin, Mode, Pädagogik, Psychologie	h.oesterling@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-21
<b>Bettina Nölle-Budka</b> Fachbereiche: Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen	noelle@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-31
<b>Anja Rahimpour</b> Fachbereiche: Sprachen und Literatur	rahimpour@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-22
<b>Hubert Schierl</b> Fachbereich: vhs auf dem Wasser (Segeln, Bootsführerscheine, Funk)	schierl@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-20
<b>Frank Hauser</b> 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
Jennifer Weinert	weinert@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35

### Buchhaltung / Personal

Jessica Blachmann	blachmann@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-29
-------------------	-------------------------------	---------------

Vorwort . . . . .	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten . . . . .	2
Inhaltsverzeichnis . . . . .	3
Anmeldung / Allgemeines . . . . .	4
Musikschule . . . . .	5
Semesterthema „Asien“ . . . . .	18

**Spezial**

Vortragskarte – Übersicht . . . . .	48
vhs auf dem Wasser . . . . .	20



**Politik, Wirtschaft, Recht**

Politik . . . . .	7
Semesterschwerpunkt „Asien“ . . . . .	7
Wissen am Abend . . . . .	11
Heimat entdecken . . . . .	13
Geldanlage . . . . .	14
Juristische Vorträge . . . . .	16



**Gesundheit**

Segeln, Bootsführerscheine . . . . .	20
Bogenschießen . . . . .	27
Entspannungskurse . . . . .	28
Bewegungskurse . . . . .	34
Selbstverteidigung . . . . .	43
Tanz . . . . .	45
Tanzschule TamTam . . . . .	45
AbenteuerKinderWelt . . . . .	47



**Medizin, Pädagogik, Psychologie**

Medizin . . . . .	50
Naturheilkunde . . . . .	50
Pädagogik . . . . .	51
Frühes Forschen . . . . .	53
Psychologie . . . . .	54



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

Literatur . . . . .	56
Lesungen . . . . .	58
Studium Generale . . . . .	61
Kunstgeschichte . . . . .	63
Ausstellungsbesuche . . . . .	65
Musik . . . . .	65
Ausstellungen der vhs . . . . .	66



**Führungen, Exkursionen, Kulturreisen**

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



**Natur, Technik, Fotografie**

Landeskundliche Vorträge . . . . .	74
Natur . . . . .	76
Technik, Führungen . . . . .	78
Tiere . . . . .	79
Fotografie . . . . .	80



**Berufliche Bildung, Digitales**

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



**Sprachen**

Allgemeines . . . . .	89
Englisch . . . . .	90
Französisch . . . . .	94
Italienisch . . . . .	96
Spanisch . . . . .	99
Andere Sprachen Europas . . . . .	100
Semesterthema Asien . . . . .	102
Alte Sprachen . . . . .	104
Gebärdensprache . . . . .	105
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	105



**Kreativ-manuelles Gestalten**

Malen und Zeichnen . . . . .	106
Plastisches Gestalten . . . . .	113
Schmuckgestaltung, Silberschmieden . . . . .	115
Textiles Gestalten . . . . .	116
Kunsth Handwerk . . . . .	117
Ikebana . . . . .	119
Spiele, Zauberei, Kosmetik . . . . .	120



**Ernährung, Mode**

Internationale Küche . . . . .	122
Einheimische Küche . . . . .	125
Ernährung und Gesundheit . . . . .	127
Kochen mit Kindern / Jugendlichen . . . . .	129
Getränke . . . . .	130
Wohnen und Mode . . . . .	131
Traumstücke . . . . .	132

Datenschutzerklärung / Fotohinweise . . . . .	135
AGB . . . . .	136

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

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

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

### 1. Vorsitzender

Dr. Peer Frieß  
Zorneding

### 2. Vorsitzender

Thomas Stark (1. Bürgermeister)  
Poing

**Unser Programm finden Sie unter:  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)  
oder wir schicken Ihnen  
gern ein Programmheft zu.**

### Poing

Frau Christina Tarnikas  
Frau Sieglinde Pehl  
Herr Wolfgang Spieth

### Zorneding

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

### Vaterstetten

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

### Grasbrunn

Herr Klaus Korneder  
(1. Bürgermeister)  
Frau Nicole Jung

### Anzing

Frau Kathrin Alte  
(1. Bürgermeisterin)

### Pliening

Herr Roland Frick  
(1. Bürgermeister)

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

## Unsere Nachbarvolkshochschulen

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

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

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

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

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

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

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

## Ferienkalender

Januar 2023							Februar 2023							März 2023							April 2023										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
52.	.	.	.	.	.	01	05.	.	.	01	02	03	04	05	09.	.	.	01	02	03	04	05	13.	.	.	.	.	.	01	02	
01.	02	03	04	05	06	07	08	06.	06	07	08	09	10	11	12	10.	06	07	08	09	10	11	12	14.	03	04	05	06	07	08	09
02.	09	10	11	12	13	14	15	07.	13	14	15	16	17	18	19	11.	13	14	15	16	17	18	19	15.	10	11	12	13	14	15	16
03.	16	17	18	19	20	21	22	08.	20	21	22	23	24	25	26	12.	20	21	22	23	24	25	26	16.	17	18	19	20	21	22	23
04.	23	24	25	26	27	28	29	09.	27	28	.	.	.	.	.	13.	27	28	29	30	31	.	.	17.	24	25	26	27	28	29	30
05.	30	31	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Mai 2023							Juni 2023							Juli 2023							August 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				
18.	01	02	03	04	05	06	07	22.	.	.	.	01	02	03	04	26.	.	.	.	.	.	01	02	31.	.	01	02	03	04	05	06
19.	08	09	10	11	12	13	14	23.	05	06	07	08	09	10	11	27.	03	04	05	06	07	08	09	32.	07	08	09	10	11	12	13
20.	15	16	17	18	19	20	21	24.	12	13	14	15	16	17	18	28.	10	11	12	13	14	15	16	33.	14	15	16	17	18	19	20
21.	22	23	24	25	26	27	28	25.	19	20	21	22	23	24	25	29.	17	18	19	20	21	22	23	34.	21	22	23	24	25	26	27
22.	29	30	31	.	.	.	.	26.	26	27	28	29	30	.	.	30.	24	25	26	27	28	29	30	35.	28	29	30	31	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	31.	31	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

## Anmeldehinweise

So melden Sie sich an:

- **persönlich**  
in den Geschäftsstellen in Vaterstetten oder Poing zu den Öffnungszeiten
- **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.**

## Hubert Schierl geht, Frank Hauser kommt, Birgit Piprek wird Stellvertreterin



Hubert Schierl

Der Generationenwechsel geht weiter. Nach über 35 Jahren verlässt **Hubert Schierl** unsere vhs. Um seine Leistungen und Verdienste um die vhs aufzuschreiben bräuchte es sicher ein eigenes Programmheft. Neben seiner Tätigkeit als Kursleiter und Fachbereichsleiter hat er zahlreiche Projekte initiiert und begleitet.

Er hat die vhs jahrelang auch nach außen vertreten und immer wieder neue Impulse und Kursideen eingebracht und umgesetzt. Besonders seine Leidenschaft für das Segeln hat er zum Wohle der vhs betrieben und ausgebaut. Hier wird er auch weiterhin als Organisator der Kurse und als Skipper für unsere vhs tätig sein. Und Hubert ist einfach ein toller, sympathischer, lustiger und angenehmer Mensch, mit dem man gerne zusammenarbeitet! Insofern freuen wir uns, dass er nicht vollends ins Rentnerdasein abtaucht. Das kann man sich bei ihm aber auch nicht vorstellen. 😊

*Lieber Hubert, wir wünschen Dir als Kollegen und Freunde einen guten und reibungslosen Übertritt in den nächsten Lebensabschnitt und danken Dir für alles, was Du für uns und die vhs geleistet hast. Alles Liebe und Gute für Dich und vor allem weiter viel Gesundheit!*



Frank Hauser

Ab Januar übernimmt **Frank Hauser** die Leitung der Fachbereiche Gesundheit/Bewegung/EDV und Tanz. Frank hat Politik, Sport und Geschichte studiert und blickt auf eine jahrzehntelange Berufserfahrung als Trainer, Dozent und Berater im Gesundheitsbereich zurück. Er ist selbst Sportler und Gesundheitsbegleiter durch

und durch und hat als Selbständiger und Angestellter bereits viel Erfahrung in der Leitung und Organisation von Kursen, Programmen und Trainingseinrichtungen gesammelt. Er kennt die Gesundheitsbranche sehr gut und ist durch seine Vernetzung und seine Kompetenzen ein echter Gewinn für unsere vhs.

*Lieber Frank, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen Dir einen guten Start!*

Die Funktion der **stellvertretenden vhs-Leitung** wird ab Januar 2023 **Birgit Piprek** übernehmen.

## Neue Kollegin in der Buchhaltung



Jessica Blachmann

Seit Dezember unterstützt uns **Jessica Blachmann** in der Buchhaltung. Sie ist eine erfahrene Buchhalterin und wir freuen uns, dass sie sich für uns entschieden hat!

*Liebe Jessica, wir wünschen Dir einen guten Start bei uns im vhs-Team!*

## TONI MUSIKUS

weiß:  
**Musik macht Spaß!**



**Deshalb freuen wir uns in der Musikschule auf Euch, denn bei uns gibt's nur gute Noten. Jetzt anmelden und kostenlose Schnupperstunde buchen. Bei uns kannst Du alle Instrumente und Deine Stimme ausprobieren.**



**musikschule  
vaterstetten**

**Anmeldung und Info:  
Telefon 08106/9954930  
Mail service@musikschule-vaterstetten.de  
www.Musikschule-Vaterstetten.de**

**Semesterauftakt Asien**

Am **03.03.2023** laden wir Sie zu unserem Semesterauftakt „Asien“ ein. Es erwartet Sie ein spannendes und interessantes Programm mit Vorträgen, Workshops, Kulinarik und Austausch. Einlass ist ab 16 Uhr. Bitte melden Sie sich hier für die gesamte Veranstaltung an. Sie helfen uns auch, wenn Sie sich zu den einzelnen Veranstaltungen im Vorfeld anmelden, so dass wir besser planen können (Übersicht siehe Seite 18). Gerne begrüßen wir Sie aber auch ganz spontan im vhs Bildungszentrum an der Baldhamer Straße. Wir freuen uns auf Sie!

**Wieder zurück – die Durchführungsgarantie bei der Vortragskarte**

Die äußerst beliebte Vortragskarte für nur € 20,- feiert ihr Comeback. 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.

Rund siebzig Veranstaltungen sind es im Sommersemester! Und nachdem es keine Corona-Beschränkungen mehr gibt, finden die Vorträge auch garantiert statt – eine weitere Anmeldung ist nicht nötig. Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar). Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft (mit **V** gekennzeichnet) und natürlich im Internet unter [www.vortragkarte.de](http://www.vortragkarte.de).

Die Karte ist jeweils für ein Semester gültig. Sie erhalten die Karte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule in Vaterstetten und Poing. Außerdem wird die Karte bei den Vorträgen an der Abendkasse verkauft.

**Literaturwettbewerb**

Bis Ende Februar können Jugendliche im laufenden Literaturwettbewerb (Ausschreibung Seite 57) noch ihre „**Märchen, Fabeln und Held(innen)-geschichten**“ einschicken – dann beginnt die Arbeit der Jury. Die gekürten Texte werden spätestens im Mai auf unserer Website veröffentlicht. Bei der Preisverleihung am 14. Juli erhalten die jungen Autorinnen und Autoren dann ihre Geldpreise und Urkunden. Zu dieser Veranstaltung mit Lesung der sechs Geschichten (Kursnummer P3112 auf Seite 57) sind Sie herzlich willkommen! Wie immer danken wir der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für die großzügige Unterstützung.

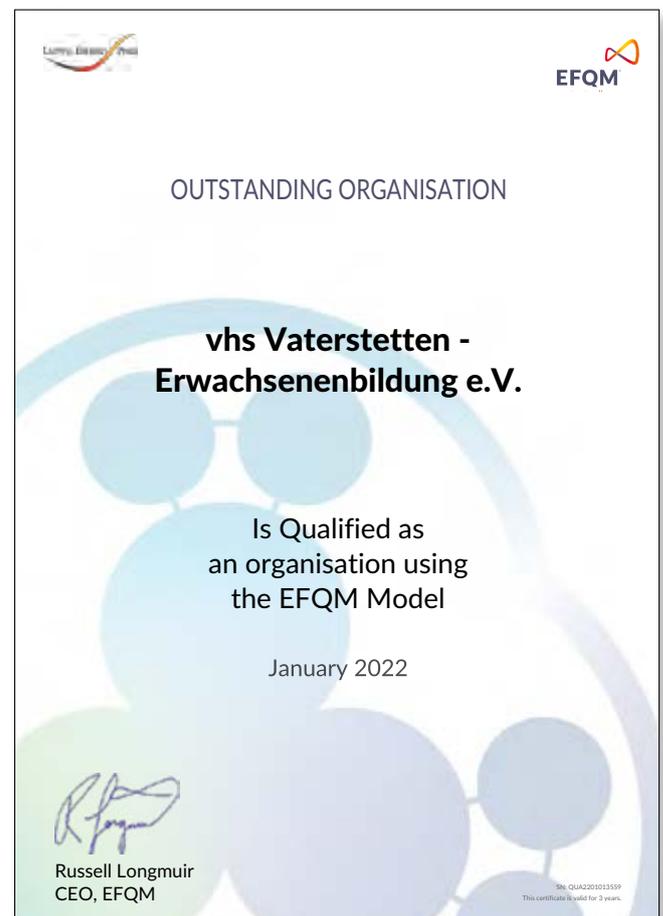


**Geprüfte Qualität: Zweiter Stern für die vhs**

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 als Tag der offenen Tür im vhs Bildungszentrum am 03.03.2023, 16-20 Uhr**

## Asien

Am 03.03.2023 laden wir Sie zu unserem Semesterauftakt „Asien“ ein. Es erwartet Sie ein spannendes und interessantes Programm mit Vorträgen, Workshops, Kulinarik und Austausch. Einlass ist ab 16 Uhr. **Bitte melden Sie sich hier für die gesamte Veranstaltung an.** Sie helfen uns auch, wenn Sie sich zu den einzelnen Veranstaltungen im Vorfeld anmelden, so dass wir besser planen können. Gerne begrüßen wir Sie aber auch ganz spontan im vhs Bildungszentrum an der Baldhamer Straße. Wir freuen uns auf Sie!

**0100** Fr, 03.03.23  
16.00-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39

## Programmvorstellung durch Dr. Helmut Ertel

Der Geschäftsführer der vhs Vaterstetten stellt das Programm des Semesters vor. Mit dabei sind einige Dozenten und Referentinnen, die ihre Veranstaltungen präsentieren.

**0100A** Fr, 03.03.23  
17.00-18.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Dr. phil. Helmut Ertel



## Wettbewerb des Fotoclubs zum Semesterthema „Asien“

Wie in jedem Semester liefert der Fotoclub Vaterstetten das Titelbild für unser Programmheft. Hier erfahren Sie, wie das Foto entstanden ist. Alle anderen Fotos des Wettbewerbs werden als Ausstellung im vhs-Haus und in dieser Veranstaltung präsentiert. Einige der Künstler sind anwesend, stehen für Fragen zur Verfügung und berichten, wie die Fotos entstanden sind. Viele Fotografen waren auch schon selbst in Asien unterwegs und können von ihren Erlebnissen berichten.

**0100B** Fr, 03.03.23  
18.00-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

## Feng-Shui: Was ist das?



Katrin Crone

Menschen lieben schöne Orte. Das merken wir besonders in der Freizeit oder in den Ferien. Dass Räume auch das Leben der Bewohner zu Hause beeinflussen, ist uns weniger bewusst. Dafür braucht es ein gutes Gespür und das Wissen, wie unmittelbare Räume auf uns wirken. In dem Vortrag lernst du den unmittelbaren Zusammenhang von Raum- und Lebensqualität und den persönlichen Entwicklungschancen kennen.

Weil wir in unserer Bau- und Wohnkultur kein adäquates Werkzeug haben, nutzen wir das klassische chinesische Feng Shui, um die Qualitäten der räumlichen Situation in Bezug auf Menschen und Nutzungen zu analysieren. Ganz gleich welche Gestaltungsaufgabe wir vor uns haben, fließen die



förderlichen Aspekte gezielt in das Entwerfen, Planen und Realisieren ein. Die blockierenden, hinderlichen Qualitäten, die Räume, Möbel, Einrichtungen, Farben und Materialien haben können, vermeiden wir von vornherein. Auf diese Weise verwenden wir in den Innenräumen und auch im Außen bewusst die positiven, vorhandenen Elemente und ergänzen sie nur dort, wo Neues gewünscht und nötig ist. So gehen wir achtsam mit Ressourcen jeglicher Art, mit Zeit, Geld, Material und Boden um und gewinnen gleichermaßen Orte, die zu deinem Kraftplatz werden und du mehr Wohlbefinden, Stabilität und Erfüllung in unserer turbulenten Zeit findest. Ich freue mich auf einen lebendigen Austausch an dem Vortragsabend!

**0100C** Fr, 03.03.23  
19.00-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Katrin Crone



## Orientalischer Bellydance

1001 Nacht in Vaterstetten – unsere Schnupperstunde für Sie zu unserem neuen Kursangebot P1532 mittwochs in Poing! Bauchtanz (engl. Bellydance) ist die Körpersprache für Weiblichkeit, Energie, Leidenschaft und Stärke – und heute dürfen Sie einfach testen, ob Ihnen diese sportliche Bewegungskunst gefällt. Viel Spaß dabei!

**Bringen Sie gerne – wenn vorhanden – ein Hüfttuch mit Münzen oder Perlen sowie ggf. ein kl. Getränk und kl. Handtuch mit.**

**0100D** Fr, 03.03.23  
16.15-17.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kiriaki Koutoukali



## Semesterauftakt als Tag der offenen Tür im vhs Bildungszentrum am 03.03.2023, 16-20 Uhr

**Yoga für Grundschul Kinder**

Unsere Schnupperstunde zu unserem neuen Kursangebot P1185K immer dienstags in Poing. Kennst du Yoga schon von Mama oder Papa? Wolltest Du schon immer mal wissen, wie man Yoga eigentlich macht und wie sich das anfühlt? Dann schnupper doch heute bei uns rein und probiere mal, ob Yoga was für dich ist. Komm herein und ab auf die Matte!

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

**0100E** Fr, 03.03.23  
17.15-18.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Katharina Rieger

**Asien: Showcooking und Tasting**

Hereinspaziert in die vhs-Küche! Unsere Dozenten Smita Bell (Indisch), Gulaim Ebenhoch (Zentralasien), Günter Pfeiffer (chinesisch, Thai), Betsy Hollweck (asiatisch/crossover) bereiten asiatische Köstlichkeiten zu. Sie können zuschauen, sich mit den Kursleitungen austauschen und natürlich auch alles zu kleinen Preisen kosten. Bitte entsprechend Bargeld mitbringen. Die Snacks werden auch im 1. Stock an der „Asia-Bar“ angeboten.

**0100F** Fr, 03.03.23  
16.00-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio

**Integral Yoga**

Unsere Schnupperstunde zu unserem neuen Kursangebot P1158 immer donnerstags in Poing. Integral Yoga nach Sri Swami Satchidananda vereint alles, was Yoga ausmacht: Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken), Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Meditation und Mantras. Unser Kurs in Poing ist der perfekte Einstieg für Neulinge – und die Schnupperstunde Ihr Start in die Welt des Yoga.

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

**0100G** Fr, 03.03.23  
18.15-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Michaela Hupf

**Klangreise**

Einfach noch 'ne Runde Abschalten am Freitagabend nach einem wunderbaren Semesterauftakt mit vielen, neuen Eindrücken und inspirierenden Kursideen. Was will man mehr.

Dieses besonderes Erlebnis wird in ähnlicher Form am 06.05. (Kursnummer P1284) sowie am 31.03. (P1285) als Abendveranstaltung in Poing wiederholt.

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

**0100H** Fr, 03.03.23  
19.15-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Michaela Hupf

**Schnuppereinheit  
Japanisch (Aussprache)**

**Ko-n-ni-chi-wa!**

Haben Sie Angst vor Silben? Wenn Ihre Antwort lautet: „Ja, panische“, dann sind Sie bei meinem Workshop zur japanischen Aussprache goldrichtig! Gemeinsam werden wir uns diesem Grundpfeiler der japanischen Aussprache mutig stellen! Denn wie Sie an der Begrüßungsformel sehen können, ist Japanisch aus eben solchen Silben (auch Moren genannt) aufgebaut. Versuchen Sie mal eine typisch japanische, tiefe Verbeugung dazu ohne das „n“ als eigene Silbe – Sie werden kaum fertig werden! Und dass die Moren stimmen, kann zudem (über-)lebenswichtig sein. Sonst sprechen Sie zum Beispiel nicht über einen Computerhacker (ha-k-ka-a), sondern landen beim Grab (ha-ka)... In dem Sinn: „Ko-n-ni-chi-wa“ in diesem Workshop!

**0100I** Fr, 03.03.23  
18.15-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**Schnuppereinheit  
Japanisch (Schrift)**

**森** Wenn Sie bei der japanischen Schrift den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen, dann haben Sie nicht nur dieses Schriftzeichen richtig gedeutet



(das Zeichen für „Wald“ besteht aus drei Zeichen für Baum). Die japanische Sprache kennt nämlich (zum Glück!) nicht nur diese aus dem Chinesischen entlehnten Kanji, sondern hat auch zwei andere Schriftsysteme, die aus Silben aufgebaut sind und den Europäern und Europäerinnen daher meist sehr viel leichter fallen zu lernen. Wir wollen gemeinsam im Workshop uns diesem Mysterium der japanischen Schriftkultur nähern und am Ende des Workshops ein oder zwei Schriftzeichen selbst schreiben!

**0100J** Fr, 03.03.23  
19.15-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**Schnuppereinheit  
Chinesisch (Aussprache)**

Wer Chinesisch lernen will, muss gut hinhören. Denn anders als in anderen Sprachen sind nicht die Buchstaben, sondern die vielen Tonlagen ausschlaggebend für Aussprache und Bedeutung – eine echte Herausforderung gerade für deutsche Lernerinnen und Lerner! Es werden fünf Töne verwendet, die sich in ihrer Höhe und deren Verlauf sowie in der Dauer und der Intensität unterscheiden. Su-Chen Chang aus Taiwan wird Ihnen in diesem Workshop zahlreiche Beispiele vorsprechen – hören Sie doch mal rein!

**0100K** Fr, 03.03.23  
18.15-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

**Schnuppereinheit  
Chinesisch (Schrift)**

Über 100.000 Zeichen umfasst die chinesische Schrift – das ist die schlechte Nachricht für alle, die Chinesisch lernen wollen. Die gute Nachricht: die allermeisten werden nicht mehr gebraucht! Mit „nur“ 3.000 Zeichen kommt man schon sehr weit im chinesischsprachigen Ausland. In diesem Workshop erhalten Sie einen kleinen Eindruck davon, wie die Schrift funktioniert, welche Geschichte sie hat und welche Schriftarten es gibt. Und am Ende werden Sie ein Zeichen – Ihr erstes von 3.000! – selbst schreiben können.

**0100L** Fr, 03.03.23  
19.15-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

Asien



**Yoga – ein Weg zur Entspannung**

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

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

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

**0100M** Fr, 03.03.23  
16.30-18.00 Uhr gebührenfrei

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



**Origami**

Ein Schnupperkurs zum „Über-die-Schulter-Schauen“ oder zum Mitmachen. Passend zum Schwerpunktthema Asien falten wir dekorative Origami Blüten.

**0100N** Fr, 03.03.23  
18.00-19.00 Uhr gebührenfrei

**Kostenloses Schnupperangebot für Anfänger und Wiedereinsteiger**  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

**Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz**

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.**

**01000** Fr, 03.03.23  
16.15-17.15 Uhr gebührenfrei

**Kinder 6 – 8 Jahre**  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

**ZENbo® Balance**

Unsere Schnupperstunde zu unserem neuen Kursangebot P1276 im Juni dreimal in Poing. ZENbo® Balance verbindet sanfte Körperübungen aus Qi Gong, Zengymnastik und Yoga. Körper und Geist werden mit Achtsamkeit und Innehalten ins Gleichgewicht gebracht. Perfekt, um entspannt ins Wochenende zu starten!

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

**0100P** Fr, 03.03.23  
17.30-18.15 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Bianca Posselt



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

**V H Der Weisheitslehrer Konfuzius und zentrale Themen seiner Philosophie**

„Maß und Mitte zeichnen die Tugend aus“ (Konfuzius)

Als Konfuzius mit fast dreißig Jahren in seiner politischen Karriere gescheitert war, begann er, Schüler um sich zu sammeln und sie seine Vision von Staat und Gesellschaft zu lehren. Der Vortrag stellt die Lehrtätigkeit und die Philosophie des Konfuzius vor und zeichnet in Ansätzen die Entwicklung nach, durch die Konfuzius zum bis heute größten Lehrer Chinas wurde und seine weltweite kulturelle Bedeutung erhielt.

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

**0101** ab Do, 02.03.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Christian Grau



**V H Geschichte Chinas im 20. Jahrhundert: Schwerpunkt Kulturrevolution**

„Politische Macht kommt aus den Gewehrläufen“ (Mao Zedong)

Das 20. Jahrhundert leitete in der chinesischen Geschichte eine epochale Wendung ein. 1912 endete mit der Abdankung des Kaisers das über zweitausend Jahre beständige Kaisertum. 1949 wurde die VR China gegründet und die große Führungsgestalt dieses Jahrhunderts, Mao Zedong, prägt das Land bis heute. Der Vortrag



## Asien

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

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

stellt die Grundzüge dieses epochalen Jahrhunderts vor und geht dabei besonders auf die Ereignisse der Kulturrevolution ein.

**0101A** ab Do, 09.03.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Christian Grau



### V H Update China: Aktuelle Entwicklungen, Schwerpunkt Taiwan und Russland

Der Krieg in der Ukraine forderte auch die chinesische Außenpolitik zu einer Neuausrichtung auf und weckte verstärkt die Angst vor einem bewaffneten Konflikt um die Insel Taiwan, der – wie auch der Ukrainekrieg – einen 3. Weltkrieg nach sich ziehen könnte. Der Vortrag erläutert aktuelle Entwicklungen auf dem Hintergrund der Geschichte der chinesisch-russischen Beziehungen und der Geschichte Taiwans.

**0101B** ab Do, 16.03.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Christian Grau

### V H Leben in China – Einblicke in das chinesische Alltagsleben

„Das Essen ist für das Volk der Himmel“  
(Chinesisches Sprichwort)

Nicht nur wegen seiner für Europäer undurchschaubaren Sprache wirkt das Leben in China auf uns fremd und oft geheimnisvoll. Der Vortrag stellt wichtige Bereiche des chinesischen Lebens vor und geht der Frage nach, welche kulturellen Motoren den Alltag in China antreiben und prägen. Hierfür werden sprachliche, kulinarische und gesellschaftliche Eigenschaften des chinesischen Volkes vorgestellt.

**0101C** ab Fr, 31.03.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Christian Grau

### V H Politisches Denken in Indien: Kulturelle und historische Entwicklung bis heute

Das politische Denken Indiens gewinnt immer mehr an Bedeutung nicht nur für die westliche Zivilisation: Auch die Weltanschauung des Globalen Südens wird gegenwärtig durch dieses Denken stark beeinflusst. Vom Buddhismus über den Charvaka und dem goldenen Zeitalter der südindischen Mathematik bis zu den politischen Strategien Gandhis und Tagore zur Unabhängigkeit hat es immer wieder Anstöße für neue Ideen gegeben. Noch heute liefert es kritische Positionen, die sich mit den Umbrüchen in unserer zunehmend multipolaren Welt auseinandersetzen. In unserem Vortrag beschäftigen wir uns mit dem einzigartigen Weg des indischen politischen Denkens und fragen nach deren Ursprung und Aktualität.

**0101D** ab Fr, 21.04.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Emilio Astuto

### V H Update Indien: aktuelle politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Situation

Indien ist heute die fünftgrößte Volkswirtschaft der Welt nach BIP Nominal und die drittgrößte nach Kaufkraftparität. Trotzdem ist es immer noch ein Schwellenland mit mittlerem Einkommen. Vertiefung der Ungleichheit und Armut, Verletzung von Menschenrechten, ethnischer und religiöser Minderheiten sowie Prekarisierung der Arbeits- und Gesundheitsrechte gehören zum Alltag Indiens. Als Mitglied der BRICS-Staatengruppe und der Shanghaier Organisation für Zusammenarbeit bringt Indien große Herausforderungen, zugleich aber auch Chancen für eine umfassende strategische Partnerschaft mit Deutschland, der EU und dem Westen.

**0101E** ab Fr, 28.04.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Emilio Astuto

#### Dr. Emilio Astuto



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

### V H Türkei und Vorderasien: Herausforderungen und Perspektiven

Vorderasien ist eine vielfältige Transitregion zwischen dem Westen und Osten und verzeichnet ein hohes Wirtschaftswachstum. Erdöl ist der wichtigste Industriezweig, da sich hier mehr als die Hälfte der weltweiten Ölreserven und etwa 40% der weltweiten Erdgasreserven befinden. In Vorderasien ist die Türkei heute die größte Volkswirtschaft. Nicht nur als Mitglied der NATO, der OECD und der G20, sondern auch als Beitrittskandidat der Shanghaier Organisation für Zusammenarbeit spielt die Türkei eine bedeutende Rolle als moderner Global Player in der Weltarena. Sie führt jedoch einen Wettkampf um die regionale Führung mit Saudi-Arabien und Iran. Welche Kriterien sollen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zu den Ländern Vorderasiens orientieren? Besteht noch die Hoffnung, einen Einstellungswandel unserer wichtigsten Partner und Konkurrenten in der Region zu erreichen?

**0101F** ab Fr, 05.05.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Emilio Astuto

### V H Zentralasien: vom Zusammenbruch der Sowjetunion bis heute

Selbst nach dem Auseinanderfallen der Sowjetunion 1991 bleibt Zentralasien ein bedeutender Kreuzungspunkt der Kulturen vom Mittelmeerraum über den iranischen und indischen Kulturraum bis nach Russland im Norden und China im Osten. Das Gebiet verfügt über reichliche Öl-, Erdgas-, Goldreserven und das weltweit größte Uranvorkommen. Aluminium und Baumwolle sind ebenfalls wichtige Exportgüter. Im Rahmen der Shanghaier Organisation für Zusammenarbeit treten China und Russland in einen neuen Wettbewerb um die regionale Führung Zentralasiens. Welche Strategie verfolgen die internationalen Beziehungen Deutschlands und der EU zu den Ländern Zentralasiens? Soll die Förderung von Menschenrechten und Demokratie ein zentraler Aspekt sein?

**0101G** ab Fr, 12.05.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Dr. Emilio Astuto

### V H Die japanische Kolonialpolitik bis 1945

Mit den in der zweiten Hälfte der 1860er Jahre begonnenen Reformen unter Tenno Mutsuhito wurde das japanische Shogunat abgeschafft und die Gesellschaft und Politik des Inselreiches nach westlichen Vorbildern umgestaltet. Das Land wuchs zu einer leistungsfähigen Industrienation heran, die sich außen- und wirtschaftspolitischen Einflüssen der Großmächte geöffnet hatte. Wie diese, versuchte es ebenfalls in kolonialpolitischer Weise tätig zu werden: So gelangte 1895 die Insel Formosa (heute: Taiwan) unter japanische Kontrolle. Es folgten Korea, ebenso das weitere Ausgreifen nach China. Die japanische Kolonialzeit war von schweren Kriegen aber auch Kolonialverbrechen begleitet, die bis heute nachwirken. Die Veranstaltung



## Asien

skizziert die Entstehung des japanischen Kolonialreiches in seinem zeithistorischen Kontext und fragt nach den Folgen für die moderne Welt.

**0101H** ab Do, 25.05.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
M. A. Martin Schneider

### V H Die politische Geschichte der Koreanischen Halbinsel seit 1945

Die koreanische Geschichte nach dem Zweiten Weltkrieg ist von der Teilung der koreanischen Halbinsel in zwei verfeindete Staaten geprägt: das abgeschottete kommunistische Nordkorea unter Kim Jong-un sowie das westlich geprägte und mit den USA verbündete Südkorea. Seit dem Koreakrieg (1950 – 1953) gibt es zwischen beiden Staaten keinen Friedensvertrag, sondern nur einen brüchigen Waffenstillstand entlang des 38. Breitengrads. Es ist eine Konfliktzone, die zum Pulverfass für den asiatischen Raum werden könnte. Die Veranstaltung fragt, wie es zum Koreakrieg und zur Spaltung des Landes kommen konnte und skizziert die äußerst ambivalente Entwicklung zwischen beiden koreanischen Staaten, deren Geschichte von militärischen Drohungen und Eskalationen genauso geprägt ist, wie von Deeskalationsphasen und wirtschaftlicher Zusammenarbeit.

**0101I** ab Do, 15.06.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
M. A. Martin Schneider

### V H Das moderne Japan – von der Besatzungszeit bis heute

Im Zweiten Weltkrieg war Japan mit dem nationalsozialistischen Deutschland verbündet. Es kapitulierte im Sommer 1945 erst nach den US-amerikanischen Atombombenabwürfen auf Hiroshima und Nagasaki mit verheerenden Auswirkungen. Trotz der

heute engen wirtschaftlichen und sicherheitspolitischen Beziehungen zwischen Japan und den USA, ist das Klima durch den damaligen Nuklearwaffeneinsatz belastet. Mitte der 1950er Jahre konnte ein stabiles demokratisches System in Japan errichtet werden. Nachdem die Sowjetunion und die Volksrepublik China wieder diplomatische Beziehungen zu dem Land aufgenommen hatten, erfolgte in den 1960er Jahren auch eine Normalisierung der diplomatischen Beziehungen mit Südkorea. Wirtschaftspolitisch profitierte es von einem enormen Aufschwung, der das Land bis heute zu einer der weltweit größten Industrienationen macht. Die Veranstaltung zeigt die wichtigsten Entwicklungen der modernen japanischen Geschichte seit 1945.

**0101J** ab Do, 22.06.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
M. A. Martin Schneider

### V H Der Vietnamkrieg – Ursachen, Akteure und Folgen

Der Vietnamkrieg gehört neben dem Koreakrieg zu den schwersten militärischen Auseinandersetzungen zur Zeit der Entkolonialisierung und des Ost-West-Konfliktes. Zunächst handelte es sich bis 1954 um einen Krieg zwischen Frankreich, das seine Kolonialherrschaft wieder herstellen wollte, und der Demokratischen Republik Vietnam unter Führung Ho Chi Minhs, die ihren Souveränitätsanspruch über ganz Vietnam einforderte (Indochinakrieg). Nach dem bis heute nicht vollständig geklärten Tongking-Zwischenfall traten 1964 die USA in den zwischenzeitlich lokalen Konflikt ein – und erlebten ein militärisches Desaster. Der Vortrag skizziert die Phasen des Konfliktes und fragt nach ihrer Bedeutung im Kontext des Kalten Krieges. Ebenso widmet er sich den verheerenden Folgen der Kriegführung für Vietnam, das 1 Mio. gefallener Soldaten, 2 Mio. getöteter Zivilisten sowie schwere ökonomische und ökologische Schäden zu beklagen hatte.

**0101K** ab Do, 29.06.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
M. A. Martin Schneider

### V H Bhutan und das „Bruttonationalglück“

Während in anderen Ländern v.a. dem Bruttonationalprodukt für die wirtschaftliche Entwicklung eine große Bedeutung beigemessen wird, hat es sich das kleine Königreich Bhutan zur Aufgabe gesetzt, das „Bruttonationalglück“ seiner Bewohner zu messen. Dabei handelt es sich um einen spannenden, aber umstrittenen Ansatz, die gesellschaftliche und politische Zufriedenheit, Lebensqualität und Gesundheit der Einwohner zu erfassen. Die Veranstaltung skizziert zunächst die Grundlagen des politischen Systems des Landes, beschreibt die Hintergründe und Maßnahmen zur Glückserfassung, ordnet sie in die interdisziplinäre Glückserforschung ein und fragt nach den Konsequenzen aber auch nach der Kritik dieses Ansatzes.

**0101L** ab Do, 06.07.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
M. A. Martin Schneider

### V H Zugroaste: Pflanzen aus Asien in Bayern

Der Referent spannt einen kulturhistorischen Bogen über „eingebürgerten“ Pflanzen aus Asien von der Antike bis heute. Mit dabei sind: Nutzpflanzen (Kirschen, Beeren, Gemüse...), Zierpflanzen (Chrysanthemen, Pfingstrosen, Rosen, Tulpen...), Gewürze (Levantehandel), Invasive Arten (z. B. Springkraut).

**0101M** Mo, 12.06.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Dipl. Ing. (FH) Thomas Janschek



Anmeldungen unter  
08106 359035

## Wissen am Abend

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

### V H Digitale Identität – Anonym oder gläsern im Netz?

Ca. 4.8 Milliarden Menschen sind weltweit Online. Kaum etwas wird nicht gepostet. Fast von jedem von uns existiert ein sogenannter digitaler Zwilling in den Rechenzentren der großen Technologieunternehmen. Das Internet kennt uns besser als unsere Freunde und Partner. Gleichzeitig eröffnen neue digitale Methoden wie Blockchain über einer Milliarde Menschen ohne Ausweis und Bankkonto

in armen Ländern die Teilnahme am Wirtschaftsleben.

Unternehmen stehen im globalen Wettbewerb, zunehmend getrieben durch die digitale Transformation. Wer die Daten hat, dem gehört die „Welt“!

Doch jedermann/frau postet und teilt alles und jeden/jedes. Ist die Gesellschaft digital unmündig, unkritisch? Oder ist es die Entwicklung einfach nicht aufzuhalten, werden sich globale Wirtschaftsunternehmen und Interessengruppen durchsetzen?

Dieses spannende Thema werden wir wie folgt bearbeiten:

– Andreas Dohmen hat sich als Erwachsenenbildner und Autor sehr intensiv mit der Thematik befasst. Er leitet den Abend mit einem Impulsreferat ein und nimmt anschließend am Podium teil.

– Gisela Stelzl arbeitet in einem mittelständischen Unternehmen im Personalbereich. Sie beschäftigt sich schon sehr lange aus unterschiedlichen Perspektiven mit den Problematiken der „Digitalen Identität“ und gab den eigentlichen Anstoß zu dieser Veranstaltung.

– Cem Karakaya ist Experte für Internetkriminalität und Buchautor. Er arbeitet als Berater im Bereich Prävention und berichtet uns über die realen Gefahren, die eine Digitale Identität mit sich bringen kann.

**0102** Fr, 24.03.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Andreas Dohmen



**Wissen am Abend**

**V H Alternative Proteinquellen**

Die Literaturstudie „Zukunft Ernährung – Alternative Proteinquellen“ beschäftigt sich mit spezifischen alternativen Proteinen, den damit einhergehenden Vor- und Nachteilen sowie Chancen und Herausforderungen.



Lisa Himmelsbach

Lisa Himmelsbach vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) Bayern stellt die Studie vor und beantwortet Ihre Fragen.

Die Referentin hat Ökotoxikologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) in Gießen studiert. Seitdem ist es ihr ein Anliegen, ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse zu nutzen, um Ernährung im Alltag privater Haushalte gesünder, nachhaltiger, aber vor allem einfacher zu machen. Aktuell arbeitet sie als Wissenschaftsredakteurin am Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Freising und beschäftigt sich im Bereich Ernährung mit den Themenfeldern Gesundheit, Nachhaltigkeit und alternative Proteinquellen.

www.kern.bayern.de

**0102A** Mo, 22.05.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Lisa Himmelsbach

**V O Fremdenlegion:  
Geschichte und  
Gegenwart – Online**

**Die französische Fremdenlegion:  
Geschichte und Gegenwart einer  
einzigartigen militärischen Formation**



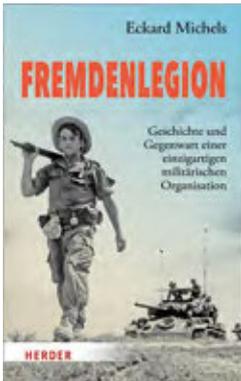
Eckard Michels

Die französische Fremdenlegion ist die wohl bekannteste, wenn nicht berühmteste, sicherlich aber die langlebigste Söldnertruppe der vergangenen zwei Jahrhunderte. Etwa 700.000 zu-

meist junge Männer, darunter fast die Hälfte Deutsche, haben seit der Gründung der

Formation 1831 in ihr gedient, mehrere Millionen haben versucht, in sie einzutreten. 35.000 Fremdenlegionäre sind für Frankreich in Afrika und Asien in den Kolonialkriegen des 19. und 20. Jahrhunderts sowie in den beiden Weltkriegen gefallen. Der Vortrag beleuchtet die Umstände, unter denen die Fremdenlegion gegründet wurde und die Gründe, warum sie bis heute überlebt hat, obwohl bereits seit Mitte des

19. Jahrhunderts aus Ausländern bestehende Söldnerformationen in den europäischen Heeren aus der Mode kamen. Diese Aussage trifft allerdings nur eingeschränkt zu, wenn man einen näheren Blick auf die Kolonialtruppen der europäischen Mächte wirft. Gleichwohl



**V H Kunst und Frieden – Frieden schaffen mit Kunst?**

Die Ausstellung wird geprägt durch Erinnerungen des Künstlers an die Kriegszeit und seinen Großvater, der im Widerstand gegen die Nazis war. Mit seinen Arbeiten versucht er seiner Ratlosigkeit und Wut gegen Gewalt und Ungerechtigkeit Ausdruck zu geben. Dazu zitiert er 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.

Der Künstler selbst eröffnet die Ausstellung mit einem Vortrag mit Fragerunde (ca. 45 Minuten). Die Vernissage findet in Präsenz statt und wird live ins Internet übertragen. Im Anschluss eröffnen wir die Ausstellung, die bis zum Ende des Sommersemesters 2023 in den Räume der vhs an der Baldhamer Straße zu den üblichen Öffnungszeiten gezeigt wird. Ab 1.4.2023 werden die Werke auch online gezeigt, bitte besuchen Sie hierzu unsere Internetseite unter: <https://www.vhs-vaterstetten.de/ueber-uns/bildergalerie?Contrast=846>

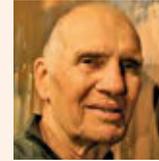
**Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung für die Vernissage.** Sollte es vorab oder im Nachgang Fragen an den Künstler geben senden Sie diese bitte an [ertel@vhs-vaterstetten.de](mailto:ertel@vhs-vaterstetten.de)

**0102C** ab Do, 30.03.23  
20.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
Str. 39, Konzertsaal | Ferdinand Friess



Die Erschaffung des A. Test The West. Öl auf Leinwand (262 x 196 cm) von Ferdinand Friess

**Ferdinand Friess**



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.

stach auch im Vergleich zu diesen die Fremdenlegion aufgrund ihres Personals stets heraus, was ihren grenzübergreifenden, berühmt-berüchtigten Ruf erklärt. Es wird folglich auch den Fragen nachgegangen, welche Art von Männern sich seit dem 19. Jahrhundert in der Fremdenlegion verpflichteten beziehungsweise welche seitens der Institution erwünscht waren, wie die Rekrutierung erfolgte und wie die Legionäre den Dienst in dieser angeblich verrufenen Truppe empfanden.

Der Vortrag schließt mit Überlegungen, inwiefern das militärische Modell Fremdenlegion, als Ausländertruppe, deren Tage seit den 1960ern mit dem

Ende der französischen Kolonialkriege eigentlich gezählt schienen, in den letzten drei Jahrzehnten wieder eine gewisse Aktualität erlangt hat.

Der Vortrag basiert auf dem im Herbst 2020 erschienenen Buch, der ersten auf Deutsch erschienenen fundierten Gesamtgeschichte der französischen Fremdenlegion. Eckard Michels lehrt seit 1997 deutsche und europäische und Geschichte am Birkbeck College der University of London.

**0102B** Mo, 17.04.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
**Online** | Eckard Michels



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

<b>0101</b>	Die Landtagswahlen – Einfach erklärt	03.03.23	16.00-17.30 Uhr
<b>0101A</b>	Jüdisches Leben in Bayern – Fokus Mittelalter	13.03.23	19.00-20.30 Uhr
<b>0101B</b>	Jagdscenen aus Niederthann	03.05.23	19.00-20.30 Uhr
<b>0101C</b>	Terrorismusbekämpfung und die Anfänge einer europäischen Innenpolitik	03.07.23	19.00-20.30 Uhr
<b>0101D</b>	Putin vor Gericht?	07.03.23	19.00-20.30 Uhr
<b>0101E</b>	Feiern wie in China – Feste und Traditionen im Reich der Mitte – Online	16.03.23	19.00-20.30 Uhr



## Wissen am Abend

### V Krise, Trauma, Heilung: Wie bewältigen wir Ängste in Krisenzeiten?

Flüchtlingskrise, Coronapandemie, Ukrainekrieg, Energiekrise ... eine Krise jagt die nächste. Hinzu kommen Krisen in unserem Privatleben, in Familien und im Beruf in einer Umwelt, die immer anspruchsvoller, optimierter und komplexer wird.

Wie können wir, unsere Gesellschaft, unsere Familien und vor allem unsere Kinder erfolgreich damit umgehen? Welche Strategien kann man/frau entwickeln, um Krisen zu vermeiden und/oder zu meistern und dadurch entstandene Traumata zu heilen?

Seit 20 Jahren arbeitet Dieter Orth als Coach, unter anderem als Referent für den Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnen Verband. Er ist Hypno- und Traumatherapeut und hat Psychologie und Psychotraumatologie bei Prof. Dr. Ruppert, in München studiert.

Er zeigt in dem zweiteiligen Seminar auf, wie man sich trotz krisenhafter Ereignisse und Umstände Unabhängigkeit und Symbiosefähigkeit erhalten kann, wie man sich selbst behauptet und selbst schützt.

Die Veranstaltung ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Humboldt-Gymnasium Vaterstetten und der vhs Vaterstetten. Die Veranstaltung ist kostenlos. **Dennoch bitten wir aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung bis 14.03.2023 in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten.**

Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

**0102D** ab Di, 21.03.23  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang | Dieter Orth

### Kostenfreie Qualifizierung gemäß § 45 a SGB XI für Ehrenamtliche und Hauptamtliche

Vielleicht engagieren Sie sich bereits ehrenamtlich und wollen sich neuen Herausforderungen stellen? Oder Sie sind erstmalig auf der Suche nach einem Ehrenamt? Dann haben wir vielleicht das passende Angebot für Sie.

Das Landratsamt Ebersberg bietet in 2023 fünf kostenfreie Schulungen zu jeweils 40 Unterrichtseinheiten (UE = 45 Minuten) nach § 45 a SGB XI an.

Dies erfolgt in Kooperation mit der Deutschen Alzheimergesellschaft Landesverband Bayern e.V..

#### Infos und Anmeldung:

<https://ehrenamt.lra-ebe.de/fortbildungen/qualifizierungsangebote-45-a-sgb-xi/>

**0160** ab Fr, 07.07.23  
5 x 9.00-16.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Ilona Bürk und Marie-Luise Grundler

### V Hörpfade

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 Hörpfad-Projekt, produzierten Bürgerinnen und Bürger aus Vaterstetten, Baldham und Poing Ihren ganz persönlichen Audioguide. Wie echte Radioreporter recherchierten sie und nahmen Interviews mit Zeitzeugen und Experten auf. Sie gestalteten unter Anleitung daraus verschiedene Audiobeiträge, mit denen sie Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit an ungewöhnliche Orte nehmen oder vergangene Zeiten wieder lebendig werden lassen ...



Dr. Alexandra Hessler

Zum Abschluss des Lehrgangs präsentieren wir die Hörstücke von:

- Carmen Ick-Dietl
- Herma Bianca Schlömer
- Rudolf Eppinger
- Ursel Franz

in der vhs und bei einem Spaziergang der interessierten Öffentlichkeit!

Treffpunkt und Ablauf werden rechtzeitig bekannt gegeben.

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

**Bitte unbedingt vorher anmelden!!!**

**0120** ab Fr, 24.03.23  
15.00-17.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer  
Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Alexandra Hessler



Bayerischer  
Volkshochschulverband e.V.

in Kooperation mit

Zuhören



## Heimat entdecken

### Ferienradeltour „Von Forst zu Forst“

Leichte bis mittelschwere Tour für geübte Radler. Wir fahren von der vhs Vaterstetten durch den Ebersberger Forst, queren den Landreis nach Süden und fahren über den Siegertsbrunner Forst zurück zum Ausgangspunkt.

**0140** Do, 06.04.23  
10.00-14.00 Uhr € 10,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Straße 39, Foyer |  
Dr. phil. Helmut Ertel

### Ferienradeltour „Drei Flüsse“

Mittelschwere Tour für geübte Radler. Wir fahren vom S-Bahnhof Kirchseeon über Moosach, Glonn, Hermannsdorf, Bruck und Aßling zurück zum Ausgangspunkt.

**0140A** Do, 01.06.23  
10.00-15.00 Uhr € 10,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Straße 39, Foyer |  
Dr. phil. Helmut Ertel

### Ferienradeltour „Taubenberg“

Anspruchsvolle Tour für geübte Radler! Wir fahren vom S-Bahnhof Aying über Grub, den Münchner Wasserweg rauf zum Taubenberg und über Valley zurück zum Ausgangspunkt.

**0140B** Do, 03.08.23  
10.00-14.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Straße 39, Foyer |  
Dr. phil. Helmut Ertel



Hilfepflicht. Kleidung entsprechend der Witterung, an Wechselwäsche für die Pause denken, Getränke nach Wahl und Snacks mitführen. Robustes Trekkingrad oder Mountainbike nötig, nur verkehrssichere Räder dürfen mitfahren. Einkehr unterwegs je nach Witterung, Lust und Laune.

**Genaue Tourenbeschreibung erfolgt nach Anmeldung.**



## Senioren Computer Klub (SCK)

Wir sind ein geschlossener kleiner Klub von maximal 25 Mitgliedern, der sich mit Vorträgen, Exkursionen und Diskussionen mit dem Thema „Computer“ auseinandersetzt. Der Klub ist kein Ersatz für einen vhs Computer-Kurs.

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

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

Der Klub trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat. (Ausnahme: Sommerferien dafür Treffen im Biergarten und im Dezember bei einem Adventessen). Willkommen sind Rentner oder Frührentner (m/w/g) nicht jünger als 55.

Kommen sie gern auch mal zum Reinschnuppern bei einem Meeting vorbei.

Weitere Informationen erhalten sie beim Klubleiter Helmut Lehner: oranger.lehner@web.de.

**0398** ab Mi, 01.03.23  
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Helmut Lehner

## 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, 14.03.23  
5 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Herbert Thiele

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

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



## Bitte beachten Sie auch diese Kurse aus dem Herbst-/Wintersemester!

<b>00102F</b>	Wissen am Abend: „Hier ist Krieg“ – Afghanistaninsatz eines Bundeswehrgesoldaten	27.01.2023	19.30 Uhr
<b>00106</b>	Leseland DDR	03.02.2023	19.30 Uhr
<b>00100L</b>	Die Päpstin Johanna – Legende und Wahrheit	10.02.2023	19.30 Uhr
<b>00102G</b>	Ludwig Ehrhard – Wohlstand für Alle	17.02.2023	19.30 Uhr

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.

**0417** Mo, 13.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Annegret Kitzmann-Schubert

## 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.

**0420** Di, 23.05.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Annegret Kitzmann-Schubert

## Online: Einkommensteuererklärung verständlich gemacht ...

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

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z.B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

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

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

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

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

**00400V** So, 05.03.23  
10.15-16.00 Uhr € 66,00  
Online | Volker Riechert

## Früher in Rente

### Online-Vortrag

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

Anmeldung erforderlich.

**0425** Mi, 10.05.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00  
Online | Agata Röhrsheim





## Endlich in Rente – und dann?

### Zeit „sinnvestieren“ in ein Ehrenamt

„Ich will in der Rente keine Verpflichtungen mehr eingehen, sondern das Leben genießen...“ So oder ähnlich kann die Einstellung vieler Senioren beschrieben werden, doch: Wer rastet, der rostet! Wie der neue Lebensabschnitt mit Sinn erfüllt werden kann wird Sepp Biesenberger in seinem Vortrag erläutern: Die letzten Jahre der Arbeit in Teilzeit, dafür ein paar Monate länger arbeiten. Aufgaben an geeignete Nachfolger übergeben und parallel Mitarbeit bei sozialen und kulturellen Projekten im Ehrenamt anbieten. Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Präsentation eines Jung-Rentners gespickt mit eigenen Erfahrungen mit anschließender Diskussion.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0426** Mo, 27.03.23  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Dipl.-Kfm. Sepp Biesenberger

## 📌 Börsenthemen für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem benötigten Know-how und dem typischen Fleiß und Sicherheitsgefühl können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden.

In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik sowie in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

**Kursinhalt:** Sind Frauen die besseren Anleger? | Funktion der Wertpapierbörse | Aktien und Aktienarten | Aktienindizes | ETFs und ETF-Arten | Ein Wertpapier-Depot eröffnen | Wertpapiere kaufen | Strategie für Ihr Investment

**0440** Do, 02.03.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paulina Lolov

## 📌 ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

Sie haben von ETFs gehört, hatten aber noch nie Zeit, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden die Eigenschaften von ETFs erklärt. Des Weiteren wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

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

**0442** Do, 23.03.23  
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 ETF brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren aber die Chance maximieren? Dieser Kurs beantwortet diese und eine Reihe anderer Fragen. Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst vermögen auf.

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

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

**0444** Do, 30.03.23  
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** Mi, 14.06.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paulina Lolov



## 📌 Die besten Aktien auswählen

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

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

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

**0448** Fr, 16.06.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paulina Lolov

## 📌 Miss Money – Was schlaue Mädchen über Geld wissen sollten

**Taschengeld, Ferienjobs und Co. – Was du schon immer über Geld wissen wolltest!**

MISS MONEY vermittelt praxisnahes Grundlagenwissen zum Sparen, Geldverdienen, Konsumieren und Investieren. Wofür Geld ausgeben? Wie und wieviel sparen? Wie können schon Jugendliche Geld verdienen? Was ist meine Arbeit wert?

In diesem Vortrag lernst du, deine Finanzen selbstbewusst in die Hand zu nehmen!

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0449** Do, 27.04.23  
17.30-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Online** | Magdalena Sporkmann

## 📌 Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten

**Vermögensaufbau und -erhalt mit inflationsgeschützten Sachwerten**

Der Ukraine-Krieg, die Lieferengpässe bei vielen Produkten, die hohe Inflation und die Energiewende haben erhebliche Auswirkungen auf Vermögen, Renten und Finanzen. Ein Umdenken ist notwendig, hin zu einer Investition in inflationsgeschützte Sachwerte. Dabei können auch ökologische, soziale und ethische Investments Positives bewirken. Sie lernen, welche Sachwerte sich als krisenfest erwiesen haben, welche Konzepte zukunftsweisend sind und welche Sachwertanlagen Inflationsschutz bieten. Zudem wie eine breite Streuung auf verschiedene nachhaltige Anlageklassen zu einer höheren Renditeerwartung bei geringerem Risiko führt. Produktneutral wird dargelegt, welche Risikoschutzsysteme zur Absicherung der Investition sinnvoll sind.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0450** Mi, 26.04.23  
19.00-21.00 Uhr € 8,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Gernot Arendt



**BRIGITTE BENCKER**  
Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Erbrecht

**Weitere Schwerpunkte**  
Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht  
Inkasso · Straßenverkehrsrecht

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

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

**Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich**



**V 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.

**0594** Di, 25.04.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Kristina Häfner

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

Humorige, kuriose und erschreckende Erlebnisse eines Strafverteidigers (aus eigener Erfahrung). Der Dozent ist Fachanwalt für Strafrecht. *Anmeldung erforderlich.* – Sollte die Durchführung als Präsenzveranstaltung aufgrund aktueller Bestimmungen nicht möglich sein, wird der Vortrag online gehalten.

**00571** Mo, 30.01.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Florian C.T. Alte

**Altersvorsorge und Inflation – Der Lebensstandard im Alter steht auf dem Spiel**

**Ruhestands- & Vermögens-Planung – jetzt aktiv werden!**

Bei hoher Inflation sollte zwar verstärkt für das Alter vorgesorgt werden, aber in der Praxis ist das wegen massiv gestiegener Lebenshaltungskosten kaum möglich. Viele Menschen steuern so zwangsläufig auf eine Rentenlücke zu. Hilfreich ist jetzt eine Ruhestands-Bilanz, um zu ermitteln, wie viel Geld in der Ruhestandsphase zur Verfügung steht. Sie lernen in diesem Vortrag produktneutral und objektiv die strategische Rendite- und Liquiditätsplanung kennen. Damit haben Sie eine gute Basis an der Hand für ein für Sie passendes Altersvorsorgekonzept. Dieser Vortrag lohnt sich auch, wenn Sie bereits im Ruhestand sind.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0451** Mi, 22.03.23  
19.00-21.00 Uhr € 8,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Gernot Arendt

**Baufinanzierung für kluge Rechner\*innen**

**Sicher und bezahlbar – geht das?**

Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, brauchen Sie ein solides, wohl überlegtes Finanzierungskonzept. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer\*innen werden wollen oder dies bereits sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. folgende Punkte behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung, Grundbegriffe der Baufinanzierung, Finanzierungsmodelle, Förderungsmöglichkeiten, steuerliche Vorteile. Ein digitales Exposé ist in der Gebühr enthalten. Karl Müller-Lanzl 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** Mo, 15.05.23  
18.30-21.30 Uhr € 15,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Karl Müller-Lanzl

**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** Do, 25.05.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Brigitte Bencker



**Frischer Wind unter Dalmatiens Sonne - mit Euch!**

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

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

Bereit? Wir warten auf Dich!

[www.pvt2009.org](http://www.pvt2009.org)





TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN  
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!  
WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE

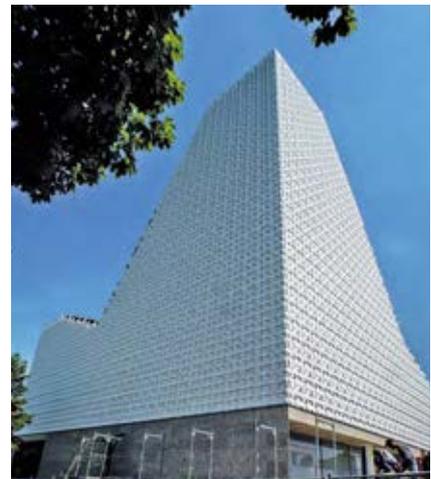
Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Modernes Poing, Evang. Kirche, Foto: V. Baierl



Straßenfest in Vaterstetten



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



Ortsmitte von Zorneding



Wasserpark in Vaterstetten

# Semesterschwerpunkt

Kurs	Programmtitel	Termin
7668V	Koreanisch A1 ab L. 1 Online	27.02.23
7636V	Hindi A1 (2. Sem.) Online	27.02.23
7680V	Thailändisch A1 ab L.1 Online	27.02.23
7643V	Japanisch A1 ab L.1 Online	28.02.23
7648V	Japanisch A1 (2. Sem.) Online	28.02.23
7623	Chinesisch A1 ab L. 1 Präsenz	28.02.23
8611	TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	28.02.23
7621	Chinesisch – Sprache und Kultur entdecken	01.03.23
8615	SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	02.03.23
0101	Der Weisheitslehrer Konfuzius und zentrale Themen seiner Philosophie	02.03.23
0100	Semesterauftakt – Asien	03.03.23
0100F	Semesterauftakt – Asien: Showcooking und Tasting	03.03.23
0100D	Semesterauftakt – Orientalischer Bellydance	03.03.23
0100O	Semesterauftakt – Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz	03.03.23
0100M	Semesterauftakt – Yoga – ein Weg zur Entspannung	03.03.23
0100N	Semesterauftakt – Origami	03.03.23
0100A	Semesterauftakt – Programmvorstellung durch Dr. Helmut Ertel	03.03.23
0100E	Semesterauftakt – Yoga für Grundschul Kinder	03.03.23
0100P	Semesterauftakt – ZENbo® Balance	03.03.23
0100B	Semesterauftakt – Wettbewerb des Fotoclubs zum Semesterthema „Asien“	03.03.23
0100G	Semesterauftakt – Integral Yoga	03.03.23
0100I	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Japanisch (Aussprache)	03.03.23
0100K	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Chinesisch (Aussprache)	03.03.23
7674V	Persisch A1 ab L. 1 Online	03.03.23
0100C	Semesterauftakt – Feng-Shui: was ist das?	03.03.23
0100L	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Chinesisch (Schrift)	03.03.23
0100J	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Japanisch (Schrift)	03.03.23
0100H	Semesterauftakt – Klangreise	03.03.23
9210	Aserbaidshjan	05.03.23
7610	Arabisch A1 ab L. 1 Präsenz	06.03.23
7635V	Hindi A1 ab L. 1 Online	06.03.23
7625V	Chinesisch A1 ab L. 1 Online	06.03.23
1352KA	Ninja-Parkour-Basics for Kids	07.03.23
9210S	Asiatisch/europäische Crossover-Küche	07.03.23
1532	Orientalischer Bellydance	08.03.23
9210K	Indisch kochen – unter 30 Minuten	09.03.23
7666	Koreanisch A1 ab L. 1 Präsenz	09.03.23
0101A	Geschichte Chinas im 20. Jahrhundert: Schwerpunkt Kulturrevolution	09.03.23
8182	Kalligraphie kreativ: Ist das Japanisch?	10.03.23
8608	Ikebana für Anfänger	11.03.23
0151E	Feiern wie in China – Feste und Traditionen im Reich der Mitte – Online	16.03.23
0101B	Update China: Aktuelle Entwicklungen, Schwerpunkt Taiwan und Russland	16.03.23
8515	Zauberhafte Origamiblüten – bunte Frühlings- oder Osterdekoration	18.03.23
9210B	Kirgisische Küche	19.03.23
9210H	Orientalische vegetarische Küche	21.03.23
4280	Konfuzius sagt ... – der Dichtergarten, verwunschen und geheimnisvoll	22.03.23
9210L	Indischer Abend	23.03.23
9210F	BENTO – die japanische Lunchbox	24.03.23
9210D	Armenische Küche	26.03.23
7685	Zentralasien – Sprachen und Kulturen	29.03.23

Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.

# ASIEN



Kurs	Programmtitel	Termin
7645	Japanisch A1 (2. Sem.) Präsenz	30.03.23
7642	Japanisch A1 ab L. 1 Präsenz	30.03.23
5800	China zwischen Tradition und Moderne	31.03.23
1285	Dehnen und Entspannen mit Klangschalen	31.03.23
0101C	Leben in China – Einblicke in das chinesische Alltagsleben	31.03.23
9210G1	WOK – gesund und lecker	17.04.23
1352KB	Ninja-Parkour-Basics for Kids	18.04.23
8123	Bunte Landschaften des farbenfrohen Asiens in Aquarell	19.04.23
3126	Prosa & Lieder mit Ayeda Alavie aus dem Iran	19.04.23
9210M	Goanesische Gerichte	20.04.23
0101D	Politisches Denken in Indien: Kulturelle und historische Entwicklung bis heute	21.04.23
9210C	Teigtaschen vom Ural bis nach Japan	23.04.23
8413	Textiles Gestalten	24.04.23
0101E	Update Indien: aktuelle politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Situation	28.04.23
9297	Fit und vital in den Tag – Frühstück nach den 5 Elementen	29.04.23
8550K	Eine Asiatische Geschichte für Kinder	30.04.23
9210N	Koreanische Küche	04.05.23
0101F	Türkei und Vorderasien: Herausforderungen und Perspektiven	05.05.23
1284	Klangbad am Samstagabend	06.05.23
8114	Zentangle Basiskurs	07.05.23
9210G	Hausgemachte Frühlingsrollen mit verschiedenen Füllungen	08.05.23
9210I	Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch	09.05.23
8612	TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	09.05.23
8616	SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	11.05.23
0101G	Zentralasien: vom Zusammenbruch der Sowjetunion bis heute	12.05.23
8516	Origami-Portemonnaie oder Origami-Schachteln – von einfach praktisch bis dekorativ festlich	13.05.23
9291A	Japanische Tee-Zeremonie	13.05.23
9249	Familienkochkurs: Currygerichte	20.05.23
4283	Kultplatz, Schmugglerhaus und Adlerhorst: Westpark – der Westteil	20.05.23
3305	Kaffee und Kunst: Amsterdam, das Goldene Zeitalter	24.05.23
9210Q	Parsi-Küche	25.05.23
0101H	Die japanische Kolonialpolitik bis 1945	25.05.23
0101M	Zugroaste: Pflanzen aus Asien in Bayern	12.06.23
1352KC	Ninja-Parkour-Basics for Kids	13.06.23
8123F	Bunte Landschaften des farbenfrohen Asiens in Aquarell	14.06.23
9210R	Indische Fischküche entlang der Küste	15.06.23
3302	Der Blaue Reiter und Japan	15.06.23
0101I	Die politische Geschichte der Koreanischen Halbinsel seit 1945	15.06.23
1276	ZENbo® Balance	16.06.23
8115	Zentangle Aufbaukurs	18.06.23
4284	Philemon und Baucis, Gütinand der Fertige und der Pumuckl – eine Entdeckungstour durch den Luitpoldpark und das Geheimnis des großen schwarzen Vogels	21.06.23
0101J	Das moderne Japan – von der Besatzungszeit bis heute	22.06.23
9210J	Reisen Sie Kulinarisch durch Indien	23.06.23
9210T	Nepalesischer Abend	29.06.23
0101K	Der Vietnamkrieg – Ursachen, Akteure und Folgen	29.06.23
0101L	Bhutan und das „Bruttonationalglück“	06.07.23
8530	Cosplay – Flügel für dein Kostüm	07.07.23
9210A	Georgische Küche	09.07.23



# Gesundheit

## vhs auf dem Wasser

In diesem Bereich finden Interessentinnen und Interessenten verschiedene maritime Angebote. Allen gemeinsam ist, dass sie auf einem Boot stattfinden. Die Themen sind eng mit den Wünschen und Vorschlägen der Mitreisenden entwickelt worden. Neue Ideen sind willkommen. Neben der praktischen Skipperausbildung und dem Skippertraining richtet sich das Angebot auch an Teilnehmende, die ohne spezielle Bootskenntnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben. Derzeit wird für Volkshochschulen ein Info-Portal entwickelt unter: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

## 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.

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

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

**Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor**  
265,00 € Kursgebühren Theorie (vhs)  
210,00 € 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:**  
60,00 € Kursgebühr (vhs)  
420,00 € Segelausbildung Praxis (vhs)  
113,00 € amtl. Prüfungsgebühren (bei separater Ergänzungsprüfung)

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

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

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln). Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden. **Ausführliche Informationen** finden Sie auf: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

1012	€ 265,00
Mi, 15.03.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 16.03.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 22.03.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 23.03.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 29.03.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 30.03.23	18.30-21.15 Uhr

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

1013	€ 265,00
Mi, 19.04.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 20.04.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 26.04.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 27.04.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 03.05.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 04.05.23	18.30-21.15 Uhr

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

1014	€ 265,00
Mi, 28.06.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 29.06.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 05.07.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 06.07.23	18.30-21.15 Uhr
Mi, 12.07.23	18.30-21.15 Uhr
Do, 13.07.23	18.30-21.15 Uhr

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





## Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

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

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

**1016** Fr, 24.03.23  
18.00-21.45 Uhr € 65,00

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

**1017** Fr, 28.04.23  
18.00-21.45 Uhr € 65,00

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

**1018** Fr, 07.07.23  
18.00-21.45 Uhr € 65,00

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



## Sportküstenschifferschein (SKS)

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

Bitte Schreibsachen und Navigationsbesteck mitbringen.

**Weitere Informationen:** [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
Kleiner Youtube-Film (3min) von der SKS-Praxis Oktober 2020: [https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A\\_c&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A_c&t=2s)

**1021** € 210,00

Mi, 01.03.23 18.30-21.45 Uhr  
Do, 02.03.23 18.30-21.45 Uhr  
Mi, 08.03.23 18.30-21.45 Uhr  
Do, 09.03.23 18.30-21.45 Uhr

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

**1022** € 210,00

Mi, 10.05.23 18.30-21.45 Uhr  
Do, 11.05.23 18.30-21.45 Uhr  
Mi, 24.05.23 18.30-21.45 Uhr  
Do, 25.05.23 18.30-21.45 Uhr

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



## Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

### Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See

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

**Weitere Informationen:** [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

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

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

### 1024

Termine nach Vereinbarung  
in der Zeit 15. März – 15. Dezember  
Die Gebühr wird von der Segelschule  
vor Ort erhoben (ca. 210 €)  
**Chiemsee**, Feldwieser Bucht, WSSC |  
Mario Wallentin und Christine Frenzel

## Praxisausbildung Binnen-Segeln

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

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

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

### 1025

€ 420,00  
Termine nach Vereinbarung  
in der Zeit 15. April – 15. Oktober  
**Chiemsee** | Christine Frenzel



## Schnuppersegeln auf dem Chiemsee

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

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

Die Kosten bewegen sich bei 79 € pro Person (inklusive Bootsmiete) für einen halben Tag.

Sprechen Sie uns an!

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

Wir freuen uns, dass wir bereits über 2.000 Teilnehmer\*innen zu einem der vielen Scheine begleitet haben durften.

### 1026

Termine nach Vereinbarung  
in der Zeit 15. April – 15. Oktober  
**Chiemsee** | Dozent/in wird vermittelt





## Online Vorbereitung zum Praxistörn SKS/sbf-See

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

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

Die Teilnahme steht allen offen, die einen der Praxistörns gebucht haben. Gäste sind nach Absprache und Anmeldung willkommen.

Rückfragen: [info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)

**Teilnahmelink:** wird per Mail zugesandt.

### Das Ausbildungsteam:

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

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

### 1028V

Termin nach Vereinbarung – gebührenfrei  
**Online** | Hubert Schierl und Christine Frenzel

## Praxistörn SKS/sbf-See

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

Wir bereiten Sie auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht innerhalb einer Woche (oder innerhalb eines 10-Tagestörns) intensiv auf die Praxisprüfung vor. (Fabrikat/Typ: Bavaria 46 | [www.sy-labonita.com](http://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 und Prüfungswissen für die Praxisprüfung aus den Bereichen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht

### Beratung und Information:

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

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

### Kosten:

Die Gebühr beträgt für einen Wochentörn: 890,- € bei 4–5 Teilnehmern. (für einen 10-Tagestörn beträgt die Gebühr 1070,- €) 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 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 Ausbildungsteam:** Christine Frenzel und Hubert Schierl verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind beide Inhaber des Profiskipperscheines: SSS sowie mehrerer Zusatzqualifikationen.

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

### 1029

wenn unten stehende Termine nicht passen:

Eintrag in die Interessentenliste

Termin nach Vereinbarung

**Slowenien**, Marina Izola |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

### 1031

ab Fr, 14.04. bis Fr, 21.04.23

€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt

**Slowenien**, Marina Izola |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

### 1032

ab Fr, 21.04. bis Fr, 28.04.23

€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt

**Slowenien**, Marina Izola |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

### 1033

ab Fr, 28.04. bis Fr, 05.05.23

€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt

**Slowenien**, Marina Izola |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

### 1034L

ab Mi, 14.06. bis Fr, 23.06.23

10-Tagestörn!

€ 100,00 Anmeldegebühr | € 1070,00 insgesamt

**Slowenien**, Marina Izola |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

### 1035

ab Fr, 20.10. bis Fr, 27.10.23

€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt

**Slowenien**, Marina Izola |

Hubert Schierl und Christine Frenzel



Marina Izola in Slowenien





## Praxistörn SSS – 10 Tage

Vorbereitungswoche für die SSS-Praxisprüfung (SportSeeSchifferschein)

### Ausbildungsinhalte:

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

### Praktische Prüfung im Anschluss:

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

### Beratung und Information:

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

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

### 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.sportbootfuhrerscheine.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 Ausbilderteam:

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

### Schiff und Revier:

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

### Skipper und Organisator:

Hubert Schierl  
Skippertrainings auf Anfrage unter:  
[info@vhs-auf-dem-wasser.de](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)

**1039Z** ab Mi, 14.06. bis Fr, 23.06.23  
10-Tagestörn!

€ 100,00 Anmeldegebühr | € 1070,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola |  
Hubert Schierl und Christine Frenzel

**1039** ab Mi, 27.09. bis Fr, 06.10.23  
10-Tagestörn!

€ 100,00 Anmeldegebühr | € 1070,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola |  
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 in

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

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

Virtuelle 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](mailto:info@vhs-auf-dem-wasser.de)

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

**1041** € 40,00  
Mi, 08.03.23 19.00-21.00 Uhr  
Mi, 15.03.23 19.00-21.00 Uhr  
Online | Hubert Schierl

## Skippertraining auf dem Meer

Das Skippertraining kann als Meilentörn, als Vertiefung für vorhandenes Wissen, als Vorbereitung um selber zu Skippern genutzt werden. Ohne Prüfungsstress lassen sich relevante praktische Trainingseinheiten erlernen und ausprobieren.

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

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 Skipperstätigkeit 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 mit Mittelklampe | Ablegen mit seewärtiger Achterleine | Einhand-Anlege- und 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 Sturmsegel | Schiff aufstoppen ohne Motoreinsatz

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

**Sicherheit:** Rettungsweste auslösen | Rettungsmanöver (Qickstopp, Q-Wende, Nothalse, Münchener/Hamburger Manöver) | Rettungsinsel, Rettungs-Segel | Notpinne, Segeln ohne Ruderbewegung (Ruderbruchsimulation) | MOB-Manöver (mit echter Person) | Bergen einer über Bord gegangener Person | Übernahme einer Yacht | Seetüchtigkeit prüfen | Creweinweisung | 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 | Ablaufen vor Top & Takel | Crew vorbereiten auf schweres Wetter | Segeln in Gezeitengewässer und mit Strömung  
Anfragen hierzu können Sie bei den vhs-Mitarbeitern: Hubert Schierl, Tel. 08106/3590-35 oder -20, E-Mail: info@vhs-auf-dem-wasser.de oder 0172/7068322

**1042** Fr, 05.05. bis Fr. 12.05.23  
€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl

**1043** Fr, 12.05. bis Fr. 19.05.23  
€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl

**1044L** Sa, 24.06. bis So, 09.07.23  
16-Tages-Training mit Langfahrt  
150 € Anmeldegebühr | 1500 € insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl

**1045** Do, 12.10. bis Do, 19.10.23  
€ 85,00 Anmeldegebühr | € 890,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl

### Hafentraining auf dem Meer

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

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

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

Übernachtung auf der Segelyacht in der Gebühr enthalten | Alternativ: Übernachtung in Marina-Nähe in einem Hotel oder Pension auf eigene Kosten und Buchung

**1. Tag** abends Anreise + 3 Übungstage (letzter Tag ca. 15.00 Uhr Abreise)

**Gebühr:** 390 € inkl. 40 € Stützpunktgebühr (40 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung)  
Aufpreis bei Buchung Einzelkabine: 38%

Anfragen hierzu können Sie bei den vhs-Mitarbeitern: Hubert Schierl, Tel. 08106/3590 -35 oder -20, E-Mail: info@vhs-auf-dem-wasser.de oder 0172/7068322

**1047**  
Do, 23.03.23 Anreise am Abend  
Fr, 24.03.23 ganztägig  
Sa, 25.03.23 ganztägig  
So, 26.03.23 Ende 15.00 Uhr  
€ 40,00 Anmeldegebühr | € 390,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl

**1048**  
So, 26.03.23 Anreise am Abend  
Mo, 27.03.23 ganztägig  
Di, 28.03.23 ganztägig  
Mi, 29.03.23 Ende 15.00 Uhr  
€ 40,00 Anmeldegebühr | € 390,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl



**1048Z**  
Mi, 29.03.23 Anreise am Abend  
Do, 30.03.23 ganztägig  
Fr, 31.03.23 ganztägig  
Sa, 01.04.23 Ende 15.00 Uhr  
€ 40,00 Anmeldegebühr | € 390,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl

**1049**  
Sa, 07.10.23 Anreise am Abend  
So, 08.10.23 ganztägig  
Mo, 09.10.23 ganztägig  
Di, 10.10.23 Ende 15.00 Uhr  
€ 40,00 Anmeldegebühr | € 390,00 insgesamt  
**Slowenien**, Marina Izola | Hubert Schierl



### Online Laptop-Navigation auf dem Wasser

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

**Kursinhalte:** Installation | Programmbeschreibung und Handhabung | Plugins | Konfiguration | Karteneinbindung | Wegekpunkte | 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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,- €.

Das Seminar wird an 2 Samstagen per ZOOM online angeboten. Dazu 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 per Mail vorab versendet (Links zur Software und Übungskarten), sowie eine kleine Anleitung für die Installation.

**1061** € 69,00  
Sa, 04.02.23 10.00-13.00 Uhr  
Sa, 11.02.23 10.00-13.00 Uhr  
Online mit Zoom! Bitte mit 2 PCs oder 1 PC und ein Tablet (als Präsentations-Gerät) nutzen!  
**Online** | Hubert Schierl

### Sprechfunk SRC & UBI

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

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

Das Binnenfunkzeugnis UBI ist 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 Infos unter:** [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
**Amtl. 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): 170,- €  
SRC und UBI Kombikurs: 250,- €  
UBI (ohne SRC): 100,- €

**1065** € 170,00  
Mo, 06.02.23 19.00-21.00 Uhr  
Sa, 25.02.23 9.00-16.00 Uhr  
So, 26.03.23 9.00-17.00 Uhr

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

**1066** € 170,00  
Mi, 19.04.23 19.00-21.00 Uhr  
Sa, 06.05.23 9.00-17.00 Uhr  
So, 07.05.23 9.00-17.00 Uhr

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

**1067** € 170,00  
Mi, 31.05.23 19.00-21.00 Uhr  
Sa, 15.07.23 9.00-17.00 Uhr  
So, 18.06.23 9.00-17.00 Uhr

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

**1068** € 170,00  
Mo, 26.06.23 19.00-21.00 Uhr  
Sa, 15.07.23 9.00-16.00 Uhr  
So, 16.07.23 9.00-17.00 Uhr

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

**1070** € 100,00  
 Mo, 06.02.23 20.30-21.00 Uhr  
 Sa, 25.03.23 16.00-17.00 Uhr  
 So, 26.03.23 9.00-17.00 Uhr  
**Theorie Sprechfunk UBI**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn

**1071** € 100,00  
 Mi, 19.04.23 21.00-22.00 Uhr  
 Sa, 06.05.23 16.00-17.00 Uhr  
 So, 07.05.23 9.00-17.00 Uhr  
 14–17 Uhr amtl. Prüfung  
**Theorie Sprechfunk UBI**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn

**1072** € 100,00  
 Mi, 31.05.23 21.00-22.00 Uhr  
 Sa, 17.06.23 16.00-17.00 Uhr  
 So, 18.06.23 9.00-17.00 Uhr  
 14–17 Uhr amtl. Prüfung  
**Theorie Sprechfunk UBI**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn

**1073** € 100,00  
 Mo, 26.06.23 20.30-21.00 Uhr  
 Sa, 15.07.23 16.00-17.00 Uhr  
 So, 16.07.23 9.00-17.00 Uhr  
**Theorie Sprechfunk UBI**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn

**Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC)**

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

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

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

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

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

**Voraussetzung:** Deutsches SRC, ausländische Funkzeugnisse nach Absprache

**Kursorganisation:**

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

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



**1076** € 210,00  
 Do, 27.04.23 19.00-21.45 Uhr  
 Di, 02.05.23 18.00-21.45 Uhr  
 Fr, 05.05.23 18.00-22.00 Uhr  
 So, 07.05.23 10.00-16.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn

**1077** € 210,00  
 Di, 27.06.23 19.00-21.45 Uhr  
 Di, 11.07.23 18.00-21.45 Uhr  
 Fr, 14.07.23 18.00-21.45 Uhr  
 So, 16.07.23 10.00-16.00 Uhr  
**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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

**1080** € 20,00  
 Mo, 06.02.23 18.00-19.00 Uhr  
 So, 26.02.23 13.30-15.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
 Manfred Lauterborn

**1081** € 20,00  
 Mi, 19.04.23 18.00-19.00 Uhr  
 So, 07.05.23 13.30-15.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn, Manfred Lauterborn

**1082** € 20,00  
 Mi, 31.05.23 18.00-19.00 Uhr  
 So, 18.06.23 13.30-15.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |  
 Manfred Lauterborn

**1083** € 20,00  
 Mo, 26.06.23 18.00-19.00 Uhr  
 So, 16.07.23 13.30-15.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
 Manfred Lauterborn



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

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

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

### Seminarinhalte:

Einführung in den Amateurfunk mit Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten und Booten | Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwellen, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt | Unterschiede zwischen Seefunk und Amateurfunk an Bord | Grundprinzipien des Amateurfunks | Tipps und Hinweise für die Prüfung | das U.S.-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,- €  
Normalgebühr: 110,- €

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

### U.S. Amateurfunk-Prüfungen:

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

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

Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen.

Siehe auch: [www.k2pz.us](http://www.k2pz.us)

Im Datenblock sind Prüfungstermine aufgelistet.

### 1086

So, 22.01.23	10.00-12.00 Uhr
So, 12.03.23	10.00-12.00 Uhr
Do, 16.03.23	10.00-12.00 Uhr
So, 11.06.23	10.00-12.00 Uhr
So, 30.07.23	10.00-12.00 Uhr
So, 10.09.23	10.00-12.00 Uhr
So, 29.10.23	10.00-12.00 Uhr
So, 19.11.23	10.00-12.00 Uhr

Termin des Workshops nach Vereinbarung.

Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!

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



Seniorenbeirat  
Gemeinde Vaterstetten  
[www.seniorenbeirat-vaterstetten.de](http://www.seniorenbeirat-vaterstetten.de)

## Der Seniorenbeirat stellt sich vor:

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

### Wir geben Hinweise zu Beratungsangeboten:

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

**Unser Fahrdienst - Förderverein Senioren Vaterstetten e.V. – bringt Sie kostenlos zu Ihren wichtigen Terminen – Tel 0151-56322515**

**Die Broschüre „Auf einen Blick“ enthält alle wesentlichen Informationen. Besuchen Sie unsere Internetseite [www.seniorenbeirat-vaterstetten.de](http://www.seniorenbeirat-vaterstetten.de)**

Der Beirat möchte helfen, in der Gemeinde Vaterstetten ein gesellschaftliches Umfeld zu schaffen, in dem Senioren ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten können. Wir arbeiten ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig.

Seniorenbeirat 2021: Hans-Günter Kempf – 1. Vorsitzender - Herma Schlömer von Düsterlho - Wilhelm Koch - Helmut Schlund - Marie Luise Bömerl - Angela Gäbel - Günter Lölkes - Beate Milde-Schmitz  
Kontakt über: Katrin Kunze – 08106 / 383 52Koordinationsstelle Gemeinde Vaterstetten



vhs  Volkshochschule  
Vaterstetten e.V.

GUTSCHEIN  
für eine Veranstaltung in Ihrer Volkshochschule



## 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 während der Pandemie-Lockdown-Phasen kann hier auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen werden.

Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.

**Fragen senden Sie an:** [www.Bogensport-Kurse.de](http://www.Bogensport-Kurse.de)  
Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt (pandemie-konform).

Sämtliche Corona-relevanten Vorgaben werden beachtet.

**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!

**Bitte beachten Sie die Bezeichnungen: „Teil1 Anfänger“ und „Teil2 Folgekurs“**

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

**1090A** ab Mo, 27.02.23  
5 x 18.30-20.00 Uhr € 129,00  
Teil 1 – Anfänger  
**Aschheim**, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

**1090C** ab Di, 28.02.23  
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00  
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)  
**Aschheim**, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

**1090G** ab Di, 28.02.23  
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

**1090H** ab Mo, 17.04.23  
5 x 18.30-20.00 Uhr € 129,00  
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)  
**Aschheim**, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

**1090L** ab Di, 18.04.23  
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

**1090M** ab Di, 18.04.23  
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

**1090N** ab Di, 13.06.23  
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00  
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)  
**Aschheim**, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

**1090O** ab Di, 13.06.23  
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

## Bogenschießen für Anfänger

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

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

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit. Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

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

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

**Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.**

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

Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an  
Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?

Körpergröße?

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

**1093** € 129,00  
Sa, 18.03.23 10.00-16.00 Uhr  
So, 19.03.23 10.00-16.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

**1094** € 129,00  
Sa, 06.05.23 10.00-16.00 Uhr  
So, 07.05.23 10.00-16.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

**1095** € 129,00  
Sa, 24.06.23 10.00-16.00 Uhr  
So, 25.06.23 10.00-16.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

**1096** € 129,00  
Sa, 15.07.23 10.00-16.00 Uhr  
So, 16.07.23 10.00-16.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

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



### Primärprävention gemäß § 20 SGB V

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

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

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

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

**Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!**

### Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

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

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

**1101** ab Di, 28.02.23  
15 x 17.45-19.15 Uhr € 128,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Angelika Vollert

**1102** ab Di, 28.02.23  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 128,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

**1103** ab Di, 28.02.23  
14 x 9.15-10.45 Uhr € 119,00  
Termine unregelmäßig. Siehe Internet  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Carola Baller



**1104** ab Di, 28.02.23  
14 x 11.00-12.00 Uhr € 119,00  
Termine unregelmäßig. Siehe Internet  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Carola Baller

**1105** ab Do, 02.03.23  
15 x 17.30-19.00 Uhr € 128,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Brigitte Lindner

**1106** ab Mo, 27.02.23  
15 x 18.25-19.55 Uhr € 128,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Lindner

**1107** ab Mo, 06.03.23  
15 x 20.10-21.40 Uhr € 128,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

**1108** ab Mi, 01.03.23  
14 x 8.45-10.15 Uhr € 119,00  
Termine unregelmäßig. Siehe Internet  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Carola Baller

**1109** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.15-19.30 Uhr € 107,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

**1110** ab Do, 02.03.23  
15 x 19.00-20.30 Uhr € 128,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Brigitte Lindner

### Gentle Vinyasa Yoga

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

**1114** ab Mi, 08.03.23  
15 x 17.30-19.00 Uhr € 128,00  
**1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde**  
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

### Yoga – ein Weg zur Entspannung

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

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

**Inhalte des Kurses:**  
Asanas (Körperübungen) | Pranayama (Atemübungen) | Techniken zur Körpersensibilisierung | Meditation – Einführung in die Denkweise des Yoga  
**Bitte Woldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.**

**1115** Mi, 15.02.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Angebot, Yoga kennen zu lernen.  
*Anmeldung erforderlich!*  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1115** Mi, 15.02.23  
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Angebot, Yoga kennen zu lernen.  
*Anmeldung erforderlich!*  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1116** ab Mi, 01.03.23  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 128,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1117** ab Mo, 27.02.23  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 128,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Rosmarie Weinholzer-Samhuri

**1118** ab Mi, 01.03.23  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 128,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1120** ab Mo, 27.02.23  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 128,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Rosmarie Weinholzer-Samhour

**1122** ab Mi, 08.03.23  
15 x 19.15-20.45 Uhr € 128,00  
**1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde**  
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stradler-Str. 12 | Daniela Sachs

**1124** ab Mo, 06.03.23  
9 x 20.00-21.30 Uhr € 77,00  
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Michaela Hupf

**1124F** ab Mo, 19.06.23  
5 x 20.00-21.30 Uhr € 43,00  
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Michaela Hupf

**1125** ab Di, 07.03.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 128,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

**1126** ab Di, 07.03.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 128,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

**1128** ab Fr, 10.03.23  
16 x 18.30-20.00 Uhr € 137,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

**1129** ab Fr, 10.03.23  
16 x 16.30-18.00 Uhr € 137,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

**1130** ab Di, 28.02.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 128,00  
Für Fortgeschrittene!  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Sonja Fahr

**1131** ab Di, 28.02.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 128,00  
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Sonja Fahr

**1132** ab Do, 09.03.23  
14 x 17.30-19.00 Uhr € 119,00  
Nur für Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 25.05.!  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |  
Nadine Draxler

**1133** ab Mi, 01.03.23  
10 x 17.45-19.15 Uhr € 85,00  
Für Fortgeschrittene!  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Gabriele Rauschert

**1134** ab Mi, 08.03.23  
14 x 17.20-18.50 Uhr € 119,00  
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
Keine Kurstage am 17.5. & 24.5.  
**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße 8 |  
Nadine Draxler

**1135** ab Do, 09.03.23  
12 x 10.00-11.30 Uhr € 102,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

**1136** ab Do, 09.03.23  
14 x 19.15-20.45 Uhr € 119,00  
Für Anfänger (aber nur nach Absprache)  
und Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 25.5.  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |  
Nadine Draxler

**1137** ab Mi, 08.03.23  
14 x 19.05-20.35 Uhr € 119,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Keine Kurstage am 17.5. & 24.5.  
**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße 8 |  
Nadine Draxler

**1139** ab Di, 28.02.23  
16 x 18.30-19.45 Uhr € 114,00  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Stefani Kling

**1140** ab Fr, 17.03.23  
13 x 18.00-19.30 Uhr € 111,00  
Anfänger und Geübte sind gleichermaßen  
willkommen!  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Elisabeth Barth

**1142** ab Mo, 27.02.23  
12 x 9.30-11.00 Uhr € 102,00  
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

**1142F** ab Mo, 03.07.23  
4 x 9.30-11.00 Uhr € 34,00  
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

 **1143V** ab Mo, 27.02.23  
4 x 12.45-13.45 Uhr € 23,00  
Schnupperkurs für Anfänger und  
leicht Fortgeschrittene, Fortsetzung möglich  
**Online** | Brigitte Reithmeier

## Yoga – Moon-Hatha

### Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya:

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

**1151** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.30-19.45 Uhr € 107,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Adriane Baccarini

**1152** ab Do, 02.03.23  
15 x 20.00-21.15 Uhr € 107,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Adriane Baccarini

**1153** ab Di, 28.02.23  
16 x 20.15-21.45 Uhr € 137,00  
Kurs für Anfänger und Teilnehmer  
mit Vorkenntnissen!  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |  
Adriane Baccarini

## TriYoga® Flows

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

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

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

**1154** ab Mi, 01.03.23  
17 x 15.30-17.00 Uhr € 145,00  
TriYoga Flows LEVEL1 (nicht für Anfänger geeignet)  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

**1155** ab Fr, 03.03.23  
17 x 10.30-12.00 Uhr € 145,00  
TriYoga Flows zum Kennenlernen –  
mit und ohne Yoga-Erfahrung  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

**1156** ab Fr, 03.03.23  
17 x 15.30-17.00 Uhr € 145,00  
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne  
Yoga-Erfahrung – Kleingruppenseminar  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

## Yoga bei Endometriose

Endo-Yoga ist eine ganzheitliche, achtsamkeitsbasierte Yoga-Praxis und ein Übungskonzept, das zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit und insbesondere Frauen mit Endometriose dient. Es soll den Frauen wieder ein Gefühl für den eigenen Körper vermitteln und dabei unterstützen, Frieden zu schließen – mit sich, dem eigenen Körper und der Krankheit.

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

**1157** ab Fr, 17.03.23  
8 x 17.45-19.15 Uhr € 68,00  
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |  
Michaela Hupf





### Integral Yoga

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg für Neulinge. Integral Yoga nach Sri Swami Satchidananda vereint alles, was Yoga ausmacht: Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken), Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Meditation und Mantras. Der Kurs beinhaltet außerdem Einblicke in die Philosophie und Psychologie des Yoga. Integral Yoga kann von jedem praktiziert werden und geht auf die Bedürfnisse des Einzelnen ein.

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

**1158** ab Do, 16.03.23  
7 x 19.30-21.00 Uhr € 60,00  
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet!  
Kein Kurs am 27.04. & 18.05.  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

### Yoga für den Rücken

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

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

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

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

**1160** ab Di, 28.02.23  
16 x 19.45-21.00 Uhr € 114,00  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Stefani Kling

**1161** ab Di, 07.03.23  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00  
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!  
Kein Kurs am 16.5.  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung



### Yoga und Meditation zum Tagesausklang

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.**

**1162** ab Mo, 06.03.23  
15 x 20.05-21.20 Uhr € 107,00  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs

### Luna Yoga® für Frauen

Luna Yoga® beinhaltet neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga kräftigende Übungen, Tänze und Haltungen, die sich wohltuend auf die Beckenorgane auswirken können. Sanfte Übungen regulieren die Körperfunktionen, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenboden und stärken die Sensibilität für den Körper. Luna Yoga® kann positiven Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden nehmen, harmonisierend auf den Zyklus und die Hormonregulierung einwirken und die Selbstheilungskräfte anregen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1180** ab Di, 25.04.23  
6 x 18.30-20.00 Uhr € 54,00  
**Markt Schwaben**, Kindergarten Sonnenschein, Bürgerfeld 2 | Alexandria Balac

### Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis das verbindet

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

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

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

**1182** € 45,00  
Do, 02.03.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 16.03.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 30.03.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 27.04.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 11.05.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 25.05.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 22.06.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 06.07.23 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 6–9 Jahre

Viele Kinder sind heutzutage verschiedenen Stressoren wie z. B. Leistungsdruck, Reizüberflutungen, ein schnelllebiges Leben ausgesetzt. Kinderyoga ist dabei eine wunderbare Stressbewältigungsmethode. Die Übungen im Kinderyoga fördern das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit und die Empathie. Dabei werden Muskelverspannungen gelöst, sowie dem Bewegungsmangel durch den langen Schulalltag entgegengewirkt.

**1183** € 45,00  
Do, 09.03.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 23.03.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 20.04.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 04.05.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 15.06.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 29.06.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 13.07.23 16.45-17.45 Uhr  
Do, 27.07.23 16.45-17.45 Uhr  
14-tägig

**Kleine Yogis im Alter von 6–9 Jahren**  
**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.**

**1184KA** ab Di, 28.02.23  
5 x 16.00-17.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

**1184KB** ab Di, 18.04.23  
5 x 16.00-17.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

**1184KC** ab Di, 13.06.23  
5 x 16.00-17.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieg

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

## 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 Fantasie-reisen 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.**

**1185KA** ab Di, 28.02.23  
5 x 17.00-18.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

**1185KB** ab Di, 18.04.23  
5 x 17.00-18.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

**1185KC** ab Di, 13.06.23  
5 x 17.00-18.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

## Augenyoga

Unsere Augen sind durch Computerarbeit und ständige visuelle Reize häufig stark beansprucht. Auch das Älterwerden bringt oft eine Verschlechterung der Sehkraft mit sich. Dieser Workshop kombiniert Augenübungen mit Yoga-Elementen für Nacken, Schultern und Wirbelsäule. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und fürs Büro wie für Zuhause geeignet.

**1186** Sa, 13.05.23  
15.00-16.30 Uhr € 10,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. | Imogen Elisabeth Wiedenmann



## Yoga und Qi Gong

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

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

**1216** ab Fr, 03.03.23  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 132,00  
Anfänger und Fortgeschrittene in der KLEINGRUPPE  
**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

## F.I.T. Yoga

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

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

**1218** ab Mo, 06.02.23  
17 x 8.30-10.00 Uhr € 145,00  
Für Anfänger am 20.3./3.7. kein Training  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1219** ab Di, 07.02.23  
17 x 8.00-9.00 Uhr € 97,00  
Für Fortgeschrittene 21.3./27.6./4.7. kein Training  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1220** ab Do, 02.02.23  
17 x 18.15-19.45 Uhr € 145,00  
23.3./29.6/6.7. kein Training  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

## Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhanan 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.**

**1221** ab Di, 14.03.23  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 128,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene – NEUES ANGEBOT!  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Stephanie Pringal

**1222** ab Di, 28.02.23  
16 x 20.00-21.30 Uhr € 137,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

**1223** ab Di, 28.02.23  
16 x 18.15-19.45 Uhr € 137,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

## Yoga – mit Energie!

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

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

**1224** ab Do, 09.03.23  
15 x 8.15-9.45 Uhr € 128,00  
neues Angebot für Frühaufsteher  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

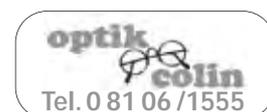
**1225** ab Do, 09.03.23  
15 x 9.45-11.15 Uhr € 128,00  
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

## 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, 01.03.23  
15 x 10.15-11.45 Uhr € 128,00  
**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 mitbringen:** Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken!

**1231** ab Mo, 06.03.23  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 128,00  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs



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

In diesem Kurs lernen wir einen kleinen Teil der T'ai Chi Form des Yang Stils kennen. Mit einfachen Partnerübungen und Gehübungen tasten wir uns langsam an die Formbewegungen heran. Die mit der Zeit immer sanfter werdenden Bewegungen wirken ausgleichend auf Körper und Geist und stärken bei regelmäßigem Üben unsere Selbstheilungskräfte. Begleitend mit einfachen Lockerungs- 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.

An folgenden Tagen wird geübt:  
10./17./24.2., 3./10./17.3., 21.4.,  
5./12./19.5.2023 (Ersatztermine: 16./30.6.,  
im Sommer üben wir im Grünzug)

**1254** ab Fr, 10.02.23  
10 x 17.10-18.25 Uhr € 83,00  
Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.  
Kein Termin am 24.3. wegen Vernissage.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

## H T'ai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil: Kurzform Korrektur

In diesem Kurs werden wir kleine Teile der Form vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte werden die Einzelbewegungen ausgearbeitet und vertieft. Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner. Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt. Der Kurs findet auch online statt.

An folgenden Tagen wird geübt:  
10./17./24.2., 3./10./17.3., 21.4.,  
5./12./19.5.2023 (Ersatztermine: 16./30.6.,  
im Sommer üben wir im Grünzug)

**1255H** ab Fr, 10.02.23  
10 x 18.30-20.00 Uhr € 100,00  
Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.  
Kein Termin am 24.3. wegen Vernissage.

**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.

**1257** Di, 28.02.23  
9.30-10.45 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1258** ab Di, 07.03.23  
15 x 9.30-10.45 Uhr € 107,00  
Neues Angebot am Dienstag-Vormittag!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1259** ab Mi, 01.03.23  
15 x 8.45-10.00 Uhr € 107,00  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Yvonne Halász

**1260** Do, 16.02.23  
19.00-20.15 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1261** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.00-19.15 Uhr € 107,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1262** ab Do, 02.03.23  
15 x 19.30-20.45 Uhr € 107,00  
Neues Angebot nur für Anfänger  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1263** ab Mi, 01.03.23  
15 x 19.45-21.00 Uhr € 107,00  
Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1264** ab Mi, 01.03.23  
15 x 18.15-19.30 Uhr € 107,00  
Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1265** ab Mo, 27.02.23  
15 x 19.00-20.30 Uhr € 128,00  
Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

**1266** ab Mi, 01.03.23  
15 x 10.15-11.30 Uhr € 107,00  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Yvonne Halász

## Qi Gong und Atembewusstsein

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

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

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

Georgia Paschold, Heilpraktikerin mit TCM-Diplom und erfahrene Qigong-Lehrerin, [www.tao-med.de](http://www.tao-med.de)

**Bitte mitbringen:** Warme bequeme Kleidung, weiche Schuhe, Getränke

**1267** ab So, 05.03.23  
2 x 9.00-13.00 Uhr € 52,00

### 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, 28.02.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00

### Kleingruppe

**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

**1269** ab Di, 28.02.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00

### Kleingruppe

**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

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

## Qi Gong der Vier Jahreszeiten und der Fünf Elemente

Qi Gong der Vier Jahreszeiten begleitet uns durch das Jahr. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Übungen, die unsere Gesundheit stärken. Die ruhigen, fließenden Bewegungen verhelfen, zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Die Übungen eignen sich auch, um Rücken- und Schulter-/Nackenschmerzen vorzubeugen. Zum Abschluss der Stunde lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen kennen. Als Besonderheit werden Sie mit einer Klangreise verwöhnt. Im Sommersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:  
Element Holz – Frühling – Gelassenheit  
Element Feuer – Sommer – Kraft

**1270** ab Mo, 27.02.23  
15 x 15.45-16.45 Uhr € 85,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

### 🕒 Online Angebot: Qi Gong am Abend

Übungen aus dem Qi Gong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Krankmachende Bewegungsmuster und Fehlhaltungen werden durch den Übungsprozess bewusst gemacht und können dann verändert werden. Die Übungen dienen der Harmonisierung unserer körperlich-seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**1271V** ab Di, 28.02.23  
8 x 18.00-19.15 Uhr € 66,70  
**Online** | Helen Barkhaus

### 🕒 Online Angebot: Qi Gong am Morgen: Fit in den Tag!

Übungen aus dem Qi Gong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Krankmachende Bewegungsmuster und Fehlhaltungen werden durch den Übungsprozess bewusst gemacht und können dann verändert werden. Die Übungen dienen der Harmonisierung unserer körperlich-seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**1272V** ab Mo, 06.03.23  
10 x 8.30-9.30 Uhr € 67,00  
**Online** | Christian Bergmann



## 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 alternativen Gangarten. Durch die wohltuende 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).**

**1273** € 39,00  
Sa, 22.04.23 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 29.04.23 15.00-18.00 Uhr  
Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Zbigniew Bodurka

## Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.

Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen, von unseren gewohnten Mustern loszulassen und anfangen, zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen.

**1274** ab Di, 28.02.23  
15 x 20.15-21.45 Uhr € 128,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Balldamer Str. 39 | Andrea Steinger

## Entspannt in den Frühling – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

Die ruhigen Wintermonate sind vorbei und im Frühling erwacht unser Alltag wieder zum Leben. In diesem Special wollen wir uns eine große Portion Entspannung gönnen, um fit in die nächsten Monate starten zu können. Das Zusammenspiel aus An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll uns zu geistiger und körperlicher Ruhe verhelfen. Die Entspannungstechnik wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, ist leicht umsetzbar und stressbedingte Beschwerden körperlicher sowie geistiger Natur können gemildert werden.

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

**1275** Sa, 11.03.23  
13.00-13.45 Uhr € 10,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Julia Adam

## ZENbo® Balance

Du möchtest ...  
... Stress abbauen?  
... Deinen Körper bewusst wahrnehmen?  
... vielleicht in die Meditation einsteigen?  
... Bewegung UND Stille erfahren?  
... Die Leichtigkeit genießen?

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

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

**1276** € 17,00  
Fr, 16.06.23 15.30-16.30 Uhr  
Fr, 23.06.23 15.30-16.30 Uhr  
Fr, 30.06.23 15.30-16.30 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

## Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

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

**Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.**

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1278** Sa, 06.05.23  
13.00-17.00 Uhr € 30,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Erika Rossmann

## Autogenes Training – Wochenendworkshop

Ein Wochenend-Seminar für Menschen mit wenig Freizeit oder für die es aus anderen Gründen nicht machbar ist, fortlaufende Kurse zu besuchen!

Im Autogenen Training lernen Sie, durch konzentrierte Entspannungsübungen auf innere geistige und körperliche Spannungen positiv Einfluss zu nehmen. Die Anwendung der Übungen im Alltag kann bewirken, dass Sie alltägliche Anforderungen und Belastungen besser bewältigen.

Wer Autogenes Training gelernt hat, kann jederzeit abschalten, umschalten, ruhig sein und bleiben, Stresseinwirkung abfangen und das vegetative Nervensystem beeinflussen. Durch innere Unruhe und durch Anspannung entstandene Beschwerden können sich lösen.

Autogenes Training bedeutet stetiges Wachsen, das auf Dauer Schweres leicht macht und neuen Lebensmut schenkt.

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

**1279** € 77,00  
Sa, 18.03.23 10.00-18.00 Uhr  
So, 19.03.23 10.00-18.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Angelika Wüstner

## 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 bleiben.

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

**1280** ab Mi, 01.03.23  
7 x 20.00-21.30 Uhr € 60,00  
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Heike Knechtel

**1280F** ab Mi, 10.05.23  
7 x 20.00-21.30 Uhr € 60,00  
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Heike Knechtel

**1281** ab Fr, 03.03.23  
7 x 9.00-10.30 Uhr € 60,00  
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heike Knechtel

**1281F** ab Fr, 12.05.23  
7 x 9.00-10.30 Uhr € 60,00  
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heike Knechtel

### 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**



## Klangbad am Samstagabend

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.**

**1284** Sa, 06.05.23  
19.00-20.00 Uhr € 7,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf



## Dehnen und Entspannen mit Klangschaalen

**Entspannt in die Osterferien**

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und erleben Sie eine andere Form der Tiefenentspannung und der Meditation durch den harmonischen Klang unterschiedlicher Klanginstrumente. Sie genießen an diesem Abend verschiedene wohlthuende und entspannende Klangmeditationen und Klangreisen.

**Für Ihren persönlichen Komfort bitte Matte, Decke, kl. Kissen, Socken sowie ein kleines Getränk mitbringen.**

**1285** Fr, 31.03.23  
19.30-21.00 Uhr € 12,00  
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz



## Meditation als Insel der Ruhe

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

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

**1286** ab Mi, 01.03.23  
8 x 18.00-19.30 Uhr € 68,00  
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

**1287** ab Mi, 01.03.23  
8 x 19.45-21.15 Uhr € 68,00  
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

## Mobilität und Stabilität speziell für Älter werdende

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

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

**1344** ab Do, 09.03.23  
12 x 11.45-12.45 Uhr € 68,00  
Gesund & Fit beim Älterwerden  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

## Ganzkörperschulung – gesund und effektiv!

Stabilisierendes Muskeltraining und Mobilisation. Mit einem moderaten Bewegungsprogramm wärmen wir uns auf, aktivieren Herz-Kreislauf, lockern oder lösen tieferliegende eventuell verspannte Bindegewebsfasern und bleiben oder werden dadurch elastischer. Ausgewählte Übungsvarianten stärken gelenkschonend unsere gesamte Muskulatur und somit Knochen, Bänder und Sehnen.

Anspannung und Entspannung in einem gesunden Wechsel bei richtiger Atmung sorgen für eine optimale Durchblutung und eine körperbewusste Fitness mit Wohlbefinden.

**1345** ab Do, 09.03.23  
12 x 10.45-11.45 Uhr € 68,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

## 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, 27.02.23  
16 x 9.00-10.00 Uhr € 91,00  
Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel

## Pilates – plus

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

Bitte eigene Matte mitbringen.

**1355** ab Fr, 03.03.23  
14 x 9.45-10.45 Uhr € 80,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

**1356** ab Fr, 03.03.23  
14 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00  
Für Teilnehmerinnen 50 +  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

**1357** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
Matte bitte mitbringen – Kleingruppe  
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

**1359** ab Do, 02.03.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00  
Matte bitte mitbringen. – Kleingruppe  
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

**1360** ab Mi, 15.03.23  
13 x 17.50-18.50 Uhr € 74,00  
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Annemarie Müller-Wutz



## Pilates mit Flexi-Bar-Elementen

**Rücken-, Gelenkschmerzen – Fehlhaltungen, Sie kennen das?**

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

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

**1361** ab Fr, 03.03.23  
16 x 9.15-10.30 Uhr € 120,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

## Pilates flow

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

**1366** ab Do, 09.03.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

**1367** ab Do, 09.03.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00  
Für Fortgeschrittene!  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

## Pilates HIIT

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

**1368** ab Di, 07.03.23  
16 x 19.05-20.05 Uhr € 91,00  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt



Anzing Rathaus



## 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)

**1370** ab Mi, 01.03.23  
16 x 9.00-10.00 Uhr € 128,00

Faszientraining mit MELT-Elementen in der Kleingruppe  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1371** ab Mo, 27.02.23  
15 x 17.00-18.00 Uhr € 85,00  
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger!  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1373** ab Mo, 27.02.23  
15 x 18.10-19.10 Uhr € 85,00  
Für Einsteiger und Fortgeschrittene!  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1376** ab Mo, 27.02.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00  
Pilates für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte!  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

**1378** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.30-19.30 Uhr € 85,00  
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene!  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1382** ab Mi, 15.03.23  
13 x 19.05-20.05 Uhr € 74,00  
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!  
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

**1383** ab Mo, 13.03.23  
13 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00  
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!  
Endentspannung mit Klangschalen.  
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

**1384** Do, 16.02.23  
18.15-19.15 Uhr gebührenfrei  
Pilates in der Kleingruppe – kostenloses Schnupperangebot  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1385** ab Do, 02.03.23  
16 x 18.15-19.15 Uhr € 128,00  
Pilates in der Kleingruppe  
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** Do, 16.02.23  
9.00-10.00 Uhr gebührenfrei  
Faszientraining mit MELT-Elementen in der Kleingruppe – kostenlose Schnupperstunde  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1388** Do, 02.03.23  
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei  
NEUES ANGEBOT – kostenlose Schnupperstunde  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1389** ab Do, 09.03.23  
16 x 19.30-20.30 Uhr € 91,00  
NEUES ANGEBOT  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1391** Mi, 01.03.23  
10.15-11.15 Uhr gebührenfrei  
NEUES ANGEBOT – kostenlose Schnupperstunde  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

**1392** ab Mi, 08.03.23  
16 x 10.15-11.15 Uhr € 91,00  
NEUES ANGEBOT  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

### 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, 07.03.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. | Jutta Scholz

### Ninja-Parkour-Basics for Kids in English

Ninja sein – wie fühlt sich das wohl an? In diesem Kurs lernst du durch verschiedene Übungen deinen Körper wie ein Ninja zu kontrollieren. Zu Beginn der Stunde findet immer ein Aufwärmen statt, gefolgt von dem Erlernen verschiedener Parkour-Übungen, wie zum Beispiel richtigem Abrollen über die Schulter, verschiedenen Sprungtechniken oder Balanceübungen. Das Programm ist für alle Kinder geeignet, die gerne aktiv sind, da alle Übungen auf Anfängerlevel besprochen werden.

Der Kurs findet **auf Englisch** statt und richtet sich an Kinder, die entweder bereits mit der englischen Sprache vertraut sind oder sie gerne spielerisch erlernen möchten.

Alter: von 5 bis 7 – ohne Eltern

**Bitte Bewegungskleidung, ein kl. Getränk und ggf. Anti-Rutsch-Socken mitbringen.**

**1352KA** ab Di, 07.03.23  
4 x 16.30-17.30 Uhr € 23,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ethan Comber

**1352KB** ab Di, 18.04.23  
6 x 16.30-17.30 Uhr € 34,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ethan Comber

**1352KC** ab Di, 13.06.23  
5 x 16.30-17.30 Uhr € 28,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ethan Comber



### Kursleiter gesucht

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

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

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**

### Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

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

**1400** ab Mo, 27.02.23  
10 x 9.45-10.45 Uhr € 57,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

**1401** ab Mo, 27.02.23  
10 x 8.30-9.30 Uhr € 57,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

**1402** ab Mo, 27.02.23  
15 x 17.45-18.45 Uhr € 85,00  
17.10. keine Gymnastik  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

**1405** ab Do, 02.03.23  
17 x 9.30-10.30 Uhr € 114,00  
 Hybrid! Online und Präsenz  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

**1408** ab Di, 28.02.23  
16 x 19.00-20.00 Uhr € 91,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

**1410** ab Mi, 01.03.23  
16 x 8.30-9.30 Uhr € 91,00  
Kein Kurs am 14.6.  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1410S** ab Di, 01.08.23  
4 x 18.45-19.45 Uhr € 23,00  
**Ferienkurs!**  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1411S** ab Di, 01.08.23  
4 x 20.00-21.00 Uhr € 23,00  
**Ferienkurs!**  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1412** ab Di, 28.02.23  
10 x 9.30-10.30 Uhr € 57,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Brigitte Deimel

**1413** ab Di, 07.03.23  
15 x 20.30-21.30 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

### Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

**Beweglichkeit und Flexibilität erhalten bis ins reifere Alter!**

Ziel dieses Kurses ist, unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechni-

ken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

**1420** ab Do, 02.03.23  
16 x 9.15-10.15 Uhr € 91,00  
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

### Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

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

**1423** ab Do, 02.03.23  
16 x 10.15-11.15 Uhr € 91,00  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

**1424** ab Di, 28.02.23  
16 x 8.45-9.45 Uhr € 91,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

**1425** ab Fr, 03.03.23  
15 x 10.25-11.25 Uhr € 85,00  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

### Aktives Rückentraining

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

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

Für Damen und Herren geeignet.  
Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

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

**1438** ab Mo, 27.02.23  
17 x 15.45-16.45 Uhr € 97,00  
Fit bleiben bis ins hohe Alter!  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

**1440** ab Di, 28.02.23  
17 x 8.00-9.00 Uhr € 97,00  
 Hybrid! Online und Präsenz  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

**1441** ab Mi, 01.03.23  
17 x 10.30-11.30 Uhr € 97,00  
Fit bleiben bis ins hohe Alter!

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

**1442** ab Mo, 27.02.23  
15 x 20.30-21.30 Uhr € 85,00  
Kein Kurs am 12.6.

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1443** ab Fr, 03.03.23  
17 x 9.10-10.10 Uhr € 97,00

  Hybrid! Online und Präsenz  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

**1444** ab Mo, 27.02.23  
16 x 17.15-18.15 Uhr € 91,00

Beweglichkeit und Gewichtsregulierung  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | N.N.

**1445** ab Fr, 03.03.23  
17 x 8.00-9.00 Uhr € 97,00

  Hybrid! Online und Präsenz  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

**1446** ab Di, 28.02.23  
17 x 20.15-21.15 Uhr € 97,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

### Rückenbewegung

**Ein ausgewogenes Programm wohlthuerender 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, 01.03.23  
16 x 9.45-10.45 Uhr € 91,00

Kein Kurs am 14.6.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

### Rücken-Fit – Bewegungen statt Schonen

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

**1448** ab Do, 02.03.23  
15 x 19.45-20.45 Uhr € 85,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

### F.I.T. – Rücken plus

Beweglichkeit und ein schmerzfreier Rücken kommen nicht von ungefähr. Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke wollen bewegt werden. Steigt infolge von Bewegungsmangel die Belastung der Wirbelsäule, sind Rückenschmerzen in den meisten Fällen die Folge. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen (z. B. im Schulter/Nackengebiet) ab und beugen ernsthaften Problemen vor. In diesem Pluskurs 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, 06.02.23  
17 x 11.00-12.00 Uhr € 97,00

Für alle Könnertstufen  
am 20.3./3.7. kein Training  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1451** ab Di, 07.02.23  
17 x 9.00-10.00 Uhr € 97,00

21.3./27.6./4.7. kein Training  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1453** ab Do, 02.02.23  
17 x 8.30-9.30 Uhr € 97,00

23.3./29.6./6.7. kein Training  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz



**BOGIE CONSULT**  
existenzgründerRAT

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

mobil 0176 32565447  
www.bogieconsult.de



### Wirbelsäulen- und Ausgleichs- gymnastik für Senioren

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

<b>1464</b>	gebührenfrei
Mo, 27.02.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 13.03.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 27.03.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 17.04.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 24.04.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 08.05.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 22.05.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 12.06.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 26.06.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 10.07.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 24.07.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 07.08.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 21.08.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 04.09.23	8.45-9.45 Uhr
Kostenloses Angebot – Anmeldung jedoch erforderlich! für Teilnehmer der Appartements unregelmäßige Termine – teils in den Ferien	
<b>Vaterstetten</b> , CARECON-Wohnpark, Fasanenstr., Festsaal   Edith Eder	

<b>1464A</b>	gebührenfrei
Mo, 27.02.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 13.03.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 27.03.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 17.04.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 24.04.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 08.05.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 22.05.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 12.06.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 26.06.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 10.07.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 24.07.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 07.08.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 21.08.23	8.45-9.45 Uhr
Mo, 04.09.23	8.45-9.45 Uhr
unregelmäßige Termine – teils in den Ferien	
<b>Vaterstetten</b> , 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 Alltagsfähigkeit der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen

<b>1466</b>	ab Di, 07.03.23
16 x 9.30-10.30 Uhr	€ 91,00
<b>Neukeferloh</b> , Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12   Cornelia Berberich	

### Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhezustand ist unser Motto.  
Nach einem sanften Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch gedehnt und entspannt.  
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

<b>1467</b>	ab Di, 07.03.23
16 x 8.30-9.30 Uhr	€ 108,00
<b>Neukeferloh</b> , Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12   Cornelia Berberich	

### 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 Aufwärmgehen gehen die Kursteilnehmer zu wechselnder Musik durch die Halle und machen z.B. dabei große oder kleine Schritte, balancieren vorwärts und rückwärts, gehen Figuren, überwinden Hindernisse, üben den Einbandstand mit offenen oder geschlossenen Augen.  
Im Stuhlkreis werden abwechslungsreiche Übungen für Arme, Rumpf und Beine mit wechselnden Handgeräten wie z.B. Bändern, Weichbällen, Stäben, und vieles mehr, vorgestellt.  
Zwischen den Stuhlübungen werden Gleichgewichtsübungen im Stehen trainiert. Damit auch das Gehirn nicht zu kurz kommt, werden bei den Übungen verschiedene Koordinationsaufgaben angeboten.  
Der Stundenklang erfolgt mit einer kurzen Übung zur Entspannung oder einem Spiel.  
Alles zusammen fördert die Beweglichkeit und das Gefühl sich etwas Gutes getan zu haben.  
Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

<b>1468</b>	€ 85,00
Fr, 03.02.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 10.02.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 17.02.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 24.02.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 03.03.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 24.03.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 31.03.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 07.04.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 14.04.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 21.04.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 28.04.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 05.05.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 12.05.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 19.05.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 02.06.23	15.00-16.00 Uhr
Termine unregelmäßig – zum Teil in den Ferien	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Stefanie Hobucher	

### F.I.T. – Beckenboden

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

<b>1455</b>	ab Do, 02.02.23
17 x 9.30-10.30 Uhr	€ 97,00
23.3./29.6/6.7. kein Training	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Elke Lorenz	

<b>1456</b>	ab Mo, 06.02.23
17 x 10.00-11.00 Uhr	€ 97,00
am 20.3./3.7. kein Training	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Elke Lorenz	

### 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.

<b>1462</b>	ab Mo, 27.02.23
16 x 8.45-9.45 Uhr	€ 91,00
<b>Poing</b> , Anzinger Str. 1, Gemeinderaum   Violeta Brandstätter	

<b>1463</b>	ab Mo, 27.02.23
16 x 10.00-11.00 Uhr	€ 91,00
<b>Poing</b> , Anzinger Str. 1, Gemeinderaum   Violeta Brandstätter	



## Wer rastet, der rostet

Diesem Ausspruch kommt gerade in Zeiten von ‚Zwangspausen‘ durch körperliche Einschränkungen eine große Bedeutung zu. Ziel dieses Kurses ist es, die Funktionalität sozusagen von Kopf bis Fuß zu erhalten, sowie neue Mobilität, Stabilität und Lebensfreude zu gewinnen. Ein abwechslungsreiches Stundenprogramm möchte durch entlastende Übungen das Körperbewußtsein fördern. Eventuellen sogenannten. Schmerzerinnerungen und möglichem Leistungsabbau gilt es entgegen zu wirken. Dabei erweist sich auch eine harmonisierende, wohltuende Entspannung am Ende des Trainings als hilfreich. Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

<b>1469</b>	€ 80,00
Di, 28.02.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 14.03.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 28.03.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 18.04.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 25.04.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 09.05.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 23.05.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 13.06.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 27.06.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 11.07.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 25.07.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 08.08.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 22.08.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 05.09.23	9.15-10.15 Uhr

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

<b>1469A</b>	ab Di, 28.02.23	€ 97,00
14 x	11.00-12.00 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.

<b>1470</b>	ab Mi, 01.03.23	€ 120,00
9 x	18.30-19.30 Uhr	

Ohne Vorkenntnisse  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

<b>1470F</b>	ab Mi, 17.05.23	€ 120,00
9 x	18.30-19.30 Uhr	

Ohne Vorkenntnisse  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

<b>1471</b>	ab Mi, 01.03.23	€ 120,00
9 x	19.45-20.45 Uhr	

Ohne Vorkenntnisse  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

<b>1471F</b>	ab Mi, 17.05.23	€ 120,00
9 x	19.45-20.45 Uhr	

Ohne Vorkenntnisse  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

## XXL-Gymnastik für Menschen mit Übergewicht

Mein Motivationsrezept für einen sinnvollen Start ins Sportlerleben!

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

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

<b>1473</b>	ab Mi, 01.03.23	€ 82,00
15 x	9.30-10.30 Uhr	

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

## Lungensport macht fit zum Atmen

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

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

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

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

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

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

<b>1475</b>	ab Mi, 01.03.23	€ 120,00
15 x	10.45-12.15 Uhr	

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Petra Resch

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



*Lieblings* STÜCKE wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

Franz-Lehar-Str. 8 . 85591 Vaterstetten . 08106/301771  
[www.lieblingsstuecke-wie-neu.de](http://www.lieblingsstuecke-wie-neu.de)



### Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung.

Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-Up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**1477** ab Di, 28.02.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

**1478** ab Di, 28.02.23  
15 x 19.15-20.15 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

### Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

**1482** ab Di, 28.02.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

**1483** ab Di, 28.02.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

**1485** ab Di, 28.02.23  
16 x 17.45-18.45 Uhr € 91,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

**1486** ab Mo, 27.02.23  
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

### Rundum fit – Problemzonen-gymnastik

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, 27.02.23  
17 x 9.15-10.15 Uhr € 97,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**1491** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

**1492** ab Do, 02.03.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

**1493** ab Mo, 27.02.23  
17 x 10.30-11.30 Uhr € 97,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

### 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, 06.03.23  
15 x 19.15-20.15 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

**1502** ab Di, 07.03.23  
16 x 10.00-11.00 Uhr € 91,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

**1503** ab Mi, 08.03.23  
16 x 19.10-20.10 Uhr € 91,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

### Cardio-Barre

Barre-Workout intensiv! Wir erhöhen im gewohnten Ganzkörpertraining an der Ballettstange das Tempo. Es gibt mehr Stützübungen und einen regelmäßigen Einsatz von Gewichten, Sliders und des Resistance-Bandes.

Im zweiten Teil schließt ein HIIT-Training an, das noch einmal richtig die Fettverbrennung ankurbelt! Zwischendurch wird gestretcht und am Ende in aller Ruhe mit faszialen Yogaübungen der Körper gedehnt und entspannt.

**1505** ab Mi, 08.03.23  
16 x 18.00-19.00 Uhr € 91,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Trauma **Medizinische Hypnose** Zwänge

Schlafstörungen **Mentaltraining** Depressionen

Kinderwunsch Teambuilding Essstörungen

Ängste Leistungssteigerung Panikattacken Mobbing

Neurodermitis Raucherentwöhnung Selbsthypnose Migräne

Selbstsicherheit Heuschnupfen Prüfungsangst

Burnout **ORTHO-Coaching** Allergien

Asthma Tinnitus Trauer Abnehmen

**Praxis, Schmiedweg 3, 85604 Zorneding, 08106 / 306 774, info@ortho-coaching.de**

## Pilates meets Barre – Ferienkurs

Das klassische Mattentraining von Joseph Pilates trifft auf die dynamischen Übungen des Barre-Workouts an der Balletstange. Es erwartet Dich ein bunter Mix aus Eleganz und Kraft zu fröhlicher Musik.

Das Stundenbild klingt aus mit einem chillig-sanften Yogastretch.

**Bitte eigene Matte mitbringen!**

**1506S** ab Mi, 02.08.23  
5 x 17.45-18.45 Uhr € 28,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

**1507S** ab Mi, 02.08.23  
5 x 19.00-20.00 Uhr € 28,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

## Aroha

### BODY MIND SOUL

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

Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Bitte Bewegungskleidung mitbringen.**

**1508** ab Mi, 01.03.23  
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

## Bodystyling

Bodystyling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining.

Mit Hilfsgeräten wie kleinen Gewichten oder Tubes (Gummibänder) wird der Rücken gekräftigt, werden Bauch, Beine und Po gestrafft, Sehnen und Bänder gedehnt – Formung, Definition sowie Fettabbau und Straffung!

**Bitte eigene Matte mitbringen.**

**1515** ab Do, 02.03.23  
16 x 19.00-20.00 Uhr € 91,00  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik



## Intensiv Workout

Ihr sucht eine neue Herausforderung und habt Lust, Eure Grenzen auszutesten? Oder seid einfach auf der Suche nach einem neuen, abwechslungsreichen Workout? In beiden Fällen ist das Intensiv-Workout die perfekte Wahl für Euch.

Mit verschiedenen Kleingeräten wie Step-Boards und Hanteln sowie unserem eigenen Körpergewicht bringen wir unser Herz-Kreislauf- und unser muskuläres System ordentlich zum Arbeiten. Mit hohen Wiederholungszahlen der Übungen und immer wieder eingestreuten Cardio-Intervallen sorgen wir für ein intensives wie auch effektives Training. Ein großer Vorteil dabei: Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen auf seine individuelle körperliche Verfassung abstimmen.

**Geeignet** für Anfänger und Fortgeschrittene

**O1517** ab Di, 10.01.23  
6 x 18.25-19.25 Uhr € 34,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam

**1516** ab Di, 07.03.23  
6 x 18.25-19.25 Uhr € 34,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Julia Adam

**1517** ab Di, 09.05.23  
7 x 18.25-19.25 Uhr € 40,00  
**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, 03.03.23  
17 x 8.30-9.30 Uhr € 97,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

**1519** ab Do, 02.03.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00  
**Poing**, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

## Wake-Up-Fitness

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Das Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen macht den Fettpölsterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsamen Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

**1523** ab Di, 28.02.23  
16 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00

**Kleinstgruppe**  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig

## 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!

Trainiert wird – je nach Wetterlage – drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß nicht zu kurz.

**1528** ab Mo, 27.02.23  
15 x 20.00-21.00 Uhr € 85,00  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Thomas Hertel

**1529** ab Mi, 01.03.23  
16 x 20.00-21.00 Uhr € 91,00  
**Poing**, Turnhalle der GS an der Karl-Sittler-Straße | Thomas Hertel

## Nordic Walking

– Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke

– Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen

– Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung

– Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jede(r)man/frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.

**Mitzubringen: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke, Getränk und, wenn vorhanden, Pulsuhr.**

**1530** ab Fr, 21.04.23  
4 x 17.00-18.30 Uhr € 34,00  
Für Anfänger und Geübte, die ihre Technik überprüfen lassen wollen.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

## Step Aerobic

Step Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene.

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

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

**1531** ab Mo, 27.02.23  
15 x 17.45-18.45 Uhr € 85,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Pieper

## Orientalischer Bellydance

Lass dich verzaubern und tauche ein in die Welt von 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.**

**1532** ab Mi, 08.03.23  
15 x 20.30-21.30 Uhr € 85,00  
Anfängerkurs

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali



## Konditionsgymnastik & Workout

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

In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).

„Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders“ – nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

**1533** ab Fr, 03.03.23  
15 x 8.00-9.00 Uhr € 85,00

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

**1534** ab Di, 28.02.23  
15 x 8.00-9.00 Uhr € 85,00

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

**1535** ab Mo, 27.02.23  
15 x 18.45-19.45 Uhr € 85,00

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



**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

## 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, 08.03.23  
15 x 16.45-17.45 Uhr € 85,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer

## Online Angebot: Zumba® – Tanz Dich fit!

Zumba® ist eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz. Es ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton oder Hip-Hop, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen. Zumba® wird einzeln getanzt, ein Partner / eine Partnerin ist nicht erforderlich. Alles was man braucht, ist Freude an Musik und Bewegung.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1541V** ab Di, 28.02.23  
15 x 20.30-21.30 Uhr € 90,00  
Online | Lina Zeller

### 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**



## 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!

**1542** ab Mo, 27.02.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00

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

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

## Zumba® Toning

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

**1543** ab Mo, 27.02.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 85,00

**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Lina Zeller



GESUNDHEIT

**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.

**1544** ab Di, 28.02.23  
16 x 19.40-20.40 Uhr € 91,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

**1545** ab Mi, 01.03.23  
16 x 20.15-21.15 Uhr € 91,00  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Ivonne Walter

**1546** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
**Poing**, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Ivonne Walter

**1547** ab Do, 16.03.23  
13 x 17.15-18.15 Uhr € 74,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

**1548** ab Mo, 27.02.23  
17 x 17.45-18.45 Uhr € 97,00  
Mit Acting Dance-Elementen  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

**1551** ab Fr, 03.03.23  
17 x 9.15-10.15 Uhr € 97,00  
**Zumba in der Kleingruppe!**  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stdler-Str. 12 | Nicole Schnabl

**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, 27.02.23  
17 x 11.00-12.00 Uhr € 97,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl



**Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil**

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.

Der Trainer, Dieter Orth, hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, ist Fachübungsleiter Karate und Träger des 2. DAN (Schwarzgurt).

Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm-Up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!

**Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.**

**1601** ab Mo, 27.02.23  
15 x 19.00-20.00 Uhr € 120,00  
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 | Dieter Orth

**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, 10.03.23  
15 x 15.15-16.15 Uhr € 100,00  
**Kinder 6 – 8 Jahre**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

**Sicherheit durch Selbstverteidigung – übernehmen Sie Ihren eigenen Personenschutz**

Der Budo-Trainer und pensionierte Polizist Peter Felber gibt Ihnen in diesem Kurs Tricks und wichtige Infos an die Hand, damit Sie sich im Notfall gut schützen und souverän reagieren können. Neben einfachen und wirksamen Selbstverteidigungs-Techniken spielen vor allem die Themen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konfliktvermeidung und Konfliktbewältigung eine wichtige Rolle. Deeskalation wenn möglich, Selbstverteidigung wenn nötig ist das Motto.

Neben den Situationsübungen erhalten Sie viele hilfreiche Informationen rund um den Selbstschutz: Was ist erlaubt bei Notwehr und Nothilfe? Welche Gegenstände kann ich im Notfall zur Selbstverteidigung nutzen? Sollte ich Pfefferspray dabei haben?

**Veranstalter:** vhs-Grafring

**1606** Sa, 22.04.23  
13.30-16.30 Uhr € 20,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Peter Felber

**AIKIDO und Selbstbehauptung für Kinder**

**Von 6 bis 11 Jahren**

Aikido ist eine Selbstverteidigung, bei der nicht geschlagen oder getreten wird. Da man hier Wert auf Konfliktlösung legt, wird gegen und nicht mit der Aggression gearbeitet. Man benötigt keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse. Aikido ist für alle Altersgruppen geeignet. Sollten Gürtelprüfungen stattfinden, fallen noch Prüfungsgebühren an.  
**Veranstalter:** vhs Grafring

**1610K** ab Fr, 03.03.23  
16 x 17.30-18.30 Uhr € 102,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Angelika Gründel und Frank Gründel

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



## AIKIDO und Selbstbehauptung für Jugendliche

### Von 12 bis 16 Jahren

Aikido ist eine Selbstverteidigung bei der nicht geschlagen oder getreten wird. Da man hier Wert auf Konfliktlösung legt, wird gegen und nicht mit der Aggression gearbeitet. Man benötigt keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse. Aikido ist für alle Altersgruppen geeignet. Sollten Gürtelprüfungen stattfinden, fallen noch Prüfungsgebühren an.

Veranstalter: vhs Grafing

**1611K** ab Fr, 03.03.23  
16 x 18.30-19.30 Uhr € 102,00

Markt Schwaben, Unterbräu,  
Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum |  
Angelika Gründel und Frank Gründel

## AIKIDO und Selbstbehauptung für Jugendliche und Erwachsene

### Ab 17 Jahren

Ein Weg zu Harmonie und innerer Kraft. Dieser Kurs ist für jedes Erwachsenenalter und man braucht keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Wir erleben unser Körpergefühl neu in Einzel- und Partnerübungen. Dreh- und Kreisbewegungen sorgen für das Wohlbefinden, Atemübungen, Konzentration und Meditation für innere Ausgeglichenheit. Ganz nebenbei erlernen wir die Grundlagen einer realistischen Selbstverteidigung. Im Vordergrund aber stehen: Freude an der Bewegung, Freude in der Begegnung, Freude an mir selbst! **Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

Veranstalter: vhs Grafing

**1612** ab Fr, 03.03.23  
15 x 19.30-20.30 Uhr € 102,00

Markt Schwaben, Unterbräu,  
Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum |  
Frank Gründel und Angelika Gründel



## KickBoxen für Frauen

Das Training besteht aus diesen 5 Schritten:

1. Die Übungen beginnen mit einer lockeren Aufwärmgymnastik. So wird die Muskulatur in einem angemessenen Tempo angewärmt.
2. Dann folgen Dehnübungen. Da im Kickboxen die Beintechniken eine große Rolle spielen, ist das Dehnen der Ober-, Innen- sowie Unterschenkel unerlässlich. Anfänger neigen dazu, diese kleine Tatsache zu vernachlässigen. Das kann jedoch ernsthafte Folgen haben.
3. Nach der Dehnung folgen entsprechende Kraftübungen, welche die Verbesserung der Muskulatur unterstützen.
4. Erst nach einem ausgiebigen Aufwärmtraining geht es los mit Schlag- und Fußtechniken gegen Sandsäcke oder Pratzten.

5. Später folgen (wer mag), Kämpfe, bei welchen die Trainierenden jedoch Rücksicht auf ihre Sportkameradinnen nehmen, also Kämpfe ohne Vollkontakt. Die Kämpfe dienen auch als hervorragende Übungseinheiten zum Aufbessern der Kondition.

Das Training ist ein hervorragendes Workout für den ganzen Körper und stärkt Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Trainiert wird in Sportkleidung und barfuß.

Dieter Orth, 2. DAN, hat seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in KARATE, Prüfungen und Wettkampf, Kickboxen, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, ist Coach und Hypnotherapeut.

**1615** ab Do, 02.03.23  
16 x 19.30-20.30 Uhr € 138,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,  
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Dieter Orth

## Aqua-Gym

Gesundheitsschwimmen und Aquafitness liegen voll im Trend! Seit Jahren erfreuen sich diese Angebote wachsender Beliebtheit im gesundheitsorientierten Breitensport. Die Gründe sind schnell ausgemacht: das „etwas andere Element“ ermöglicht ein optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und das bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Ob junge oder ältere Menschen, Trainierte oder Übergewichtige, für alle hat das Gesundheitsschwimmen mit Aquafitness-Elementen etwas zu bieten. Spaß und Abwechslung sind garantiert!

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

**1650** ab Mo, 27.02.23  
15 x 16.30-17.10 Uhr € 110,00

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

**1651** ab Mo, 27.02.23  
15 x 17.10-17.50 Uhr € 110,00

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

**1652** ab Mi, 01.03.23  
15 x 17.00-17.30 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

## Aqua Fitness

Aquafitness mit PowerGYM ermöglicht ein gesteigertes Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit im Element Wasser. Ebenfalls bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Es richtet sich an junge wie ältere Menschen, die allerdings eine Grundfitness bereits mitbringen und die Kondition weiter ausbauen möchten. Spaß und Abwechslung sind garantiert!

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

**1655** ab Mo, 27.02.23  
15 x 17.50-18.30 Uhr € 110,00

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

**1657** ab Mi, 01.03.23  
15 x 17.30-18.00 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

## Aqua Dance

Aqua Dance bildet eine mitreißende Fusion aus Dancemovement und Aquafitness. Unser Ziel ist mit viel Spaß und guter Musik mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Element Wasser zu erhalten. Vom Alter gibt es keine Begrenzung, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein, die auf diesem Weg erhalten und ausgebaut werden kann. Spaß und Abwechslung sind garantiert! In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

**1665** ab Mi, 01.03.23  
15 x 18.00-18.30 Uhr € 110,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali



## bellicon®-Schwing Dich fit!

„Schwing dich fit“ ist ein ganzheitliches Training mit hohem Spaßfaktor. Das Schwingen auf dem bellicon®Minitrampolin aktiviert unser Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel, verbessert den Lymphfluss und schonet 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, 01.03.23  
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1667B** ab Mi, 17.05.23  
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1667S** ab Mi, 01.03.23  
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1668A** ab Mi, 01.03.23  
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1668B** ab Mi, 17.05.23  
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

**1668S** ab Mi, 17.05.23  
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss



Coming soon

## „Die 4 Jahreszeiten“

Ballettaufführung in Kooperation mit der Musikschule Vaterstetten

Infos auf unserer Website:  
[www.tamtam-tts.de](http://www.tamtam-tts.de)

### Tanze mit TamTam!

- TamTam bietet eine Vielzahl von Kursen für Kinder ab 4,5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene an.
- TamTam Tanz- und Theaterschule hat 11 professionelle LehrerInnen und bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Kurse in HipHop, HipHop Jazzfusion, Modern Dance, Ballett, kreatives Ballett, Spitzentanz, Jazzdance, Ballettvariationen, Tanz und Akrobatik, Funny Dance, Moderner Tanz, Tanzgestaltung, Popgesang, Musical Dance und Singing, Theater, Schauspiel, sowie eine Tanzausbildungsklasse und die TamTam Junior Dance Company an.

Vereinbart am besten eure Probestunde unter 01573 4507325 oder [ta.tam@t-online.de](mailto:ta.tam@t-online.de)!

Stundenplan & Infos unter [www.tamtam-tts.de](http://www.tamtam-tts.de)

In Kooperation mit der VHS Vaterstetten

### American LineDance

Ideal für Singles, aber auch für Paare: Bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und man tanzt zusammen abwechslungsreiche Choreografien auf Country-Musik.

**Mittelstufe – Voraussetzung:**  
Gute Grundkenntnisse im Linedance

**1841** ab Mo, 27.02.23  
14 x 18.15-19.15 Uhr € 80,00  
Kein Kurs am 15./22.5. & 26.6.  
**Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun**

**1842** ab Mo, 27.02.23  
14 x 19.20-20.20 Uhr € 80,00  
Kein Kurs am 15./22.5. & 26.6.  
**Poing, JUZ, Friedensstr. 3 | Anja Braun**

### Linedance-Journey

Linedance-Journey ist der richtige Kurs für alle Tanzbegeisterten! Wir begeben uns auf eine Linedance-Reise um die Welt und lernen mit viel Spaß verschiedene Choreographien, z. B. aus dem Country-, Latin-, Modern- oder bayerischen Linedance. Getanzt wird einzeln in einer Reihe, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte leichte Kleidung, Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk und viel Freude mitbringen.**

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1843** ab So, 12.03.23  
8 x 19.45-21.15 Uhr € 96,00  
**Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Helga Neigenfind-Cerovsky**

### 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, 02.03.23  
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, 27.02.23  
17 x 16.15-17.45 Uhr € 194,00  
**Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 | Alexandra Fleischer-Rushing**

**PS PESCHKE SOLUTIONS**



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



## Bailamos! Kizomba & Bachata (Grundkurs)

Kizomba, der lässige, sinnliche Paartanz aus Angola, hat sich auch in Europa immer mehr verbreitet. Bachata wiederum stammt ursprünglich aus der Dominikanischen Republik, hat einen ganz anderen Rhythmus als Salsa und ist als romantische Musik sehr populär. Beide Tänze haben Grundschriffe, die leicht zu lernen sind, und sind in der Szene ergänzend zur Salsa etabliert.

Lernen Sie in diesem Kombi-Workshop die Musikrichtungen und Tanzstile kennen und probieren sie beides einfach aus!

Anmeldung nur paarweise möglich (Gebühr pro Person).

**1853** € 45,00  
Sa, 14.01.23 14.00-17.00 Uhr  
So, 15.01.23 14.00-17.00 Uhr

Für Paare ohne Vorkenntnisse.

Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen (keine Freizeitschuhe für die Straße).

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano



## Bailamos! Salsa (Grundkurs)

Lust auf Salsa? Dieser Kurs bietet den perfekten Einstieg: Gelernt werden die Grundschriffe und erste einfache Figuren, um ein Gefühl für diesen beliebten Party-Tanz zu bekommen. Achtung: Das Salsa-Fieber ist ansteckend!

**1850** € 45,00  
Sa, 08.07.23 10.00-13.00 Uhr  
So, 09.07.23 10.00-13.00 Uhr

Grundkurs für Paare ohne Vorkenntnisse.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person  
Bitte Turnschuhe mit hellen Sohlen mitbringen (keine Freizeitschuhe für die Straße).

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

## Let's dance! West Coast Swing (Grundkurs)

Entdecken Sie, wie viel Spaß West Coast Swing machen kann! Weiche Bewegungen und coole Drehfiguren machen seinen Reiz aus, aber das Beste: mit relativ einfachen Grundelementen passt dieser trendige Paartanz zu ganz unterschiedlichen Musikrichtungen, also auch zu Titeln der aktuellen Charts (Pop, R&B, Disco). Dabei entstehen vielfältige Möglichkeiten der Interpretation und Improvisation.

Bitte flache Schuhe oder Jazz-Schlappchen mitbringen.

Für Paare ohne Vorkenntnisse.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person.

**1856** € 45,00  
Sa, 18.03.23 10.00-13.00 Uhr  
So, 19.03.23 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

**1858** € 45,00  
Sa, 17.06.23 10.00-13.00 Uhr  
So, 18.06.23 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

## Hurra, wir heiraten! – Crash-Tanzkurs

Keine Hochzeit ohne Walzer des Brautpaares – und mit diesem Kurs brauchen Sie vor dieser schönen Tradition kein Lampenfieber zu haben! Wir üben die Tanzschritte und besprechen auch, was Ihren Wiener Walzer zum Hochzeitstanz macht, also Anfang und Ende Ihres Auftritts, das Halten von Reifrock, Schleier und Strauß oder auch das Aufordern der Eltern und Trauzeugen. Zugleich lernen oder wiederholen wir den Disco Fox.

Der Kurs richtet sich an Brautpaare, aber auch Brauteltern und Hochzeitsgäste.

Anmeldung nur paarweise möglich, Kursgebühr pro Person.

Bitte Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen (keine Freizeitschuhe für die Straße); als Brautpaar außerdem, wenn vorhanden, Reifrock, Schleier und Kopfschmuck für die Dame und Hochzeitsjackett für den Herren.

**1874** € 45,00  
Sa, 11.02.23 14.00-17.00 Uhr  
So, 12.02.23 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

**1872** € 45,00  
Sa, 22.04.23 10.00-13.00 Uhr  
So, 23.04.23 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano



## Tanzkurs nach Maß

Sie können unsere Kurstermine nicht wahrnehmen? Oder würden Sie gern einen Kurs nur im vertrauten Kreis machen? Ob als Brautpaar mit Familie und Trauzeugen, in der Clique oder als Geburtstagsgesellschaft – es macht Spaß, gemeinsam Tanzkurskenntnisse aufzufrischen und auf diese Weise ein paar fröhliche Stunden zu verbringen! Bestellen Sie bei uns einen Crashkurs nach Maß, wie Sie ihn sich genau für Ihre Gruppe wünschen! Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin (in der Regel am Wochenende) und organisieren den Raum und die Kursleitung. Infos und Beratung unter Tel. 08106 359033 oder per Mail an hauser@vhs-vaterstetten.de.

**1876** ab Mo, 27.02.23  
Kursgebühr je nach Personenzahl, bitte anfragen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano



© Frank Brasch

## Gesellschaftstanz – Erste Schritte

Im Verlauf des Kurses werden wir verschiedene Tänze aus den Bereichen Latein und Standard kennenlernen und einüben.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

Kursgebühr 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, 14.01.23  
5 x 14.00-17.00 Uhr € 110,00

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 grundsätzlich paarweise.

Kursgebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)

**1883** ab Fr, 10.03.23  
13 x 18.45-20.00 Uhr € 119,00

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

## Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzpraxis gesammelt haben.

Einstieg nach Absprache.

Anmeldung grundsätzlich paarweise.

Kursgebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

**1884** ab Fr, 10.03.23  
13 x 20.15-21.30 Uhr € 119,00

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

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:  
[www.abenteuerkinderwelt.de](http://www.abenteuerkinderwelt.de)  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

### AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Aller kleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

**ANMELDEVERFAHREN:**

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

**1933** ab Fr, 10.02.23  
 17 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00  
 Geburtsmonat 12/2021-04/2022  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

**1934** ab Mo, 13.02.23  
 17 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00  
 Geburtsmonat 08/2021-10/2021  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 |  
 Gabriele Koller-Nietmann

**1942** ab Fr, 10.02.23  
 17 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00  
 Geburtsmonat 01/2021-03/2021  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

**1948** ab Mo, 13.02.23  
 17 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00  
 Geburtsmonat 06/2022-09/2022  
**Zorneding**, Lärchenstr. 29 |  
 Gabriele Koller-Nietmann





Volkshochschule Vaterstetten e.V.

# GUTSCHEIN

für eine Veranstaltung in Ihrer Volkshochschule

## Wieder zurück – die Durchführungsgarantie bei der Vortragskarte

Die äußerst beliebte Vortragskarte für nur € 20,- feiert ihr Comeback. 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.

Mehr als siebenzig Veranstaltungen sind es im Sommersemester, und nachdem es keine Corona-Beschränkungen mehr gibt, finden die Vorträge auch garantiert statt, eine weitere Anmeldung ist nicht nötig.

Der Besitz der Karte berechtigt zum kostenfreien Eintritt, darüber hinaus ist die Karte frei übertragbar (also auch für Familienmitglieder oder Freunde nutzbar). Das gesamte Vortragskarten-Angebot finden Sie in unserem Programmheft (mit **V** gekennzeichnet) und natürlich im Internet unter [www.vortragskarte.de](http://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
0440	Börsenthemen für Frauen	02.03.23
0101	Der Weisheitslehrer Konfuzius und zentrale Themen seiner Philosophie	02.03.23
0100	Semesterauftakt – Asien	03.03.23
0100F	Semesterauftakt – Asien: Showcooking und Tasting	03.03.23
0100D	Semesterauftakt – Orientalischer Bellydance	03.03.23
0100O	Semesterauftakt – Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz	03.03.23
0100M	Semesterauftakt – Yoga – ein Weg zur Entspannung	03.03.23
0100N	Semesterauftakt – Origami	03.03.23
0100A	Semesterauftakt – Programmvorstellung durch Dr. Helmut Ertel	03.03.23
0100E	Semesterauftakt – Yoga für Grundschul Kinder	03.03.23
0100P	Semesterauftakt – ZENbo® Balance	03.03.23
0100B	Semesterauftakt – Wettbewerb des Fotoclubs zum Semesterthema „Asien“	03.03.23
0100G	Semesterauftakt – Integral Yoga	03.03.23
0100I	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Japanisch (Aussprache)	03.03.23
0100K	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Chinesisch (Aussprache)	03.03.23
0100C	Semesterauftakt – Feng-Shui: was ist das?	03.03.23
0100H	Semesterauftakt – Klangreise	03.03.23
0100L	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Chinesisch (Schrift)	03.03.23
0100J	Semesterauftakt – Schnuppereinheit Japanisch (Schrift)	03.03.23
2010	Gesunder Darm – gesunder Mensch	07.03.23
3303	Kaffee und Kunst: Florenz	08.03.23
3301	Gustav Klimt und die Frauen	09.03.23
2008	Entgiftungskur im Frühjahr – ein Weg zu Vitalität	09.03.23
0101A	Geschichte Chinas im 20. Jahrhundert: Schwerpunkt Kulturrevolution	09.03.23
3332	„Ist das Kunst, oder kann das weg?“	10.03.23
0417	Mein Haus, mein Auto, mein Erbe – und nun?	13.03.23
2011	Blickpunkt Leber	15.03.23
0101B	Update China: Aktuelle Entwicklungen, Schwerpunkt Taiwan und Russland	16.03.23
3334V	Online am Sonntagmorgen – Der Blaue Reiter: Aufbruch in die Moderne	19.03.23
3352	Auf den Spuren der Wittelsbacher in der Pfalz	21.03.23
0102D	Krise, Trauma, Heilung: wie bewältigen wir Ängste in Krisenzeiten?	21.03.23
3340V	Online – 60 Jahre James Bond – der Beginn der Superagenten-Ära	22.03.23
0442	ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung	23.03.23
0120	Hörpfade – Ergebnispräsentation	24.03.23
0102	Wissen am Abend: Digitale Identität – Anonym oder gläsern im Netz?	24.03.23
5807	Sambia	27.03.23

### 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
2012	Bei mir dreht sich alles... Thema Schwindel	28.03.23
0444	ETFs auswählen mit System	30.03.23
0102C	Kunst und Frieden – Frieden schaffen mit Kunst?	30.03.23
5800	China zwischen Tradition und Moderne	31.03.23
0101C	Leben in China – Einblicke in das chinesische Alltagsleben	31.03.23
0102B	Wissen am Abend – Fremdenlegion: Geschichte und Gegenwart – ONLINE	17.04.23
3304	Kaffee und Kunst: Rom	19.04.23
0101D	Politisches Denken in Indien: Kulturelle und historische Entwicklung bis heute	21.04.23
0594	Ein Streifzug durch das Mietrecht – für Mieter und Vermieter	25.04.23
3390	Der Untergang der drei großen Dynastien: Österreich, Russland, das Osmanische Reich	26.04.23
0101E	Update Indien: aktuelle politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Situation	28.04.23
5801	Guatemala – Honduras – Mexico	02.05.23
0101F	Türkei und Vorderasien: Herausforderungen und Perspektiven	05.05.23
9305	Magie der Ordnung- Impulse zum Aufräumen und Ordnung schaffen	10.05.23
2041	Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik	11.05.23
5816	Island im Sommer	12.05.23
0101G	Zentralasien: vom Zusammenbruch der Sowjetunion bis heute	12.05.23
2013	Basiskurs Schüssler Salze 1–12	16.05.23
0102A	Wissen am Abend: Alternative Proteinquellen	22.05.23
0420	Generation 50 plus	23.05.23
3305	Kaffee und Kunst: Amsterdam, das Goldene Zeitalter	24.05.23
0101H	Die japanische Kolonialpolitik bis 1945	25.05.23
0101M	Zugroaste: Pflanzen aus Asien in Bayern	12.06.23
446	Einführung in den Aktienhandel	14.06.23
3302	Der Blaue Reiter und Japan	15.06.23
0101I	Die politische Geschichte der Koreanischen Halbinsel seit 1945	15.06.23
0448	Die besten Aktien auswählen	16.06.23
0101J	Das moderne Japan – von der Besatzungszeit bis heute	22.06.23
5817	Island im Winter	23.06.23
5300	Wohngesund bauen – Baumaterialien richtig einschätzen	26.06.23
3306	Kaffee und Kunst: München (19. Jahrhundert)	28.06.23
0101K	Der Vietnamkrieg – Ursachen, Akteure und Folgen	29.06.23
0101L	Bhutan und das „Bruttonationalglück“	06.07.23
5818	Fotosafari in Botswana	21.07.23

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.



# Medizin, Pädagogik, Psychologie

## Medizin

### V Entgiftungskur im Frühjahr – ein Weg zu Vitalität

Warum ist es so wichtig, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken und zu entgiften? Was passiert mit den Schlacken, die nicht ausgeleitet werden? Warum nehme ich nicht ab?

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Übergewicht. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung kennen. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, um zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern. Lassen Sie sich motivieren.

Die Dozentin ist die Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Krankenschwester.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.  
*Anmeldung erforderlich.*

**2008** Do, 09.03.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

### V Gesunder Darm – gesunder Mensch

Sie leben bewusst, halten sich fit und achten auf gesunde Ernährung? Und doch sind Sie oft erkältet, haben Blähungen, Allergien, ihre Haut wirkt krank? Das ist kein Widerspruch. Viele Beschwerden können ihre Ursache dort haben, wo man sie selten vermutet: in einer gestörten Darmflora. Denn nur, wenn unser Verdauungsapparat gut funktioniert, sind wir gesund und vital. Der Vortrag



informiert über die Physiologie des Darms und seine vielfältigen Aufgaben: von der Nahrungsaufnahme bis hin zur Bedeutung für das Immunsystem. Anhand von Beispielen besprechen wir die wichtigsten Leitkeime, ihre Bedeutung für die Gesundheit und decken Zusammenhänge auf. Wir gehen auf störende Einflüsse ein und zeigen einfache Wege zur Linderung von Beschwerden sowie zum Aufbau einer gesunden Darmflora. Die Referentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis.

**2010** Di, 07.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

### V Blickpunkt Leber

**Die Leber wächst mit ihren Aufgaben – stimmt das?**

Tatsache ist, dass sie tagtäglich neben der allseits bekannten Entgiftungsfunktion noch viele andere Aufgaben zu erledigen hat. Immer mehr Erwachsene werden beim Arztbesuch mit der Diagnose Fettleber überrascht, die eine Folge unseres Lebenswandels ist. Umso wichtiger ist, dass wir sorgsam mit ihr umgehen.

An diesem Abend erfahren Sie über medizinische Grundlagen hinaus, wie Sie ihre Leber gesund erhalten und vor schädlichen Einflüssen schützen können.

Wir bedienen uns dabei aus dem Repertoire der Naturheilkunde, von Pflanzenheilkunde über Homöopathie bis zu Leberwickeln.

Die Dozentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis.

**2011** Mi, 15.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

### V Bei mir dreht sich alles ... Thema Schwindel

Man bewegt sich nicht, und trotzdem: Der Boden scheint unter den Füßen zu schwanken, alles dreht sich, unsicher taumelt man umher, möglicherweise wird einem schwarz vor Augen. Manche Menschen erleben diesen Zustand nur selten und kurzfristig, andere leiden langfristig oder immer wieder darunter – aber fast immer wird er als beängstigend empfunden.

Während des Vortrags besprechen wir die verschiedenen Arten von Schwindel sowie die möglichen Ursachen. Sie erfahren, wie Sie sich mit

Übungen, Akupressur oder Mitteln aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde oder Homöopathie selber unterstützen können. Die Referentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis.

**2012** Di, 28.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

### V Basiskurs Schüssler Salze 1–12

Haben Sie schon einmal von Schüssler-Salzen, Biochemischen Mitteln, oder der „Heißen 7“ gehört? Seit fast 150 Jahren sind die Schüssler-Salze Bestandteil der alternativen Medizin – und sehr beliebt, weil sie auch für die Selbstbehandlung geeignet sind.

Wir stellen die einzelnen Salze vor, sowie Möglichkeiten der Prophylaxe und Behandlung verschiedener Beschwerden.

Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, die noch mehr wissen wollen. Bei Interesse wird im folgenden Semester ein Aufbaukurs angeboten.

Die Referentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis.

**2013** Di, 16.05.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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





## R.E.S.E.T.1- Kieferbalance

nach Philip Rafferty

Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des Kiefergelenkes verändern und nehmen Einfluss auf die Wirbelsäule.

Mögliche Symptome bei Ungleichgewicht im Kiefergelenksystem: Alle Probleme des Mundöffnens und -schließens, des Kauens, Knacken im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße ...) Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind eine Auswahl von Beschwerden.

In diesem Kurs lernen Sie die acht Positionen der Eigen- und Fremdbalance kennen und anwenden und erhalten das R.E.S.E.T.1-Skript und Zertifikat. Max. 8 Pers.

**2015** Fr, 10.03.23  
8.30-13.00 Uhr € 65,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

## R.E.S.E.T.2 – Kieferbalance

nach Philip Rafferty

Speziell zusammengestellte R.E.S.E.T. Positionen, flexibel einzusetzende Kurzbehandlungen R.E.S.E.T.2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbalancen à 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z.B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, zur Unterstützung während einer kieferorthopädischen und zahnmedizinischen Behandlung, bei Schleudertrauma, chronischer Müdigkeit, zur Entgiftung und Entschlackung.

Voraussetzung: R.E.S.E.T.1!  
Sie erhalten das R.E.S.E.T.2-Skript und Zertifikat Max. 8 Pers.

**2016** Fr, 31.03.23  
8.30-13.00 Uhr € 65,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

## Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik

„Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst“ (F.M. Alexander). Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, wie wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seeleischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden.

**2041** Do, 11.05.23  
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. Sollten es die Corona-Bestimmungen erfordern, kann der Vortrag auch online stattfinden.

**2053** Di, 20.06.23  
18.30-21.30 Uhr € 24,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Tanja Kneisel

## Online Schulter-Nacken-Spezial

Kennen Sie das auch? Nach stundenlangem (falschen) Sitzen im Büro oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter/Nackengebiet einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz. In diesem Workshop lernen Sie den Schulter/Nackengebiet zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken. Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie. Bitte Schreibzeug mitbringen. *Anmeldung erforderlich.*

**2055** Di, 27.06.23  
18.30-20.30 Uhr € 14,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Tanja Kneisel

## „Alexa, schreib' mal auf“ oder selber denken?

Mal wieder Dinge verlegt, Namen vergessen, Termine verpasst? Sehr gerne wird dann „Alexa“ bemüht. Doch das muss nicht sein. Wie sieht es aus, wenn wieder selber gedacht wird?

In diesem Kurs werden Lerntechniken vermittelt, die es ermöglichen, das Lernen zu lernen. Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Denkflexibilität werden mit praktischen Übungen verbunden, die individuell in den Alltag integriert werden können.

Dabei werden alle fünf Sinne mit einbezogen, praktische Übungen für das Gedächtnis mit entsprechender Koordination verbunden, sodass eine Verknüpfung geistiger und körperliche Aktivität gewährleistet ist.

**Bitte in bequemer Kleidung kommen, etwas zu schreiben (Block und Kugelschreiber) und Getränk mitbringen.**

**2105** Sa, 18.03.23  
14.30-17.00 Uhr € 24,00  
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Tamara Czoske



## 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** So, 19.03.23  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

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

**2122** So, 19.03.23  
13.00-15.30 Uhr € 16,00

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

**2123** Sa, 29.04.23  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

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

**2124** Sa, 29.04.23  
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

**2125** Sa, 20.05.23  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

**2126** Sa, 20.05.23  
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

**2127** Sa, 17.06.23  
9.30-12.00 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

**2128** Sa, 17.06.23  
13.00-15.30 Uhr € 16,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabrina Brudreck

### Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:

- 1186** Augenyoga 13.05.23
- 1157** Yoga bei Endometriose ab 17.03.23
- 1273** Der Gang – ein Tanz!  
Die Kunst des Gehens ab 22.04.23



MEDIZIN  
PÄDAGOGIK  
PSYCHOLOGIE

## Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife und Abitur

Für Schülerinnen und Schüler des Abiturjahrgangs sowie der 10. Realschulklasse bieten wir eine Reihe von Kursen an, in denen die jeweiligen Abschlussprüfungen in Englisch, Französisch und Mathe gezielt und intensiv vorbereitet werden. Die Teilnahme soll helfen, Lücken zu schließen und Sicherheit zu gewinnen. Wenn die mündliche Sprachprüfung angestrebt wird, geht es darum, das freie Reden zu üben. Die Kurse finden entweder einmal wöchentlich über zwei bis drei Monate statt oder als Crashkurse von zwei bis drei Tagen in den Ferien oder am Wochenende. Wir organisieren die Kurse in Zusammenarbeit mit der vhs Grafing/Ebersberg.

### Fit für die Mittlere Reife in Englisch (Prüfungsvorbereitung)

**7164A** ab Mi, 22.03.23  
7 x 15.45-17.15 Uhr € 75,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Doris Reichel

**7164B** ab Di, 07.03.23  
10 x 15.30-17.00 Uhr € 113,00

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**7164C** ab Do, 23.03.23  
8 x 17.30-19.00 Uhr € 90,00

Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 |  
Ruth Ehrensberger

### Crashkurs „Speaking Test“ für die Mittlere Reife

**7165A** € 36,00

Sa, 18.03.23 11.00-13.15 Uhr  
Sa, 25.03.23 11.00-13.15 Uhr

Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 |  
Ruth Ehrensberger

**7165B** € 49,00

Fr, 24.03.23 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 25.03.23 15.00-18.00 Uhr

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

### Crashkurs Englisch für die Mittlere Reife

**7167** € 71,00

Fr, 26.05.23 16.00-19.00 Uhr  
Di, 30.05.23 9.00-12.00 Uhr  
Mi, 31.05.23 9.00-12.00 Uhr

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

### Crashkurs Englisch für das Abitur (schriftlich)

**7170** € 71,00

Mo, 03.04.23 10.00-13.00 Uhr  
Di, 04.04.23 10.00-13.00 Uhr  
Mi, 05.04.23 10.00-13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 |  
Doris Reichel

### Crashkurs Englisch für das Abitur (mündlich)

**7172A** € 71,00

Di, 11.04.23 10.00-13.00 Uhr  
Mi, 12.04.23 10.00-13.00 Uhr  
Do, 13.04.23 10.00-13.00 Uhr

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**7172B** € 44,00

Fr, 05.05.23 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 06.05.23 14.00-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

### Crashkurs Fit für das Mathe-Abitur

**7175** € 82,00

Fr, 14.04.23 13.30-16.30 Uhr  
Sa, 15.04.23 13.30-16.30 Uhr  
So, 16.04.23 13.30-16.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christian Kappl

### Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife (mündlich)

**7291** € 49,00

Do, 18.05.23 10.00-13.00 Uhr  
Fr, 19.05.23 15.00-18.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

### Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife (schriftlich)

**7292** € 49,00

Fr, 16.06.23 14.30-17.30 Uhr  
Sa, 17.06.23 10.00-13.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

### Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife

**7293** € 49,00

Di, 30.05.23 13.30-16.30 Uhr  
Mi, 31.05.23 13.30-16.30 Uhr

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
Doris Reichel

**Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie unter den entsprechenden Kursnummern im Fachbereich Sprachen.**



## Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden

Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen

das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**2135** Do, 09.03.23  
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** Di, 21.03.23  
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, 16.03.23  
19.00-21.30 Uhr € 24,00

Online | Helmut Lange

### Bitte beachten Sie auch unsere Angebote:

<b>9311</b>	Ganzheitliche Farb- und Stilberatung	29.04.23
<b>9313</b>	Typgerechtes Schminken – gewusst wie	29.04.23
<b>1606</b>	Sicherheit durch Selbstverteidigung	22.04.23
<b>1610-1612</b>	AIKIDO-Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	ab 03.03.23



**V O Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

**2138** Sa, 25.03.23  
9.00-16.30 Uhr € 60,00  
Online | Helmut Lange



**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.

**Frühes Forschen: Forscherkurs**

Experimentieren, entdecken, forschen – in diesem Kurs dürfen die jungen Forscher mit selbst durchgeführten Experimenten die Welt der Wissenschaften erkunden. Spaß, Spannung und Kreativität kommen dabei nicht zu kurz. In der Gebühr ist ein Forscherheft enthalten (3,00 €).

**2150CK** ab Mo, 27.02.23  
5 x 16.00-17.30 Uhr € 85,00  
Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre  
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

**2151CK** ab Mo, 19.06.23  
5 x 16.15-17.45 Uhr € 85,00  
Alter der Kinder: 8 – 11 Jahre  
Zorneding, Herzogplatz 15 | Gabriele Wappler

**Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion**

In diesem Kurs werden die Kinder zu Agenten oder Spionen ausgebildet. Wir gehen auf Spurensuche, entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen unsere Fingerabdrücke, schreiben uns geheime Nachrichten und lernen Tricks und Verfahren kennen, wie wir Gano-

ven zur Strecke bringen. Gemeinsam finden wir den richtigen Schlüssel und erkennen Falschgeld. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

**2155K** Sa, 18.03.23  
15.00-16.30 Uhr € 26,50  
Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**2156K** Sa, 18.03.23  
16.45-18.15 Uhr € 26,50  
Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**Frühes Forschen: Plitsch, Platsch – Wasserspaß!**

Spannende Experimente mit dem Element H2O „Welches Geheimnis haben Tiefseelebewesen?“, „Was passiert, wenn ein Unterwasservulkan ausbricht?“ „Kann ein Gummibärchen U-Boot fahren?“ „Warum können Wasserläufer auf dem Wasser laufen?“ Die Neugier und Fragen von Kindern kennen keine Grenzen. In diesem Kurs erforschen wir die Antworten auf ihre Fragen rund um das Thema Wasser. Die Experimente helfen den Kindern die Naturwissenschaft für sich zu entdecken und ihnen alltägliche Phänomene zu erklären. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

**2157K** Sa, 17.06.22  
15.00-16.30 Uhr € 26,50  
Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**2158K** Sa, 17.06.22  
16.45-18.15 Uhr € 26,50  
Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**Frühes Forschen: Feuer und Flamme**

Wir experimentieren rund um das Thema Feuer. Was braucht Feuer, um zu brennen? Wir forschen wie ein Waldbrand entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, Feuer zu löschen? Können wir unter Wasser Kerzen und Wunderkerzen anzünden? Können Orangen Feuer spucken? Wir forschen nach Antworten und kommen den Geheimnissen von Feuer auf die Spur. Den Kindern wird ein verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer vermittelt. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

**2159K** Mo, 03.07.23  
15.00-16.30 Uhr € 20,00  
Alter der Kinder: 5 – 7 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**2160K** Mo, 03.07.23  
16.45-18.15 Uhr € 20,00  
Alter der Kinder: 5 – 10 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel



MEDIZIN  
PÄDAGOGIK  
PSYCHOLOGIE

**EINE CHANCE FÜR DIE KINDER**

Lasst uns einen Kindergarten bauen! Jetzt spenden!

[www.vaterstetten-alemkatema.de](http://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/AKV4994  
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](http://www.vaterstetten-alemkatema.de/kiga3)  
Info-Hotline: 0177-7995166

[www.facebook.com/vaterstetten\\_alemkatema](https://www.facebook.com/vaterstetten_alemkatema)  
[www.instagram.com/vaterstetten\\_alemkatema\\_verein/](https://www.instagram.com/vaterstetten_alemkatema_verein/)



Psychologie

Was tun bei Tinnitus?

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus, sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“ informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt.  
Anmeldung erforderlich.

**2232** Mi, 24.05.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jochen Ebenhoch

Trennung überwinden – ein Kurs zum Wieder-Glücklichsein

Nach einer Trennung steht man oft plötzlich und unerwartet vor dem Scherbenhaufen seines Lebens. Nur mehr Asche und Rauch – es scheint als wenn nichts mehr übrig geblieben ist vom alten Leben und all den Zukunftsplänen die man hatte. Werde ich jemals wieder glücklich sein und eine erfüllte Beziehung führen können?

In dem Kurs beschäftigen wir uns mit Trennung und Wieder-Glücklichsein auf verschiedenste Weise. Wir beleuchten das Thema von unterschiedlichen Seiten und lernen Methoden, Denkweisen und Techniken kennen um wieder zurück in ein selbstbestimmtes, glückliches und erfülltes Leben zu gelangen. Vielleicht sogar ein glücklicheres Leben als das bisherige. Denn an überwundenen Krisen kann man auch wachsen.

Dabei greift die Seminarleiterin nicht nur auf ihr Wissen als Hypnosetherapeutin und NLP Master-Coach zurück, sondern auch auf die Erfahrungen aus ihrer eigenen Trennungsgeschichte. Wichtig ist ihr dabei ein wertschätzender Umgang, und trotz der Schwere des Themas, eine leichte und humorvolle Herangehensweise. Ziel dieses Kurses ist es, die Trennung besser zu verarbeiten, die eigene Selbstachtung wieder zu gewinnen, den Blick nach vorne zu richten und den Weg in eine glückliche und erfüllte Zukunft zu ebnen.

Mitzubringen ist bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Verpflegung für das gemeinsame Mittagessen vor Ort

Die Dozentin ist NLP-Trainerin.  
Anmeldung erforderlich.

**2237** € 75,00  
Do, 20.04.23 18.30-21.30 Uhr  
Do, 27.04.23 18.30-21.30 Uhr  
Do, 04.05.23 18.30-21.30 Uhr  
Do, 11.05.23 18.30-21.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
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, 12.03.23  
10.00-16.00 Uhr € 38,00

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

Hochsensibilität in Partnerschaft und Familie

Einander „Raum geben“, aneinander und miteinander wachsen.

Was bedeutet das mit einem hochsensiblen Partner/einer hochsensiblen Partnerin? Was verändert sich, wenn sich eine Partnerschaft durch die Geburt eines Kindes zu einer Dreierbeziehung erweitert? Und schließlich: Wenn ein hochsensibles Kind das Familienleben prägt?

In meinem Vortrag verbinde ich persönliche Erfahrungen und mein aus der Arbeit mit hochsensiblen Kindern und Erwachsenen gewonnenes Verständnis von Hochsensibilität mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Pädagogik, Psychologie, den Neuro- und Kommunikationswissenschaften.

In einer anschließenden Diskussion werden wir gemeinsam konkrete Vorstellungen darüber entwickeln, wie Hochsensibilität Herausforderung bleiben darf und zugleich von allen Familienmitgliedern als Bereicherung erlebt werden kann.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin.

Anmeldung erforderlich.

**2245** Mo, 24.04.23  
19.00-21.30 Uhr € 18,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

Mir geht es nicht gut, ich möchte was ändern. Aber wie?

Hinschauen: Was will ich tatsächlich? Wie dringend ist es, was soll es bewirken? Will ich äußere „Umstände“ ändern oder etwas an mir selbst? Und was bedeutet das dann?

Welche Motive stehen dahinter? Warum ist es oft so schwer, etwas zu ändern? Kann man das beschleunigen? Gibt es einfache Hilfsmittel?



Es ist möglich, gewünschten Veränderungen die Authentizität und die Kraft zu geben, die sie brauchen, um zu „funktionieren“ – wenn wir unsere Beweggründe ehrlich anschauen und bereit für Veränderung bei uns sind. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.

Anmeldung erforderlich.

**2250** Mo, 22.05.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Was hindert mich daran, klare Entscheidungen zu treffen?

Was geht in uns vor, wenn wir das Gefühl haben, „innerlich zerrissen“ zu sein, keine klare Richtung zu haben? Aus welchen „Ecken“ der Persönlichkeit kommen diese Anfechtungen? Sind dabei einzelne Aspekte erkennbar oder sogar verstehbar? Wie können wir mit ihnen umgehen?

Es ist möglich, diese inneren Prozesse deutlich zu machen, ihre Funktion zu verstehen und sie zu nutzen – wenn wir den Blick in unsere Persönlichkeit zulassen wollen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Die Vortragenden sind systemische Emotionscoaches.

Anmeldung erforderlich.

**2251** Do, 06.07.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe und die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen. Das ist das Thema dieses Vortrags.

Der Vortragende ist Mimikresonanz Profiler und Emotionscoach.

Anmeldung erforderlich.

**2252** Di, 18.04.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

## „Emotionen sind Sch...“ – mich und andere (besser) verstehen lernen

Eigene Motive erkennen und umsetzen: es geht um vertiefte Einblicke in unsere Emotionen und deren Funktionen, gepaart mit ein paar praktischen Übungen, die zur Stabilität beitragen und innere Kraftquellen aktivieren, damit Stressfaktoren besser erkannt und abgebaut werden können. Die vorherige Teilnahme am Kurs „Meine Mitmenschen besser einschätzen können – konkrete Hilfe im Alltag“ ist vorteilhaft, aber nicht zwingend. Die Kursleiter sind systemische Emotionscoaches. *Anmeldung erforderlich.*

**2253** Mo, 08.05.23  
19.00-20.30 Uhr € 42,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Garry Baumeister und Claudia Baumeister

## Achtsamkeitswanderung in Möschenfeld

### Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Bei dieser Wanderung lernen Sie zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit all Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen, als auch nach innen. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine kleine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten. Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach. Kontaktaufnahme mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de.

Veranstalter: vhs Grafing

**2258** So, 23.04.23  
9.00-16.30 Uhr € 65,00

Möschenfeld, Wallfahrtskirche St. Ottilien |  
Dr. Jochen Ebenhoch

## Impulsabend „Achtsame Wege“

Wir leben in einer Welt, die sich gerade so schnell und tiefgründig verändert, wie wir es vorher noch nie erlebt haben. An diesem Abend werden Wege aufgezeigt, wie man in dieser turbulenten Zeit

trotdem ruhig und gelassen bleiben kann. Interaktiver Vortrag mit einigen, kleinen Übungen.

Die folgenden Themen werden konkret besprochen:

- Was ist Achtsamkeit und wozu kann das in der heutigen Zeit nützlich sein?
- Meditation – eine kurze Einführung; Zugang zu Stille und tieferer Entspannung
- Wie schärft man seine Wahrnehmung nach außen und nach innen?
- Wie können wir einen achtsamen Umgang mit unserer Zeit erlernen?
- Veränderungen in unserer Welt und in uns selbst; wie gehen wir am besten damit um?

Der Dozent ist erfahrener Achtsamkeits-Coach und Seminarleiter.

Veranstalter: vhs Grafing

**2260** Do, 16.03.23  
18.00-21.00 Uhr € 30,00

Grafing, vhs, Griesstraße 27 |  
Dr. Jochen Ebenhoch

**2261** Mo, 22.05.23  
18.00-21.00 Uhr € 30,00

Grafing, vhs, Griesstraße 27 |  
Dr. Jochen Ebenhoch

**2262** Do, 14.09.23  
18.00-21.00 Uhr € 30,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Dr. Jochen Ebenhoch

## Wohlfühlen – Tag für Tag: Tipps für junge Eltern

Spätestens wenn der Dreiklang von Körper, Seele und Geist aus den Fugen gerät, wird es Zeit die Balance zu finden. Beugen Sie vor, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt. Der Vortrag ist für Sie die ideale Gelegenheit Ihre Wohlfühl-Inseln im Alltag zu entdecken. Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Am Ende des Vortrages stellt Michael Schlögl sein Buch „Wohl + Fühlen, Jahr für Jahr“ kurz vor.

Veranstalter: vhs Grafing

**2264** Mi, 29.03.23  
10.00-11.00 Uhr gebührenfrei

Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 | Michael Schlögl



## Seminare „Achtsamkeit, Wandern und Meditation“

### Vier zauberhafte Tage zum Erleben und Auftanken – ein Geschenk für die Seele

Das Besondere an diesem Seminar ist die Kombination von Naturerleben, Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um Abstand zu belastenden Dingen des Alltags zu gewinnen. Mittels verschiedener, fein aufeinander abgestimmter Übungen können wir eine bessere Wahrnehmung unserer äußeren und inneren Welt erlangen.

Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, doch meist ungewöhnlichen Wegen gewinnen wir ganz neue Sichtweisen, die auch zu einer Wiederentdeckung der eigenen Natürlichkeit führen können. Von der Natur können wir sehr wertvolle Impulse erhalten. Ihnen wird vielleicht bewusst werden, dass sie bereits ihrem persönlichen Lebenssinn nicht mehr folgen. Diese Entdeckung – und der Gewinn von neuer Energie und Zuversicht – kann einen inneren Wandlungsprozess und tiefgreifende Lebensveränderungen in Gang setzen.

Umgeben von einer faszinierenden Naturlandschaft und abseits größerer Verkehrsadern liegt das liebevoll gebaute Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“ zwischen Coburg und Bamberg. Dort steht uns ein behaglicher Seminarraum zur Verfügung. Übernachtung ist in kleinen, einfach und schön eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern möglich.

**Kosten:** 440 € (inkl. 19% MwSt.) zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Unterkunft im DZ oder EZ mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer 70–90 € pro Tag/Person inkl. Verpflegung

**Teilnehmerzahl:** Mindestens vier und maximal acht Teilnehmer

### Start des Seminars:

Donnerstag 20. Juli 2023 um 9:00 Uhr,  
analog im November

### Ende des Seminars:

Sonntag, 23. Juli 2023 um 14:00 Uhr,  
analog im November

Es wird aber empfohlen, bereits am Vortrag, also am Mittwoch 19. Juli abends anzureisen. Das Zimmer steht dann zur Verfügung und der Preis ist genau derselbe. Die Anreise ist individuell. Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht.

**Anmeldeschluss:** 15. Juni 2023

### Weitere Termine (eigenes Seminar):

16.–19. November 2023  
(Anmeldeschluss: 15. Oktober 2023)

Es gelten die Geschäfts- und Stornobedingungen des Veranstalters Dr. Jochen Ebenhoch – bitte erfragen Sie diese bei der Anmeldung. Die vhs Vaterstetten ist nur Vermittler.

**2282** € 440,00

Seminarzentrum  
„Schloss Wasmuthhausen“ |  
Dr. Jochen Ebenhoch

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



# Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

## Literaturkreis Vaterstetten

Sie lesen gerne, suchen Lektüeranregungen und das Gespräch über Bücher? In diesem Zirkel werden vor allem zeitgenössische deutschsprachige und internationale Romane gelesen und besprochen, aber auch Klassiker der Weltliteratur. Die Wahl erfolgt gemeinsam am Ende eines Termins für den nächsten. Abwechselnd bereiten die Teilnehmenden dann jeweils einen Kursabend vor, d. h., recherchieren etwa Informationen über den Autor oder literaturgeschichtliche Zusammenhänge. In der Diskussion geht es dann auch um Besonderheiten der Erzählweise und den Austausch eigener Leseerfahrungen. Die genannte Kursleitung tritt nicht als Dozent auf, sondern übernimmt lediglich organisatorische Aufgaben. Für Raumnutzung und Verwaltung wird eine Pauschalgebühr erhoben.

<b>3101</b>	€ 20,00
Mo, 20.03.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 17.04.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 15.05.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 12.06.23	19.15-21.15 Uhr
Mo, 10.07.23	19.15-21.15 Uhr

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

## 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: Claudia Schumacher: „Liebe ist gewaltig“, dtv, 376 Seiten, ISBN-10: 3423290153, 22 €

<b>3102H</b>	€ 63,00
Mi, 08.03.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 19.04.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 24.05.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 21.06.23	19.30-21.30 Uhr
Mi, 19.07.23	19.30-21.30 Uhr

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Gaby Roßbach-Lindenthal

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

## Literaturkreis Poing am Freitagabend

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen über Ihre Leseindrücke austauschen, das Gelesene genauer und intensiver betrachten? Hier ist ein Kursangebot, das auch Berufstätige und Eltern kleinerer Kinder noch im alltäglichen Zeitmanagement unterbringen können. Der Kurs folgt den Wünschen der Teilnehmer, sie wählen gemeinsam ihre Lektüre aus. Wir wollen Aktuelles und Klassisches, Romane, Erzählungen, bei Nachfrage aber ebenso Sachbücher, Lyrik oder Dramentexte lesen. Damit entscheidet die gemeinsame Interessenlage der Teilnehmer über die Gestaltung des Kurses und im Gespräch werden wir herausfinden, ob es einen „roten Faden“ gibt, der uns als Fragestellung durch ein Semester begleiten soll.

1. Lektüre: John Lanchester: „Kapital“  
Die weiteren Bücher suchen wir gemeinsam aus. Bitte notieren Sie sich Ihre persönliche Lektürewunschliste und bringen Sie sie mit.

<b>3103</b>	€ 75,00
Fr, 17.03.23	19.00-21.00 Uhr
Fr, 28.04.23	19.00-21.00 Uhr
Fr, 16.06.23	19.00-21.00 Uhr
Fr, 30.06.23	19.00-21.00 Uhr
Fr, 21.07.23	19.00-21.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl



## Schreibkurs (Teil 1): Einfach mal starten!

Oft fehlt für das Schreiben ein Anfang – oder einfach der letzte Schub. Dieser Kurs soll ihn geben! Gemeinsam suchen wir Ideen und überlegen uns nach dem Vorbild der Kurzgeschichte einen Inhalt und einen Einstieg. Dann schreiben wir erste Sätze und besprechen, was herausgekommen ist. Die kreative Reise hat begonnen!

<b>3105</b>	€ 65,00
Sa, 01.04.23	13.15-17.00 Uhr
So, 02.04.23	13.15-17.00 Uhr

Nach diesem Kurs ist separat Teil 2 der Seminarreihe buchbar.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marc Short

## Schreibkurs (Teil 2): Einfach mal fortsetzen!

Motivation gesucht? Dieser Kurs soll eine Idee, einen Anfang und ein Konzept für eine Geschichte bringen, die vielleicht schon in der Schublade schlummert. Gemeinsam ermitteln wir Anfang, Hauptteil und Schluss und arbeiten den Kern der Geschichte heraus. Für alle, die bereits beim ersten Teil der Seminarreihe mitgemacht haben oder nach einer Pause wieder zum Schreiben finden möchten.

<b>3106</b>	€ 65,00
Sa, 20.05.23	13.15-17.00 Uhr
So, 21.05.23	13.15-17.00 Uhr

Fortsetzungskurs für Teilnehmende von Teil 1 der Seminarreihe oder mit entsprechenden ersten Schreiberfahrungen.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marc Short

## Marc Short

Marc Short liest, seit er Buchstaben zu Wörtern formen kann. Bald gesellte sich das Schreiben dazu. Er hat bislang eine Fantasy-Trilogie veröffentlicht, außerdem Kurzromane und zahlreiche Kurzgeschichten in Anthologien und Literaturzeitschriften. In seinen Workshops möchte er seine eigene Begeisterung für das Schreiben weitergeben, Grundlagen vermitteln und andere dazu motivieren, einen „Schreibfluss“ zu finden.



Marc Short mit seiner Fantasy-Trilogie



## Literaturwettbewerb 2022/23 für Jugendliche aus den Landkreisen Ebersberg, München und Münchner Umland

Thema:

### MÄRCHEN, FABELN UND HELD(INNEN) GESCHICHTEN

In diesem vhs-Programm tauchen wir mit etlichen Veranstaltungen in den faszinierenden Kosmos der „Sagen, Mythen und Legenden“ ein – so das aktuelle Semesterthema. Unser fünfter Literaturwettbewerb für Jugendliche knüpft daran an, indem wir euch diesmal auffordern, „Märchen, Fabeln und Held(innen)geschichten“ zu schreiben! Traut euch, die Wirklichkeit zu verlassen und ins Fantastische abzudriften! Dazu müsst ihr euch nicht in Rotkäppchens Märchenwald wiederfinden, denn ihr könnt auch durchaus einen modernen Schauplatz wählen. Hexen und Magier, Riesen und Zwerge, Götter und Geister, gute und böse Mächte können genauso vorkommen wie wundersame Wesen, Tiere und Pflanzen mit menschlichen Eigenschaften oder Held(inn)en mit übernatürlichen Kräften. Zaubert mit Ideen, zaubert mit Worten und nehmt eure Leser mit in eure Fantasie-Welt! Dabei sollten eure Figuren so lebendig gestaltet sein, dass man sie geradezu vor dem geistigen Auge sehen kann. Wichtig ist außerdem, dass ihr eine richtige Geschichte erzählt – mit einer Ausgangslage, einer Entwicklung bzw. einem Wendepunkt und mit einem märchenhaften Ende!

Die eingesendeten Texte werden in zwei Kategorien unterteilt und getrennt bewertet: AutorInnen von 13–15 Jahre und AutorInnen von 16–18 Jahre.

#### Zu gewinnen gibt es in jeder Kategorie:

- 1. Preis: 150,- €
- 2. Preis: 100,- €
- 3. Preis: 50,- €

Die prämierten Geschichten werden auf der Homepage der vhs Vaterstetten sowie bei Facebook veröffentlicht, und die Presse holen wir auch ins Boot.

Schickt uns euren Text per Mail als Word-Anhang: 3 bis 6 durchnummerierte Manuskriptseiten, Schrift „New Courier“, Schriftgröße 14, eineinhalbfacher Zeilenabstand.

Dazu im Anschreiben eure Daten, das heißt Namen, Geburtstag, 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: 28.02.2023



Wir bedanken uns bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für ihre großzügige Unterstützung.

LITERATUR  
STUDIUM GENERALE  
KUNSTGESCHICHTE  
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

## Literaturwettbewerb 2022/23 Preisverleihung



Die Jugendbuchautorin Juliane Breinl wird die Siegertexte lesen.

Welches waren die besten „Märchen, Fabeln und Held(innen)geschichten“? Bei der öffentlichen Preisverleihung unseres diesjährigen Literaturwettbewerbs können Sie erfahren, wie die jungen Autorinnen und Autoren das Thema umgesetzt haben. Die Juryleitung und Jugendbuchautorin **Juliane Breinl** wird die Siegertexte präsentieren und das Publikum in die Fantasiewelten der

Jugendlichen entführen. Anschließend werden die Preise überreicht, und es gibt Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion.



Für den musikalischen Rahmen sorgt das **Cello-Ensemble der Musikschule Vaterstetten** unter Leitung von Benedikt Breinl.

Die Teilnahme ist kostenlos, aber es wird um Anmeldung gebeten.

Wir danken der **Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg**, die den Wettbewerb und somit auch diese Veranstaltung sponsert.

**3112** Fr, 14.07.23  
17.00-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Juliane Breinl



Fünf Mädchen und ein Junge gewannen beim vergangenen Literaturwettbewerb die begehrten Geldprämien – hier bei der Preisverleihung im September 2022 im Konzertsaal der Musikschule Vaterstetten.



## Kreatives Schreiben

Denken Sie manchmal: Das müsste ich aufschreiben! Schreiben Sie bereits? Oder wollten Sie es schon immer?

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich zu Stift und Papier, Tasten und PC, d.h. zu Buchstaben, Sätzen, der Eigendynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen.

Schreiben ist eine Spielart der kreativen und meditativen Selbst- und Weltbegegnung. Oft fehlt nur ein wenig Zeit und ein Partner, der begleitet, ermutigt, zuhört, Anregung und Kritik vermittelt.

Dieser Kurs soll ein Forum anbieten für alle, die „den Stift in die Hand nehmen“ wollen, sich über

ihr/das Schreiben mit Gleichgesinnten austauschen und sich unterstützen lassen wollen, Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien und kontinuierliche Begleitung in ihrem Schreibprozess suchen.

Wir machen Schreibübungen, lesen und besprechen gemeinsam unsere Texte.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin.

**3107** € 39,00  
Fr, 17.03.23 17.00-18.30 Uhr  
Fr, 28.04.23 17.00-18.30 Uhr  
Fr, 16.06.23 17.00-18.30 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl



## Musikalische Lesung „Das wundervolle Cello“ für Familien

Eigentlich möchte Hanna nur lernen, wie man mit dem Cello Musik macht. Doch dann entdeckt sie, dass ihr Instrument voller Wunder steckt, die sie gemeinsam mit ihrem Freund Max genauer unter die Lupe nimmt ...

Während dieser musikalischen Lesung lernen die Zuhörer das Cello auf vielfältige Weise kennen. Cornelia Berberich liest aus ihrem Buch und bindet ihr Publikum interaktiv in das Geschehen ein. Und natürlich musiziert sie auf ihrem Instrument, begleitet von Rosemary Hemingway am Klavier.



**Zur Autorin:** Cornelia Berberich ist Cellistin, Pädagogin, Managerin und Pilatesrainerin und möchte Menschen auf vielfältige Weise bewegen. Als Cellistin (MA) und Musikvermittlerin (MA Musikmanagement/Musikvermittlung) baute sie unter anderem die Kinder-Musik-Welt Toccarion im Festspielhaus Baden-Baden auf und war als Dozentin an den Musikhochschulen in Freiburg und Karlsruhe tätig. Sie ist Autorin des Buches „Das wundervolle Cello“ (veröffentlicht unter dem Namen Cornelia Stank), konzertiert und unterrichtet.

**Das Angebot richtet sich insbesondere an Kinder im Grundschulalter und ihre Familien.**

*Anmeldung erforderlich.*

Kursgebühr pro Person. Kinder bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen anmelden. Geschwister willkommen (bis einschl. 3 Jahre gebührenfrei).

**3115K** Fr, 24.03.23  
17.00-18.00 Uhr € 10,00

Mit Klavierbegleitung.  
Für die Kinder können Sitzkissen mitgebracht werden.  
Bestuhlung vorhanden.

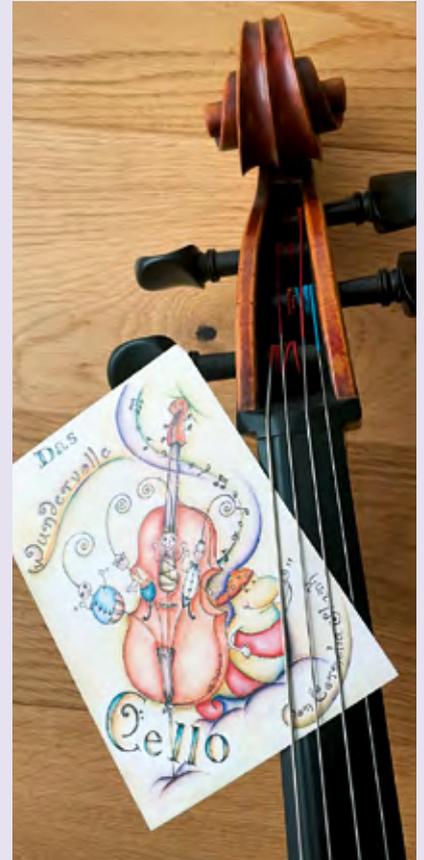
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Cornelia Berberich und Rosemary Hemingway

**3116K** So, 26.03.23  
14.30-15.30 Uhr € 9,00

Ohne Klavierbegleitung.  
Bitte bringen Sie eigene Sitzkissen oder Picknickdecken mit.

Keine Bestuhlung vor Ort.  
Nur bei dringendem Bedarf Stühle auf Anfrage vorhanden.

Poing, JUZ, Friedensstr. 3 |  
Cornelia Berberich



## H Literarisch-musikalische Matinee: „Der gute Cellist“ Mit Konstanze Frölich (Lesung) und Cello-Vortrag

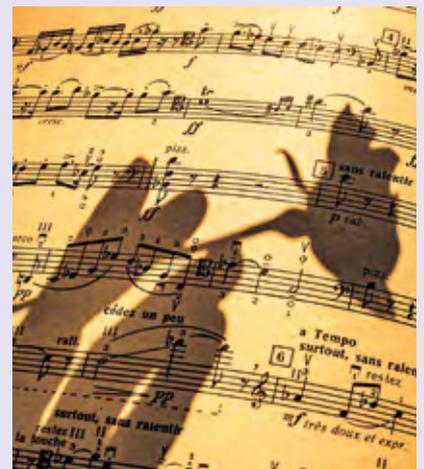
Die Lesung aus dem Roman „Der gute Cellist“, ergänzt durch den Vortrag ausgewählter Cello-Stücke, geht der Frage nach der Bedeutung der Musik nach. Die zwei Protagonisten sind über diese Fragestellung miteinander verbunden, leben aber ganz unterschiedlich. Dr. Paul Sartorius, Vorstandsvorsitzender eines Weltunternehmens, ist „sich abhanden gekommen“. Die einzige Verortung, die ihm noch geblieben ist, ist sein Cellospiel. Unterricht nimmt er bei Viktor, der das Zeug zum Starcellisten gehabt hätte, aber die große Karriere aus mangelndem Glauben an die Musik verweigert hat und sich nun mit wechselnden Engagements durchs Leben schlägt. Das Werk von Konstanze Frölich nimmt die Fährten der Leben beider Männer auf und verknüpft sie zu einem gemeinsamen Höhepunkt, an dem sie ihre Wege neu bestimmen müssen. Die Erzählung bewegt sich zwischen München und Budapest und spielt mit Utopien, Phantasien der Liebe und Blitzlichtern auf die schöne neue Wirtschaftswelt. Eine Geschichte über die Welt zwischen globalem Business und dem Traum einer Kunst, die vielleicht Leben retten kann.

**Zur Autorin:** Konstanze Frölich, geboren 1963, hat Kunstgeschichte sowie Romanische Literaturwissenschaft studiert und an Schulen und Hochschulen beides unterrichtet. Neben ihrer langjährigen Tätigkeit in der Öffentlichkeitsarbeit



und als Kulturmanagerin ist Konstanze Frölich seit vielen Jahren schriftstellerisch tätig, sowohl als Lyrikerin als auch als Romanautorin. Der Roman „Musterkinder“ erschien 2007. Nun folgte ihr neues Buch „Der gute Cellist“.

Die Lesung wird musikalisch durch einen Studenten/eine Studentin des Faches Cello gestaltet. Wir danken für die Förderung durch den Verein „Bayern liest e.V.“.



**3119** Sa, 13.05.23  
11.00-12.30 Uhr € 15,00

Lesung im Wechsel mit musikalischem Vortrag.

*Teilnahme auch online per Zoom möglich.*

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Konstanze Frölich

## H Literarisch-musikalischer Abend: „Der Klavierschüler“ mit Lea Singer Das Jahrhundertgenie und der Barpianist



Vor sieben Jahren stieß Lea Singer auf brisante unveröffentlichte Briefe des Starpianisten Vladimir Horowitz an einen jungen Schweizer namens Nico Kaufmann. Der begabte Sohn aus gutbürgerlichem Haus wurde 1937 sein erster Klavierschüler und sein Geliebter. Als Jude verfolgt, war Horowitz Ende der dreißiger Jahre zum Aufbruch ins Exil gezwungen. Fünfzig Jahre später erzählt

Nico Kaufmann, zu einem Barpianisten herabgesunken, einem Unbekannten von dieser Liebe und führt ihn zu den Luxushotels, in denen Horowitz seine Leidenschaft im Verborgenen lebte, sowie immer näher heran an die brennenden Fragen: Wie viel Mut fordert die Liebe? Und was geschieht mit dem, der seine Sehnsucht verleugnet?



© Michael Leis

Lea Singer, 1960 in München geboren, studierte Kunstgeschichte, Gesang, Musik- und Literaturwissenschaft. Mit ihren Romanen über historische Persönlichkeiten ist die promovierte Kunsthistorikerin ebenso erfolgreich wie mit ihren Sachbüchern, die sie als Eva Gesine Baur schreibt. Sie lebt in München und wurde mit dem

Hannelore-Greve-Literaturpreis, dem Schwabinger Kunstpreis und dem Bodensee-Literaturpreis ausgezeichnet. Im Kampa Verlag erschien zuletzt ihr Roman »Der Klavierschüler«.



Die Lesung wird live ins Internet übertragen (Link auf unserer Website) und durch den Vortrag ausgewählter Klavierstücke ergänzt. Es spielt ein Preisträger oder eine Preisträgerin des Wettbewerbs „Jugend musiziert“ 2023 in der Kategorie „Klavier solo“.



Wir danken für die Förderung durch das Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

**3121** Do, 04.05.23

19.30-21.00 Uhr

Gebührenfrei, dennoch bitte anmelden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Lea Singer

## Semesterthema Asien:

### Prosa & Lieder mit Ayeda Alavie aus dem Iran

Die in Teheran gebürtige Autorin liest aus ihren Kurzgeschichten und in Auszügen aus ihrem 2023 erscheinenden Roman „Sand und Zucker“. Darin beschreibt sie das Schicksal einer jungen Iranerin, die aufgrund der menschen- und frauenfeindlichen Gesetze ihr Land verlassen muss und zusammen mit ihrer kleinen Tochter in Deutschland Zuflucht sucht. Ayeda Alavie schreibt über die Repressionen des iranischen Regimes und die Folgen der Islamischen Revolution, die sie selbst als Kind und Jugendliche erlebt hat. Diese Unterdrückung der Bevölkerung, von der vor allem die Frauen betroffen sind, reicht bis zu der aktuellen Freiheitsbewegung im Iran. Entsprechend wird die Lesung durch die Interpretation von Pop- & Protestsongs iranischer Musikerinnen und Musiker auf Persisch ergänzt. Im Anschluss ist ein Gespräch mit der Autorin möglich.



Foto Hagebutte Verlag

Ayeda Alavie ist Autorin und Übersetzerin. In ihrer Heimat Iran hat sie zahlreiche literarische Texte für Kinder und Jugendliche verfasst und illustriert. Sie studierte in Teheran an der Filmhochschule und war von 1993 bis 1998 bei Radio Teheran tätig. 2000 kam Ayeda Alavie nach Deutschland und absolvierte ein Germanistik-Studium. Zugleich schrieb sie weiter: 2020 erschienen ihre Kurzgeschichten im Hagebutte Verlag, Ayeda Alavie erzähle „Schwermütiges in federleichter Sprache“, so ein Zitat aus der Süddeutschen Zeitung.

Musikalische Begleitung: Martin Pfanzer.

Die Veranstaltung wird vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus gefördert.



Drei Jahre nach dem Band „Ein Bild von mir“ mit Kurzgeschichten will Ayeda Alavie 2023 ihren ersten Roman veröffentlichen. © Hagebutte Verlag

**3126** Mi, 19.04.23

19.00-20.30 Uhr

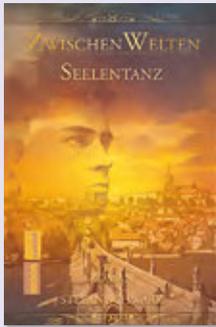
gebührenfrei

Es wird um Anmeldung gebeten.

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



## H Rock'n'Read: „ZwischenWelten – Seelentanz“ mit Stefan Schwarz



Stefan Schwarz, ein Truderinger Autor, war schon im Februar 2022 bei der Volkshochschule Vaterstetten zu Gast, um seinen Debütroman „ZwischenWelten – Die Weisse Krähe“ über ein Einwandererschicksal 1860 in Amerika vorzustellen. Sein zwei-

ter Roman, der zeitgleich mit dem ersten 2020 erschienen ist, hat ebenfalls einen historischen Hintergrund und versetzt die Leser nach Prag im Jahr 1838. Die Hauptfigur, der junge Gregor, wird dort Zeuge politischer Umwälzungen, die die gesellschaftliche Ordnung in Böhmen erschüttern. Zwischen der Suche nach seiner Jugendliebe und dem Kampf der Straße muss er seinen Weg finden.

Stefan Schwarz wird Schlüsselpassagen lesen und die Lesung zugleich selbst musikalisch gestalten: Mit Gitarre präsentiert er Songs seiner Rockband RoxBoxx, für die er schreibt und komponiert. Ein weiteres Band-Mitglied wird ihn an diesem Abend unterstützen.

**3128** Fr, 20.01.23  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Anmeldung erforderlich.

Teilnahme auch online per Zoom möglich.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Stefan Schwarz

## Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen? Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr.

Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.

Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.

Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

**3130** € 65,00

Mi, 01.03.23 19.30-21.45 Uhr

Mi, 26.04.23 19.30-21.45 Uhr

Mi, 14.06.23 19.30-21.45 Uhr

Mi, 12.07.23 19.30-21.45 Uhr

Pöng, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Richard Eckstein

## Mystisches Spanien

In Spanien gibt es Orte voller Magie und Mysterien, auf die so manche Legende zurückgeht. In Antequera in der andalusischen Provinz Málaga zum Beispiel wurde vor 5500 Jahren ein Steinmonument errichtet, das nicht nach Osten ausgerichtet ist, wo die Sonne aufgeht, sondern seltsamerweise

## Lesung: „unhold“ – Kurzgeschichten mit Peter Lang-Horper

Originell, düster, atmosphärisch, überraschend – Peter Lang-Horper wird an diesem Abend Kurzgeschichten aus seiner Sammlung „unhold“ lesen.

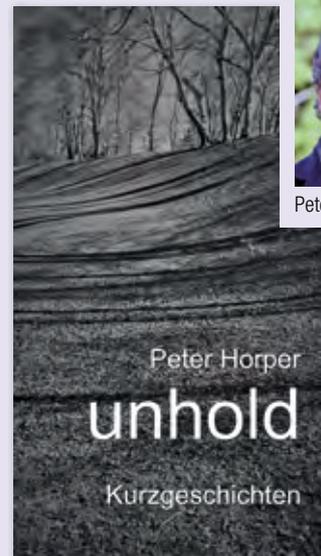
Fast 30 Jahre war er hier an der vhs Vaterstetten Fachbereichsleiter für Literatur und Sprachen, und es war immer sein Wunsch, einmal mehr Zeit zum Schreiben zu haben.

Kurz nach seinem Rentenantritt 2020 erschien sein Roman „Blutsbande“ beim Münchner Hirschkäferverlag. Aber sein Lieblingsgenre sind immer noch die Kurzgeschichten.

Die Lesung wird ca. 90 Minuten dauern mit einer Pause.

**3124** Do, 22.06.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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



Peter Lang-Horper

in eine andere Richtung. Wohin zeigt es? Und warum? Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise zu diesem und anderen Orten.

**O3136** Mi, 11.01.23  
19.30-21.00 Uhr € 12,00

Der Vortrag wird auf Deutsch gehalten, einzelne Zitate und Textpassagen können aber auch in der Fremdsprache gelesen werden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Maria Delfina Miranda Belenguer



## Légendes de la France

Viele Regionen in Frankreich haben „ihre“ Sage oder Legende, besonders im Süden. Eine rankt sich zum Beispiel um die berühmte „Pont d'Avignon“, das sagenumwobene Brückenstück im Zentrum des einstigen Papststizes. Nicht weit davon liegt der Ort Allauch, mit dem Vaterstetten verbunden ist. Der Verein „Partnerschaft mit Allauch“ pflegt zahlreiche Kontakte dorthin und vermittelt hierzulande regelmäßig in Veranstaltungen die Kultur der Provence. An diesem Abend geben Vereinsmitglieder weiter, was sich die Menschen in Südfrankreich seit Jahrhunderten erzählen. Mal märchenhaft, mal schaurig und auch mal derb geht es in den Geschichten zu, so dass der Abend gute Unterhaltung verspricht.

**O3137** Di, 17.01.23  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Der Vortrag wird auf Deutsch gehalten, einzelne Zitate und Textpassagen können aber auch in der Fremdsprache gelesen werden.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Partnerschaft mit Allauch e.V.



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](http://www.vaterstetten-allauch.de)





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

Willkommen zu einem Abend mit halb wahren und halb erfundenen Geschichten und Legenden aus der Neuen Welt – von Washington Irving's „Knickerbocker Tales“ bis zu indianischen Mythen, von Märchenfiguren wie dem Riesenholzfäller Paul Bunyan bis zu echten amerikanischen Helden wie John Henry mit seiner Dampfmaschine und dem ersten amerikanischen Präsidenten George Washington, von dem eine Kindheitsanekdote überliefert ist.

**O3138** Di, 24.01.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Der Vortrag wird überwiegend auf Englisch gehalten, aber zum besseren Verständnis gibt es auch deutsche Erklärungen. Für die Teilnahme empfehlen wir Sprachkenntnisse ab der Niveaustufe B1.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Angelica Zeller-Michaelson

## Japanische Götter und die Geschichte des Kaiserreiches

Da der japanische Kaiser bis zum Ende des zweiten Weltkrieges als Gott in Menschengestalt verehrt wurde, ist es nicht verwunderlich, dass auch die japanische Mythologie tief in der Geschichte der Erschaffung des Kaiserreiches verwurzelt ist. Eines der wichtigsten Artefakte ist das Buch „Kojiki“. Es ist das älteste existierende Buch in Japan und handelt vom Erschaffen des Insel-Japans bis zur 33. Kaiserin Suiko.

Kojiki überliefert nicht nur vergangene Geschehnisse, sondern erzählt sie unterhaltsam, bisweilen lustig und interessant nach. Liest man zwischen den Zeilen, offenbart es die japanische Mentalität seit sehr früher Zeit.

Hören Sie ein paar ausgewählte Geschichten aus dem Buch Kojiki! Die Dozentin wird Ihnen dabei auch zeigen, um welche Orte es sich jeweils handelt.

**O3139** Fr, 10.02.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vortrag auf Deutsch. Ab und zu können japanische Zitate erklingen.

Es besteht die Möglichkeit, sich auf Zoom zuzuschalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Takako Tsukamoto-Sögtrop



Die beiden Götter Izanagi und Izanami beim Erschaffen der Insel Japan.

## 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

### 38. Semester am Montag

**Aufstieg zur Weltmacht. Die Geschichte Chinas im 20. Jahrhundert: 06.03. – 27.03.**

Das 20. Jahrhundert leitete in der chinesischen Geschichte eine epochale Wendung ein. 1912 endete mit der Abdankung des Kaisers das über zweitausend Jahre beständige Kaisertum. 1949 wurde die VR China gegründet und die beiden großen Führungsgestalten dieses Jahrhunderts, Mao Zedong und Deng Xiaoping, prägen das Land bis heute. (Christian Grau)

**„Geh doch dorthin, wo der Pfeffer wächst!“:**

**Eine Kulturgeschichte der Genussmittel: 17.04. – 15.05.**

Kaffee, Tee, Gewürze und Schokolade sind heute in fast jedem Haushalt anzutreffen. Aber seit wann trinken die Menschen in Europa Kaffee? Warum wurde ausgerechnet die Schokolade zum Statussymbol am französischen Hof? Und wie wurde schließlich aus den einstigen Luxusgütern ein Konsumgut für jedermann? Wir werfen einen Blick auf die Geschichte der Genussmittel, auf den Handel mit ihnen, auf ihre Konsumenten und wie sie in unsere Haushalte gelangt sind. (Silke Rüsche)

**Geschichte und Politik der BRD und der DDR (Teil I): 12.06. – 03.07.**

Vom Ende des 2. Weltkrieges bis zur Bildung der beiden deutschen Staaten. Nach der Kapitulation 1945 wurde Deutschland in vier Besatzungszonen aufgeteilt. 1949 gründeten sich die Bundesrepublik und die DDR. Jeder Staat erhielt eine Verfassung. Das Grundgesetz prägt unser politisches Leben bis heute. (Paul Gaedtke)

**3220** ab Mo, 06.03.23  
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Paul Gaedtke, Silke Rüsche und Christian Grau

## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 37. Semester am Montag

**Stadtführungen mit Joachim Schüller: 06.03. – 27.03. (Jeweils um 16.15 Uhr)**

6.3.: Hofgarten – Finanzgarten – Englischer Garten. Treffpunkt: Klenzetur, Eingang zum Hofgarten (Odeonsplatz)

13.3.: Münchner Brunnentour. Treffpunkt: Karlsplatz, Stachus

20.3.: Münchner Kriminalfälle. Treffpunkt: vor dem Orlando-Haus am Platzl

27.3.: Romantisches München.

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

(Joachim Schüller)

**Handelsrouten, Pilgerwege, Heerstraßen: 17.04. – 15.05.**

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)

**Bevor der Vorhang aufgeht:**

**19.06. – 10.07.**

Lampenfieber, Premierenschweiß, Applaus: Eine neue Theaterinszenierung ist über die Bretter und eine jahrelange Vorarbeit (fast) zu Ende gegangen. Wie kam es dazu? Wie fand des Autors Stück seinen Weg zum Intendanten und einen Regisseur? Wann erfährt der Schauspieler von seiner Rolle und was genau macht eigentlich ein Dramaturg? Ab wann arbeitet die Maskenbildnerin mit und was alles muss ein Requisiteur können? Wie wird man Souffleuse und was bitte schön ist ein Inspezierer? In diesem Kurs erfahren Sie (fast) alles, was hinter den Kulissen passiert, ehe der Vorhang aufgeht. (Tristan Berger)

**3221** ab Mo, 06.03.23  
12 x 16.15-18.15 Uhr € 135,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Joachim Schüller, Irene Gebhard und Tristan Berger





## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 37. Semester am Dienstag

#### Starke Frauen berühmter Männer: 07.03. – 28.03.

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)

#### Kunst nach 1945 – Abstraktion in Amerika und Europa: 18.04. – 09.05.

Nach dem Schrecken des Krieges und Herrschaft der Nationalsozialisten in Europa wurde international eine Kunst propagiert, die von jeglichen Zwängen befreit sein sollte. Dieser Wunsch nach einer neuen Kunst ergriff die Künstler weltweit. Abstraktion wurde zu einer Weltsprache, die sich die Künstler des Abstrakten Expressionismus in Amerika und des Informel in Europa zu eigen machten. (Friederike Breier)

#### Osteuropa – Russland: 16./23.05. und 13./20.6.

In Osteuropa ist Russland ein bedeutender Machtfaktor. Jedoch sowohl in der Zeit des zaristischen Russlands als auch in der Sowjetunion und der heutigen Russischen Föderation waren dort die Grundsätze der Selbstbestimmung der Nationen und der Anerkennung der Menschen meistens nicht eingehalten. Infolge des Überfalls auf die Ukraine verschärfen die erlassenen Sanktionspakete des Westens gegen Russland die bestehenden seit 2014 wegen der Annexion der Krim. Trotzdem entwickelt sich gegenwärtig ein globaler Wettkampf zwischen den größten Staatengruppen der Welt – wie der G7, EAWU, SOC und BRICS, die zunehmend eine bedeutende Rolle in der Umgestaltung der Globalisierung einnehmen. Nach welchen Kriterien lässt sich die aktuelle geopolitische Lage Osteuropas und Russlands beurteilen? Welche Herausforderungen präsentieren sich für eine künftige europäische und insbesondere deutsche Zusammenarbeit mit Osteuropa im Einklang mit der Einhaltung des Völkerrechts und der Menschenrechte? (Dr. Emilio Astuto)

**3222** ab Di, 07.03.23  
12 x 14.00-16.00 Uhr € 135,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Friederike Breier, Dr. Egon Meusel und  
Dr. Emilio Astuto



## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

### 23. Semester

#### Die Energiewende: 06.03. – 20.03.

Fakten, Chancen und Risiken einer großen Transformation. Nicht alles ist Energie, aber ohne Energie ist alles nichts. (Andreas Dohmen)

#### Räume und Menschen – eine ganzheitliche Beziehung: 27.03.

Räume und Menschen atmen gemeinsam. Sie haben eine lebendige wechselseitige Beziehung. Wir nutzen das klassische chinesische Feng Shui, um die Qualitäten der räumlichen Situation in Bezug auf Menschen und Nutzungen zu analysieren und Innenräume und Gartenräume auf dieser Basis zu gestalten. (Katrin Crone)

#### Kulturgeschichte der Bäume und Pflanzen: 17.04. – 15.05.

– 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 Janscheck)

#### „Geh doch dorthin, wo der Pfeffer wächst!“: Eine Kulturgeschichte der Genussmittel: 12.06. – 03.07.

Kaffee, Tee, Gewürze und Schokolade sind heute in fast jedem Haushalt anzutreffen. Aber seit wann trinken die Menschen in Europa Kaffee? Warum wurde ausgerechnet die Schokolade zum Statussymbol am französischen Hof? Und wie wurde schließlich aus den einstigen Luxusgütern ein Konsumgut für jedermann? Wir werfen einen Blick auf die Geschichte der Genussmittel, auf den Handel mit ihnen, auf ihre Konsumenten und wie sie in unsere Haushalte gelangt sind. (Silke Rüsche)

**3223** ab Mo, 06.03.23  
12 x 19.00-21.00 Uhr € 135,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Andreas Dohmen, Katrin Crone, Dipl. Ing. (FH)  
Thomas Janscheck und Silke Rüsche

## Studium Generale in Poing

### 34. Semester

#### Rätsel der Menschwerdung: 07.03. – 28.03.

Die Voraussetzungen des Lebens  
Die Voraussetzungen der Menschwerdung  
Die Entwicklung der Kulturfähigkeit  
Die Entstehung des Menschen und des Bewusstseins  
Die kulturelle Evolution (Norbert Steigenberger)

#### Das südliche Afrika: 18.04. – 09.05.

Untermauert 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)



#### Viren – faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich: 13.06. – 04.07.

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)

**3224** ab Di, 07.03.23  
12 x 9.00-11.00 Uhr € 135,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Norbert Steigenberger, Astrid Holler und  
Lambert Heil

## Studium Generale in Poing

### 33. Semester

#### Starke Frauen berühmter Männer: 01.03. – 15.03.

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)

#### Geschichte und Politik der BRD und der DDR (Teil I): 22.03. – 19.04.

Vom Ende des 2. Weltkrieges bis zur Bildung der beiden deutschen Staaten. Nach der Kapitulation 1945 wurde Deutschland in vier Besatzungszonen aufgeteilt. 1949 gründeten sich die Bundesrepublik und die DDR. Jeder Staat erhielt eine Verfassung. Das Grundgesetz prägt unser politisches Leben bis heute. (Paul Gaedtke)

#### „Geh doch dorthin, wo der Pfeffer wächst!“: Eine Kulturgeschichte der Genussmittel: 03.05. – 17.05.

Kaffee, Tee, Gewürze und Schokolade sind heute in fast jedem Haushalt anzutreffen. Aber seit wann trinken die Menschen in Europa Kaffee? Warum wurde ausgerechnet die Schokolade zum Statussymbol am französischen Hof? Und wie wurde schließlich aus den einstigen Luxusgütern ein Konsumgut für jedermann? Wir werfen einen Blick auf die Geschichte der Genussmittel, auf den Handel mit ihnen, auf ihre Konsumenten und wie sie in unsere Haushalte gelangt sind. (Silke Rüsche)





### Stadtführungen mit Anneliese Döhring: 14./21.06. und 05.07.

#### (Beginn jeweils 14.00 Uhr):

- 14.6.: Münchner Adelspaläste und ihre Bewohner: Treffpunkt: Promenadenplatz, Ecke Kardinal-Faulhaber-Straße  
21.6.: Das Schlachthofviertel: Treffpunkt: U-Bahnhof Goetheplatz, Ausgang Kapuzinerstraße  
5.7.: Frauengeschichten in der Altstadt: Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen. (Anneliese Döhring)

**3225** ab Mi, 01.03.23  
12 x 15.00-17.00 Uhr € 135,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Silke Rüsche, Anneliese Döhring,  
Dr. Egon Meusel und Paul Gaedtko

## Studium Generale in Poing

### 8. Semester

#### Kulturvorträge: 06.03. – 20.03.

- 06.03.: Münchner Forscher und Tüftler im 19. und 20. Jahrhundert  
13.03.: München als Wissenschaftsstaat  
20.03.: Zwischen Aberglauben und Gottvertrauen. Medizin vor dem 19. Jahrhundert (Sibylle Reinicke)

#### Die großen Rätsel und Mythen der Menschheit – Teil I: 27.03. – 24.04.

- Der Mythos des Minotaurus – im Reich des König Minos auf Kreta
- Babylonische Mythen – Der Mythos vom Paradies, Gilgamesch Epos
- Geheimnisvolles Atlantis – eine Spurensuche, Kampf um Troja – der Mythos lebt (Ingeborg Röder)

#### „Geh doch dorthin, wo der Pfeffer wächst!“: Eine Kulturgeschichte der Genussmittel: 08.05. – 22.05.

Kaffee, Tee, Gewürze und Schokolade sind heute in fast jedem Haushalt anzutreffen. Aber seit wann trinken die Menschen in Europa Kaffee? Warum wurde ausgerechnet die Schokolade zum Statussymbol am französischen Hof? Und wie wurde schließlich aus den einstigen Luxusgütern ein Konsumgut für jedermann? Wir werfen einen Blick auf die Geschichte der Genussmittel, auf den Handel mit ihnen, auf ihre Konsumenten und wie sie in unsere Haushalte gelangt sind. (Silke Rüsche)

#### Klimawandel: 12.06. – 26.06.

Inhalte u. a.: Treibhauseffekt, Treibhausgase, heutige Anzeichen für einen Klimawandel, Arbeitsmethoden zur Erforschung des Klimas in der Vergangenheit (z.B. historische Aufzeichnungen, Pollenanalyse, Eisbohrkerne). Wie hat sich das Klima seit Bestehen der Erde verändert? Was wissen wir über die Eiszeit? Astronomische Ursachen für Klimaveränderungen, Klimaprognosen und Folgen einer Klimaveränderung, wie kann man gegensteuern? (Dr. Monika Petermüller-Strobl)

**3226** ab Mo, 06.03.23  
12 x 9.30-11.30 Uhr € 135,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Sibylle Reinicke, Silke Rüsche, Ingeborg Röder  
und Dr. Monika Petermüller-Strobl

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

## Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich.

Sie sichern sich damit sowohl einen Platz, als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer\*in-nen 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.



## Neue Reihe: Kunst nach Feierabend

... mit einem Glas Prosecco

### V Gustav Klimt und die Frauen

Vortrag mit Beamer  
Gustav Klimt gilt bis heute als Maler der Frauen und auch als Frauenheld. In diesem Vortrag lernen Sie das damalige Frauenbild und die Damen, die sich von Klimt porträtieren ließen, kennen. Damals sind wunderbare Kunstwerke entstanden, die die Menschen bis heute in ihren Bann ziehen. Kommen Sie mit ins „Wien um 1900“!

Anmeldung unbedingt erforderlich.

**3301** Do, 09.03.23  
18.30-20.00 Uhr € 14,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Silke Rüsche

### V Der Blaue Reiter und Japan

Vortrag mit Beamer  
Die Künstlerinnen und Künstler des Blauen Reiters haben ihre Anregungen aus verschiedenen Kunstrichtungen und Ländern erhalten. Neben der französischen Kunst um 1900 oder der Hinterglasmalerei des bayerischen Voralpenlandes spielte auch die Kunst Japans eine wichtige Rolle im Schaffen der Protagonisten der Künstlergruppe. Wir gehen diesen Einflüssen nach und schauen uns die Kunst des Blauen Reiters im Hinblick auf diese Inspirationsquelle an.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

**3302** Do, 15.06.23  
18.30-20.00 Uhr € 14,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Silke Rüsche

## Ein Sommernachtstraum – Blumenstillleben in der Alten Pinakothek

Blumenstillleben zeigen eine Vielfalt von Blumen und Pflanzen, kunstvoll arrangiert und wunderbar in Szene gesetzt. Die Malerinnen und Maler konnten mit diesen Gemälden nicht nur ihr Können unter Beweis stellen, sondern stellten auch exotische Blumen zur Schau, die damals in Europa zu haben waren. Darüber hinaus boten Stillleben die Möglichkeit, Botschaften zu malen und die Betrachter zum Nachdenken zu animieren.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Welt der Blumen in der Alten Pinakothek! Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten

**3310** Mi, 05.07.23  
18.00-19.30 Uhr € 11,00  
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |  
Silke Rüsche

## Flowers Forever – Blumen in Kunst und Kultur

### Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypokulturstiftung

»Flowers Forever« ist die erste Ausstellung, die sich umfassend mit der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis zur Neuzeit beschäftigt. Passend zum Flower Power Festival München 2023. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle München einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours: Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik. Eintritt ist in den Gebühren nicht enthalten.  
Treffpunkt: Kassenraum

**3320** Do, 23.03.23  
17.30-19.00 Uhr € 12,00  
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle |  
Friederike Breier





## V 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).

### V Florenz

Florenz gilt als das Zentrum der Renaissance und tatsächlich waren hier die großen Künstler dieser Epoche aktiv: Michelangelo, Leonardo da Vinci und Raffael. Doch was machte diese Stadt zu einer Keimzelle dieser Kunst- und Kulturbewegung? Wir schauen auf die Voraussetzungen für das Erlblühen von Kunst und Kultur und widmen uns den großen Meistern dieser Epoche.

**3303** Mi, 08.03.23  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

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

### V Rom

Rom – Wiege des Barock. Ausgehend von dieser Stadt verbreitete sich die Kunst des Barock in ganz Europa. Dafür sorgten unter anderem die vielen ausländischen Künstler, die sich eine Zeitlang in der Ewigen Stadt aufhielten und neue Ideen mit in ihre jeweilige Heimat nahmen. Wir gehen in diesem Vortrag der Frage nach, warum ausgerechnet Rom zum Zentrum dieser Epoche wurde und welche Künstler sich um 1600 in der Stadt aufhielten.

**3304** Mi, 19.04.23  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

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

### V Amsterdam, das Goldene Zeitalter

Im 17. Jahrhundert, dem „Goldenen Zeitalter“ der Niederlande wurde Amsterdam zur wichtigsten Handelsmetropole Europas. Dort wurde der globale Handel mit Luxusgütern aus Asien und anderen Regionen der Welt abgewickelt. Gleichzeitig kommt es zu einer enormen Kunstproduktion in den Niederlanden, vor allem in Amsterdam. Große Meister wie Rembrandt trugen zum Ruf Amsterdams als Kunstzentrum bei. Wir besuchen die Stadt der Grachten und werfen einen genaueren Blick auf die Kunst und Kultur der Niederlande.

**3305** Mi, 24.05.23  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

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

### V München (19. Jahrhundert)

München galt im 19. Jahrhundert als eines der wichtigsten Kunstzentren Europas. Ein kunstbegeistertes Publikum, die Akademie und eine dynamische Kunstszene sorgten für den guten Ruf der Stadt. Lassen Sie uns eine Zeitreise in das 19. Jahrhundert unternehmen und einen Blick auf die Voraussetzungen für das Kunstgeschehen in München werfen. Lernen Sie die Stadt und die Künstler vor Ort nochmals neu kennen!

**3306** Mi, 28.06.23  
15.00-16.30 Uhr € 12,00

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

### V „Ist das Kunst, oder kann das weg?“

#### Vortrag mit Beamer

Der Spruch hat die Runde gemacht, dahinter verbirgt sich die Frage, was Kunst eigentlich zur Kunst macht. Gibt es Kriterien, die Kunst von Kitsch unterscheiden? Kann man Kunst überhaupt beurteilen, oder ist alles Kunst? Ist Kunst überhaupt noch wichtig und notwendig? Weniger Anleitung zur Sperrmüllentsorgung als Überlegungen und Vorschläge zum Umgang mit zeitgenössischer Kunst bietet der Kurzvortrag von Konstanze Frölich und gibt gleichzeitig einen persönlichen Blick auf einige aktuelle Kunstwerke.

Anmeldung unbedingt erforderlich.  
Anmeldeschluss: 3.3.2023

**3332** Fr, 10.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 11,00

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

### V Online am Sonntagmorgen – Der Blaue Reiter: Aufbruch in die Moderne

#### Vortrag über Zoom in Zusammenarbeit mit der vhs Dresden

Wir genießen die Betrachtung der Bilder von Kandinsky, Klee oder Franz Marc, sie sind uns vertraut und angenehm, so sehr haben sie unsere Vorstellung von bildender Kunst geprägt. Dass die Maler der Künstlerbewegung „Der Blaue Reiter“ avantgardistisch und teilweise kaum zu ertragen waren, kann man sich heute kaum mehr vorstellen. Wie sehr ihre neuen Denkweisen den Aufbruch in die malerische Moderne beeinflusst haben, soll in einem Vortrag und der Vorstellung der wichtigsten Vertreter/innen des Blauen Reiters lebendig gemacht und erklärt werden.

Anmeldung unbedingt erforderlich. Sie bekommen dann von uns einen entsprechenden Link zugeschickt, den Sie anklicken müssen. Sie brauchen ein Smartphone, Tablet oder Computer mit integrierter Kamera und Mikrofon.

**3334V** So, 19.03.23  
11.00-12.30 Uhr € 11,00  
Konstanze Frölich

### Galerien rund um Schwabing

„Kunst ist kein Luxus, sondern notwendig“, das sagte bereits Lyonel Feininger. Bei einem Spaziergang durch verschiedene Galerien rund um und in Schwabing entdecken Sie Orte, die allein schon aufgrund ihrer einzigartigen Räumlichkeiten sehenswert sind. Wir gewinnen durch anregende Gespräche mit Galeristen und Künstlern Einblick in deren Schaffen und befassen uns anschließend eingehender mit den ausgestellten Werken. Treffpunkt: vor der Galerie Thomas Modern, Türkenstraße 16

**3342** Fr, 24.03.23  
16.30-18.00 Uhr € 12,00

München | Catrin Morschek

### V Online – 60 Jahre James Bond – der Beginn der Superagenten-Ära

#### Vortrag über Zoom in Zusammenarbeit mit der vhs Dresden

Haben Sie sich schon einmal gefragt, worin das wahre Erfolgsgeheimnis der James-Bond-Filme liegt? Mit Dr. No startet 1962 eine Erfolgsgeschichte, die bis heute andauert: James Bond betritt die Kinoleinwand und prägt das Image des Superagenten wie kein anderer. Die Bond-Formel wird erfunden, der unverkennbare Stil für alle künftigen Abenteuer mit 007. Welche Geschichten und Botschaften stecken hinter den extravaganteren Kulissen? Was hat James Bond so populär gemacht? Erfahren Sie mehr über die Entstehung und Bedeutung der langlebigsten Serie der Filmgeschichte, die uns mit ihrem Designkonzept mehr beeinflusst hat als auf den ersten Blick zu erkennen.

Anmeldung unbedingt erforderlich. Sie bekommen dann von uns einen entsprechenden Link zugeschickt, den Sie anklicken müssen. Sie brauchen ein Smartphone, Tablet oder Computer mit integrierter Kamera und Mikrofon.

**3340V** Mi, 22.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 11,00

Dr. phil. Petra Kissling-Koch

### Nicole Eisenman – What happened

#### Sonderausstellung im Brandhorst Museum

Nicole Eisenman (\*1965) gehört heute zu den bedeutendsten Künstlerinnen der Gegenwart. Sie arbeitet mit verschiedenen Medien wie Malerei, Skulptur, Zeichnung und Druckgraphik. In ihren Werken finden sich Verweise auf die Kunstgeschichte, Comic sowie Erfahrungen aus ihrem Alltag. Queerness und andere Motive und Themen der gegenwärtigen Gesellschaft spielen dabei eine wichtige Rolle. In ihrer verspielten Art, Menschen darzustellen, sind ihre Arbeiten am Puls der Zeit, spiegeln sie doch die aktuellen gesellschaftspolitischen Diskussionen wider.

Eintritt ist in den Gebühren nicht enthalten.  
Treffpunkt: Kassenraum

**3321** Do, 11.05.23  
17.30-19.00 Uhr € 12,00

München, Museum Brandhorst, Kunstareal |  
Friederike Breier



## Die Straßenkinder im Werk von Murillo

### Führung in der Alten Pinakothek

Mit seinen Gemälden, die sich bereits zum Zeitpunkt ihrer Entstehung großer Beliebtheit erfreuten, prägte der spanische Barockmaler Bartolomé Esteban Murillo (1617–1682) die Wahrnehmung von Sevilla. Er gab seine Umwelt malerisch wieder, dabei zeigte er kaum Elend und Armut sondern Unbeschwertheit und Lebensfreude.

Eintritt ins Museum ist nicht in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Kassenbereich

**3344** Di, 21.03.23  
18.00-19.30 Uhr € 12,00  
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |  
Catrin Morschek

## V Auf den Spuren der Wittelsbacher in der Pfalz

### Vortrag mit Beamer

Die Dynastie der Wittelsbacher regierte nicht nur als Herzöge, Kurfürsten und Könige in Bayern sondern beherrschte auch 600 Jahre die Pfalz. Der Vortrag macht u.a. bekannt mit Städten wie Mosbach oder Alzey, dem berühmten Park der Sommerresidenz Schweitzingen, den Herrschafts-orten Mannheim, Heidelberg und Zweibrücken sowie der Grablege in Meisenheim am Glan. (S. auch KN 4320.)

**3352** Di, 21.03.23  
16.15-17.45 Uhr € 11,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Beatrice Trost

## V Der Untergang der drei großen Dynastien: Österreich, Russland, das Osmanische Reich

Nach dem ersten verlorenen Weltkrieg wurden durch die Sieger England, Frankreich und Italien eine neue Aufteilung der Länder eingeführt. Die Österreicher verloren fast alle Gebiete, die sie sich im Laufe von Jahrhunderten angeeignet hatten. In Russland fand die bolschewistische Revolution statt; die Zarenfamilie wurde in Sibirien ermordet. Das große, osmanische Reich wurde zerstückelt. Übrig geblieben ist die Türkei, mit katastrophalen Folgen für den vorderen Orient, der nicht zur Ruhe kommt.

**3390** Mi, 26.04.23  
15.00-17.00 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Marlies Lämmle

## Mehr Spaß am Singen – Stimm- bildung mit Oscar de la Torre

### Für alle, die gerne singen. Auch für Familien mit Kindern ab 10 Jahren!

Spaß und Freude stehen im Vordergrund dieses Schnupperseminars in der Stimm- bildung. Wir lernen einiges über Atemtechniken, erfahren, was Stimm- bildung bedeutet, probieren unsere Stimme aus und singen am Ende zusammen ein Lied. Damit Musizieren noch mehr Spaß macht!

Und wer dann noch nicht genug hat, kann sich in der Musikschule nach weiteren Musikstunden erkundigen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Lust und Laune am Musizieren mitbringen.

**3424** Sa, 06.05.23  
10.00-13.00 Uhr € 10,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal |  
Oscar de la Torre

## Opernkreis – Aida (Giuseppe Verdi)

Seit langem gibt es zu Anlässen wie den Olympischen Spielen oder Fußball-Weltmeisterschaften eigene Songs, die diese Großereignisse musikalisch prägen und begleiten. Die Oper „Aida“ von Giuseppe Verdi ist untrennbar mit der Eröffnung des Suezkanals im Jahre 1869 verbunden, auch wenn die Uraufführung des großangelegten Bühnenwerkes erst mit zwei Jahren Verspätung in Kairo stattfinden konnte. Heute ist „Aida“ mit seiner prachtvollen Ausstattung und seinen eindrucksvollen Bühnenbildern vor allem noch in der Arena von Verona ein faszinierendes Erlebnis, wo an die 25.000 Zuschauer gleichzeitig das musikalische Spektakel genießen können. Dabei sind sowohl Handlung als auch Musik der Oper von einer Qualität, die das Werk auch im kleineren Rahmen mitreißend erscheinen lassen. Faszinierend sind die zum Leben erweckten Figuren aus der Geschichte des alten Ägypten, bewegend die großen Emotionen auf der Bühne und von den Sängern gefürchtet die anspruchsvollen und zugleich sehr bekannten Arien, wie beispielsweise die Tenor-Arie „Celeste Aida“.

**3425** Mo, 17.07.23  
18.30-20.00 Uhr € 14,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Dr. Angelika Tasler



## 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 sich 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. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

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, 18.03.23 10.00-12.00 Uhr  
So, 19.03.23 10.00-12.00 Uhr  
Sa, 25.03.23 10.00-12.00 Uhr  
So, 26.03.23 10.00-12.00 Uhr

### Kleingruppe – max. 6 Teilnehmer!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

**3431** € 65,00  
Sa, 01.07.23 10.00-12.00 Uhr  
So, 02.07.23 10.00-12.00 Uhr  
Sa, 08.07.23 10.00-12.00 Uhr  
So, 09.07.23 10.00-12.00 Uhr

### Kleingruppe – max. 6 Teilnehmer!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

Eingang 1,05 m  
Fahrstuhl  
Hier sind wir barrierefrei!  
Rampe  
Behinderten WC

**AP Buch GmbH**  
Aktuelle Literatur persönliche Beratung

Neue Poststraße 13  
85598 Baldham

Tel: 08106/369414  
Fax: 08106/369415  
e-mail: info@ap-buch.de  
Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr  
Sa 9.00 - 13.00 Uhr  
Onlinebestellungen unter [www.ap-buch.de](http://www.ap-buch.de)

Belletristik  
KRIMIS  
Sachbücher  
Ratgeber  
Hörbücher  
Reiseliteratur  
KOCHBÜCHER  
Kinderbücher

LITERATUR  
STUDIUM GENERALE  
KUNSTGESCHICHTE  
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

## Vernissage: Experimentieren in Pastell Hoppla – Ist das ein Déjà-vu?

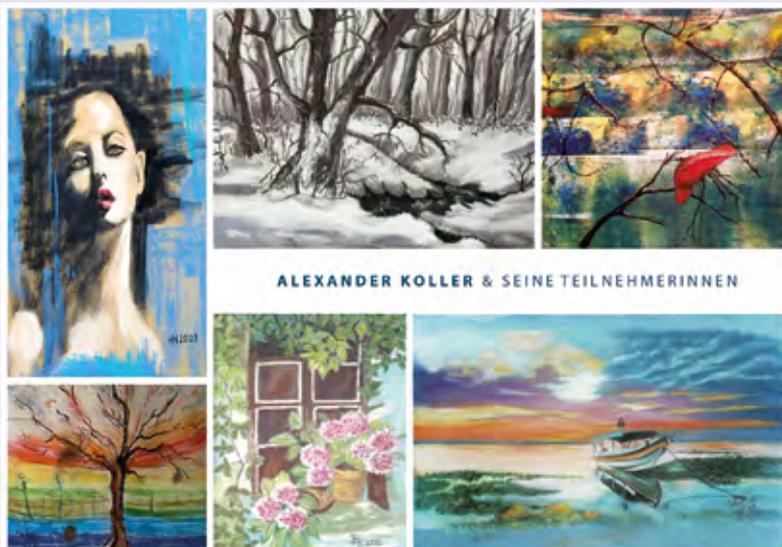
Nein, Sie sehen richtig. Coronabedingt bekam der Pastellmalkurs von Alexander Koller lange keine Möglichkeit, die entstandenen Kunstwerke zu präsentieren. Daher zeigen die Künstlerinnen nun auch in diesem Sommersemester ihre Arbeiten und werden damit unser vhs-Haus wieder in eine Galerie verwandeln.

Mit dabei: Renate Famulla, Silvia Firsching, Christine Ginal, Michaela Linhardt, Hannelore Nar und Brita Russ

**Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu unserer Vernissage!**

Die Ausstellung ist zu sehen bis Ende Mai.

**8145A** Fr, 24.03.23 19.00-21.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5



ALEXANDER KOLLER & SEINE TEILNEHMERINNEN

Arbeiten der teilnehmenden Künstlerinnen unserer Ausstellung in Poing

## Lebendige Gitarre für Fortgeschrittene

Von was lebt eigentlich ein auf der Gitarre interpretierter Song? Vom Rhythmus, würde ich nach über 40 Jahren an der Gitarre sagen. Mit ihm steht und fällt einfach alles. Sie können ihn ganz einfach spielen, das ist vollkommen in Ordnung. Sie können ihn aber auch etwas komplizierter und damit besser klingend gestalten, wenn Sie wollen. Damit kommt erst ordentlicher Sound aus der Gitarre und der Song gut beim Zuhörer an. Wenn Sie das möchten, dann ist das hier der richtige Kurs für Sie. Viele tolle Rhythmen werden jetzt direkt am Song geübt. Ihre Ohren werden Augen machen. Teilnahmevoraussetzungen: Eine spielbereite Gitarre und Sie können schon die wichtigsten Akkorde wie A, C, D, E, F, G, Em, Am, Dm fließend spielen. Da dies kein Anfängerkurs ist, ist das sehr wichtig.

**Erwachsene und Jugendliche willkommen!**

**3432** € 65,00  
Sa, 18.03.23 12.00-14.00 Uhr  
So, 19.03.23 12.00-14.00 Uhr  
Sa, 25.03.23 12.00-14.00 Uhr  
So, 26.03.23 12.00-14.00 Uhr

**Kleingruppe – max. 6 Teilnehmer!**

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke

## 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 ggf. warme Socken oder Turnschuhe mitbringen.

**3441A** Sa, 11.03.23  
9.30-12.30 Uhr € 38,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

**3441B** Sa, 06.05.23  
9.30-12.30 Uhr € 38,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

**3441C** Sa, 01.07.23  
9.30-12.30 Uhr € 38,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

**Bitte beachten Sie auch die Ausstellung 0102C Kunst und Frieden – Frieden schaffen mit Kunst? mit dem Künstler Ferdinand Frieb.**

## Kunstaussstellung von Christine Scharfen – Ein Bild sagt mehr als tausend Worte! (26.1. – 10.3.23)

Eine Idee, ein Malgrund und Farben, damit lassen sich spannende Erzählungen, lustige Kurzgeschichten und Träume kreieren! In dieser Ausstellung sehen Sie Aquarelle, Ölbilder und Arbeiten mit Pigmenten von Christine Scharfen.

**Die vielseitige Künstlerin und die vhs Vaterstetten laden Sie recht herzlich ein zur Vernissage am 26. Januar 2023 um 19.00 Uhr im Foyer der Geschäftsstelle.**

Zusätzlich gibt es eine virtuelle Ausstellung, die über die Homepage [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de) abrufbar ist. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs (Mo-Do von 9.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr sowie Fr. von 9.00 – 12.00 Uhr) geöffnet.

**O3920** Mi, 26.01.22 19.00-22.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Straße 39, Foyer | Christine Scharfen



Dame mit Hermelin von Christine Scharfen

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



# Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

## Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Führungen vor der Veranstaltung in der vhs-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit, Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90–120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

## Führung durch die Werkstätten der Bayerischen Staatsoper in Poing

Wollten Sie schon immer mal einen Blick hinter die Kulissen der Bayerischen Staatsoper oder sogar einen genaueren Blick auf die Kulissen und ihr Entstehen werfen? Die Bühnenbilder für die Inszenierungen der Bayerischen Staatsoper werden in den Werkstätten in Poing gefertigt. Von der konstruktiven Planung bis zum letzten Pinselstrich wird alles, was möglich ist, von Meisterhand ausgeführt. Die Abteilungen der 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- & Kulturbesister!

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.**

**4202** Fr, 24.03.23  
15.00-16.00 Uhr € 14,00  
Anmeldeschluss 15.03.

**Poing**, Werkstätten der Bayerischen Staatsoper, Gruber Str. 76

**4203** Fr, 26.05.23  
16.00-17.00 Uhr € 14,00  
Anmeldeschluss 17.05.

**Poing**, Werkstätten der Bayerischen Staatsoper, Gruber Str. 76

## Auch Heilige waren mal Menschen – eine kurzweilige Kirchenführung für Familien

**Für Kinder ab 5 Jahren mit Familie**

Die St. Korbinians Kirche in Baldham-Dorf fällt kaum auf und ist kunsthistorisch nicht mit dem Dom zu Freising oder der Frauenkirche in München zu vergleichen. Doch gerade diese Zurückhaltung begründet ihren ganz eigenen Charme. Sie ist liebgewonnener Mittelpunkt des Dorfes und wir können nicht nur Geschichten über ihre Heiligen hören, sondern auch das Kirchlein selbst hat einiges zu erzählen. Steht sie doch schon seit dem 13. Jahrhundert an diesem Ort.

Eine etwas andere Kirchenführung in der es kaum um kunsthistorische Fakten geht, sondern um Geschichten und Legenden rund um die Kirche und seine Heiligen. Treffpunkt: vor dem Eingang Die Gebühr versteht sich pro Familie. Kinder und Erwachsene müssen angemeldet werden (Vater, Mutter, Kinder). Eine Anmeldung Kind allein geht nicht. Ein Erwachsener kann aber mehrere Kinder mitnehmen.

**4205KE** So, 19.03.23  
16.30-17.30 Uhr € 20,00

**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian, Gymnastikraum UG | Birgit Hackl

## Das Maskeum in Kirchseeon – bayerische Perchtenbräuche in nächster Nähe

Das „MASKEUM“ der Perschten-Stiftung Kirchseeon öffnete im Oktober 2021 seine Tore, um bald darauf – aufgrund der Coronalage – wieder geschlossen zu werden. Die Perschten-Stiftung Kirchseeon stellt sich im „MASKEUM“ ihrem Satzungszweck, um alles, was mit den Perchten zu tun hat – Masken, Gewänder, Instrumente – zu sammeln, zu pflegen und das Kirchseeoner 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 Kirchseeon).

Treffpunkt: vor dem Museumsshop im 2. OG.

**4208** So, 05.03.23  
10.00-11.30 Uhr € 4,00

**Kirchseeon**, Maskeum, Münchner Straße 19 (Zugang via Pausenhof über Treppenturm Nähe B304) | N.N.

## BR Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk

**Führung durch das Funkhaus München**

Die BR-Zentrale steht im Herzen Münchens. Der Intendant, die Direktorinnen, Direktoren und Mitarbeiter aus unterschiedlichen Bereichen wie Hörfunk, Multimedia, Marketing, Pressestelle, Technik, Verwaltung und Recht haben dort ihren Sitz. Im Funkhaus produzieren die Redaktionen das Programm für Bayern 1, Bayern 2, Bayern 3, BR-Klassik, B5 aktuell und die digitalen Radioangebote. Die Tour geht durch die Produktions- und Sendebereiche.

Treffpunkt: Foyer Funkhochhaus, Arnulfstraße 42 Gebühr ist Verwaltungsaufwand. Die Veranstaltung selbst wird kostenlos vom BR angeboten.

Bitte keine großen Taschen mitnehmen. Führung aus dem Hause.

**4210** Sa, 24.06.23  
10.30-12.00 Uhr € 4,00

**München**, Arnulfstraße 42

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



## Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen.

Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses – ab Datenempfang, über den Druck der Zeitung, bis zur Bestückung mit Beilagen. Von hier kommen neben der „Süddeutschen Zeitung“, die „Bild“, die „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, „Die Welt am Sonntag“, die „Welt kompakt“, das „Handelsblatt“, die „FAZ“, die „FAS“ sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich über 300 Vollzeit Arbeitsplätze. Impo-santester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Aus-land 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.

Das Tragen einer FFP2-Maske ist Pflicht (Stand 14.11.22). Bitte beachten Sie aber die Entwicklung der Corona Bestimmungen in der Presse.

Die Anreise wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen, aufgrund des generell hohen Verkehrsaufkommens.

**4211** Fr, 17.03.23  
17.45-19.15 Uhr € 5,00  
**Steinhausen**, Zamdorfer Straße 40



Volksbad. Foto Kurt Heier

## Radl-Tour durch München

München mit seiner Geschichte, Kultur und Gastronomie kennen lernen, und sich dabei noch sportlich betätigen!

Bei dieser Radl-Tour können Sie das alles bestens verbinden. Die Tour beginnt bei der Frauenkirche und führt zunächst durch die Altstadt. Nach einem Abstecher über die Theresienwiese geht es weiter durch das Glockenbachviertel und durch Haidhausen. Vorbei am Maximilianeum und dem Nationaltheater führt die Tour dann über die Residenz, den Hofgarten und Englischen Garten nach Schwabing. Durch Altschwabing geht es hinaus zum Olympiazentrum. Der Weg zurück führt über die Leopold- und Ludwigstraße durch die Maxvorstadt, u.a. den Königsplatz, zurück in die Altstadt, wo die Tour wieder an der Frauenkirche endet. An den verschiedenen Orten erfahren Sie einiges über die Geschichte Münchens, untermauert mit der einen oder anderen Geschichte bzw. Legende. Natürlich kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz, da

einige Pausen in gemütlich bayerischer Gastronomie vorgesehen sind.

Das Tragen eines Fahrradhelmes ist dringend erforderlich, eine Warnweste wird empfohlen.

Treffpunkt: Gasthof „Adechser am Dom“ zum Weißwurstfrühstück um 10:00 Uhr

Die Tour endet um ca. 17:00 Uhr  
Handy für Notfälle: 0171 4857148

**4212** So, 07.05.23  
10.00-17.00 Uhr € 25,00  
**München** | Kurt Heier

**Bitte beachten Sie auch die Ferien-Radltouren unter den Kursnummern 0140-0140B.**

## Münchner Kaffeehaus-geschichten

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee aus- geschenkt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés, heute gibt es Espressobars nach italienischem oder als neueste Idee – amerikanischer Art. Bei diesem Spaziergang beschäftigen wir uns mit der Ge- schichte von traditionsreichen noch bestehenden aber auch mit schon lange verschwundenen Kaf- feehäusern. In einem kleinen „Hausmuseum“ se- hen Sie die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre. Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor  
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

**4213** Fr, 28.04.23  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Zorneding – die Kirche St. Martin

Die weithin sichtbare Pfarrkirche wurde vor fast 300 Jahren erbaut. Der feine Stuck, die schöne Kanzel sowie die Altäre stammen noch aus der Zeit der Erbauung. Das Besondere dieser Dorfkirche zeigt sich in den doppelten Emporen an der West- wand.

Treffpunkt: Vor der Kirche  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4214** Fr, 10.03.23  
15.00-16.00 Uhr € 10,00  
**Zorneding** | Anneliese Döhring



## Abendliches München

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und – ganz nebenbei – allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehens- würdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Danach bleibt Zeit für einen Biergartenbesuch auf eigene Faust.

Treffpunkt: Am Karlstor

Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4215** Do, 22.06.23  
19.00-21.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Asamkunst in München

Die Brüder Asam gehören zu den bedeutendsten Künstlern des frühen 18. Jahrhunderts. Ihre Werke finden sich nicht nur in Bayern, sondern auch in Böhmen und der Schweiz. Natürlichen schufen beide auch Kirchengestaltungen an ihrem Wohn- ort München, die wir bei diesem Rundgang besich- tigen wollen.

Treffpunkt: Eingang Asamkirche, Sendlinger Straße  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4216** Sa, 29.04.23  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Das Schlachthofviertel

Wollen Sie „Ottis Schlachthof“ ungeschminkt erle- ben? Das Stadtviertel zwischen Lindwurm- und Thalkirchner Straße hat einiges zu bieten – nicht nur im Fernsehen. Münchner Vorstadtatmosphäre, historische Gasthäuser, Klosterkirche und stolze Jugendstilbauten.

Treffpunkt: U-Bahnhof Goetheplatz, Ausgang Kapuzinerstraße

Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4217** Di, 20.06.23  
17.00-19.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Der Stadtteil Bogenhausen

Das arme Bauerndorf wurde 1892 zu einem Stadt- teil Münchens. Die idyllische Lage am Isarhochufer hatten Adelige schon früher zum Bau von Schlös- schen verlockt – nun wurde gleich ein ganzes Viertel für die Villen der wohlhabenden Bürger geplant. Viele dieser prächtigen Bauten haben sich noch erhalten und können von außen bestaunt werden. Nur die schöne St.-Georgs-Kirche erinnert noch an die dörfliche Vergangenheit. Denn aus dem sie umgebenden Dorffriedhof wurde der „Prominen- tenfriedhof“ der Stadt.

Treffpunkt: am Friedensengel

Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4218** Do, 29.06.23  
17.00-19.00 Uhr € 12,00  
**München** | Anneliese Döhring



## Jugendstil rund um den Feilitzschplatz

Sie kennen sicher das wunderschön restaurierte Jugendstilhaus von Martin Dülfer an dem Platz, der den meisten nur als Münchner Freiheit bekannt ist. Doch dies ist nicht die einzige bemerkenswerte Fassade dieser Zeit in der Gegend. Besonders beachtenswert ist die 1900 von Theodor Fischer erbaute Erlöserkirche. Äußerlich scheinbar eine romanische Dorfkirche, gilt ihr Inneres als bahnbrechend für den protestantischen Kirchenbau. Treffpunkt: Münchner Freiheit, Ecke Leopold – Feilitzschstraße  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4219** Di, 16.05.23  
17.00-19.00 Uhr € 12,00  
München | Anneliese Döhring

## Mit der Tram durch München

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden.

Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 21 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4220** So, 23.04.23  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Anneliese Döhring

## Die Residenz mit den klassischen Räumen Ludwig I.

Die Münchner Residenz wuchs im Laufe mehrerer Jahrhunderte zur heutigen Größe. Jeder Herrscher ließ sich seine Repräsentationsräume im Stile der Zeit von den besten Künstlern gestalten. Nach langen Jahren der Restaurierung ist nun auch die von Klenze entworfene Prunktreppe zu den Räumen König Ludwig I. zu bestaunen.

Treffpunkt: Kassenraum der Residenz  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4221** Mo, 13.03.23  
10.00-12.00 Uhr € 12,00  
München | Anneliese Döhring

## Die Frauenkirche oder der „Dom zu unserer Lieben Frau“

Vor 500 Jahren wurde die Frauenkirche in München erbaut. Bürger der Stadt und die Herzöge von Bayern, die hier eine Gruft für ihre Familie anlegten, stifteten Fenster und Altäre. Die Innenausstattung wurde immer wieder verändert und dem neuesten Stilempfinden angepasst. Nach der Zerstörung im letzten Krieg wurde die Kirche mit Teilen der geretteten Ausstattung neu eingerichtet. Aber auch die in wunderbarer Weise wieder gefundenen Werke von Erasmus Grasser und die barocken Seitenaltar-Bilder sind in den Dom zurückgekehrt.

Treffpunkt: Hauptportal, Frauenplatz  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4222** Mi, 22.03.23  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Anneliese Döhring



## Der Justizpalast in München

Achtung: Seien Sie pünktlich! Bitte unbedingt kurz vor 13.00 Uhr da sein. Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt. Der Justizpalast wurde von 1890–1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandsgruppe.

Handy für Notfälle: 0176/76067097  
Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

**4230** Fr, 07.07.23  
13.30-15.30 Uhr € 11,00  
München | Renate Gassenmeier

## Von der Postversuchssiedlung zur „Münchner Küche“

Funktionalismus ist eine auch „Neues Bauen“ oder „Neue Sachlichkeit“ genannte Richtung in der modernen Architektur in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Robert Vorhoefer war einer der wenigen Vertreter des Neuen Bauens in München. Er zeichnete sich durch seine zahlreichen modernen und funktionalen Post- und Wohnungsbauten für Postbedienstete aus. Der Weg führt durch die Postversuchssiedlung aus den 20er Jahren in Neuhausen, für die die Münchner Architektin Hanna Löw die „Münchner Küche“ entworfen hat.

Treffpunkt: Steubenplatz/Ecke Arnulfstraße

**4231** Mi, 12.07.23  
10.00-12.00 Uhr € 11,00  
München | Renate Gassenmeier

## Immer am Wasser entlang: der Auer Mühlbach – Bier, Papier und starke Strömung

München liegt nicht nur an der Isar! Rechts der Isar verläuft der Auer Mühlbach, die Au wurde erstmals 1340 urkundlich erwähnt. Über lange Zeit rümpften die Münchner die Nase über die armen Leute aus der Vorstadt. Inzwischen werden Wohnungen dort teuer verkauft. Höchste Zeit, diesem sehr vielgestaltigen Stadtteil einen Besuch abzustatten. Es geht um Mühlen, Hochwasser, herzogliche Wasserspiele, Bier, Dult, Jagd und Wohnungsbau... und immer ganz nah am Wasser!

Treffpunkt: vor der Bäckerei Wimmer, Jakob-Gelb-Platz 1 (beim Aufzug), U-Bahn Candidplatz

**4236** So, 18.06.23  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

## Wittelsbacherinnen, die oft Unterschätzten

In Bayern herrschten über viele Jahrhunderte die Wittelsbacher, das wissen alle. Aber kennen Sie auch die Frauen der Familie? Die tauchen in den Geschichtsbüchern meist nicht so prominent auf, dabei sind sie mindestens so spannend wie die Männer! Die einen trieben heimlich Politik, die anderen offiziell als Regentin für den unmündigen Sohn. Es gab fürsorgliche Mütter und solche, denen Jagdhunde lieber waren als die eigenen Kinder. Heimliche Liebschaften oder offensichtlicher Ehebruch, Verweigerung „ehelicher Pflichten“ oder aufrichtige Liebe, alles geschah auch hinter den Schlossmauern. Wir hören über missgünstige Schwiegermütter, gedemütigte Ehefrauen und verschacherte Töchter. In der Residenz lebten begnadete Künstlerinnen und hochbegabte Wissenschaftlerinnen, die ihre Passion irgendwie in die Hofetikette einfügen mussten. Wer da resignierte und wer nicht aufgab und einen eigenen Weg fand, davon handelt dieser Rundgang.

Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle (U-Bahnhof Odeonsplatz)

**4237** Mi, 08.03.23  
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 versteckte mit Ihnen aufzuspüren und zu überlegen, wie sich das Leben in der Stadt gestaltet und früher gestaltet hat. Wenn dann ein Gespräch entsteht und die eine oder andere neue Erkenntnis dabei rumkommt: wunderbar! Das Ganze nicht trocken, sondern unterhaltsam, ernsthaft aber nicht langatmig. Ob draußen unterwegs oder behaglich sitzend, immer lassen sich anregende und auch neue Zugänge zu den Themen finden.



## Mit Richtschwert, Branntwein und Alraunen – Über unehrenhafte Berufe und verbotene Künste im alten München

Falls Sie sich fragen, wer alle diese Dinge zur Berufsausbildung braucht, dann sind Sie richtig bei dieser Tour. Zuerst wird die Frage erörtert, was einen Beruf zu einem „unehrenhaften“ macht und welche Folgen das für den Stand der ganzen Familie hatte. Durften Söhne eines „Unehrenhaften“ ein Handwerk erlernen? Wen konnten die Töchter eigentlich heiraten? Und was passierte, wenn sich kein Ehemann fand? Und wann hörte diese stigmatisierende Einteilung eigentlich auf? Ein Spaziergang auf den Spuren von Scharfrichtern, Zauberei und dem „ältesten Gewerbe der Welt“.

Treffpunkt: Sendlinger Tor unter dem Torbogen (U-Bahn Sendlinger Tor)

**4238** Sa, 22.04.23  
15.00-17.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

## Osterbräuche zu Fuß entdecken

Haben Sie schon alles vorbereitet für die Ostertage? Palmbuschen, bunte Eier, alle Zutaten für das Festessen an den Feiertagen? Grüne Sauce für Donnerstag, Fisch an Karfreitag, Lammkeule, gebackenes Osterlamm ... Aber warum stehen genau diese Dinge auf dem Speiseplan und sollte man nicht auch irgendwann fasten? Ab Aschermittwoch?

Warum erwarten wir überhaupt den Osterhasen, warum heißt das Fest Ostern und warum hat es kein festes Datum? Wo finden wir einen Palmesel und wo des Pudels Kern?

Es gibt noch viel mehr zu entdecken über Fastentücher, Osterfeuer, Osterwasser und Passionsspiele. Christliches und vorchristliches Brauchtum, heilige Öle und heilige Gräber mitten in München. Lassen sie sich überraschen und mitnehmen zu versteckten Hinweisen und scheinbar Offensichtlichem, was aber im Zusammenhang mit den einzelnen Tagen zwischen Fasching und Ostern ungeahnte Bedeutungen erhält.

Treffpunkt: Sendlinger Tor unter dem Torbogen (U-Bahn Sendlinger Tor)

**4239** Fr, 24.03.23  
15.00-17.00 Uhr € 12,00  
München | Sibylle Reinicke

## Hofgarten – Finanzgarten – Englischer Garten (Ferienkurs)

Wie viel Geschichte verbirgt sich in Münchens Gartenanlagen nördlich der Residenz? Was bedeutete die Schlacht bei Ampfing für die bayerische Geschichte? Wo begegnen sich Konfuzius und Chopin? Und wo treffen ausgelassene Surfer auf monumentale NS Architektur? Bei einem Spaziergang durch die drei Gärten wollen wir uns mit zahlreichen Geschichten nicht nur aus der Münchner Geschichte befassen.

Treffpunkt: Klenzetor, Eingang zum Hofgarten (Odeonsplatz)

**4240** Sa, 08.04.23  
14.00-15.30 Uhr € 12,00  
München | Joachim Schüller

## In diesem Semester widmen wir uns mal verstärkt den unterschiedlichen Parkanlagen in München



Der Dichtergarten.

Foto Cornelia Ziegler

### Konfuzius sagt ... – der Dichtergarten, verwunschen und geheimnisvoll

Was hat dieser kleine Park nicht alles erlebt! Zuerst war er im 30-jährigen Krieg ein Bollwerk gegen die Schweden. Dann ein Belvedere, Folge eines Vulkanausbruchs. Und dann verbrachten Finanzbeamte in dieser Oase ihre Mittagszeit. Heute stehen hier so zwei gewichtige Gastgeschenke aus China und Polen. Bei dem geheimnisvollen Heine-Denkmal und dem russischen Diplomaten halten wir uns länger auf, es geht um Liebesgeschichten, Kleidermoden und um die Auswirkung von Conrad Röntgen auf die Modewelt. Und um eine letzte Leidenschaft und Rheinwein. Zum Schluss schauen wir ein weiteres Geschenk an, das auch keiner so richtig wollte. Unterwegs bitte niemanden grüßen, denn so verfügte es seinerzeit der Kurfürst Karl Theodor, der hier ungestört seinen Pudel ausführen wollte, wenn er der neuen Mode des Spazierengehens frönte.

Treffpunkt: Eingang zum Dichtergarten, Galeriesstraße 1  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4280** Mi, 22.03.23  
10.00-12.00 Uhr € 12,00  
München | Cornelia Ziegler

### Komischer Kauz, grüner Teppich, sieben Stühle – eine Führung durch den Petuelpark in den Ferien

Seit 2004 vereint der Petuelpark wieder, was einst durch den mittleren Ring getrennt wurde: Nordschwabing und Milbertshofen. In keinem Park der Stadt ist so viel öffentliche Kunst zu finden, selbst im Café Ludwig ist Kunst zu finden. Bei dieser Führung geht es um Ein- und Ausblicke aus einem Käfig, um ein Pferd, das zu einem Esel wurde und einen Cowboy, der einst



Komischer Kauz

Foto von A. Hössl

Marc Aurel war. Es geht um ein Traumzimmer, um einen Madonnendiebstahl und einen versteckten Lochstein. Alles in allem um nicht weniger als um die Geschichte des europäischen Parks und um den da Vinci-Code. Und um ein Stück Chiemsee im Park.

Treffpunkt: Café Ludwig im Petuelpark  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4281** So, 02.04.23  
10.30-12.30 Uhr € 12,00  
München | Cornelia Ziegler

### Kultplatz, Schmugglerhaus und Adlerhorst: Westpark – der Westteil

Kaum ein Reiseführer erwähnt den Westpark, den zweitgrößten Park von München, der zugleich einer ihrer interessantesten Grünanlagen ist. Einen Nachmittag lang schlendern wir auf breiten und auf verschlungenen Wegen durch Raum und Zeit in die Welt Asiens, in die Welt des Barock und zu Denkmälern und Skulpturen, die selbst manch Münchner nicht kennt. Wer weiß schon vom Schloss im Westpark, und wo steht ein Baumkreis? Und wer ahnt, von welcher Landschaft sich der Gartenarchitekt inspirieren ließ? Und welches Gebäude diente als Schmuggelversteck? Der Westpark, eine Welt der Geheimnisse! Und der Drei und der Sieben!

Treffpunkt: Im Park vor dem Restaurant Rosengarten  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4283** Sa, 20.05.23  
14.00-17.00 Uhr € 15,00  
München | Cornelia Ziegler

### Philemon und Baucis, Gütinand der Fertige und der Pumuckl – eine Entdeckungstour durch den Luitpoldpark und das Geheimnis des großen schwarzen Vogels

Richard Langdon, der Symbolologe aus Dan Browns Bestseller „Sakrileg“ hätte seine Freude an diesem Park. Denn es geht um Symbole: Um Bäume als Symbol, Zahlen als Symbol, Formen als Symbol. Wir besteigen einen Aussichtsbau, hören in uns hinein, irren durch ein Labyrinth und am Schluss schauen wir auch noch bei Pumuckl und im Bamberger Haus bei Gütinand dem Fertigen vorbei. Natürlich finden wir auch hier Symbole.

Treffpunkt: U-Bahn Station Scheidplatz, Ausgang Krankenhaus Schwabing, vor der Kneipe „Holzwurm“.  
Handy für Notfälle: 0177/3371477

**4284** Mi, 21.06.23  
10.00-11.30 Uhr € 12,00  
München | Cornelia Ziegler



## Münchner Brunnen-Tour

Wir wollen wir uns einige der schönsten der insgesamt 187 städtischen Brunnen anschauen. Wir beginnen ganz ‚modern‘ am Stachus und erfahren bei einem Bummel durch die Stadt nette Anekdoten aus der Münchner Stadtgeschichte, die eng mit der Brunnen Geschichte verknüpft ist, denn bereits 1318 wird mit dem Fischbrunnen der erste öffentliche Brunnen erwähnt.

Treffpunkt: Stachus, Karlstor

**4241** Sa, 24.06.23  
14.00-15.30 Uhr € 12,00  
München | Joachim Schüller

## Vom Teufelstritt und anderen Geschichten

München ist voller Geschichten und Legenden. Was ist dran am Pakt des Dombaumeisters mit dem Teufel? Wer war der Michael Jackson der Renaissance? Was ist ein Bastardbalken und was eine Prokura-Trauung? Bei einem Streifzug durch die Altstadt soll es um Geschichten gehen: mal gruselig, mal lustig und vielleicht erfahren wir auch, wie man es in München zu Reichtum bringt.

Treffpunkt: Vor der Frauenkirche

**4242** Sa, 20.05.23  
10.00-11.30 Uhr € 12,00  
München | Joachim Schüller

## Weibsbilder und Frauenzimmer

Die schönsten Frauenportraits aus 4 Jahrhunderten in der Alten Pinakothek.

Frauenbilder locken uns in die Alte Pinakothek. Wir freuen uns über prächtige Kleider und gewagten Faltenwurf, über glänzende Augen und zarten Teint, über rätselhaftes Beiwerk und üppige Arrangements. Die Gemälde geben uns einen Einblick in die Lebenswelten, die Weltanschauungen, Religion und Politik und schließlich in die Mode der Zeit.

Wir besuchen mit einer kleinen Gruppe von maximal 12 Personen bei dieser Führung auch die kleineren Kabinette, die bei den meisten Führungen sonst ausgespart werden müssen.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse

**4250** Di, 16.05.23  
18.15-19.45 Uhr € 15,00  
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Petra Rhinow

## Rund um den Nockherberg

Genießen Sie eine kleine Reise in die Vergangenheit: In der Gegend um den Nockherberg haben sich malerische und zauberhafte Ecken erhalten, die man erst auf den zweiten Blick entdeckt. Wir streifen durch die schönsten Straßenzüge, lernen die Geschichte dieses Viertels und seiner Bewohner kennen und genießen den Altmünchner Flair.

Treffpunkt: Sankt-Bonifatius-Straße/  
Ecke Edelweiß-Straße Obergiesing

**4251** Fr, 26.05.23  
18.45-20.15 Uhr € 15,00  
München | Petra Rhinow

## Boarische Jagergeschichten

### Bayrische Führung durchs Jagd- und Fischereimuseum

Mitten in München ist die ehemalige Augustinerkirche, das heutige Jagdmuseum.

Romantische Jäger- und Wilderer-Geschichten gehören einfach zum bayrischen Volksgut – und die gibt es natürlich auf bayrisch! Wir besuchen die neu renovierten Räume des Jagdmuseums und freuen uns über die lustigen und spannenden Geschichten über die Schlitzhohren vergangener Tage. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt im Foyer des Jagdmuseums

**4252** Fr, 07.07.23  
12.00-13.30 Uhr € 15,00  
München | Petra Rhinow

## Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafting

**4253** Di, 07.03.23  
16.00-17.30 Uhr € 13,00  
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Petra Rhinow

## Rund um den St.-Anna-Platz: Ein Sommerspaziergang durchs Lehel

Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große und charmante alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Wir genießen den Spaziergang zu schönen Fassaden und Plätzen, erfahren viel über historische Hintergründe und hören Geschichten über frühere Bewohner.

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der

St. Anna-Kirche

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafting

**4254** Di, 27.06.23  
17.00-18.30 Uhr € 15,00  
München | Petra Rhinow

## Biergartenradltour

Bei dieser Sommerradltour geht es zünftig zu: Wir radeln durch München und schauen in die kleinen, großen, originellen, versteckten und besonders malerischen Biergärten. So lernen wir ganz nebenbei viel über die Geschichte der Münchner Vorstädte. Bestimmt ist so mancher Geheimtipp für künftige Ausflüge dabei. Natürlich soll auch die Gemütlichkeit nicht zu kurz kommen: Wir kehren einmal gemeinsam ein, Sie können den Ausflug aber auch mit einer zweiten Brotzeit im Hirschgarten ausklingen lassen und dann auf eigene Faust nach Hause fahren. (Speisen und Getränke sind nicht im Führungspreis enthalten); bitte sorgen Sie selbst dafür, dass Sie mit einem verkehrstüchtigen Rad unterwegs sind. Unsere Strecke wird ungefähr 30 km betragen.

Treffpunkt: Promenadeplatz auf der Grünanlage

Nottelefon-Nummer: 0176-21305545 auch für Anfragen bei zweifelhaftem Wetter bezüglich der Durchführung

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafting

**4255** Fr, 19.05.23  
12.00-16.30 Uhr € 34,00  
München | Petra Rhinow

## 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 € 13,00, der Erwachsene zahlt € 10,00. Pro Erwachsenen max. 2 Kinder.

Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu.

Treffpunkt: Foyer des Residenzmuseums, vor der Kasse/ Museumsshop

**4260KE** Fr, 11.08.23  
13.30-15.45 Uhr € 10,00  
München | Petra Rhinow



## Einmal Prinzessin oder Prinz in Schloss Nymphenburg

### Der Traum für Kinder ab 5 Jahren mit (Groß-)Eltern

Einmal Prinzessin oder Prinz sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Kinder und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erfahren, wie die Menschen sich damals am Hofe verhielten. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und wer will, darf sich auch in der Mode früherer Zeiten kleiden.

*Bitte denken Sie an Mundschutz für die Anprobe.*

Gebühr pro Paar (1 Erwachsener und 1 Kind).

Eintritt für die Erwachsenen im Museum kommt hinzu.

Treffpunkt: Haupttreppe/Museumsshop Schloss Nymphenburg

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafting

**4262KE** Sa, 11.03.23  
13.00-14.30 Uhr € 17,00  
München | Petra Rhinow



## Ina Pauli



Dipl. Ing. (FH),  
Architektin,  
Stadtführerin

Ich wurde als Tochter einer Nürnbergerin und eines Münchners am Bodensee geboren. In meinem späteren Architekturstudium war für mich der kunstgeschichtliche Aspekt immer sehr wichtig und auch nach meinem Studium lag mein Schwerpunkt bei denkmalpflegerischen Projekten. Ende der 80er Jahre bin ich mit meinem Mann nach München gezogen. Während der Erziehungszeit unserer Kinder, begann ich mein Wissen über die Geschichte Münchens auszubauen und absolvierte beim Institut Bavaricum eine Ausbildung zur Stadt- und Fremdenführerin. Seither arbeite ich mit großer Begeisterung als Architektur- und Stadtgeschichtsführerin in München und es freut mich sehr, Menschen immer wieder lebendig das spannende Zeitgeschehen in München an historischen Gebäuden und Denkmälern zu vermitteln.

## Das Cuvillies-Theater – Ein Juwel des bayerischen Rokocos

Das „Alte Residenztheater“ trägt zusätzlich den Namenszug nach seinem begnadeten Hofbaumeister François de Cuvillies. Einst wurde es in direkter Nachbarschaft der Residenz als ein höfisches Rangtheater von aristokratischer Eleganz errichtet. Im II. Weltkrieg konnte die kostbare Innendekoration gerettet werden. Das Theatergebäude samt Bühnenhaus wurde durch Bomben zerstört. 1958, anlässlich der 800-Jahr Feier Münchens, wurden die Rokoko-Logenelemente im Apotheckenstock der Residenz als Theater wieder aufgebaut. Das Cuvillies-Theater gilt als eine der herausragenden Schöpfungen des Rokocos in Bayern. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten. Treffpunkt: Max-Josef-Platz beim Eingang zur Residenz (Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

**4270** So, 23.04.23  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Die Münchner Residenz

Über 400 Jahre war sie Regierungs- und Wohnsitz der Wittelsbacher. Heute ist die Residenz eines der bedeutendsten Raumkunstmuseen der Welt. Auf beeindruckende Weise werden die verschiedenen bau- und kunstgeschichtlichen Epochen dieses Herrschersitzes erlebbar. Nach den Zerstörungen in den Bombennächten des II. Weltkrieges ist ihr Wiederaufbau nicht nur eine Leistung der Denkmalpflege, sondern auch ein Glück für München. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten. Treffpunkt: Eingangshalle (Vestibül) der Residenz (Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

**4271** Fr, 17.03.23  
14.00-16.30 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: Eingangshalle (Vestibül) der Residenz (Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

**4272** Fr, 24.03.23  
14.00-16.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Friedrich Ludwig von Skell: Gartenkunst im Nymphenburger Schlosspark

Im ausklingendem 18. Jahrhundert hat der Gartenarchitekt Friedrich Ludwig von Skell den Englischen Landschaftsgarten im süddeutschen Raum zum Durchbruch gebracht und weiterentwickelt. München verdankt dem bedeutenden Gartenkünstler zwei wunderschöne Parkanlagen. Zum einen den Englischen Garten zum anderen die Neugestaltung des Nymphenburger Schlossparks als einen idyllischen Landschaftsgarten. An diesem arbeitete er bis zu seinem Tode im Jahr 1823. Respektvoll erhielt er wesentliche Teile der bestehenden barocken Parkanlage und ergänzte sie mit malerischen Ideen des Englischen Landschaftsgartens. Treffpunkt: vor der Freitreppe an der Parkplatzseite beim Mittelpavillon (Zugang zum Museumsladen) (Handy bei Unklarheiten: 0179 2263521)

**4273** So, 02.07.23  
11.00-13.00 Uhr € 12,00  
München | Ina Pauli

## Jessas! Beim König, ein Meer von Eis! – Eine außerordentlich kühle Stadtführung

Was gibt es Schöneres, als mit Kind und ohne Kegel, mit Freunden, alleine, mit oder ohne Hund am Sonntagnachmittag von Eisdiele zu Eisdiele zu schlendern. Die ausgefallensten, die besten, die göttlichsten Eiskreationen zu probieren. Verborgene Winkel in München zu entdecken. Mal anstehen, mal einkehren. Geschichte und Geschichten rund um das Speiseeis zu hören – von Dielenbrettern, König Ludwig, Maggy Thatcher, Marco Polo, indischem Hiltreis, Revolverhelden und schwarzer Kohle. Geklärt wird auch die Frage, was Sophia Lorens Hinterteil und ein Vanilleeis gemeinsam haben. Eisiger Wind ist Schicht für Schicht für Schicht – ein eisiger Creme-Traum. Der Spaziergang führt durch Schwabing und endet bei der Granate und dem Stenz am „Katerplatz“. Es lebe die Freiheit, es leben die Münchner! ein Nachmittag, der alles, nur nicht in Windeseile von einer Eisdiele zur anderen führt. Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz (Handy für Notfälle: 0177/3371477)

**4282** Sa, 13.05.23  
10.30-13.00 Uhr € 14,00  
München | Cornelia Ziegler

## H Bierfreunde aufgepasst: Biergeschichte mit Blindverkostung

Lernen Sie auf diesem Rundgang die Biergeschichte in München kennen. Zur Stärkung trinken wir unterwegs ein kleines Helles in einer urigen Kneipe. Von dort geht es in das Bier- und Oktoberfest Museum. Eine Führung durch das Museum macht den „Geschichtskurs“ komplett. Im Anschluss eine Blindverkostung der 6 Münchner Helles mit einer Brezn im Stüberl. Und dazu eine warme gemischte Platte. Sofern es die Reservierungen zulassen, können wir gerne dort noch eine Weile sitzen und weiter „verkosten“ (auf eigene Rechnung). Keine weiteren Eintrittsgebühren. Nix für Nicht-Biertrinker und Vegetarier. Treffpunkt: 14:00 Uhr Viktualienmarkt am Karl-Valentin Brunnen (vor dem Pschorr)

**4290** Sa, 25.03.23  
14.00-17.30 Uhr € 45,00  
München | Franz Schega

## Freising und das neue Diözesanmuseum

Der Volkskundler Hofmiller sagte einmal, die Abneigung der Münchner nordwärts zu wandern, beginne bereits beim „Aumeister“ – deshalb sei Freising den meisten unbekannt! Aber das wird sich nach diesem Ausflug geändert haben. Sie lernen bei einer Führung durch das neue Museum dessen großartige Sammlung kennen, besichtigen Kirchen und natürlich die historische Bürgerstadt mit der gotischen Pfarrkirche. Eine Mittagspause ist vorgesehen.

Treffpunkt: S-Bahnhof Freising: 10.15 Uhr  
Beginn und Ende der Veranstaltung S-Bahnhof Freising  
Im Preis enthalten: Eintrittsgelder, Führungen, Reiseleitung  
Anmeldeschluss: 27.4.23  
Min: 14 Teilnehmer  
Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082.

**4308** So, 07.05.23  
9.00-17.00 Uhr € 26,00  
Freising | Anneliese Döhring

## Kursleiter gesucht

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

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

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**



## Zeichnen und Malen im Kreativ-Urlaub in Dalmatien! (28.5. – 3.6.23)

In den Pfingstferien 2023 bietet die vhs Vaterstetten eine Malreise mit Sime Vlahov an. Sime ist Mitglied des Vereins Partnerschaft mit Trogir e.V. und arbeitet als Künstler seit vielen Jahren in München.

Vermittelt werden die Grundlagen des schnellen Skizzierens sowie der Acryl-, Aquarell- und Mischtechnik. Die Wahrnehmung des Motives, richtige Perspektive und Bildkomposition der Landschaftsmalerei werden erläutert und demonstriert. Bei Ausflügen in die nähere Umgebung werden viele pittoreske Orte und Städte mit mediterranem Flair den Teilnehmern unzählige Motive bieten, die dann mit Aquarell- oder Acryltechnik umgesetzt werden können. Die Malreise bietet sowohl ambitionierten Anfängern, Wiedereinsteigern als auch Fortgeschrittenen berauschende Farberlebnisse und eine kreative Auszeit.

Das Ziel der Malreise liegt in Brodarica/Krapanj. Die kleine dalmatinische Ortschaft liegt ca. 7 km südlich von Sibenik am Festland; direkt gegenüber ca. 800m entfernt, befindet sich die malerische kleine Insel Krapanj. Die Unterbringung mit Frühstück erfolgt im Restaurant/Pension „Zlatna Ribica“\*\*\*\* in Brodarica. (Pro Nacht ca. € 60,00 im Doppelzimmer für 2 Personen zusammen und ca. € 45,00/Person im Einzelzimmer). Abendessen im Restaurant ist möglich. Es stehen 3 Menüs zur Auswahl. Die Hotelrechnung zahlt jeder Teilnehmer vor Ort direkt an das Hotel. Gemalt wird im Garten der Pension, auf der gegenüberliegenden Insel Krapanj, in der Stadt Sibenik und auf der Insel Prvic.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer, der ab Ende Januar vorliegt. Lassen Sie



Dalmatien. Aquarell von Sime Vlahov

sich als Interessenten registrieren, so können wir Ihnen weitere Informationen zuschicken.

Beginn und Ende ist in Brodarica. Die Anreise und Hotelbuchung erfolgen privat. Das Datum beinhaltet die reinen Kurstage. Also Anreise/Abreise jeweils einen Tag vorher oder nachher. Anreise mit eigenen Fahrzeugen. Beginn und Ende der Veranstaltung in Brodarica. Gemalt werden ca. 6 Stunden am Tag. Am letzten Tag wird nicht gemalt, sondern es erfolgt eine ausführliche Bildbesprechung und eine kleine Party.

**Im Preis enthalten:** Malunterricht, Reiseleitung.

Infoabend: 29.3. 18.30 Uhr  
(Malatelier der vhs, Baldhamer Straße 39)

**4300** Mi, 29.03.23  
18.30-20.00 Uhr € 210,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sime Vlahov

## Neuburg an der Donau – Residenz der Pfälzer Wittelsbacher – Tagesfahrt

Neuburg, eine der schönsten Renaissance-Städte Bayerns, war ab 1505 die Residenz der Jungen Pfalz. Wir begegnen dort, beginnend mit Ottheinrich, den Pfälzer Wittelsbachern im ehemaligen Residenzschloss mit Kunst und Geschichte des Fürstentum Pfalz-Neuburg und in den Räumen der Staatsgalerie mit Gemälden aus der Hofkirche von Peter Paul Rubens sowie Werken von Anthonis van Dyck. Neben der Schlosskapelle erkunden wir die obere Stadt mit der Hofkirche, den Baudenkmälern um den Karlsplatz und der Kirche St. Peter.

Fahrt mit Bayernticket.

Im Preis enthalten: Reiseleitung, Führungen, Eintritt ins Schloss. Die Kosten für das Bayernticket werden im Zug umgelegt.

Bei Unklarheiten: 0157/32 29 24 52.

Treffpunkt 8.45 Uhr: München Hauptbahnhof am Kopf vom Gleis

Abfahrt: 09:01 Uhr RE 1 (59072), Umstieg in Ingolstadt, Ankunft Neuburg 10:23 Uhr  
Rückfahrt: 17:33 Neuburg (Donau) ab RB15 (84279), Umstieg in Ingolstadt, Ankunft München Hbf 19.00 Uhr.

Beginn und Ende der Veranstaltung:  
Hauptbahnhof München

**4320** Sa, 27.05.23  
8.45-19.00 Uhr € 27,00

**Neuburg** | Dr. Beatrice Trost



## Von Starnberg zur Roseninsel – Ferienangebot

Mit der S-Bahn wollen wir nach Starnberg fahren, nicht zum Baden, sondern um die Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besichtigen. Das einstige Schloss, die Kirche mit ihrer großartigen Ausstattung und der von Bürklein erbaute Bahnhof wollen entdeckt werden. Nach dem Stadtrundgang fährt uns die Bahn nach Feldafing. Dort ist Zeit für eine Mittagspause und dann geht es durch die Villenkolonie hinunter zum See. Wir lassen uns mit der Fähre zur Roseninsel übersetzen, die mit ihrem von Lenné angelegten Garten zu einem der Lieblingsorte König Ludwig II. wurde. Am See entlang spazieren wir zurück nach Possenhofen. Wer möchte, hat dort die Möglichkeit das Sisi-Museum im Bahnhof zu besuchen. Alle anderen fahren schon heim.

Im Preis enthalten: Führungen, Fähregebühr und Reiseleitung.

S-Bahnkarte und Eintrittsgelder für Schloßchen und Sisi-Museum nicht im Preis enthalten.

Anmeldeschluss: 24.5.23

Min: 14 Teilnehmer

Beginn und Ende der Veranstaltung:

S-Bahnhof Starnberg

Treffpunkt: 10.15 Uhr vor dem Bahnhofsgebäude.  
Ende: ca. 17.00 Uhr

Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082.

**4310** Sa, 10.06.23  
10.15-17.00 Uhr € 28,00

**Starnberg** | Anneliese Döhring

## Die Chiemseemaler – Spaziergang auf der Fraueninsel

Als Max Haushofer (1811–1866) als Student mit seinen Freunden zum ersten Mal auf die Fraueninsel kam, lag diese noch im Dornröschenschlaf. Die jungen Leute waren so begeistert, dass sie sich öfter im Gasthaus zur Linde einmieteten, um dort zu malen. Im Laufe der Zeit kamen immer mehr Künstler hinzu, die die wunderbare, ruhige Atmosphäre der Insel ausnutzten, um dort zu malen. Es entstanden 3 Künstlerkolonien, die sehr erfolgreich wurden und auch in München im Glaspalast ausstellten. Im Laufe der Zeit kamen auch Künstlerinnen auf die Insel. Marie Haushofer malte; Emma Haushofer schrieb Romane, Carry Brachvogel und Eva, Gräfin von Baudissin. Alle Damen hatten in München einen Salon, wo auch Heinrich Heine verkehrte. Es gibt viel über das Kloster, die Fischer und die ansässigen Familien zu berichten. Ein Spaziergang auf der wunderschönen Insel lohnt sich auf jeden Fall.

Treffpunkt: am Steg an der Anlegestelle auf der Fraueninsel. (Ticket für die Schifffahrt nicht im Preis enthalten). Beginn und Ende der Veranstaltung auf der Fraueninsel.

**4315** So, 18.06.23  
14.00-15.30 Uhr € 13,00

**Fraueninsel** | Marlies Lämmle

## „Barock in Bayern und Böhmen“ Tagesfahrt zur Bayerischen Landesausstellung nach Regensburg

Die Landesausstellung 2023 ist eine Kooperation zwischen Bayern und Tschechien. Dies verspricht reizvolle Exponate. Wir besuchen mit Führung die Ausstellung im Haus der Bayerischen Geschichte und erkunden die Klosterkirche St. Emmeram mit der barocken Neuausgestaltung durch die Brüder Cosmas Damian und Egid Quirin Asam. Nach Möglichkeit rundet ein Blick in die Alte Kapelle das Programm ab.

Treffpunkt Hbf 8.30 Uhr am Kopf des Gleises

Hinfahrt: 08:43 München Hbf,

ALX RE2 (79855), Gl. 24

Ankunft in Regensburg Hbf: 10.06 Uhr

Rückfahrt: 17:53 Regensburg Hbf,

ALX RE2 (79854), Gl. 4

Ankunft in München: 19:18 Uhr

Beginn und Ende der Veranstaltung: Hbf München  
Max. 19 Personen

Im Preis enthalten: Reiseleitung, Führungen. Die Kosten für das Bayernticket werden im Zug umgelegt. Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten, da zur Zeit der Drucklegung noch unbekannt.

Bei Unklarheiten: 0157/32 29 24 52.

**4321** So, 23.07.23  
8.30-19.18 Uhr € 25,00

**Regensburg** | Dr. Beatrice Trost



# Natur, Technik, Fotografie



## China zwischen Tradition und Moderne

Mit fast 1,4 Milliarden Menschen ist China das bevölkerungsreichste Land der Erde – und auch flächenmäßig eines der größten. Es grenzt an vierzehn Länder in Asien und spielt geopolitisch eine zunehmend große Rolle. China gehört zu den ältesten Zivilisationen und Hochkulturen der Welt. Aufzeichnungen reichen tausende Jahre zurück.

„Zhongguo“, wie Chines:innen ihr Land nennen, bedeutet so viel wie „Land der Mitte“. Nach tausenden Jahren Kaiserzeit wird China heute von der Kommunistischen Partei aus der Hauptstadt Peking regiert und zur wirtschaftlichen Großmacht aufgebaut.

Ich hatte das Vergnügen, dieses für uns oft fremdartige und exotische Land bereisen zu dürfen. Auf der Reise mit Flugzeug, Bahn und Schiff von Shanghai bis Peking, konnte ich die verbotene Stadt, die Terrakotta-Armee bei Xian und die Bauwerke verschiedener Millionen-Städte bewundern und mich von den spektakulären Landschaften entlang der Flüsse Li und Yangtse verzaubern lassen.

Ich freue mich darauf, meine Eindrücke mit Ihnen zu teilen.

**5800** Fr, 31.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch



## Guatemala – Honduras – Mexico

### Im Land der Maya

Die Panamericana führt uns von Guatemala City aus zu den bunten Märkten im Hochland, zum von Vulkanen umgebenen Atilansee und in die frühere Hauptstadt Antigua. Ein Abstecher nach Honduras bringt uns zu den Ruinen von Copán. Auf dem Rio Dulce erreichen wir Livingston an der Atlantikküste. Die Stadt ist nur auf dem Wasserweg erreichbar. Mitten im Regenwald erwarten uns eindrucksvolle Mayastätten wie Yaxhá, Tikal und El Ceibal. Ein kleines Holzboot bringt uns auf dem Rio Usumacinta über die Grenze nach Mexiko in das Gebiet der Lakandonen. Dort besuchen wir Bonampak und Yaxchilán. Die weitläufige Ruinenstadt Palenque ist ein Touristenmagnet. Wir verlassen die Ruinenstadt auf dem wenig bekannten Weg durch den Dschungel hinunter zum Bano de la Reina, dem Bad der Königin. Auf der Ruta Rio Bec besuchen wir die großartigen und wenig besuchten Mayastätten Calakmul und Becan. Letzte Station ist Tulum, die einzige Mayastadt am Meer.

Multivision – 90 Minuten

**5801** Di, 02.05.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Heinz Weinmann und Maria Weinmann



## Malediven – Insel Bathala – ein Zauber der Natur

Die Malediven, etwa 1.200 Inseln – entstanden über Jahrmillionen aus der Kraft der Natur. Korallenpolypen bilden riesige Riffe, wie sie auf unserer Erde einmalig sind. Traumstrände bieten Ruhe und Erholung, die Unterwasserwelt bietet Schnorchlern und Tauchern unvergessliche Erlebnisse.

Bekanntschaffen mit Haien, Mantas, Schildkröten, Fischeschwärmen und Kleinfische erleben wir in einer Vielfalt, wie es diese nur auf den Malediven gibt. Von dem Farbspiel der Korallengärten in der Tiefe des Meeres bis zu der Oberfläche in Verbindung mit der bunten Fischwelt sind wir immer wieder fasziniert.

Irgendwann wird es die Malediven nicht mehr geben, wenn der Meeresspiegel weiter ansteigt. Der Schutz der Natur ist unabdingbar.

Sie erleben einen interessanten Film mit unvergesslichen und einmaligen Naturaufnahmen, wenn man sie selten zu sehen bekommt.

Der Film ist in hochwertiger HD-Qualität.

Anmeldung erforderlich.

**05855** Mi, 15.02.23  
19.00-20.30 Uhr € 10,00

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

## Myanmar – Im Land der Wunder – Teil I

### Teil I / 2016

1889 sagte H. Kieling zu seinem Gefährten: „... und dann erhob sich ein goldenes Wunder, das in der Sonne erstrahlte, es stand auf einem goldenen Hügel – das ist die alte Shway Dagon, dies ist Burma und es wird sein, wie kein anderes Land, das du kennst.“

Myanmar, Birma oder Burma – der größte Festlandstaat Südasiens überrascht mit vielfältiger Landschaft, Kulturschätzen und Volksgruppen.

Die größten, geheimnisvollen und heiligen Stätten, vom ganzen Volk verehrt, die bedeutendsten Pil-

### 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

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



gerorte von Myanmar, wie die „Shwedagon Pagode und Kyaik Htiyo Pagode“ haben wir aufgesucht. Wir nahmen das Läuten von tausenden Glöckchen, den Gesang der Mönche aus Bergen und Tälern und das vertraute Verhalten der Pilger wahr. Es ist wie ein Schweben in einer anderen Welt, was wir bisher noch nicht kannten.

Wir flogen in die Stadt Bagan und fuhren mit einem Ballon bei Sonnenaufgang über 3.000 Pagoden. Besuchten goldene Tempel und Pagoden und sind beeindruckt von der Schönheit und Vielseitigkeit des Landes. Nicht umsonst gibt es viele Stätten und Landschaften die unter dem Schutz des Welt-

natur- und Weltkulturerbes stehen. Zuletzt sind wir noch für 2 Tage am 1.000 m hoch-

liegenden Inle-See, bei den Einbeinruderern. Eindrücke die man nie vergisst. Sie sehen einen Film in HD Qualität, dessen Inhalt Sie verzaubern und in Erinnerung behalten werden. Tauchen Sie ein ins unvergessliche Land der Wunder!

Anmeldung erforderlich.

**O5856** Mi, 01.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 10,00

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

## Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II

Der zweite Teil unserer Rundreise beginnt mit einer Ballonfahrt über eine Pagodenebene am Irrawaddy Fluss, eine unvergessliche Fahrt bei Sonnenaufgang mit tollen Aufnahmen. 40 km von Bagan entfernt liegt auf einer Felsformation der Mount Popa mit seiner Tempelanlage, die als Wohnstätte der Nats – der Geister verehrt wird.

Am 7. Tag unserer Rundreise flogen wir von Bagan nach Mandalay. Uns erwartete als Sehenswürdigkeiten die „Mahamuni Pagode“ mit mehreren Tonnen schweren Goldbuddha und die weltberühmte Kuthadaw Pagode wegen ihrer 729 Mamortafeln, auch als größtes „Buch der Welt“ bezeichnet. Bis heute gilt die letzte Königsstadt Mandalay als das Zentrum burmesischer Kultur. Eines der sehenswerten Gebäude ist der Palast von König Mindon. In Amarapura besuchten wir die längste Teakholzbrücke der Welt mit einer Länge von 1.200 m, erbaut im Jahr 1850.

Einer der idyllischen Plätze ist die Landschaft von Sagaing am Irrawaddy Fluß. Hier entstanden die schönsten Landschaftsaufnahmen. Sehr romantisch liegt in 875 m Höhe der Inle-See, ein Naturparadies umgeben von Klöstern, Bergen und Pagoden.

Sie sehen einen berausenden II Teil von der Rundreise Myanmar, in einer Länge von 105 Min. Die Zeitreise in die Vergangenheit von Myanmar ist eine Reise nach längst verborgenen Schätzen im Land der Wunder.

Anmeldung erforderlich.

**O5857** Mi, 08.03.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

## V Sambia

### Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Einmal hoch oben direkt an der Fallkante der Victoria Wasserfälle ein erfrischendes Bad nehmen und sich dann per Bungee-Sprung hinab in die Tiefe stürzen? Oder vom Helikopter atemberaubende Ausblicke auf die Wildwasserschluht genießen und anschließend mit dem Schlauchboot in die schäumenden Stromschnellen des Sambesis ein-



tauchen? Sambia ein Land für Draufgänger? Für den ultimativen Kick? Oder doch vielmehr ein Land für Genießer, die ganz und gar in britischen Traditionen zu schwelgen bereit sind? Mit Welcome-Champagner direkt am Air Strip, opulentem Buschfrühstück, pünktlicher Tea Time und als Krönung einem eisgekühltem Sundowner-Drink nach einer geruhsamen Paddel-Tour in den Sonnenuntergang? Dazu komfortable Lodges und erstklassiger Service? Dem Sambia-Urlauber fehlt es an Nichts – schon gar nicht am hautnahen Kontakt zur Afrikanischen Wildnis. Oder wo trifft der vielgereiste Safari-Gast sonst noch auf Elefanten unmittelbar vor seiner Haustür, auf jagende Leoparden oder auf Löwen im Kampf mit Hunderten von Krokodilen um ein gerissenes Flusspferd? Ob „South Luangwa“ oder „Lower Sambesi“, die sambischen Nationalparks bieten Abenteuer pur, ein afrikanisches Highlight für Kenner, Fotografen und Naturliebhaber.

Ein Abend mit abenteuerlichen Geschichten und einmaligen Bildern, den man sich nicht entgehen lassen sollte. Zu dieser Multivisions-Show des Fotojournalisten Harald Mielke ergeht herzliche Einladung. Während des Vortrags können Sie bei einer Verlosung wertvolle Preise wie Reiseführer, Kalender und auch einen „guten Tropfen“ gewinnen.

**5807** Mo, 27.03.23  
19.00-21.00 Uhr € 12,00

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



## V Island im Sommer

Nach meiner Island-Reise im Winter (siehe folgenden Kurs) zog es mich erneut in den Norden – diesmal allerdings zur wärmeren Jahreszeit.

Die beste Reisezeit für Island im Sommer sind die Monate Juni bis August. Es ist noch relativ warm und man hat wenige Regentage. Begleiten Sie mich auf einer 21 tägigen Rundreise entlang der Straße 1, die uns einmal um die Insel führt. Erleben sie die grüne Natur, schöne Wasserfälle und sprudelnde Geysire. Als Fotograf und Mitglied im Vaterstettener Fotoclub habe ich versucht, die schönsten Momente zu dokumentieren und in einem Video zusammen gestellt.

**5816** Fr, 12.05.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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

## V Island im Winter

### Island im Winter – wer macht denn so was?

Es ist kalt, es ist dunkel, und Ski fahren kann man anderswo besser.

Trotzdem kommen Hunderttausende her. Die Insel boomt als Reiseziel, gerade in ihrer extremsten Jahreszeit. Keine große Überraschung: Island im Winter ist kalt und es fällt oft Schnee, aber es gibt auch Sonnentage mit strahlend blauen Himmel.

In meinem Video-Vortrag zeige ich einige der schönsten Plätze, die man im Winter besuchen kann: Vereiste Wasserfälle, Gletscher, Gletscherhöhle, Gletscherlagune, schneebedeckte Berge und Lavafelder, wilde Küsten und einsame schwarze Strände.

**5817** Fr, 23.06.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

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



## V Fotosafari in Botswana

Botswana gehört zu den am dünnsten besiedelten Ländern der Erde und ist bekannt für seine üppige Flora und Fauna – ein Paradies für eindrucksvolle Tieraufnahmen. Im Chobe Nationalpark und im Okavango Delta leben Löwen, Leoparden, Giraffen, Paviane, Flusspferde, Krokodile, Hyänen, Wildhunde, Antilopen, große Elefantenherden, viele Vogelarten und wenig Menschen.

In meinem Reisebericht nehme ich Sie mit nach Simbabwe zu den Victoriafällen und dann nach Botswana in den Chobe NP und ins Okavango Delta. Zu Wasser und zu Land erkundigen wir die Tier- und Pflanzenwelt. Sie sind auf Augenhöhe mit Krokodilen, Löwen, afrikanischen Wildhunden, Flusspferden und Giraffen. Sie beobachten Elefanten wenn sie zum Trinken ans Wasser kommen, Störche und Marabus beim Fischen in trüben Gewässern und andere bunte Vögel.

**5818** Fr, 21.07.23  
19.00-20.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 1 | Frank Brasch

## Alpenüberquerung auf Umwegen – von Tegernsee nach Sterzing

### Digitaler Multivisionsvortrag

Der kürzeste Weg ist nicht immer der schönste! Deshalb haben wir bei der Planung unseres neuen Vortragsprojekts „Alpenüberquerung auf Umwegen“ – von Tegernsee nach Sterzing – entschieden, dass wir nicht immer entlang der Originalroute, sondern öfters auf kleineren oder größeren Umwegen über die nahe der Route gelegenen Hütten wandern. Diese Idee kam bei zwei befreundeten Fotografen so gut an, dass sie spontan zugesagt haben, uns bei unserem „Abenteuer“ zu begleiten.

**O5800** Di, 31.01.23  
19.00-20.30 Uhr € 10,00

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



## Schneeschuhwandern in Kössen

**Ein Naturerlebnis der besonderen Art! – Etwas Kondition erforderlich!**

Wir wandern von Kössen aus mit unseren Schneeschuhen gemütlich bergauf durch verschneite Bergwiesen und offenem 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.

Gehzeit ca. 3 ½ – 4 Std.; 450 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:30 Uhr.

Gebühr 43,00 €; Paare 81,00 €

Treffpunkt: 9:00 Uhr in Kössen/Tirol; genauer Treffpunkt/Parkplatz wird noch bekanntgegeben.

Je nach Schneelage kann die Tour kurzfristig in ein anderes Gebiet verlegt werden! – Es können Zusatzkosten, wie Shuttle Bus dazukommen!

**05150** Fr, 20.01.23  
9.00-15.30 Uhr € 43,00  
**Kössen** | Ingrid Fischer und Egon Fischer

## Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

**Schneeschuhwandern – ein Naturerlebnis der besonderen Art!**

(Kondition für 600 hm bergauf erforderlich)

Wir wandern nahe Reit im Winkl mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2 ½ Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenem Almgebiet. Vor uns liegt der Zahme Kaiser das Sonntagshorn und die Loferer Steinberge. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder zurück zum Parkplatz.

Am Ausgangspunkt können wir gerne noch gemeinsam in einer Hütte, bzw. Tiroler Gasthaus den schönen Tag ausklingen lassen.

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gehzeit ca. 4 ½ Std.; 600 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:30 Uhr.

Gebühr 45,00 €; Paare 85,00 €

Treffpunkt: 9:00 Uhr in Reit im Winkl; genauer Treffpunkt/Parkplatz wird noch bekanntgegeben. (Selbstanreise)

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden! – Es können Zusatzkosten wie Shuttle Bus dazukommen!

**05151** So, 12.02.23  
9.00-15.30 Uhr € 45,00  
**Reit im Winkl** | Ingrid Fischer und Egon Fischer



## Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

**Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!**

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, 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.

Genießer Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 Uhr.

Gebühr Erwachsene 45,00 €; Kinder 35,00 €; Paare 85,00 €

Treffpunkt: 14:00 am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

**05152** So, 26.02.23  
14.00-19.30 Uhr € 45,00  
**Spitzingsee** | Ingrid Fischer und Egon Fischer

## Paterzeller Eibenwald

... über eine geheimnisvolle Baumart.

Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Bauarten. Magische Kräfte wurden ihr zugeschrieben. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr enormes Regenerationsvermögen. Und ihr Holz ist so begehrt, dass sie in Mitteleuropa beinahe ausgestorben wäre. Doch im ehemaligen Klosterwald von Wessobrunn blieb uns Deutschlands größter Eibenbestand erhalten. Einige Bäume stammen noch aus dem Mittelalter.

Themen: Alles über die Eibe. Natürliche Waldverjüngung – wie man den Wald für die nächsten Generationen erhält. Pflanzen und Tiere des Waldes. Tuffstein – der „wachsende“ Stein.

Treffpunkt vor dem Gasthof Zum Eibenwald in Paterzell (10 km westlich von Weilheim)

**5140** Fr, 12.05.23  
14.00-16.30 Uhr € 12,00  
**Paterzell** | Hermann Helmut



## Exkursion ins Murnauer Moos

**von Bulten, Drischen und Köcheln**

Vorbei am Ramsachkircherl, dem „Ähndl“, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moor-geister errichtet wurde, führt unsere 5-stündige Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.

„Eilige“ Teilnehmer können die Tour durch Weglassen des attraktiven Hochmoorteils auf 3 Stunden verkürzen.

Themen:

- Geologische Entstehung und Eiszeiten. Geschichte des Moores.
- Traditionelle Nutzung von Streuwiesen. Erhaltung der Artenvielfalt.
- Ökologie von Hoch- und Niedermooren. Botanische Besonderheiten. Aspekte des Naturschutzes.

Treffpunkt: Murnau, großer Wanderparkplatz, Murnauer Moos, Ramsachstraße.

Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen.

**5141** Do, 29.06.23  
9.30-14.45 Uhr € 16,00  
**Murnau** | Hermann Helmut

## Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

**Endmoränenwälle bei Leutstetten**

Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-Gletscher vor rund 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenscanner und Niederterassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.

Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen

Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

**5142** Fr, 07.07.23  
14.00-17.00 Uhr € 12,00  
**Leutstetten** | Hermann Helmut

## Geologie der Alpen

**Reise durch die Erdgeschichte**

Auf einem ruhigen Wanderweg im Tal der Ammer von Oberammergau Richtung Graswang präsentiert sich eine außergewöhnliche Gesteinsvielfalt, die in Hunderten von Millionen Jahren entstanden ist. Die Gesteine geben uns einen Einblick in das Leben und in die Katastrophen vergangener Epochen. Wir finden Fossilien und durch Erdbeben ausgelöste Felsabbrüche, die längst versteinert sind. Aber auch jüngere Landschaftsformen und Ablagerungen aus der letzten Eiszeit fallen ins Auge – Kare, Moränen und zu Mooren verlandete Seen.

Themen: Gesteinsvielfalt und Architektur der bayerischen Alpen, Erdgeschichte, Eiszeit.

Treffpunkt vor der Tourist-Info in Oberammergau.

**5143** Fr, 14.07.23  
14.00-17.00 Uhr € 12,00  
**Oberammergau** | Hermann Helmut





## Naturkundliche Wanderung im Kirchseeoner Moos

Birkensaft, Pfaffenkappchen, Judasöhrchen und Biberburgen... Wir wandern mit allen Sinnen und erfahren viel Wissenswertes über die Pflanzen- und Tierwelt eines Moors und der angrenzenden Waldgebiete. Der erfahrene Wanderleiter und Naturexperte Dr. Jochen Ebenhoch führt Sie durch eine winterliche Märchenlandschaft und lädt Sie ein, die Natur einmal mit vollen Zügen zu genießen. Etwa 6–7 Kilometer insgesamt.

Wanderung auf eigene Gefahr; bitte nur mit festem Schuhwerk und evtl. mit kleinem Vesper und Getränk für unterwegs.

Treffpunkt vor der S-Bahn in Kirchseeon, 9:00 Uhr (wir starten pünktlich); insg. etwa 3,5 Stunden

**5155** Sa, 25.03.23  
9.00-13.00 Uhr € 21,00  
Kirchseeon, S-Bahnhof | Dr. Jochen Ebenhoch

## Erlebnis-Wanderung im Hochmoor am Kesselsee bei Wasserburg

**Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren**  
Wir wandern an diesem Tag durch die wildromantische Landschaft am Kesselsee. Das bewusste Gehen auf ungewohnten und erlebnisreichen Wegen bewirkt eine deutliche Entschleunigung und erhöht die Aufnahmebereitschaft für Neues. Sie lassen den Stress Ihres Alltagsleben rasch hinter sich und schöpfen frische Lebensenergie. Durch verschiedene, kleine Abenteuersequenzen und sorgfältig abgewogene Übungen gewinnen Sie Ihr Selbstvertrauen zurück. Wanderungen auf eigene Gefahr; etwa 12-14 Kilometer. Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter, Achtsamkeitstrainer und Natur-Coach. Kontaktaufnahme mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de.

Veranstalter: vhs Grafing

**5157** Sa, 22.04.23  
9.00-16.30 Uhr € 65,00  
Wasserburg, Parkplatz der LandWirtschaft | Dr. Jochen Ebenhoch

## Geheimnisse des Waldes

**Von 6 bis 10 Jahren**

Waldameise, Heidelbeere, Springkraut, Hexenbuter... Warum ist die Birke weiß und wie reden Bäume miteinander? Wie lacht der Schwarzspecht und wo findet man die kleinen Elfenhandschuhe? Auf dieser abwechslungsreichen Tageswanderung erfährt ihr ganz viel über den schönen, zauberhaften Lebensraum Wald!

Auf verschiedenen Stationen begegnen wir mystischen Bäumen, Waldtieren und rätselhaften Pilzen. Unterwegs erzähle ich euch wieder Geschichten und ein bißchen gruselige Märchen, die alle mit dem Wald und seinen seltsamen Bewohnern zu tun haben. Mittags machen wir ein Picknick und – wenn das Wetter passt – auch ein kleines Lagerfeuer, wo wir Stockbrot backen und Fichten-Tee probieren können. Also eine Menge Spaß und dazu lernen wir natürlich wieder unheimlich viel. Habt' ihr Lust, mitzukommen?

Auch eure Eltern oder Großeltern dürfen euch gerne wieder begleiten, falls sie wandern können. Sie dürfen aber auch gerne einmal zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 6–8 km. Es wird empfohlen, daß die Kinder gute Wanderschuhe und lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und ein Vesper bzw. etwas Obst

sollte eingepackt sein. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!

Veranstalter: vhs Grafing

**5158** Do, 03.08.23  
9.00-16.00 Uhr € 50,00  
Wasserburg, Parkplatz der LandWirtschaft | Dr. Jochen Ebenhoch

## Der bienen- und schmetterlingsfreundliche Garten

**Tipps für die nachhaltige Gartenplanung**

Mehr als 50 % der deutschen Wildbienenarten stehen auf der Roten Liste der gefährdeten Arten. Auch die Zahl der Schmetterlinge hat sich in den letzten Jahren um 50% reduziert. Diese Zahlen sollten uns motivieren, möglichst viel für diese Insekten zu tun. Wir brauchen die Blütenbestäuber, damit unsere Obst- und Gemüseernte funktioniert. Dabei sind insbesondere die Wildbienen gefragt, die auch bei kälteren Temperaturen aktiv sind. In dem Vortrag stellt die Landschaftsarchitektin Elke Kressirer die verschiedenen Möglichkeiten dar, wie wir unseren Garten besser gestalten können, damit die Wildbienen und Schmetterlinge sich vermehren können.

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

Veranstalter: vhs Grafing

**5160** Do, 30.03.23  
19.00-20.30 Uhr gebührenfrei  
Markt Schwaben, Unterbräu, Ostrazimmer | Elke Kressirer



## Kräuter(s)pass für Einsteiger

Wildkräuter erleben derzeit eine Renaissance. Aber wer sich nicht regelmäßig damit befasst, ist schnell verunsichert. Was fang ich damit an? Wie wirkt das? Gibt es Risiken oder gar giftige Doppelgänger? Auf diesem kleinen Kräuterstreifzug erfahren Sie, dass Sie schon direkt vor Ihrer Haustür ein Füllhorn an hochwirksamen Powerpflanzen vorfinden, wie Sie sie richtig, risikolos und nachhaltig ernten und was Sie einfach und mit wenig Aufwand daraus zaubern können. Ganz natürlich – ohne künstliche Beigaben.

Der Workshop ist auch für Kinder geeignet (bitte bei der Anmeldung darauf hinweisen).

Holen Sie sich Ihr Starterkit für Kräutereinsteiger:

- Kräuterführung
- Grundregeln für sicheres Sammeln und Verarbeiten
- Kleine Verkostungen
- Pflanzenporträts für Einsteiger
- Erste Rezepte

Die Kursgebühr ist inklusive Verkostung und Kursmaterial.

Treffpunkt: Ammer Entsorgungs GmbH (gegenüber Gewerbegebiet Zorneding/Pöding). Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß

Anmeldeschluss: Montag, 24.04.23

Referenten-Porträt: 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.

**5164** Sa, 29.04.23  
10.00-13.00 Uhr € 21,00  
Zorneding | Susanne Forster

## Kräuterwanderung

Wir wandern in die heimische Kräuterwelt und probieren die Kräuter direkt dort, wo sie wachsen. Die verschiedensten Geschmacks- und Geruchsnoten sind dabei zu entdecken. Und natürlich erfahren Sie auch, welche gesundheitlichen Wirkungen die einzelnen Kräuter haben, vor welchen Krankheiten sie schützen könnten und wie man es ganz einfach im täglichen Leben integrieren kann. Um den Ausflug abzurunden, machen wir außerdem ein kleines Picknick mit einem veganen Wildkräutersnack und einem Kräuterwein.

Die Dozentin ist ausgebildete Kräuterpädagogin.

Treffpunkt: Ammer-Entsorgungs GmbH, Baldhamer Str. 33, 85604 Zorneding (am Kreisel gegenüber dem Gewerbegebiet Zorneding/Pöding) – Parkplätze sind vorhanden.

**5167** So, 14.05.23  
13.00-16.00 Uhr € 18,00  
Zorneding | Simona Kruse

## Schnupper-Waldbad – Mit allen Sinnen im Wald baden

**Shinrin-Yoku für AnfängerInnen**

Wollen Sie Ihren Energie-Akku wieder aufladen? Dann tauchen Sie in den Wald ein und entspannen mit Shinrin-Yoku. Den Alltag lassen wir an diesem Tag mit einem ausgiebigen Waldbad hinter uns und spüren die Kraft der Natur und Bäume. Durch all unsere Sinne wollen wir 3 Stunden in die Waldatmosphäre eintauchen, Achtsamkeit üben und Loslassen. Kommen Sie mit auf eine Reise durch den Wald und zu sich selbst! Inhalte: Waldbaden nach Shinrin-Yoku (Theorie und Praxis) Schnupperwaldbad, Atem- & Körperübungen, Wetter.

Bei Sturm/Gewitter wird der Kurs verschoben.

Bitte unbedingt sportliche, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe anziehen!

Veranstalter: vhs Grafing

**5168** Mi, 03.05.23  
9.00-12.00 Uhr € 30,00

Grafing, Graf-Ernst-Str. 24, Eingang zum Doppelwald | Carina Neumann

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



Technik

Fit auf dem Pedelec

Sicher mit dem Elektrofahrrad (alle Altersgruppen) Immer mehr steigen vom „normalen“ Fahrrad um auf ein Pedelec. Insbesondere für ältere Radfahrende ergeben sich mit dieser Motorunterstützung ganz neue Möglichkeiten, ihre Mobilität zu steigern und wieder schöne und vor allem längere Radausflüge machen oder ganz einfach beim Einkaufen auf das Auto verzichten zu können.

Aber: Wer mit dem Pedelec unterwegs ist, fährt in der Regel schneller als mit einem „normalen“ Fahrrad. Alle am Straßenverkehr Teilnehmenden müssen sich an diese neuen Geschwindigkeiten gewöhnen. Neben den Autofahrern und Autofahrerinnen oder Fußgängerinnen und Fußgängern in erster Linie die neuen „Pedelecisten“. Neulinge unterschätzen oftmals die Auswirkungen der höheren Geschwindigkeit und des höheren Fahrradgewichtes z. B. auf den dadurch längeren Bremsweg und die schwierigere Handhabung.

Das Fahrtraining der Kreisverkehrswacht Ebersberg e.V. für Pedelecs bietet allen Interessierten die Möglichkeit, ihr eigenes Können mit dem Pedelec praktisch zu testen und zu verbessern.

Auf dem Übungsplatz können Sie unter anderem das richtige Bremsen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten, aber auch Ihre Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit z. B. bei einer Slalomfahrt testen.

Ergänzend dazu erfahren Sie Wissenswertes über Pedelecs sowie die aktuellen Änderungen in der Straßenverkehrsordnung.

Und natürlich bleibt genügend Gelegenheit, sich mit allen Beteiligten auszutauschen und wichtige Erfahrungen zu teilen.

Oder vielleicht finden sich sogar andere Pedelec-Begeisterte für gemeinsame Radtouren.

Dauer: ca. 4 Stunden

Auf dem Übungsplatz wird mit dem eigenen Pedelec gefahren. Eine Teilnahme ohne geeigneten Fahrradhelm ist nicht möglich.

Eine Nichtteilnahme durch den/die Anmelde(r)/in bedingt keinen Anspruch auf Rückerstattung der Anmeldegebühr.

Das Training beginnt mit einem theoretischen Teil in den Räumen der vhs Vaterstetten und wird dann praktisch auf dem Verkehrsübungsplatz in Vaterstetten durchgeführt.

Anmeldung erforderlich.

Veranstalter: Kreisverkehrswacht Ebersberg e.V.

**5170** Sa, 13.05.23  
12.30-16.30 Uhr € 20,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Kreisverkehrswacht Ebersberg e.V.

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, 13.05.23  
10.00-16.00 Uhr € 49,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz



Fahrrad-Workshop

Fast jeder hat ein Fahrrad zu Hause stehen – und kurz nach dem Kauf läuft es in der Regel auch perfekt, doch nach einiger Zeit treten die ersten Verschleißerscheinungen auf und die Freude trübt sich häufig.

Allerdings lassen sich viele Probleme durch kleine Reparaturen, die richtigen Einstellungen oder regelmäßige Wartungen leicht beheben oder entstehen erst gar nicht.

An diesem praxisorientierten Vormittag wird Ihnen daher elementares Wissen über das Fahrrad, seine Komponenten und die verschiedenen Materialien vermittelt und Sie erhalten Anleitungen für die wichtigsten Einstellungen und Reparaturen.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Werkzeug mit (z. B. verschiedene Größen Maul-, Ringschlüssel, Imbussatz, Kreuz-, Schlitzschraubendreher, Seitenschneider).

Bitte beachten Sie: Bei diesem Workshop werden KEINE E-Bikes besprochen oder repariert.

Der Workshop findet bei schlechtem Wetter in der Aula der Grundschule statt.

**5180** Sa, 22.04.23  
10.00-12.00 Uhr € 15,00  
Grundschule Gluckstaße, Pausenhof |  
Andreas Botscheck

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 Schmelzschiichtung im FDM-Verfahren zu 3D-Objekten aufbauen.

Kursinhalt:

- Überblick über 3D-Druckverfahren
- Geräteklassen im Schmelzschiichtungs-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, 11.03.23  
10.00-13.00 Uhr € 39,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Frank Brasch

Solarboote

Wolltest du schon immer mal ein Solarboot bauen? Gemeinsam werden wir aus Tetrapacks, Plastikflaschen und weiteren Recycling-Materialien einen Flitzer bauen. Es wird mit einem Technik-Bausatz bestehend aus einer Solarzelle, einem Motor und Propeller Solarflitzer angetrieben. Können die Boote nur mit der Kraft der Sonne fahren? Warum sind neue Arten von Antrieben so wichtig und wie funktioniert eigentlich eine Solarzelle? Du lernst im Kurs all das nötige Wissen zum Thema Solarenergie und Klimaschutz. Im Kurs werden wir die Boote testen. Selbstverständlich darfst Du Dein Solarboot mit nach Hause nehmen. Der Materialpreis ist im Kurspreis enthalten.

Zum Bauen benötigst du (leere Flaschen aus Plastik, Tetrapacks etc.) und für das Design: Korken, Federn, Zahnstocher oder Schaschlikspieße. Bitte kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen.

**5190K** Mo, 06.03.23  
15.00-16.30 Uhr € 24,00

Alter der Kinder: 8–10 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

**5191K** Mo, 06.03.23  
16.45-18.15 Uhr € 24,00

Alter der Kinder: 11–13 Jahre  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Julia Waibel

Wohngesund bauen – Baumaterialien richtig einschätzen

Ein gutes und gesundes Raumklima ist unerlässlich, um sich im neugebauten Haus wohlfühlen zu können. Entscheidend für das richtige Raumklima sind die verbauten Materialien.

CO<sub>2</sub>-Gehalt, Schadstoffe, Allergene, Luftfeuchtigkeit usw. sind alles Werte, die über Baumaterialien reguliert oder auch abgegeben werden. Dieser Vortrag soll helfen, hier für sich die richtige Bauweise, wie Ziegel-, Fertig-, Holzhaus und den Baumaterialien zu finden, da auch in der Baubranche häufig Nachhaltigkeit vorgetäuscht wird und Verbraucher\*innen in die Irre geführt werden.

Der Dozent ist Baubiologe.

Anmeldung erforderlich.

**5300** Mo, 26.06.23  
19.00-21.00 Uhr € 14,00

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

Anmeldungen unter  
08106 359035



## Windenergie bei uns?!

Informieren Sie sich bei einer Exkursion zum Hamberger Windrad



Anlagenführung durch die beiden Geschäftsführer der Windenergie Osterkling, Hans Zäuner und Werner Finauer.

Anschließend Diskussion mit den Geschäftsführern und Vertretern der Energiewende Vaterstetten zur Anlagentechnik und zur Betriebserfahrung sowie deren Bedeutung für die zukünftige Windkraftnutzung in unserem Landkreis.

Eigene Anfahrt nach Hamberg, Gemeinde Bruck. Treffpunkt um 16 Uhr vor dem Windrad.

Eine gemeinsame Veranstaltung von vhs und Energiewende Vaterstetten.

Gebührenfrei. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung bei der vhs erforderlich: [service@vhs-vaterstetten.de](mailto:service@vhs-vaterstetten.de) oder Tel. 08106 359035

**5303** Sa, 24.06.23  
16.00-17.30 Uhr gebührenfrei  
**Hamberg**, Gemeinde Bruck |  
Energiewende Vaterstetten



Geothermie-Anlage

## 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](mailto:service@vhs-vaterstetten.de) oder Tel. 08106/359035

**5304** Sa, 29.04.23  
11.00-12.30 Uhr gebührenfrei  
**Aschheim** | Energiewende Vaterstetten



## Die Wärmepumpe verstehen und selbst optimieren

Weniger Kosten ohne Komfortreduktion

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Effizienz Ihres Heizsystems messen, bewerten und optimieren können. Anhand von Praxisbeispielen und einfacher Schaubilder werden sie die komplexen Zusammenhänge und Wechselwirkungen der verschiedenen Systemkomponenten verstehen. Wieso verhält sich eine Niedertemperaturheizung im Vergleich zu einer Hochtemperaturheizung so grundsätzlich anders? Wie erkennen sie Fehler? Was bedeuten Begriffe wie „Jahresarbeitszahl“ (JAZ) und „Coefficient of Performance“ (COP). Was sind die Grundregeln für ein effizientes System? Warum sollten sie keine Einzelraumregler mehr verwenden – und sparen damit Kosten? Sie lernen wie sie ihre Wärmepumpe – auch als Anwender – konfigurieren und optimieren können! *Anmeldung erforderlich.*

**5305** € 25,00  
Mo, 08.05.23 19.00-20.30 Uhr  
Mo, 22.05.23 19.00-20.30 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Christian Kohrt

## 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** Sa, 18.03.23  
14.00-16.00 Uhr € 39,00  
**Vaterstetten** | Manuela Karpuz

## Kursleiter gesucht

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

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

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**



## 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** So, 05.03.23  
14.00-18.00 Uhr € 49,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 |  
Manuela Karpuz



## Fotografie



### 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.

**O5741** € 42,00  
Sa, 14.01.23 9.30-15.30 Uhr  
So, 15.01.23 11.00-15.00 Uhr  
Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil



### 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 abzurücken.

In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfährt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv- und Kreativprogramme, ISO-Werte und Bildgestaltung – genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom „Knipsen“ unterscheidet. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellun-

gen 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, 22.04.23  
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, 06.05.23  
10.00-17.00 Uhr € 53,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer

**O5720** Sa, 04.02.23  
10.00-17.00 Uhr € 53,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

### Fotografie-Seminar für Fortgeschrittene

**Technik und Material gekonnt einsetzen**

Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine digitale Spiegelreflexkamera und sind mit der Bedienung bereits vertraut? Blende, Verschlusszeit, Brennweiten und ISO sind für Sie keine Fremdworte mehr?... aber trotzdem fehlt den Bildern manchmal der letzte Schliff?

Dann sind sie hier genau richtig, denn wir behandeln u. a. die Themen Panorama, Makrofotografie, Schwarz-Weiß, Selbsthilfe bei Sensorflecken und der richtigen Einsatz von Filtern ...

**5722** Sa, 17.06.23  
10.00-17.00 Uhr € 53,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Josef Pfiffer

### Portrait mit natürlichem Licht

Kamera und Model – mehr braucht es nicht, um Portraits bei natürlichem Licht zu fotografieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das Sonnenlicht nutzt, um schöne und ausdrucksvolle Fotos zu machen. Im ersten Teil sprechen wir über das „Wie“,



im zweiten Teil (ab ca. 12:00 Uhr) setzen wir die Theorie in die Praxis um. Je nach Teilnehmerzahl arbeiten wir dabei vier Stunden mit einem oder zwei Modells. In der letzten Stunde des Kurses betrachten und besprechen wir die Ergebnisse. Da wir nicht mit Kunstlicht (Blitz, LED) arbeiten wollen, bringen Sie bitte nur Ihre Kamera samt Bedienungsanleitung und Objektiv(en) mit.

Weitere Infos unter [www.huemmler.de/sonnenlicht-portraits-mit-model](http://www.huemmler.de/sonnenlicht-portraits-mit-model). Die Kosten für das Model sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**5730** Sa, 22.04.23  
10.00-17.00 Uhr € 80,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |  
Thomas Hümmeler

## Fotografieren mit Blitz

### Fotografie praktisch – Fortgeschrittene

Mit oder ohne Blitz zu fotografieren kann ein Foto ganz entscheidend verändern. In diesem Kurs geht es nicht nur um das Fotografieren in dunklen Räumen, in denen das Blitzen unerlässlich ist, sondern auch um das Erarbeiten möglicher Effekte oder das Vermeiden unliebsamer Ergebnisse, die das Blitzen leider auch oft hervorbringt.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**5732** Sa, 17.06.23  
10.00-16.00 Uhr € 40,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Thomas Hümmeler

## Portraitfotografie mit Model

In diesem Workshop geht es darum, Menschen richtig in Szene zu setzen. Dabei soll bewusst keine Studioatmosphäre entstehen. Stattdessen werden wir „on location“ fotografieren. Wir üben verschiedene Lichtaufbauten (Schmetterlingslicht, Rembrandt, Looplicht etc.) und arbeiten mit mehreren Lichtquellen, sowohl mit natürlichem als auch mit Kunstlicht. Außerdem gibt es Tipps für gute Posen. Am Nachmittag setzen wir das Gelernte in die Praxis um. Dazu wird ein Model vor Ort sein. Bitte mitbringen: eigene Kamera, Linsen, Blitze. Die Kosten für das Model sind in der Kursgebühr enthalten.

Weitere Informationen zum Workshop unter [www.huemmler.de/portraitfoto-mit-model](http://www.huemmler.de/portraitfoto-mit-model).

Keine Ermäßigung möglich

**Veranstalter:** vhs Grafing

**5735** Sa, 20.05.23  
10.00-17.00 Uhr € 80,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Thomas Hümmeler

## Lightroom Mobile – mit Lightroom unterwegs (im Urlaub) arbeiten

Lightroom CC und Classic sind sehr starke Werkzeuge zur Verwaltung und Entwicklung von Bildern am PC oder Laptop. Unterwegs möchte man ggf. auf den unhandlichen Laptop verzichten und statt dessen nur mit dem Tablet oder Smartphone trotzdem die Bilder von der Kamera direkt verarbeiten und sichern. Dazu gibt es Lightroom Mobile und die Adobe Cloud. Wie diese beiden Werkzeuge am Rechner und am Mobilgerät zusammenspielen, wie sich ein praktischer Workflow darstellt und was dabei zu beachten gilt wegen wir an dem Nachmittag zusammen besprechen und mit praktischen Übungen erfahren.

Der Workshopleiter wird das Vorgehen am MacBook, iPad Pro und iPhone vorführen.

Mitzubringen: Laptop, Tablet oder Smartphone, Kamera, SD-Karte, SD-Kartenleser (mit Anschluss an Tablet oder Smartphone).

*Anmeldung erforderlich.*

**5750** So, 23.04.23  
13.00-17.00 Uhr € 32,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

## Berg- und Blumenfotografie im Rofangebirge

### Praxiskurs

Das Rofangebirge am Achensee ist bekannt für seinen Blumenreichtum und die vielseitigen Wandermöglichkeiten. Auf dieser Fotowanderung von der Erfurter Hütte in Richtung Dalfazalm werden wir jede Gelegenheiten für Landschafts- und Makrofotografie nutzen. Bereits auf dem Hinweg zur gemütlichen Dalfazalm gibt es verschiedenste Fotomotive zu entdecken und wir können den fantastischen Tiefblick auf den türkisblauen Achensee sowie das gegenüberliegende Karwendelgebirge genießen. Abschließend erkunden wir dann noch das nahegelegene Rofanplateau in der Nähe der Erfurter Hütte. Die Tour ist eine leichte Wanderung von ca. 3 Stunden.

Treffpunkt: Sonntag, 11.06.2023 um 8.30 Uhr am Eingang der Talstation der Rofanseilbahn, Maurach am Achensee ([www.rofanseilbahn.at](http://www.rofanseilbahn.at)) Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm) und ggf. Makroobjektiv, leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekking- oder Bergschuhe, Trekkingstöcke (optional) und bequeme Kleidung (ggf. Wechselbekleidung und leichte Jacke oder Weste), kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung (Mittagspause an der Dalfazalm).

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit leichtem Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Voraussetzungen: Fotoworkshop für alle Interessierten, die Spaß am Fotografieren im Gebirge haben. Beherrschung Ihrer Kamerabedienung und fotografische Grundkenntnisse.

Homepage der Dozentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5775** So, 11.06.23  
8.30-15.30 Uhr € 42,00

**Maurach am Achensee** | Bettina Haas

## Online-Fotokurs Bergfotografie

Der Workshop richtet sich an alle Bergbegeisterten, die bei Ihren Wanderungen meist eine Kamera im Rucksack haben. Lernen Sie Ihre Kamera nicht nur zum „Dokumentieren“ zu nutzen, sondern im richtigen Moment zur Hand zu haben. Sie bekommen Infos zu den Grundlagen der Bildgestaltung (von der Landschafts- bis zur Reportagefotografie), zur Ausrüstung, Planung, usw. Am Ende des Fotokurses stellt Ihnen die Fotografin anhand von Bildbeispielen einige interessante Fotolocations in den bayrischen Alpen vor. Denn man muss nicht in die Ferne schweifen, um weitläufige Berglandschaften, spiegelnde Bergseen oder interessante Wasserfälle zu erleben – unsere heimischen Alpen bieten eine große Auswahl an passenden Motive. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie und entspr. Ausrüstung (digitale Kamera mit vers. Objektiven).

Bitte bereithalten: Notizblock, keine Kamera nötig !!

Homepage der Dozentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5777** Do, 11.05.23  
18.30-21.30 Uhr € 18,00

**Online** | Bettina Haas

## Perspektivwechsel in der Fotografie

### Theorie und Praxiskurs

Ziel des Workshops ist es, aus dem vertrauten Blickwinkel herauszugehen, denn die meisten Fotos werden aus Augenhöhe gemacht. Bei dem Fotokurs steht nicht unbedingt die Technik, sondern die Bildgestaltung im Vordergrund, um den fotografischen Blick zu schulen und um Motive wirkungsvoll in Szene zu setzen. Fotos aus der Frosch- oder Vogelperspektive sind oft ungewohnt und bringen meist spannende oder unerwartete Bildwinkel hervor.

Im theoretischen Teil besprechen wir verschiedene technische und kreative Gestaltungsmöglichkeiten, die Wirkungsweise von verschiedenen Objektiven, usw. Im anschließenden praktischen Teil werden wir dann in einem nahegelegenen Parkgelände anhand kleiner Übungen verschiedene Bildideen erarbeiten.

Treffpunkt: Samstag, 27.05.2023 um 9.30 Uhr in der vhs Vaterstetten + danach Praxisteil im Riemer Park

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel bis zum leichten Tele (200 mm), Stativ, Pol-, Grau- und Grauverlaufsfilter (optional), bequeme Schuhe und evtl. Unterlage zum Hinknien

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5779** Sa, 27.05.23  
9.00-15.00 Uhr € 36,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Bettina Haas

## H Fotospaziergang Regensburg

### Exkursion mit online-Vorbesprechung

Die mittelalterliche Altstadt Regensburgs bietet eine großen Zahl an Motiven: die historischen Altstadt mit den alten Patrizierhäusern, den Geschlechtertürmen, dem Dom sowie die Donau mit der Steinernen Brücke. Zuerst spazieren wir durch die romantische Altstadt und versuchen dort die schönsten Ansichten und Kleinigkeiten festzuhalten. Um eine weitere Übersicht über die historische Altstadt zu bekommen, besteigen wir einen einen nahegelegenen Kirchturm. Nach einer Mittagspause mit kurzer Bildbesprechung gehen wir dann zurück zur Donau und weiter zur Steinernen Brücke, um die interessantesten Stadtansichten im Nachmittagslicht zu fotografieren.

Online-Vorbesprechung: Dienstag, 13.06.2023 um 18:30 Uhr

Treffpunkt: Samstag, 17.06.2023 um 9.00 Uhr (Bahnhof Regensburg) bzw. 9.20 Uhr (Dom Regensburg)

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel bis zum Tele (200 mm), Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), bequeme Schuhe und evtl. kleines Getränk

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5781** Di, 13.06.23 € 49,00  
Sa, 17.06.23 18.30-19.30 Uhr  
9.00-16.30 Uhr

**Online** | 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



## iPhone – Erste Schritte

Das Apple iPhone ist ein sehr beliebtes Smartphone. Wir zeigen Ihnen an zwei Abenden die Grundlagen. Anschließend können Sie mehr als nur telefonieren.

**Inhalte:** Grundlegende Apps (Telefon, Nachrichten, Kamera) | Wichtige Systemeinstellungen | Kleine Tipps und Tricks

Bringen Sie Ihr geladenes iPhone sowie das Ladegerät mit. Pins und Passwörter müssen bekannt sein.

**6504** € 65,00  
Fr, 05.05.23 15.00-18.00 Uhr  
Fr, 12.05.23 15.00-18.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Andreas Mayer

## iPhone – Zweite Schritte

Nach den ersten Schritten bringen wir noch mehr Schwung in die iPhone-Nutzung. Neben den erweiterten Bordmitteln geht es vor allem um sinnvolle Erweiterungen und vertiefende Einstellungen. Bringen Sie Ihr geladenes iPhone sowie das Ladegerät mit. Pins und Passwörter müssen bekannt sein.

**6505** € 65,00  
Fr, 23.06.23 15.00-18.00 Uhr  
Fr, 30.06.23 15.00-18.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Andreas Mayer

## Handy-, i-Phone-, 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, 09.03.23  
14.00-15.30 Uhr  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

**6510A** Do, 27.04.23  
14.00-15.30 Uhr  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

## Handy, i-Phone, Tablet-Treff für Senioren – Zorneding

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, mit Skype telefonieren oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Unterstützung erhalten Sie dabei von Jugendlichen, die sich gut an den Geräten auskennen und Ihnen helfen, die Bedienung zu erlernen. Die Gebühr in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen) sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

**6511** Mo, 06.03.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511A** Mo, 27.03.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf



**6511B** Mo, 24.04.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511C** Mo, 08.05.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511D** Mo, 19.06.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511E** Mo, 03.07.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf

**6511F** Mo, 17.07.23  
16.00-17.30 Uhr  
Zorneding, Herzogplatz 15 |  
Dr. phil. Helmut Ertel und Gerhard Wolf



### Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme Unser Service für Ihre Fragen!



Sie haben einen PC, Laptop, Tablet oder ein Handy und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an eine/n Fachmann/Fachfrau richten, der Sie dann begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten EDV-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

banken, Excel-VBA, Projektmanagement) berechnen wir ab 45,00 €/45 Min. nach Vereinbarung. Das Mitbringen des eigenen Gerätes ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere EDV-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um welche Angelegenheit es sich handelt und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen, vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kontakt: [service@vhs-vaterstetten.de](mailto:service@vhs-vaterstetten.de) oder 08106/3590-35  
Ihr Ansprechpartner und Berater:  
Frank Hauser

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir 35,00 € für den Officebereich. Für tiefergehende Beratung (Programmierung, Daten-

**6500** € 35,00  
Termin nach Vereinbarung je 45 Min.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39

### vhs-Navigations-Seminare



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



### GPS-Navigation

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

GPS-Navigation ist das Feststellen der momentanen Position (Ortsbestimmung) und das Ermitteln der besten Route zum gewünschten Ziel. Für Auto-, Rad-, Wander-, Ski- oder Bergtour kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen. Ein PC, Outdoorgerät, Tablet oder Smartphone mit GPS-Empfang und geeigneter GPS-Software, mit oder ohne Netzanbindung kann zur Visualisierung von Kartenmaterial und GPS-Navigationsdaten zur Tourenvorbereitung und Navigation auf Straßen, Wegen und im freien Gelände weltweit genutzt werden.

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

Tracks und Waypoints. | Anleitung zur Nutzung und Gebrauch für die Praxis.  
Im vhs-Kursraum werden keine Handgeräte und PC zur Verfügung gestellt. Eigenes Equipment ist Voraussetzung!  
Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen:  
Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder [gps-winkler@t-online.de](mailto:gps-winkler@t-online.de)  
**Kleingruppenkurs:** max. 6 Teilnehmer

**6531** € 69,00  
Di, 28.02.23 18.30-22.00 Uhr  
Di, 07.03.23 18.30-22.00 Uhr  
Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler

### GPS Outdoorvorbereitung mit LAND

**LAND ist eine Software für alle Outdoor-Aktivitäten.** Mit ihr können Sie sich von zu Hause aus für Auto-touren, 4x4, Hochtouren, Skitouren, Wandern,

Straßenbikes, Mountainbikes, 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, OpenStreetMap).
- 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](mailto:gps-winkler@t-online.de)

**Kleingruppenkurs:** max. 6 Teilnehmer

**6532** € 69,00  
Di, 14.03.23 18.30-22.00 Uhr  
Di, 21.03.23 18.30-22.00 Uhr

Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler

## Online Laptop-Navigation auf dem Wasser

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

**Kursinhalte:** Installation | Programmbeschreibung und Handhabung | Plugins | Konfiguration | Karteneinbindung | Wegekpunkte | 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](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder einem Skippertraining zahlen nur € 25,00.

Das Seminar wird an 2 Samstagen per ZOOM online angeboten. Dazu 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 per Mail vorab versendet (Links zur Software und Übungskarten), sowie eine kleine Anleitung für die Installation.

**6533** € 69,00  
Sa, 04.02.23 10.00-13.00 Uhr  
Sa, 11.02.23 10.00-13.00 Uhr

Online mit Zoom! Bitte mit 2 PCs oder 1 PC und ein Tablet (als Präsentations-Gerät) nutzen!

**Online** | Hubert Schierl

## Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

## Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben, mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe.

An vielen praktischen Übungen und bei intensiver Betreuung lernen sie Ihre Berührungängste mit dem Computer abzubauen.

Die **Kleingruppe** findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

**6552** ab Mo, 17.04.23  
4 x 14.00-17.00 Uhr € 169,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und donnerstags statt.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler

## 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** € 169,00  
Mo, 08.05.23 14.00-17.00 Uhr  
Do, 11.05.23 14.00-17.00 Uhr  
Mo, 15.05.23 14.00-17.00 Uhr  
Mo, 22.05.23 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** € 76,00  
Mo, 12.06.23 14.00-17.00 Uhr  
Do, 15.06.23 14.00-17.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler



## Umstieg auf Windows 11

Microsoft Windows 11 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Neben der neuen Oberfläche sollen Themen wie Systemanpassung, Dateimanagement, Drucksteuerung und Datensicherung eine Übersicht über die neuen Funktionen des Betriebssystems verschaffen und den Umstieg erleichtern. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (11,50 €) enthalten.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6550** Di, 28.02.23  
18.00-21.00 Uhr € 39,50

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Michael Fuchs-Haubelt

## Umstieg auf Office 2021/365

Microsoft Office 2021/365 ist die neueste Version von Word, Excel, Outlook & Co. Dieser Kurs zeigt die neuen Funktionen auf und bietet eine Einführung in das neue Bedienkonzept. Außerdem werden die neuen Funktionen erläutert, die Office im Zusammenspiel mit Windows 10/Windows 11 zur Verfügung stellt. Der Kurs richtet sich an Office-Anwender\*innen (keine Einsteiger), die einen schnellen Überblick über die Möglichkeiten und Funktionen der neuen Office-Suite benötigen, um effektiv mit Word, Excel & Co. ihre Arbeit zu erledigen. Ein Überblick über die Zusatzfunktionen, die es nur mit der Office 365 Lizenz gibt, erleichtert die Entscheidung zwischen Kauf- und Miet-Lizenz.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6551** Di, 25.04.23  
18.00-21.00 Uhr € 28,00

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Michael Fuchs-Haubelt



## Outlook kompakt – Tipps für die professionelle Anwendung

Sie möchten mit Outlook mehr, als E-Mails einfach nur senden und empfangen? Behalten Sie den Überblick über Ihre Korrespondenz und lassen Outlook für sich arbeiten.

**Kursinhalt:** Wichtige Funktionen und Einstellungen | Suchordner, Quickstepps und Regeln | Textbausteine und Vorlagen | Termine und Besprechungen organisieren | Aufgaben managen | Übersicht bei der Ablage | Viele Tipps und Tricks zum effektiven Nutzen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Vorkenntnisse in Outlook

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6570** Sa, 25.03.23  
9.00-12.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger

## 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.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6573** Sa, 25.03.23  
9.00-12.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger

## Microsoft-Teams – Grundlagen – Online Besprechungen

### Teams Videokonferenzen leicht gemacht

Erfolgreich per Video miteinander kommunizieren ist mehr als einfach nur auf einen Link klicken. Lernen Sie die verschiedenen Besprechungs-Varianten, Einstellungen und Werkzeuge kennen, damit die Online-Besprechung bestmöglich gelingt.

**Inhalt:** Video-Besprechungen planen und erstellen | Besprechungsoptionen | Werkzeuge und Ansichten | Bildschirm freigeben und präsentieren | Anwesenheitsliste | Breakout-Räume | Rollen und Einstellungen | Besprechungsnotizen | Dokumente teilen | Erfolgsfaktoren

Idealerweise bringen Sie ein Headset mit.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6574** Sa, 29.04.23  
9.00-12.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger



## Teams-Grundlagen – Teams, PLANNER und weitere Apps

In TEAMS können diverse Apps aus der Microsoft 365-Familie eingebunden werden. Ideal für die Zusammenarbeit in verschiedenen Teams und Projekten sind dabei das digitale Notizbuch, OneNote und die Aufgabenverwaltung PLANNER. Beide Apps erleichtern die tägliche Routine in jedem Arbeitsteam. Im Kurs werden außerdem weitere praktische Apps für die Einrichtung in TEAMS vorgestellt.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6576** Sa, 17.06.23  
9.00-12.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Monika Zeevaert-Senger

## Microsoft Office 365, Word und TEAMS – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud

Sie lernen TEAMS und Office 365 problemlos kennen und üben die virtuelle Zusammenarbeit einschließlich der Durchführung von Videomeetings per TEAMS. Auch der Umgang mit online erstellten Word-Dokumenten und deren Verarbeitung im bekannten Desktop Word wird geübt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage sich in TEAMS und Office 365 souverän zu bewegen, Dokumente abzulegen und für die Zusammenarbeit bereit zu stellen.

**Inhalte:** Basiswissen OneDrive | Word-Dokumente online erstellen, offline weiterarbeiten | TEAMS Basiswissen | Messaging, Chats und Besprechungen | Dateien gemeinsam nutzen, Basiswissen Sharepoint | Weitere Office-Online-Apps  
Voraussetzung: Sicheres Beherrschen von Maus und Tastatur, Windows- und Office-Grundkenntnisse.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6577** € 62,00  
Fr, 28.04.23 16.00-19.00 Uhr  
Fr, 05.05.23 16.00-19.00 Uhr  
**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, 07.03.23  
8 x 10.00-12.00 Uhr € 245,00  
**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), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) | Professionelle Recherchetechniken im Internet | Ordnungssystem mit eigenen Daten | Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.

Voraussetzung: Teilnahme am „Fit für Office“ oder gleichwertige Kenntnisse.

**6586** ab Di, 02.05.23  
4 x 10.00-12.00 Uhr € 119,00  
**Intensive Kleingruppe** (3 bis 6 Teilnehmer).  
Professionelles Lernbuch inklusive.  
2 x wöchentlich Di. / Do.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler

## Word Kompakt

### Word für fortgeschrittene Anwender

Neben den drei verschiedenen Formatierungsarten werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt.

**Weitere Themen:** Serienbrief/Seriendruck | Erzeugen eines Inhaltsverzeichnisses bei längeren Dokumenten | Tipps & Tricks | Ihre eigenen Wünsche (-):

**6607** ab Di, 13.06.23  
2 x 18.30-21.30 Uhr € 63,00  
**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, 14.06.23  
2 x 18.00-21.00 Uhr € 95,00  
Excel Kompakt mit weitergehenden Inhalten  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Martin Wittmann

## Excel-Formeln und -Funktionen clever nutzen

Das Kursseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.

**Kursinhalte:** Formeln und Funktionen eingeben | Verschiedene Bezugsarten einsetzen | Fehler finden und korrigieren | Finanzmathematische Funktionen | Datums- und Zeitfunktionen | Mathematische und trigonometrische Funktionen | Statistische Funktionen | Matrixformeln und -funktionen | Datenbank- und Textfunktionen | Logik- und Informationsfunktionen | weitere Tipps & Tricks. Eine empfohlene professionelle Kursunterlage (Buch vom Herdtverlag) kann im Seminar erworben werden.

**6634** Fr, 17.03.23  
15.00-21.00 Uhr € 92,00  
Workshop max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Werner Weickert

## Excel Pivot

Pivottabellen und die damit verbundenen Pivotcharts zählen zu den zentralen Analysemöglichkeiten von Excel. In der Mathematik sind sie auch als Kreuztabellen bekannt. Daten mit identischen Einträgen können zusammengefasst, ausgewertet und verglichen werden.

**Kursinhalte:** Pivot-Grundlagen | Berechnungsfunktionen | Anzeigevarianten | Daten in Pivots konsolidieren | Seiten-, Zeilen-, Spalten- und Datenfelder | Pivotbereich markieren, ein- und ausblenden von Gliederungen | Eigenschaften und Formatierung von Pivots | Pivot-Charts und deren Anpassung. Das Seminar setzt grundlegende Excelkenntnisse voraus.

**6635** Do, 22.06.23  
18.30-21.30 Uhr € 59,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Martin Wittmann

## Excel Spezial – Makros mit VBA

### Selbständige Tabellenfunktionen entwickeln mit Excel-Makros

Einfaches Aufzeichnen von Excel-Makros | absoluter und relativer Modus | Aufruf der Makros | Einblick in den aufgezeichneten Programmcode | Einblick in die Programmierumgebung | Struktur und Format von VBA-Programmen | schrittweise Ausführung zur Fehlersuche

Anhand kleiner Programmierprojekte werden die Teilnehmer\*innen an die Programmiersprache VBA herangeführt

Im Vorfeld werden eigene Wünsche abgefragt. Im Nachgang kann ein individuelles Coaching mit der Kursleitung vereinbart werden, um eigene Projekte zu erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel.

**6637** € 125,00  
Mi, 19.07.23 18.30-21.30 Uhr  
Do, 20.07.23 18.30-21.30 Uhr  
Mi, 26.07.23 18.30-21.30 Uhr

**Kleingruppe** max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Martin Wittmann



## Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen „elektronischen“ Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm Ihres PCs.

**Kursinhalte:** Allgemeine Programmbedienung | Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien | Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation | Verknüpfen mit anderen Programmen | Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow. Ein Lernbuch des Herdt-Verlages kann im Kurs erworben werden.

**6655** € 64,00  
Mo, 13.03.23 19.00-21.30 Uhr  
Mo, 20.03.23 19.00-21.30 Uhr

**Kleingruppenseminar.**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Gabriele Wappler

## Adobe Photoshop für Einsteiger

Adobe Photoshop ist das marktführende Programm zur Bearbeitung von digitalen Bildern. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms Photoshop. In praktischen Übungen erlernen Sie wie digitale Bilder, Print und non-Print, bearbeitet werden.

**Inhalte:** Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben | Ausgabemanagement von Rasterweite, Interpolation, wichtigste Abspeicherformate | Freistellen von Bildern in allen Variablen | Grundlagen der Bildmontage | Bilder optimieren und kreativ bearbeiten | Bildretusche, Fotomontage, Portrait | Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung bestimmen | Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske | Workshops.

Voraussetzung: Windows oder Macerfahrung. Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Laptop mit der installierten Software mit (Version Photoshop CS 4 bis Photoshop CC 2022). Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an die Dozentin wenden unter [rueber@lachenmann-design.de](mailto:rueber@lachenmann-design.de)

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6660** € 155,00  
Sa, 04.03.23 10.00-17.00 Uhr  
So, 05.03.23 10.00-17.00 Uhr

**Kleingruppenkurs**  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Susanne Rüber



## Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.

**Inhalte:** GIMP-Grundlagen | Tools kennenlernen | Fotos nachbearbeiten | mit Filtern arbeiten. PC-Grundkenntnisse sowie einfache PC-Grafikkenntnisse sind erforderlich. Die Teilnahme ist zeitgleich auch von zu Hause aus per Videokonferenz möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie per Videokonferenz teilnehmen möchten.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6661** € 55,00  
Mo, 20.03.23 18.45-21.45 Uhr  
Mo, 27.03.23 18.45-21.45 Uhr

**Kleingruppenkurs**  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Thomas Hümmeler

## Adobe InDesign für Einsteiger

### Bring your own device – Kleingruppenkurs

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Katalogen und Plakaten. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen erlernen Sie, wie man Visitenkarten, Briefbögen, Plakate, Anzeigen, Flyer oder kleine Broschüren erstellt.

**Themen:** Grundlagen der Bedienung | Arbeitsbereich | Aufbau von Dokumenten | Arbeiten mit Objekten | Rahmen erstellen und editieren | Texteingabe und -gestaltung | Typografische Grundbegriffe | Satzspiegel und Musterseiten | Importieren von Daten (Texte/Bilder) | Druckausgabe | Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben | Ausgabemanagement (Beschnitt, Rasterweite, Verpacken, Ausgabe für druckfähige und interaktive PDFs) | Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien | Absatz- und Zeichenformate | Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export.

Voraussetzung: Windows- oder Mac-Grundkenntnisse. Wünschenswert sind Kenntnisse in Photoshop.

Bitte beachten: bringen Sie Ihren Laptop mit der installierten Software mit (Version InDesign CS 4 bis InDesign CC 2020). Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an die Dozentin wenden unter [rueber@lachenmann-design.de](mailto:rueber@lachenmann-design.de)

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6662** € 155,00  
Sa, 18.03.23 10.00-17.00 Uhr  
So, 19.03.23 10.00-17.00 Uhr

**Kleingruppenkurs**  
**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Susanne Rüber



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



### Fotos bearbeiten und verwalten mit Darktable

Darktable ist wie Adobe Lightroom ein Tool für Fotografen. Im Gegensatz zu Lightroom läuft es nicht nur auf Windows und Mac, sondern auch unter Linux. Und das Beste: Darktable ist Open Source und damit kostenlos. Mittlerweile ist das Programm erwachsen und kann Lightroom ersetzen. Im Kurs lernen Sie die Arbeitsweise kennen und bearbeiten Ihre Fotos. Das eigene Notebook kann gerne mitgebracht werden (Wir installieren Darktable gemeinsam).

**6664** € 55,00  
 Mo, 08.05.23 18.45-21.45 Uhr  
 Mo, 15.05.23 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, 19.06.23 18.45-21.45 Uhr  
 Mo, 26.06.23 18.45-21.45 Uhr

**Kleingruppenkurs**

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Thomas Hümmeler

### Mit einfachen Mitteln professionelle Videos gestalten

Ein Handy, ein Thema und schon geht es los. Doch worauf kommt es an, welche Bildsprache verwende ich und wie bekomme ich einen professionellen Look hin? Dazu bedarf es ein paar Grundkenntnissen, die Ihnen in diesem Seminar nähergebracht werden.

**Inhalt:** Motivsuche | Inhalt | Storytelling | Bildsprache | Beleuchtung | Viele Übungen | Möglichkeiten in der Weiterverarbeitung (Theorie).

Bitte eigenes Handy oder Fotoapparat mit Videofunktion mitbringen!

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6670** Mi, 26.04.23  
 18.00-19.30 Uhr € 19,00

**Kleingruppenkurs**

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Maximilian von Rossek

### 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, 03.03.23  
 14.00-20.00 Uhr € 35,00  
**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.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6730** € 60,00  
 Mo, 17.04.23 18.45-21.45 Uhr  
 Mo, 24.04.23 18.45-21.45 Uhr

**Kleingruppenkurs**

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum | Thomas Hümmeler

### Online Webseiten erstellen mit WBCE

Ein ansprechender Internetauftritt muss nicht mit einem hohen Aufwand an Zeit, Geld und Know-How einhergehen.

Leicht zu erlernende Content-Management-Systeme machen das Erstellen einer Website zum Kinderspiel.

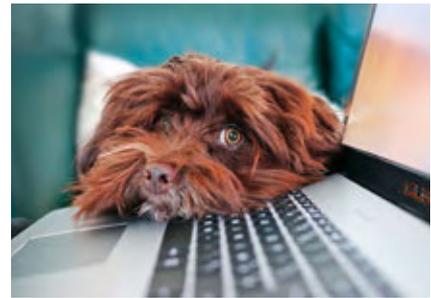
Lassen Sie sich in diesem Webinar anhand von Websitebaker CE folgend **Kursinhalte** vermitteln: Seiteninhalte erstellen | Auswahl und Einsatz einer Standard-Layoutvorlage | Einsatz von Medien und deren Verwaltung | Module (Bildergalerien, Eventkalendern, Webshop ...) und deren Installation | Nutzung von Droplets | Einrichten von Benutzergruppen und Rechtevergabe | Tipps und Tricks | Jedem Teilnehmer steht ein Übungs-Webpace zur Verfügung. Bitte beachten Sie auch den Anschlusskurs M6733V.

Tech-Check jeweils 15 Minuten vorher.  
**Vorkenntnisse:** Windows- und Internetgrundlagen.

**6732V** ab Mi, 19.04.23  
 4 x 19.00-20.30 Uhr € 120,00

Jeweils 15 Min vor der Videokonferenz ist ein Tech-Check möglich.

**Online** | Stefan Troll



### Online Webseiten erstellen mit WBCE für Admins

**Websitebaker CE installieren und konfigurieren für Administratoren**

In diesem Webinar geht es vorrangig darum, auf einem vorhandenen Webpace das ContentManagementSystem Websitebaker CE zu installieren und ggf. zu tunen: Anforderungen an den Web-space | Websitebaker CE installieren | Layoutvorlagen verstehen, anpassen oder selbst erstellen | Einsatz von Admin-Tools (z. B. User-Statistik, Datensicherung ...) | Erweiterung von WBCE mit eigenem Code | Erstellung von eigenen Modulen (Ausblick)

Jedem Teilnehmer steht ein Übungs-Webpace zur Verfügung.

**Vorkenntnisse:** Anwenderkenntnisse WBCE, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung

**6733V** ab Mi, 14.06.23  
 3 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00

Jeweils 15 Min vor der Videokonferenz ist ein Tech-Check möglich.

**Online** | Stefan Troll

### Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

**Grundlagen der Datensicherheit**

Die Zeit des unbeschwerteten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie („Verschlüsselung“) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.

**Kursinhalte:** Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen | Antiviren-Software installieren und aktualisieren | Viren- und Spyware- und Rootkitscanner | Cookie-Manager einrichten | Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) | Verschlüsseln und Signieren | Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren | Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.

Auch für Einsteiger geeignet.  
**Voraussetzungen:** Windows- und Internet-Grundkenntnisse

**6735** So, 05.03.23  
 10.00-15.00 Uhr € 63,00

**Kleingruppenseminar:** max 8 Teilnehmer

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Franz Hein

BERUFLICHE BILDUNG DIGITALES



## FRITZ! Box & WLAN

Im kleinen Hausnetzwerk sollen verschiedene Geräte zuverlässig funktionieren. Dazu können zählen: PCs, Laptop, Handy, Tablet, Drucker/Scanner, Fernseher, Telefon sowie andere Geräte. Die Verbindung erfolgt über ein LAN-Kabel oder über WLAN. Das Bindeglied für ein zuverlässiges Funktionieren stellt der Router dar. Im Seminar wird die Funktionsweise einer FritzBox als Router vorgestellt und wie diese konfiguriert wird.

**Kursinhalte:** Kleine Netzwerkunde in Theorie und Praxis | Datenaustausch zwischen den PCs | gemeinsame Nutzung von Netzwerkdruckern | Internetzugang | Sicheres WLAN | Router anschließen und einrichten | Zugriffsschutz | Konfiguration sichern | Gastnetz | Repeater | Tipps & Tricks mit der FritzBox

**6774** Sa, 04.03.23  
10.00-17.00 Uhr € 82,00

Workshop max. 6 Teilnehmer

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Franz Hein

## Schnupperkurs Programmieren

Sie erhalten eine erste Einführung in zwei aktuelle Programmiersprachen: „C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen, ursprünglich für Betriebssysteme entwickelt und inzwischen verwendet für Software jeder Art. „VBA“, die Programmiersprache, die alle beherrschen müssen, die mit den MS Office-Programmen arbeiteten. Mit ihr können Sie beliebig komplexe Arbeitsabläufe, auch sonst nicht mögliche, in einem Bruchteil der Zeit und völlig fehlerfrei durchführen!

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6777** Fr, 31.03.23  
15.00-22.00 Uhr € 78,00

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Erich Niering

## Einführung in die App-Entwicklung mit C – Teil 1

C ist die Standardsprache für Informatiker, Elektrotechniker und viele angrenzende Berufsgruppen. Programme für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und viele Anwendungen werden in C geschrieben. Sie lernen C-Programme zu verstehen, selbständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen. Alles wird praktisch geübt. Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV. Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6778** € 145,00  
Fr, 02.06.23 18.00-21.15 Uhr  
Sa, 03.06.23 10.00-17.00 Uhr

### TEIL 1 – Kleingruppenkurs

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Erich Niering

## Einführung in die App-Entwicklung mit C – Teil 2

C ist die Standardsprache für Informatiker, Elektrotechniker und viele angrenzende Berufsgruppen. Programme für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und viele Anwendungen werden in C geschrieben. Sie lernen C-Programme zu verstehen, selbständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen. Alles wird praktisch geübt. Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV. Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6779** € 145,00  
Fr, 14.07.23 18.00-21.15 Uhr  
Sa, 15.07.23 10.00-17.00 Uhr

**Veranstalter:** vhs Grafing

### TEIL 2 – Kleingruppenkurs

**Ebersberg**, vhs, Bahnhofstr. 13, EDV-Raum |  
Erich Niering

## Berufsorientierung für Jugendliche (15–20 Jahre)

Hast du dir auch schon die Frage gestellt: „Welchen Beruf soll ich ergreifen? Welche Ausbildung ist die richtige für mich? Wie finde ich heraus, was mir liegt?“

Gemeinsam entdecken wir deine individuellen Stärken, Werte und Potenziale und finden heraus, was dich einzigartig macht. Das ist die beste Grundlage für deinen eigenen Weg in ein erfolgreiches und erfüllendes Berufsleben.

Wir beschäftigen uns auch mit dem Lesen und Verstehen von Stellenanzeigen, Möglichkeiten der Auswahl eines Ausbildungsbetriebs und feilen an deiner Bewerbungsstrategie.

Was du mitbringen solltest?

Neugier – Offenheit – Mut, dich besser kennenzulernen – Schreibzeug – Getränk – viel gute Laune  
„Mache das Beste aus dir, denn das ist alles, was du hast“. (Ralph Waldo Emerson)

**6800** ab Sa, 04.03.23  
4 x 9.30-12.00 Uhr € 65,00

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

## Mehr Selbstbewusstsein und positive Ausstrahlung für Frauen im Beruf

Viele Frauen stellen im Berufsleben ihr Licht unter den Scheffel und leben nicht ihr volles Potenzial aus. Das ist schade, denn Frauen haben ihre ganz eigenen Stärken und Qualitäten in sich, die nur darauf warten zu Tage befördert zu werden!

Wir beschäftigen uns in dem Kurs unter anderem damit, zu entdecken, was unsere eigenen Stärken und Schwächen sind, um daran zu arbeiten. Frei nach dem Motto – Stärken stärken und Schwächen schwächen. Es wird aber auch darum gehen, wie ich meine Außenwirkung verändern kann, um selbstbewusster und kompetenter auf andere zu wirken. Das Thema Kommunikation spielt im Berufsleben ebenfalls eine wichtige Rolle. Wie sage ich, was ich sage, um in Gesprächen und Verhandlungen das zu erreichen was ich möchte. Und wo liegen vielleicht meine ganz eigenen Beschränkungen, die mich am Erreichen meiner beruflichen Ziele hindern? Ein klein wenig bedeutet das aber auch, raus aus der Komfortzone. Denn persönliches Wachstum findet größtenteils da statt, wo ich Neues wage und die eingetretenen 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.*

**6803** So, 07.05.23  
10.00-16.00 Uhr € 38,00

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

## Frei sprechen vor Publikum und Kamera

Dieses Grundlagenseminar beschäftigt sich mit dem Vortrag vor Publikum oder der Webcam. Wie oft waren Sie schon selbst in einem Seminarraum gesessen und haben gelangweilt auf die Uhr geschaut und nur an das Mittagessen gedacht? Vermeiden Sie diese Momente bei Ihren Zuhörern und lernen Sie verschiedene Methoden

**Inhalt:** Freies Sprechen vs Ablesen | Emotionen wecken | Das Publikum einbinden | Den Vortrag zur Show werden lassen | Verschiedene Übungen zum ausprobieren

**Veranstalter:** vhs Grafing

**O6804** Mi, 25.01.23  
18.00-19.30 Uhr € 19,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 504 |  
Maximilian von Rossek

## Wohlfühlen – Tag für Tag: Tipps für Berufstätige

Spätestens wenn der Dreiklang von Körper, Seele und Geist aus den Fugen gerät, wird es Zeit die Balance zu finden. Beugen Sie vor, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt. Der Vortrag ist für Sie die ideale Gelegenheit Ihre Wohlfühl-Inseln im Alltag zu entdecken. Sie erhalten leicht umsetzbare Impulse um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Am Ende des Vortrages stellt Michael Schögl sein Buch „Wohl + Fühlen, Jahr für Jahr“ kurz vor.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6805** Di, 20.06.23  
19.00-20.00 Uhr gebührenfrei

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Michael Schögl

## Überlassen Sie nichts dem Zufall!

**Wie Sie die 4-Punkt-Methode und die ehernen Erfolgsgesetze bewusst in Meetings und Besprechungen einsetzen**

Nur wer den Mund aufmacht kommt weiter. Zu glauben, gute und fehlerfreie Arbeit werde automatisch belohnt, irrt sich, wie die Berufspraxis zeigt. Entscheidend ist, dass Sie die Strukturen in Ihrem Unternehmen durchschauen und entsprechende Beeinflussungsmethoden kennen und anwenden.

**O6805** Sa, 25.02.23  
9.15-16.00 Uhr € 59,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Joachim Giesen



# 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. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmerzahl erfolgt eine Erstattung.

Da bis Kursbeginn Anmeldungen eingehen, werden Sie meist am ersten Kurstag über die Gruppengröße und die fällige Kursgebühr informiert.

Unsere Sprachkursgebühren in der Übersicht:

ab 7 Teilnehmende	130 € für 15 x 90 min
5–6 Teilnehmende	160 € für 15 x 90 min
	145 € für 13 x 90 min

Bei kleineren Gruppen erfahren Sie die Tarifoptionen in der ersten Kursstunde oder auf Anfrage.

Diese Tarifstaffelung gilt **nicht für Online-Kurse in Kooperation** mit anderen Volkshochschulen (s. „Online à la carte“). Hier wird unabhängig von der Gruppengröße ein Pauschalbetrag fällig.

## Online à la carte

In Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie auf fast jedem Niveau auch einen Online-Kurs, darüber hinaus gibt es virtuelle Angebote in weiteren Fremdsprachen. Diese Sparte präsentieren wir **in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Norden des Landkreises München sowie Ebersberg/Grafring**. Um ein angenehmes und effizientes Lernen zu gewährleisten, liegt die Höchstzahl der Teilnehmenden meist bei acht.

Die Anmeldung erfolgt wie gewohnt bei uns. Anschließend erhalten Sie einen Link, um sich in den Unterricht per **Videokonferenz** zu zuschalten. Zur Verwendung der Konferenzsoftware beachten Sie bitte die Ausführungen zu Online-Kursen in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Manche Kursleitungen nutzen darüber hinaus die interaktive Plattform **vhs.cloud** für digitale Übungen und Lehrmaterialien. Die Teilnahme in diesem geschützten Arbeitsbereich ist nur nach vorheriger Registrierung über uns möglich.

## Hinweise zum Einloggen

Kurz vor Beginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich in der Videokonferenz zuschalten können. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon, Kamera und Lautsprecher sowie eine gute Internet-Verbindung. Zum besseren Verständnis wird ein Headset mit Mikrofon empfohlen.

## Präsenz & Online

In fast allen Präsenzkursen besteht grundsätzlich die Option, an einzelnen Kursterminen in den Online-Unterricht zu wechseln, falls erforderlich oder gewünscht. Voraussetzung ist das Einverständnis der ganzen Gruppe sowie der Kursleitung.

## 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 A1.1 Präsenz

Für Teilnehmende mit geringen oder sehr geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs finden Sie einen Einstieg in die englische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse und lernen, einfache Situationen auf Englisch zu meistern.

**7101** ab Mi, 08.03.23  
15 x 17.30-19.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Go for it! Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002941-9, ab L. 3, sowie eigene Materialien der Dozentin.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Doris Reichel

**7102** ab Mo, 06.03.23  
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. 3, sowie eigene Materialien der Dozentin.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Doris Reichel

### Englisch A1.1 Online

Ganz gleich, ob Sie schon vor längerer Zeit einen Kurs belegt haben und sich selbst etwas Englisch beigebracht haben – durch Sprechen, Lesen und Hören lernen Sie hier in entspannter Atmosphäre Englisch für die wichtigsten Alltagssituationen.

**7103V** ab Mo, 27.02.23  
12 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00

Anfängerkurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Language Hub Beginner A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-012984-3.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Abir Ghmougui

### Englisch A1.2 Präsenz

**7104** ab Mi, 08.03.23  
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. 11.

Nach Absprache an einzelnen Terminen Online-Unterricht möglich.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Angelica Zeller-Michaelson

### Englisch A1.2 Online

**7105V** ab Mo, 06.03.23  
12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sich eine solide Grundlage und eine Basis für den aktiven Sprachgebrauch schaffen wollen.

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3, ab L. 3.

Max. 8 Teilnehmende.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Susanne Göhring

### Englisch A2 Präsenz

In lockerer Atmosphäre werden die vorhandenen Englischkenntnisse aktiviert und vertieft. Je nach Wunsch und Bedarf wiederholen wir grammatische Grundlagen, trainieren das Hör- und Leseverständnis und üben das freie Sprechen, so dass letztlich alle Kompetenzen verbessert werden.

**7106** ab Di, 07.03.23  
15 x 18.00-19.00 Uhr € 105,00

Kleingruppenkurs.

Unterrichtsmaterialien nach Bedarf und Absprache.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

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





## Englisch A2 Online

**7107V** ab Mi, 08.03.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00  
 Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 5.  
 Max. 8 Teilnehmende.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Susanne Göhring

**7108V** ab Di, 07.03.23  
 12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00  
 Lehrwerk: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, ab L. 8.  
 Max. 8 Teilnehmende.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Susanne Göhring

## Englisch A2 Online – Remember your English!

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben und nun kurz und intensiv wieder einsteigen wollen. Mit Englisch für den alltäglichen wie touristischen Gebrauch gibt der Kurs auch ein gutes Gerüst für das Reisen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**7008V** € 25,00  
 Fr, 03.02.23 18.00-19.30 Uhr  
 Sa, 04.02.23 10.30-12.00 Uhr  
**Online |** Susanne Göhring

**7112V** € 68,75  
 Fr, 17.03.23 17.00-19.00 Uhr  
 Fr, 24.03.23 17.00-19.00 Uhr  
 Fr, 21.04.23 17.00-19.00 Uhr  
 Fr, 28.04.23 17.00-19.00 Uhr  
**Online |** Susanne Göhring

## Englisch A2+/B1 Survival English for the Outside World

Üben Sie alltägliches (aber notwendiges!) Englisch in einer entspannten und lustigen Atmosphäre! Wenn Sie jemals nach dem 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, 13.03.23  
 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, 07.03.23  
 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, 07.03.23  
 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. 4.  
 Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Mary Merker

## Englisch A2/B1 Online – Remember your English!

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben und sich nun ihrer Kenntnisse vergewissern und diese wieder auffrischen und festigen wollen. Wortschatz und Grammatik werden systematisch wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

**7122V** ab Di, 07.03.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
 Lehrbuch: Take It Easy A2 extra, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520794-2, ab L. 4.  
**Online |** Brigitte Fisher

## Englisch B1 Präsenz

**7126** ab Di, 07.03.23  
 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. 7.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Gabriela Cate

**7128** ab Mi, 08.03.23  
 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 2/3.  
 Bei Neuanmeldung bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Poing,** vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

**7130** ab Di, 07.03.23  
 15 x 18.30-20.00 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Headway B1, Part Two, Gesamtpaket mit Student's Book + CDs, Workbook + CD + CD-ROM, ISBN 978-3-06-804371-4, ab Unit 9.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

**7132** ab Mi, 08.03.23  
 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.  
**Poing,** vhs, Friedensstr. 5 | Cornelia Ott

**7134** ab Mo, 06.03.23  
 15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00  
 Kleingruppenkurs.  
 Neues Lehrbuch (Niveau B1+ oder B2 Refresher) nach Absprache.  
**Poing,** vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

## Englisch B1 Online

**7136V** ab Mo, 06.03.23  
 12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00  
 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. 4.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online |** Susanne Göhring

## 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, 03.03.23  
 10 x 12.30-13.30 Uhr € 85,00  
 Eigene Materialien der Kursleitung.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online |** Janina Demandt

## Englisch B1/B2 Präsenz

**7138** ab Do, 09.03.23  
 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.

**7140V** ab Mi, 08.03.23  
 15 x 18.00-19.00 Uhr € 105,00  
 Kleingruppe/Konversationskurs.  
 Lehrmaterialien nach Absprache.  
**Online |** Betsy Hollweck



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



### Englisch B1/B2 Online – Conversation in the Morning

Real language for real situations. This course offers lots of conversation practice to teach you the listening and speaking skills you need to communicate naturally outside the classroom.

**7142V** ab Fr, 03.03.23  
6 x 9.00-10.30 Uhr € 75,00  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Vanessa Walsh

### Englisch B1/C1 Online – After Work

**7143V** ab Mo, 27.02.23  
10 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Katlyn Quenzer

### Englisch B2 Präsenz

**7145** ab Do, 09.03.23  
15 x 10.00-11.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrwerk: On Point Upper-Intermediate English (B2), Workbook (print version), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501276-9, ab L. 1.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Heidemarie Webinger

**7147** ab Mi, 08.03.23  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: A New Start, Refresher B2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20235-7, ab L. 7b.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7148** ab Mo, 06.03.23  
15 x 17.50-19.20 Uhr € 130,00  
Unterrichtsmaterial nach Absprache.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7149** ab Mo, 06.03.23  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00  
Unterrichtsmaterial nach Absprache.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7151** ab Mi, 08.03.23  
15 x 18.20-19.50 Uhr € 130,00  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

### Englisch B2 Online

**7153V** ab Di, 28.02.23  
12 x 18.30-20.00 Uhr € 155,00  
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, 09.03.23  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 130,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Maria Gordon

### Englisch B2/C1 Online

**7158V** ab Mo, 27.02.23  
15 x 17.00-18.30 Uhr € 130,00  
Konversationskurs.  
Materialien nach Absprache.  
**Online** | Maria Gordon

## ENGLISCH SCHULE & BERUF

**Alle Schülerkurse finden in Präsenz statt, die Business-Kurse variieren (Präsenz oder Online).**

### Just for Teens (ab 9. Kl.)

Ein entspannter Kurs, in dem das Sprechen geübt wird. Der Schwerpunkt liegt auf dem Fluss der Sprache, Grammatik steht nicht im Vordergrund. Perfekt für Teens, die ihren Wortschatz für die Alltagswelt erweitern wollen.

**7162** ab Do, 09.03.23  
8 x 18.00-19.00 Uhr € 56,00  
Bitte bei der Anmeldung Alter bzw. Schulklasse angeben.  
Keine Ermäßigung möglich.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Betsy Hollweck

### Ninja-Parkour-Basics for Kids

In diesem Kurs lernst du, durch verschiedene Übungen deinen Körper wie ein Ninja zu kontrollieren. Gleichzeitig findet der Kurs auf Englisch statt und richtet sich an Kinder, die entweder bereits mit der englischen Sprache vertraut sind oder sie gerne spielerisch erlernen möchten.  
Alter: von 5 bis 7 – ohne Eltern  
Bitte Bewegungskleidung, ein kl. Getränk und ggf. Anti-Rutsch-Socken mitbringen.

**1352KA** ab Di, 07.03.23  
4 x 16.30-17.30 Uhr € 23,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Ethan Comber

**1352KB** ab Di, 18.04.23  
6 x 16.30-17.30 Uhr € 34,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Ethan Comber

**1352KC** ab Di, 13.06.23  
5 x 16.30-17.30 Uhr € 28,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Ethan Comber



### Fit für die Mittlere Reife in Englisch (Prüfungsvorbereitung)

Dieser Vorbereitungskurs für die Mittlere Reife richtet sich an Absolventinnen und Absolventen der 10. Realschulklasse. Wir bereiten uns durch Vokabelerweiterung, Texte und Wiederholung wesentlicher Grammatikregeln intensiv auf die schriftliche wie mündliche Abschlussprüfung vor. Der Kurs eignet sich auch besonders für Schülerinnen und Schüler, die nach der Mittleren Reife auf die FOS oder BOS gehen wollen.  
Mitzubringen ist Schreibmaterial, das sonstige Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Der Kurs kann jederzeit verlängert werden. Keine Ermäßigung möglich.

**7164A** ab Mi, 22.03.23  
7 x 15.45-17.15 Uhr € 75,00  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Doris Reichel

**7164B** ab Di, 07.03.23  
10 x 15.30-17.00 Uhr € 113,00  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

**7164C** ab Do, 23.03.23  
8 x 17.30-19.00 Uhr € 90,00  
Kleingruppe.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 2 | Ruth Ehrensberger

### Crashkurs „Speaking Test“ für die Mittlere Reife

Dieser Kurs bereitet auf die Realschulabschlussprüfung in Englisch vor. Wir nehmen uns Zeit für die Wiederholung der Grammatik und für die Vorbereitung des mündlichen Teils der Abschlussprüfung (Speaking Test). Im Laufe der Jahre sind möglicherweise Lücken entstanden, bei einigen Themen der Grammatik war vielleicht nie ganz klar, wie das eigentlich funktionieren soll. Hier gibt es Antworten auf alle Fragen zu Grammatik und Wortschatz!  
Die Dozentin verfügt über langjährige Erfahrung im Nachhilfebereich.

**7165A** € 36,00  
Sa, 18.03.23 11.00-13.15 Uhr  
Sa, 25.03.23 11.00-13.15 Uhr  
Kleingruppe, keine Ermäßigung möglich.  
Bitte mitbringen, falls vorhanden:  
Lehrbuch: Abschlussprüfung Realschule Bayern Englisch, Stark Verlag (Bestellnr. 978-3-8490-0586-3).  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 2 | Ruth Ehrensberger

**7165B** € 49,00  
Fr, 24.03.23 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 25.03.23 10.00-13.00 Uhr  
Keine Ermäßigung möglich.  
In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

## Crashkurs Englisch für die Mittlere Reife

Dieser Crashkurs richtet sich an Absolventinnen und Absolventen der Realschule, die sich gezielt und intensiv auf die Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten möchten. Wortschatzaufbau, Wiederholung wesentlicher Punkte der Grammatik und gemeinsames Bearbeiten von früheren Abschlussprüfungen sind Inhalt des Kurses.

<b>7167</b>	€ 71,00
Fr, 26.05.23	16.00-19.00 Uhr
Di, 30.05.23	9.00-12.00 Uhr
Mi, 31.05.23	9.00-12.00 Uhr

Keine Ermäßigung möglich.

In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

## Crashkurs Englisch für das Abitur (schriftlich)

Dieser Kurs richtet sich an den Abiturjahrgang des Gymnasiums bzw. Absolventen der Fachoberschule oder der Berufsoberschule, die sich gezielt und intensiv auf die schriftliche Abiturprüfung vorbereiten möchten. Wir bearbeiten sowohl frühere Abituraufgaben als auch andere relevante Texte. Wortschatzerweiterung, Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und Wiederholung wichtiger Punkte der englischen Grammatik sind ebenso Inhalte des Kurses.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein in der Abiturprüfung zugelassenes zweisprachiges oder einsprachiges Wörterbuch.

<b>7170</b>	€ 71,00
Mo, 03.04.23	10.00-13.00 Uhr
Di, 04.04.23	10.00-13.00 Uhr
Mi, 05.04.23	10.00-13.00 Uhr

Keine Ermäßigung möglich.

In der Kursgebühr ist das Materialgeld bereits enthalten.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Doris Reichel

## Kursleiter gesucht

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

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

Kursleiterfahrung 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!**

## Crashkurs Englisch für das Abitur (mündlich)

Dieser Kurs richtet sich an Abiturientinnen und Abiturienten, die das Kolloquium in Englisch ablegen und sich intensiv und gezielt darauf vorbereiten möchten. Wir werden abiturrelevante Themen, die im persönlichen Gespräch vorab ausgewählt werden können, durch Bearbeitung von Texten sowie Wortschatzerweiterung und genügend Raum zum freien Sprechen behandeln, so dass sich die Ausdrucksfähigkeit und Sicherheit in der englischen Sprache verbessern. Wichtige, eventuell in Vergessenheit geratene Punkte der Grammatik werden ebenfalls wiederholt.

Bitte ein zweisprachiges, in der Abiturprüfung zugelassenes Wörterbuch mitbringen.

<b>7172A</b>	€ 71,00
Di, 11.04.23	10.00-13.00 Uhr
Mi, 12.04.23	10.00-13.00 Uhr
Do, 13.04.23	10.00-13.00 Uhr

Keine Ermäßigung möglich.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

<b>7172B</b>	€ 44,00
Fr, 05.05.23	15.00-18.00 Uhr
Sa, 06.05.23	14.00-17.00 Uhr

Keine Ermäßigung möglich.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Doris Reichel

## Crashkurs Fit für das Mathe-Abitur

Dieser Kurs richtet sich an Abiturientinnen und Abiturienten, die sich gezielt auf die Prüfung in Mathematik vorbereiten möchten. Zentrale Themen werden wiederholt und geübt, wobei der Dozent eigene erstellte Vorbereitungsunterlagen verwendet.

Christian Kappl gibt seit seiner Jugend Nachhilfe. Nach seinem Lehramtsstudium in Mathematik und Wirtschaft entschloss er sich zur Selbstständigkeit. Er leitet seine eigene Agentur für Nachhilfe in Mathematik, Wirtschaft, Physik und Chemie und unterrichtet nicht nur Schüler und Schülerinnen, sondern auch Studierende und Erwachsene.

<b>7175</b>	€ 82,00
Fr, 14.04.23	13.30-16.30 Uhr
Sa, 15.04.23	13.30-16.30 Uhr
So, 16.04.23	13.30-16.30 Uhr

Keine Ermäßigung möglich.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialgeld für das umfangreiche Skript des Dozenten enthalten.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christian Kappl



## Business Essentials A2+/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. Much attention will be given to vocabulary and expressions relevant to the workplace. Writing a CV in English will also be discussed. Lastly, essential grammar points will be studied based on students' needs. Join us!

<b>7180V</b>	ab Di, 28.02.23
10 x 18.30-20.00 Uhr	€ 130,00

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Katlyn Quenzer

## 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.

<b>7182</b>	ab Mo, 13.03.23
8 x 18.15-19.45 Uhr	€ 88,00

Kleingruppenkurs.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

## 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. The trainer will adapt the topics to the needs of the group.

<b>7184V</b>	ab Mo, 27.02.23
12 x 18.00-19.30 Uhr	€ 150,00

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Liana Hakobyan

## Business Communication B2/C1 Online

In this course you will learn the language needed for effective business communication such as team meetings, discussions, problem solving and giving feedback, writing E-Mails and presentations. You will enhance your business vocabulary and become more professional in your communication. This course is taught by an English native speaker and qualified business professional.

<b>7188V</b>	ab Mo, 27.02.23
10 x 18.30-20 Uhr	€ 130,00

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | N.N.



## ENGLISCH SPRACHE & KULTUR

### Learn English with Songs (B1/B2 Präsenz)

Lassen Sie sich überraschen, wie mit Liedern das Verständnis für die Sprache wachsen kann! In diesem Feierabend-Workshop singen wir vor allem Songs der 70er Jahre und nutzen zugleich die Gelegenheit zu sprechen.

**7191** Fr, 10.03.23  
18.00-21.00 Uhr € 20,40

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 403 | Kathleen Geiselhöringer

### Englisch B2/C1 – Journaling (Online)

In this course, you'll practice expressing yourself in written English about your daily experience. Each class will offer you questions for reflection and impulses to inspire your writing that will help you develop more self-reflection as well as improve your flow and confidence in English. You'll learn new words to enrich your writing, and you'll have the chance to share your writing with the group, if you like.

**7192V** ab Do, 02.03.23  
12 x 19.45-21.15 Uhr € 150,00

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises  
München  
**Online** | Raquel Sommer

### The English Literature Circle (Präsenz)

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: „A Short History of Tractors in Ukrainian“ von Marina Lewycka

**7193** ab Do, 02.03.23  
5 x 19.00-21.00 Uhr € 55,00

Jahreskurs, 1 x monatlich nach Absprache  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |  
Sonja Hauser

**7194** ab Do, 09.03.23  
5 x 19.00-21.00 Uhr € 55,00

Jahreskurs, 1 x monatlich nach Absprache  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang |  
Sonja Hauser

### Englisch C1/C2 – Book Club (Online)

Charles Eisenstein is an American teacher, speaker and writer focusing on themes of civilization, consciousness, money, and cultural evolution. In a time of social and ecological crisis, what can we do to make the world a better place? Eisenstein's book „The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible“ is a guide to going from the old story (or worldview) of separation and winlose metrics to a new story of reunion, interbeing and care. We will read the first ten chapters (60 pages) and have conversations about the ideas and their relevance in our personal lives and in our communities and countries.

**7195V** ab Do, 02.03.23  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises  
München  
**Online** | Raquel Sommer

### 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, 29.06.23  
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei

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

## FRANZÖSISCH



### Französisch A1 Präsenz ab L. 1

**7222** ab Mo, 06.03.23  
15 x 19.45-21.15 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.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Odile Pieh

### Französisch A1 Online ab L. 1

**7223V** ab Mo, 06.03.23  
12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00

Anfängerkurs für Teilnehmende  
ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber  
Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 1.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises  
München  
**Online** | Isabelle Jensen-Thabuis

### Französisch A1 Online (2. Sem.)

**7225V** ab Mo, 13.03.23  
12 x 16.30-18.00 Uhr € 150,00

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. 2/3.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises  
München

**Online** | Isabelle Jensen-Thabuis

### Französisch A1 Präsenz (3. Sem.)

**7228** ab Mo, 06.03.23  
15 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.  
Fortsetzungskurs (3. Semester), Einstieg mit  
geringen Vorkenntnissen möglich.  
Lehrbuch: On y va A1, Akt. Ausgabe, Hueber  
Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab L. 7/8.

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Claudia Korhammer

### Französisch A1/A2 Online – Wiedereinstieg

Ein Kurs in intensiver Form, der zügig bereits  
Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich  
zur Anwendung bringt. Wortschatz und Grammatik  
werden systematisch wiederholt, durch prakti-  
sches Üben werden Sprechen und Kommunikation  
trainiert.

**7019V** ab Mi, 25.01.23  
4 x 19.00-20.30 Uhr € 50,00

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Manuela Demmelair

**7232V** ab Mi, 26.04.23  
5 x 19.00-20.30 Uhr € 62,50

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Manuela Demmelair

### Französisch A2 Präsenz

**7235** ab Mo, 06.03.23  
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. 5/6.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Haupteingang links | Odile Pieh

### Französisch A2 Online

**7236V** ab Do, 09.03.23  
12 x 17.20-18.50 Uhr € 150,00

Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 4.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Martine Worlitzer

**7238V** ab Mi, 08.03.23  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00

Lehrbuch: On y va A2, Aktualisierte Ausgabe,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab L. 3.  
Bei Neueinstieg bitte das Lehrbuch erst nach  
der 1. Stunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Martine Worlitzer

### Französisch B1 Online

**7243V** ab Mo, 27.02.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00

Lehrbuch: On y va B1, Aktualisierte Ausgabe,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5, ab L. 4.  
**Online** | Martine Worlitzer

**7245V** ab Mo, 27.02.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.  
Gespräche über aktuelle Themen, Nachrichten  
und Zeitungsartikel, gelegentlich literarische Texte  
(kurze Geschichten, Gedichte) sowie Grammatik-  
wiederholung.

**Online** | Martine Worlitzer

## Französisch B1/B2 Präsenz

**7250** ab Do, 09.03.23  
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, 09.03.23  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Patricia Mühlbach-Pardo

**7255** ab Di, 07.03.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Leichte Konversation mit freien Materialien nach Absprache auch zu aktuellen Themen. Grammatikwiederholung nach Wunsch und Bedarf.  
**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

## Französisch B2/C1 Online

**7258V** ab Do, 02.03.23  
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs. Freie Konversation.  
**Online** | Martine Worlitzer

## Französisch C1 Präsenz

**7262** ab Do, 09.03.23  
15 x 11.00-12.30 Uhr € 160,00  
Konversationskurs.  
Kleingruppenkurs.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Odile Pieh

**7265** ab Do, 09.03.23  
13 x 18.00-19.30 Uhr € 112,00  
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, 02.03.23  
12 x 19.00-20.30 Uhr € 150,00  
Konversationskurs.  
**Veranstalter**: vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Christine Allanic



## Apéro français (ab B1)

Une des traditions françaises est de prendre „l'apéro“ avant de dîner. Qu'à cela ne tienne ! Venez nous retrouver une fois par mois pour échanger, partager et discuter des traditions outre Rhin, de la culture française et des événements qui rythment la vie de ce joli pays.

Les sujets d'échanges prévus seront les suivants :

- **En mars**: La France, le berceau de la mode internationale et la fashion week Parisienne.
  - **En avril**: Les traditions au printemps avec la chasse aux œufs et les poissons d'avril.
  - **En mai**: Le festival de Cannes et le cinéma français.
  - **En juin**: Visitez la Bourgogne !
  - **En juillet**: La fête nationale du 14 juillet.
- Rejoignez-nous nombreux pour discuter et échanger sur des sujets qui vous intéressent tout en dégustant un verre ensemble. Soyez les bienvenus !



In Zusammenarbeit mit dem Verein **Partnerschaft mit Allauch**, der landestypische Knabereien und Getränke bereitstellen wird. Die Kosten dafür sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**7280** € 75,00  
Mi, 15.03.23 17.30-19.00 Uhr  
Mi, 19.04.23 17.30-19.00 Uhr  
Mi, 24.05.23 17.30-19.00 Uhr  
Mi, 21.06.23 17.30-19.00 Uhr  
Mi, 12.07.23 17.30-19.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Juliette Bignier

## Juliette Bignier



Juliette Bignier hat bis Herbst 2021 in Lyon gelebt und in der Modebranche gearbeitet. Sie war für die Öffentlichkeits- und Medienarbeit eines Versandhauses

tätig, erstellte Kataloge und organisierte Modeschauen sowie Shootings. Zuvor hatte sie berufliche Erfahrungen im Kommunikationsbereich von Unternehmen und als selbstständige Stilberaterin in Paris gesammelt. Inzwischen wohnt Juliette Bignier mit ihrer Familie in Vaterstetten, reist aber regelmäßig nach Frankreich zurück.



## Cinéma français

In Kooperation mit dem Partnerschafts Komitee Ebersberg-Yssingeaux zeigt die vhs Grafing/Ebersberg einen Film in französischer Originalsprache mit deutschen Untertiteln. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.

*Für weitere Informationen und die erforderliche Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der vhs Grafing/Ebersberg (Tel.: 08092-8195-0).*

**7272** Fr, 21.04.23  
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



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



### Maigret lesen (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 in den letzten achtzehn Monaten an die 60 Romane und die meisten Kurzgeschichten über Maigret gelesen.

**7275V** ab Di, 07.03.23  
 6 x 20.15-21.45 Uhr € 75,00  
 Buch: Georges Simenon (Hrsg. Helmut Keil), L'Amoureux de Mme Maigret. Ditzingen: Reclam, 2018.  
 Max. 8 Teilnehmende.  
**Online** | Jan-Piet Knijff

### Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife (mündlich)

Dieser Crashkurs richtet sich an Absolventinnen und Absolventen der Realschule, die sich gezielt und intensiv auf die mündliche Abschlussprüfung in Französisch vorbereiten möchten. Wir üben die verschiedenen Aufgabenstellungen der Prüfung, wobei jeder genügend Raum erhält, frei zu sprechen und seine Ausdrucksfähigkeit zu verbessern.

**7291** € 49,00  
 Do, 18.05.23 10.00-13.00 Uhr  
 Fr, 19.05.23 15.00-18.00 Uhr  
 Keine Ermäßigung möglich.  
 In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

### Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife (schriftlich)

Dieser Crashkurs richtet sich an Absolventinnen und Absolventen der Realschule, die sich gezielt und intensiv auf die Abschlussprüfung in Französisch vorbereiten möchten. Wortschatzaufbau, Wiederholung wesentlicher Punkte der Grammatik und gemeinsames Bearbeiten von früheren Abschlussprüfungen sind Inhalt des Kurses.

**7292** € 49,00  
 Fr, 16.06.23 14.30-17.30 Uhr  
 Sa, 17.06.23 10.00-13.00 Uhr  
 Keine Ermäßigung möglich.  
 In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Doris Reichel

### Crashkurs Französisch für die Mittlere Reife

Dieser Crashkurs richtet sich an Absolventinnen und Absolventen der Realschule, die sich gezielt und intensiv auf die Abschlussprüfung in Französisch vorbereiten möchten. Wortschatzaufbau, Wiederholung wesentlicher Punkte der Grammatik und gemeinsames Bearbeiten von früheren Abschlussprüfungen sind Inhalt des Kurses.

**7293** € 49,00  
 Di, 30.05.23 13.30-16.30 Uhr  
 Mi, 31.05.23 13.30-16.30 Uhr  
 Keine Ermäßigung möglich.  
 In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.  
**Veranstalter:** vhs Grafring/Ebersberg  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 | Doris Reichel

### ITALIENISCH

#### Italienisch A1 Präsenz ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**7301** ab Mo, 13.03.23  
 15 x 19.00-20.30 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
**Poing**, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | N.N.

**7302** ab Mo, 06.03.23  
 15 x 9.30-11.00 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Serena D'Agostino

**7303** ab Do, 02.03.23  
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

#### Italienisch A1 Online ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**7304V** ab Mi, 01.03.23  
 12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
**Online** | Fabrizia Memo

**7305V** ab Do, 02.03.23  
 12 x 10.45-12.15 Uhr € 150,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 1.  
**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther



Comer See



### Italienisch A1 Präsenz (2. Sem.)

Fortsetzungskurse im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

**7307** ab Mi, 08.03.23  
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Giulia Tomini

**7308** ab Mi, 08.03.23  
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Intermezzo 1.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

**7309** ab Do, 02.03.23  
 15 x 11.00-12.30 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Intermezzo 1.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

### Italienisch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurse im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

**7311** ab Fr, 10.03.23  
 15 x 9.30-11.00 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 5.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Serena D'Agostino

**7313** ab Di, 07.03.23  
 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. 7.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Serena D'Agostino

### Italienisch A1 Präsenz (4. Sem.)

**7315** ab Mi, 08.03.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
 Kleingruppenkurs.  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 7.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Michela Barthelmeus

**7316** ab Di, 07.03.23  
 15 x 9.15-10.45 Uhr € 160,00  
 Kleingruppenkurs.  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 8.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Serena D'Agostino

## Italienisch A1 Intensiv am Freitag (Präsenz)

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die in zügigem Tempo Italienisch weiter lernen möchten. Vorkenntnisse in anderen Fremdsprachen können dabei hilfreich sein. An fünf Nachmittagen absolvieren Sie das Programm eines Standard-Semesterkurses.

<b>7318</b>	€ 160,00
Fr, 17.03.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 21.04.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 05.05.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 16.06.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 30.06.23	14.00-19.00 Uhr

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN:978-3-12-525201-1, ab L. 6.

Pausen (2 x 15 min) nach Absprache.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklingshaus

## Italienisch A1 Online (2. Sem.)

<b>7321V</b>	ab Fr, 10.03.23	€ 150,00
12 x	11.30-13.00 Uhr	

Fortsetzungskurs (2. Semester), Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 3/4.

**Online** | Serena D'Agostino

## Italienisch A1 Online (3. Sem.)

Fortsetzungskurse im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

<b>7323V</b>	ab Do, 02.03.23	€ 150,00
12 x	18.00-19.30 Uhr	

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 9783192054389, ab L. 9.

**Online** | Claudia Palumbo

<b>7324V</b>	ab Di, 28.02.23	€ 130,00
15 x	17.45-19.15 Uhr	

Lehrmaterialien nach Absprache im Kurs.

**Online** | Egle Salerno

## Italienisch A1 Online (4. Sem.)

<b>7326V</b>	ab Do, 02.03.23	€ 150,00
12 x	9.00-10.30 Uhr	

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab L. 6/7.

**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

## Italienisch A1 Online – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert. Der Kurs ist auch eine praktische Urlaubs-vorbereitung.

<b>7330V</b>	ab Mi, 15.03.23	€ 37,50
5 x	18.00-18.55 Uhr	

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus der Sprachstufe A1.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Christina Bäuml-Nicolardi



## Italienisch A2 Intensiv am Freitag (Präsenz)

Der Kurs wendet sich an geübte Lernerinnen und Lerner, die in zügigem Tempo Inhalte, Vokabular und Grammatik wiederholen und ihre Fertigkeiten festigen möchten. Bei Besuch dieses Kurses (5 Nachmittage) absolvieren Sie das Programm eines Semesterkurses.

<b>7332</b>	€ 160,00
Fr, 10.03.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 24.03.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 28.04.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 12.05.23	14.00-19.00 Uhr
Fr, 23.06.23	14.00-19.00 Uhr

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3.

Pausen (2x15 min) nach Absprache.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklingshaus

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 3.

Pausen (2x15 min) nach Absprache.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Renate Merklingshaus

Renate Merklingshaus

## Italienisch A2 Präsenz

<b>7335</b>	ab Mi, 08.03.23	€ 130,00
15 x	18.30-20.00 Uhr	

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

Giulia Tomini

<b>7337</b>	ab Do, 02.03.23	€ 130,00
15 x	19.45-21.15 Uhr	

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 5.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Daniele Pigato

Daniele Pigato

<b>7339</b>	ab Do, 02.03.23	€ 160,00
15 x	18.00-19.30 Uhr	

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 8.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Michela Barthelmeus

Michela Barthelmeus

## Italienisch A2 Online

<b>7343V</b>	ab Mo, 27.02.23	€ 160,00
15 x	19.45-21.15 Uhr	

Kleingruppenkurs.

Eigene Materialien der Kursleitung.

**Online** | Nicola Salerno

<b>7345V</b>	ab Di, 28.02.23	€ 150,00
12 x	9.00-10.30 Uhr	

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 1.

**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

<b>7346V</b>	ab Do, 02.03.23	€ 150,00
12 x	20.00-21.30 Uhr	

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab L. 6.

**Online** | Claudia Palumbo

<b>7352V</b>	ab Di, 07.03.23	€ 130,00
15 x	19.30-21.00 Uhr	

Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten

Unterlagen.

**Online** | Egle Salerno

## Italienisch A2 Online – Wiedereinstieg

Ein Kurs, der zügig bereits Gelerntes wieder in Erinnerung und auch gleich zur Anwendung bringt. Mit Themen zu Land und Leuten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, durch praktisches Üben werden Sprechen und Kommunikation trainiert.

<b>7354V</b>	ab Mi, 15.03.23	€ 37,50
5 x	19.00-19.55 Uhr	

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus

zurückliegender Zeit.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Christina Bäuml-Nicolardi

## Italienisch A2/B1 Präsenz

<b>7357</b>	ab Di, 07.03.23	€ 130,00
15 x	18.00-19.30 Uhr	

In dem Kurs werden Wortschatz und Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt. Außerdem werden das freie Sprechen geübt und der Übergang zur Niveaustufe B1 vorbereitet.

Lehrbuch: Trainingsbuch für Con piacere nuovo

A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525208-0.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Christina Bäuml-Nicolardi

Christina Bäuml-Nicolardi

<b>7359</b>	ab Di, 07.03.23	€ 160,00
15 x	10.45-12.15 Uhr	

Kleingruppenkurs.

In diesem Kurs werden die Inhalte der Niveaustufe A2 aufgefrischt und gefestigt. Zugleich wird mit Materialien der Niveaustufe B1 gearbeitet. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen.

Die Lehrwerke werden im Kurs bekanntgegeben.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Claudia Palumbo

Claudia Palumbo

## Italienisch B1 Präsenz

<b>7360</b>	ab Do, 02.03.23	€ 160,00
15 x	9.15-10.45 Uhr	

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7, ab L. 1.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Michela Barthelmeus

Michela Barthelmeus

<b>7361</b>	ab Di, 07.03.23	€ 130,00
15 x	10.30-12.00 Uhr	

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

Margit Fischer

<b>7363</b>	ab Mi, 08.03.23	€ 130,00
15 x	19.30-21.00 Uhr	

Lehrbuch: Con piacere B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1, ab L. 5. Ergänzend

Materialien aus der Sprachzeitung „Adesso“.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Dagmar Jung

Dagmar Jung



### Italienisch B1 Online

**7364V** ab Di, 28.02.23  
12 x 10.40-12.10 Uhr € 150,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 1.  
**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

**7365V** ab Di, 28.02.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 1.  
Ergänzend Materialien zu aktuellen Themen..  
**Online** | Christina Bäuml-Nicolardi

**7366V** ab Mo, 27.02.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00  
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-52512-7, ab L. 7.  
**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

### Italienisch B1 Online – Mit modernen Medien spielend auffrischen

Mit Hilfe von Spielen und Apps werden Sie in einer lustigen alternativen Art Ihre Sprachkenntnisse des Niveaus B1 auffrischen.

**7367** € 25,00  
Fr, 21.04.23 18.00-19.30 Uhr  
Fr, 28.04.23 18.00-19.30 Uhr  
**Online** | Maria Renata Aquaro

### Italienisch B1/B2 Präsenz

**7368** ab Do, 02.03.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch nach Absprache, ergänzt durch eigene Materialien des Dozenten.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Daniele Pigato

### Italienisch B2 Präsenz Intensiv

**7369** € 69,00  
Fr, 17.03.23 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 18.03.23 9.00-12.00 Uhr  
Fr, 21.04.23 15.00-18.00 Uhr  
Sa, 22.04.23 9.00-12.00 Uhr  
„Weekend Italiano“

Ci incontriamo due volte al semestre il venerdì pomeriggio e il sabato mattina per leggere testi italiani, guardare dei brevi video, fare qualche gioco o rebus e soprattutto parlare italiano. Ogni week-end è all'insegna di un argomento tipicamente italiano o di un tema di attualità. Il venerdì sera alle 19:00 di questi due week-end ci godiamo poi insieme un film italiano, magari assieme a corsisti di altri corsi. Il tema del film fa possibilmente riferimento all'argomento che abbiamo trattato durante il pomeriggio. Corsisti di ogni livello a partire dal B1 sono benvenuti.

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

### Italienisch B2 Präsenz

**7370** ab Di, 07.03.23  
15 x 9.00-10.30 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Lehrbuch: Italiano: pronti, via! B1-B2/C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525612-5, ab Percorso 16.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Claudia Palumbo

**7374** ab Di, 07.03.23  
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

**7375** ab Mo, 06.03.23  
15 x 8.45-10.15 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
Wir lesen aktuelle Texte und sprechen über politische und gesellschaftliche Themen Italiens.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

### Italienisch B2 Online

**7377V** ab Mo, 27.02.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00  
Die Kursinhalte werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.  
**Online** | Giancarla Taborelli-Ruther

### Italienisch B2/C1 Präsenz

**7380** ab Mo, 06.03.23  
15 x 10.30-12.00 Uhr € 160,00  
Kleingruppenkurs.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Margit Fischer

**7381** ab Mo, 06.03.23  
13 x 9.00-10.30 Uhr € 145,00  
Kleingruppenkurs. Konversationskurs.  
In questo semestre decideremo insieme, lezione per lezione, che cosa leggere (un libro, racconti, articoli di giornale), di che temi parlare: politici, letterari, sociali, linguistici e tanti altri.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Maria Poggi-Reber

**7383** ab Di, 07.03.23  
15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
Konversationskurs.  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Rita Lick

**7384** ab Mi, 08.03.23  
13 x 10.00-11.30 Uhr € 145,00  
Kleingruppenkurs. Konversationskurs.  
**Zorneding**, Herzogplatz 15 | Rita Lick



### Italienisch C1 Präsenz

**7387** ab Mo, 06.03.23  
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. 9; dazu Nuovissimo progetto italiano 3, eserciziario, ISBN 978-88-31496-00-1.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Claudia Palumbo

**7388** ab Mi, 08.03.23  
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, Sprachraum 1 | Margit Fischer

## ITALIENISCH SPRACHE & KULTUR

### Cineclub italiano (Präsenz)

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!*

**7396B** Fr, 20.01.23  
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Alexandra Krause

**7392A** Fr, 17.03.23  
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Alexandra Krause

**7392B** Fr, 21.04.23  
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Alexandra Krause

### Canzoni italiane degli anni 70 (Präsenz)

Anlässlich ihres 50-jährigen Bestehens lädt die vhs Grafing/Ebersberg, mit der die vhs Vaterstetten zusammenarbeitet, zu diesem Workshop mit Liedern aus ihrer Gründerzeit ein. Lassen Sie sich überraschen, wie mit den italienischen „Canzoni“ das Verständnis für die Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmende, die keinen Italienischkurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

**7394** Fr, 05.05.23  
18.00-21.00 Uhr € 20,40  
**Veranstalter:** vhs Grafing / Ebersberg  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Wilhelm Straub

## Italienisch Workshop A2-B2 Online

### Scopriamo il Veneto

Bei diesen drei Treffen, die in der magischen Stadt Venedig beginnen, werden wir gemeinsam die Geschichte, die künstlerischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten und die gute Küche in Venedig entdecken. Durch Lektüre und didaktische Aktivitäten werden wir uns um den sprachlichen Ausdruck kümmern, indem wir einige wichtige grammatikalische Strukturen wiederholen. Die drei Sitzungen werden in italienischer Sprache abgehalten.

<b>7396V</b>	€ 36,00
Do, 23.03.23	18.00-19.30 Uhr
Do, 20.04.23	18.00-19.30 Uhr
Do, 04.05.23	18.00-19.30 Uhr

Eigenes Material. Keine Ermäßigung möglich.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online |** Sabina La Scala

## Italienisch A2-B2 Online: Kulturhappchen am Feierabend

Ein Happen Italienisch vor oder nach dem Abendessen gefällig? Dieser lässt sich bequem an einem Feierabend zuhause oder unterwegs genießen: In Form eines Themen-Workshops online haben Sie Gelegenheit, Italienisch zu hören und zu sprechen und zugleich einen interessanten Aspekt der italienischen Kultur zu erfahren.

Für die Teilnahme sollten ausreichend Grundkenntnisse (Niveau A2) vorhanden sein, aber auch Fortgeschrittene können profitieren.

<b>7040V</b>	€ 26,00
Do, 19.01.23	19.00-20.30 Uhr
Do, 26.01.23	19.00-20.30 Uhr

„Villa Erba e il Cinema“ ovvero „Passato prossimo e imperfetto“:

Wir wiederholen und vertiefen den Gebrauch von Perfekt und Imperfekt in der italienischen Sprache anhand der Geschichte einer wunderschönen Villa am Comer See und ihrer Rolle im großen Kino. Die Kursinhalte werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Online |** Giancarla Taborelli-Ruther

## SPANISCH



## Spanisch A1 Präsenz ab L. 1

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

<b>7410</b>	ab Mi, 08.03.23
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. 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Delfina Miranda Belenguer

<b>7412</b>	ab Mo, 06.03.23
15 x 19.30-21.00 Uhr	€ 130,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

**Vaterstetten,** Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

## Spanisch A1 Online ab L. 1

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

<b>7414V</b>	ab Di, 07.03.23
12 x 19.15-20.45 Uhr	€ 150,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 1.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online |** Lissy García

## Spanisch A1 Präsenz (2. Sem.)

<b>7416</b>	ab Do, 09.03.23
13 x 18.00-19.30 Uhr	€ 145,00

Kleingruppenkurs.

Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 5.

**Vaterstetten,** Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

## Spanisch A1 Präsenz (3. Sem.)

<b>7418</b>	ab Mo, 06.03.23
15 x 18.00-19.30 Uhr	€ 130,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 8.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

**Vaterstetten,** Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

## Spanisch A1 Präsenz (4. Sem.)

<b>7420</b>	ab Mi, 08.03.23
15 x 18.15-19.45 Uhr	€ 130,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 8/9.

**Poing,** Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

## Spanisch A1 Online (2. Sem.)

<b>7423V</b>	ab Mo, 06.03.23
12 x 17.00-18.30 Uhr	€ 150,00

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.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online |** Jannet Weeber Brunal



## Spanisch A1 Online (4. Sem.)

<b>7425V</b>	ab Mo, 06.03.23
12 x 17.00-18.30 Uhr	€ 150,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L. 9/10.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online |** Lissy García

## Spanisch A1 Online – Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits das Niveau A1 erreicht haben und nun das Gelernte üben möchten. In einfachen Dialogen werden die lebendige Kommunikation und die Anwendung der Sprache trainiert. Bei Bedarf wird auch Grammatik wiederholt.

<b>7426V</b>	ab Mi, 08.03.23
12 x 10.30-12.00 Uhr	€ 150,00

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6 (zügige Wiederholung aller Kapitel ab L. 3).

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online |** Lissy García

## Spanisch A2 Präsenz

<b>7428</b>	ab Mi, 08.03.23
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. 2/3.

**Poing,** Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Maria Motilla

<b>7430</b>	ab Di, 07.03.23
15 x 10.30-12.00 Uhr	€ 160,00

Kleingruppenkurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 7.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.

**Vaterstetten,** Schule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).

Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Francisca Muñoz-Palacios

<b>7433</b>	ab Mo, 06.03.23
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. 7.

**Poing,** Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Patricia Mühlbach-Pardo

## Spanisch A2 Online

**7436V** ab Di, 07.03.23  
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 1.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Lissy García

**7438V** ab Mo, 06.03.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 3/4.  
**Online** | Cristina Sanchez



Spanische Spiele

### 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, Knabberereien und so manche sprachliche Wendung – ein Feierabendvergnügen, bei dem Spanischsprechen gleich viel leichter geht!

**7470** € 35,00  
 Mi, 17.05.23 19.45-21.45 Uhr  
 Mi, 14.06.23 19.45-21.45 Uhr  
 Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse auf A2-Niveau, ist aber auch für höhere Niveaustufen geeignet.  
 In der Kursgebühr sind die Kosten für den Verzehr bereits enthalten.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maria Delfina Miranda Belenguer

**7440V** ab Do, 09.03.23  
 12 x 17.45-19.15 Uhr € 150,00  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 9.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Jannet Weeber Brunal

**7442V** ab Di, 28.02.23  
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 160,00  
 Kleingruppenkurs.  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab L. 10.  
**Online** | Stella Carta-Schumann

## Spanisch B1 Präsenz/Online

**7446** ab Mo, 27.02.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
 Unterricht überwiegend Präsenz und terminweise nach Absprache auch online.  
 Kleingruppenkurs.  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 2.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Ausgang | Carolin Wagner

## Spanisch B1 Online

**7448V** ab Mo, 27.02.23  
 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, 09.03.23  
 12 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6, ab L. 9.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Jannet Weeber Brunal

**7453V** ab Di, 07.03.23  
 12 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00  
 Konversationskurs.  
 Lehrmaterialien: Texte, Videos, Dokus, Zeitungsartikel etc.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Lissy García

## Spanisch B2 Präsenz

**7456** ab Do, 09.03.23  
 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, 06.03.23  
 15 x 10.30-12.00 Uhr € 130,00  
 En este curso discutimos sobre temas de interés muy variados. El objetivo es defender nuestro punto de vista y argumentar clara y detalladamente utilizando los conectores necesarios. Además producir y exponer textos escritos.  
 Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Francisca Muñoz-Palacios

**7460** ab Di, 07.03.23  
 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.  
 Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

## Spanisch B2 Online

**7462V** ab Di, 28.02.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
 Kleingruppenkurs.  
 B2-Lehrbuch nach Absprache.  
**Online** | Stella Carta-Schumann

## Spanisch C1 Präsenz

**7465** ab Di, 07.03.23  
 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.  
 Lehrbuch: Vitamina C1, Hueber Verlag, ISBN 9783192045028, ab L. 9.  
 Der Unterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden ergänzt, und zwar mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

## ANDERE SPRACHEN EUROPAS

### Dänisch A1 Online (2. Sem.)

Neben dem Erwerb erster Grundkenntnisse, die zunächst auf Reisen von Nutzen sein werden, erfahren Sie auch einiges über landestypische Besonderheiten.

**7507V** ab Do, 09.03.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00  
 Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
 Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab L. 6/7.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Daniel Wellinghausen

### Griechisch für den Urlaub Online

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre Redewendungen, die Ihnen in Griechenland den Aufenthalt und den Kontakt zu Einheimischen erleichtern werden. Das Lesen der griechischen Schrift sowie Informationen und Interessantes über Land und Leute sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

**7510V** € 70,00  
 Fr, 28.04.23 18.00-20.00 Uhr  
 Sa, 29.04.23 10.30-12.30 Uhr  
 Fr, 05.05.23 18.00-20.00 Uhr  
 Sa, 06.05.23 10.30-12.30 Uhr  
 Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Es ist kein Lehrbuch notwendig, benötigte Materialien erhalten Sie per E-Mail.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Brigitte Bräunlein-Schmid

## Griechisch A1 Online ab L. 1

**7511V** ab Mi, 15.03.23  
 12 x 16.00-17.30 Uhr € 150,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Lehrbuch: Pamel! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 1.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Ekaterini Fifa

## Griechisch A1 Online (4. Sem.)

**7512V** ab Mi, 15.03.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
 Lehrbuch: Pamel! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6, ab L. 6.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Ekaterini Fifa

## Griechisch A2 Online

**7514V** ab Di, 07.03.23  
 15 x 17.15-18.15 Uhr € 125,00

Lehrbuch: Pamel! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6, ab L. 1.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Brigitte Bräunlein-Schmid

## Kroatisch für den Urlaub Präsenz

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, in dem Sie lernen, einfache Gespräche im Urlaub zu führen (z. B. Begrüßen und Kennenlernen, in einem Restaurant bestellen, usw.). Hintergrundwissen zum Land rundet den Kurs ab.

**7519** ab Do, 16.03.23  
 5 x 19.00-20.30 Uhr € 55,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Lehrbuch: Pons Mini Sprachkurs Kroatisch, ISBN 3-12-562810-6.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Grafing**, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier

## Kroatisch A1 Online (2. Sem.)

**7521V** ab Mo, 27.02.23  
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
 Lehrbuch: Krenimo na odmor!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-707243-2, ab L. 3/4.  
**Online** | Renata Stjepanovic

## Kroatisch A1 (3. Sem.) Präsenz/Online

**7523** ab Sa, 04.03.23  
 13 x 9.30-11.00 Uhr € 145,00

Fortsetzungskurs für Teilnehmende im 3. Semester mit geringen Vorkenntnissen.  
 Kleingruppenkurs.  
 Präsenz- und Online-Unterricht im Wechsel nach Absprache.

Kursbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1, ISBN 978-953-169-384-4, ab L. 5; dazu Übungsbuch: Hrvatski za pocetnike, Band 1, ISBN 978-953-169-186-4.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Josipa Zeko

## Kroatisch A1/A2 Auffrischung Präsenz/Online

Sie möchten Ihre Vorkenntnisse vertiefen und dabei Ihren Wortschatz aktivieren? Wenn Sie bereits die Grundstufe A1/A2 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es wird viel Wert auf das Sprechen gelegt.

**7525** ab Sa, 04.03.23  
 13 x 11.00-12.30 Uhr € 145,00

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
 Kleingruppenkurs.  
 Präsenz- und Online-Unterricht im Wechsel nach Absprache.  
 Lehrwerk: Razgovarajte s nama A1-A2, ISBN 978-953-169-427-8;  
 erhältlich u. a. online bei Slavicum:  
<https://www.slavicum.de/Lehrwerke-allgemein/Fremdsprachen/Kroatische-Lehrbuecher/Razgovarajte-s-nama-A1-A2.html>  
 Bitte das Buch erst nach der ersten Kursstunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 3 | Josipa Zeko

## Niederländisch A1 Online (2. Sem.)

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 unbedingt Niederländisch lernen. Für Deutsche ist das nicht so schwierig, denn eigentlich ist Niederländisch kaum mehr als Deutsch ohne Stress. Der Kursleiter (Muttersprachler) spricht die ganze Zeit Niederländisch, aber natürlich so, dass es für Anfänger verständlich ist. Es werden typisch niederländische Texte gelesen. (Grammatik kein Thema, dafür sind die Holländer ja viel zu entspannt!)

**7532V** ab Mi, 01.03.23  
 12 x 20.15-21.45 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit etwas Erfahrung möglich.  
 Lehrmaterialien nach Absprache.  
**Online** | Jan-Piet Knijff

## Portugiesisch A1 für den Urlaub Online

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, in dem Sie lernen, einfache Gespräche für Ihren Urlaub zu führen (z. B. Begrüßen und Kennenlernen, Essen bestellen etc.). Hintergrundwissen zum Land rundet den Kurs ab.

**7535V** ab Mi, 22.03.23  
 5 x 19.30-21.00 Uhr € 62,50

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Bruno Garcia

## Portugiesisch A1 Online (2. Sem.)

**7537V** ab Mi, 08.03.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
 Lehrwerk: Olá Portugal! neu, A1/2, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab L. 3.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Online** | Bruno Garcia



## Russisch A1 Präsenz (4. Sem.)

**7543** ab Mi, 08.03.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00

Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.  
 Kleingruppenkurs.  
 Lehrbuch: Jasno A1/A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9, ab L. 7.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 2 | Natalia Klevova

## Russisch A1 Online (3. Sem.)

Sie kennen bereits das kyrillische Alphabet und können die ersten, einfachen Sätze auf Russisch sagen? In diesem kompakten Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse auf dem Anfänger-Niveau weiter ausbauen. Wir lernen flexibel, effizient und ohne Langeweile.

**7545V** ab Do, 02.03.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs im 3. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.  
 Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-1, ab ca. L. 7.  
**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München  
**Online** | Marina Mashchenko

## Russisch A2 Präsenz/Online

**7547** ab Mo, 06.03.23  
 15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

Kleingruppenkurs.  
 Der Kurs findet im wöchentlichen Wechsel online und in Präsenz statt.  
 Lehrbuch: Jasno A1/A2 (alte Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4. Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527590-1, ab L. 11.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova





### Schwedisch zum Kennenlernen

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Schwedischen vermittelt. Sie lernen, sich in Urlaubssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Zugleich gibt es landeskundliche Informationen.

**7550** ab Di, 28.02.23  
5 x 18.00-19.30 Uhr € 58,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Jeremy Teigan

### Tschechisch A1 Online ab L. 1

**7552V** ab Di, 28.02.23  
12 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.  
Max. 8 Teilnehmende.  
**Online** | Dr. Galina Vondrackova

### Tschechisch A2 Online

**7554V** ab Di, 28.02.23  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00  
Die Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.  
Max. 8 Teilnehmende.  
**Online** | Dr. Galina Vondrackova

### Ungarisch A1 Online (2. Sem.)

**7563V** ab Do, 02.03.23  
12 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00  
Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit sehr 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. 3.  
Bei Neueinstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Timea Siman

### Ungarisch A1 Online (4. Sem.)

**7565V** ab Do, 02.03.23  
12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00  
Fortsetzungskurs im 4. Semester, Einstieg mit Grundkenntnissen 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. 5.  
Bei Neueinstieg bitte erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Online** | Timea Siman

## SEMESTERTHEMA ASIEN

### Arabisch A1 Präsenz ab L. 1

**7610** ab Mo, 06.03.23  
15 x 18.00-19.30 Uhr € 160,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Kleingruppenkurs.  
Unterrichtsmaterialien: Modernes Hocharabisch, Bd. 1, 4. Auflage, ISBN 3-92-1598-26-5, ab L. 1.  
Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Mohamed Ramadan

### Arabisch A1 Online (3. Sem.)

**7613V** ab Mo, 06.03.23  
12 x 19.45-21.15 Uhr € 150,00  
Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (3. Semester).  
Unterrichtsmaterialien: Modernes Hocharabisch, Bd. 1, 4. Auflage, ISBN 3-92-1598-26-5, ab L. 5.  
Maximal 8 Teilnehmende.  
**Online** | Mohamed Ramadan

### Arabisch B1 Online

**7616V** ab Mi, 01.03.23  
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. 6.  
2. Arabisch Intensiv-Aufbaustufe B1/ B2, Landesspracheninstitut (LSI) in der Ruhr-Universität Bochum (RUB), ab L. 5.  
**Online** | Mohamed Ramadan



Abhu Dhabi Scheich-Zayid-Moschee

### Schnuppereinheit Chinesisch (Aussprache)

Wer Chinesisch lernen will, muss gut hinhören. Denn nicht die Buchstaben, sondern die Tonlagen sind ausschlaggebend für Aussprache und Bedeutung – eine echte Herausforderung gerade für deutsche Lernerinnen und Lerner! Es werden fünf Töne verwendet, die sich in ihrer Höhe und deren Verlauf sowie in der Dauer und der Intensität unterscheiden. Su-Chen Chang aus Taiwan wird Ihnen in diesem **Workshop im Rahmen unseres Aktionstags „Asien“** zum Semesterauftakt zahlreiche Beispiele vorsprechen – hören Sie doch mal rein!



Li-Fluss in China

Foto Frank Brasch

**0100K** Fr, 03.03.23  
18.15-19.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

### Schnuppereinheit Chinesisch (Schrift)

Über 100.000 Zeichen umfasst die chinesische Schrift – das ist die schlechte Nachricht für alle, die Chinesisch lernen wollen. Die gute Nachricht: die allermeisten werden nicht mehr gebraucht! Mit „nur“ 3.000 Zeichen kommt man schon sehr weit im chinesischsprachigen Ausland. In diesem **Workshop im Rahmen unseres Aktionstags „Asien“** zum Semesterauftakt erhalten Sie einen kleinen Eindruck davon, wie die Schrift funktioniert, welche Geschichte sie hat und welche Schriftarten es gibt. Und am Ende werden Sie ein Zeichen – ihr erstes von 3.000! – selbst schreiben können.

**0100L** Fr, 03.03.23  
19.15-20.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

### Chinesisch – Sprache und Kultur entdecken

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, in dem Sie lernen, einfache Gespräche zu führen (z. B. Begrüßen und Kennenlernen, in einem Restaurant bestellen, usw.). Erste Schriftzeichen werden ebenfalls eingeführt. Hintergrundwissen zum Land rundet den Kurs ab.

Für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Die Kosten dafür sind in der Gebühr enthalten.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**7717** ab Mi, 18.01.23  
4 x 19.00-20.30 Uhr € 47,00  
**Kirchseeon**, Café zam | Qingying Vogt

**7621** ab Mi, 01.03.23  
5 x 19.00-20.30 Uhr € 58,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrichstraße 3, Raum 404 | Qingying Vogt

### Chinesisch A1 Präsenz ab L. 1

**7623** ab Di, 28.02.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 160,00  
Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Kleingruppenkurs.  
Lehrwerk: Lóng neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, ab L. 1.  
Bitte das Buch erst nach der 1. Kursstunde kaufen.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Su-Chen Chang

**Su-Chen Chang**

Su-Chen Chang stammt aus Taiwan. Nach dem Fachhochschulabschluss an einer Wirtschaftsschule sammelte sie zunächst berufliche Erfahrungen in unterschiedlichen Firmen, bevor sie nach Deutschland

kam. Hier unterrichtet die Mutter von zwei Kindern seit 2015 an der Chinesischen Schule in München. Anfang 2022 beendete Su-Chen Chang erfolgreich ein Fernstudium online der National Taiwan Normal University in „Teaching Chinese as a Foreign Language“.

**Chinesisch A1 Online ab L. 1**

**7625V** ab Mo, 06.03.23  
12 x 19.45-21.15 Uhr € 150,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben.

**Veranstalter:** vhs im Norden des Landkreises München

**Online** | Hui Gao

**Hindi A1 Online ab L. 1**

Hindi, die wichtigste Amtssprache in Indien, gemeinsam mit Spaß erlernen! In dem Kurs werden Lautsystem, Schrift und Grammatik unterrichtet. Lesen, Schreiben, Hörverständnis und Sprechen kommen gleichermaßen zum Zug.

**7635V** ab Mo, 06.03.23  
8 x 19.30-21.00 Uhr € 112,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Hindi bolol! Teil 1, Buske, ISBN 978-3-934106-06-2, ab L. 1.

Bitte das Buch erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Eva-Maria Glasbrenner

**Hindi A1 Online (2. Sem.)**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre virtuelle Reise auf Entdeckung der indischen Sprache und Kultur vertiefen und weiterführen möchten. Nötige Vorkenntnisse: flüssiges Lesen und Schreiben der Devanagari-Schrift, Kenntnis und aktive Beherrschung des indischen Lautsystems sowie der Grammatik (Personalpronomina, das Verb hona, Flexion der Substantive, Postpositionen).

**7636V** ab Mo, 27.02.23  
8 x 19.30-21.00 Uhr € 112,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester (Stufe 3),

Lehrbuch: Hindi bolol! Teil 1, Buske, ISBN 978-3-934106-06-2, ab L. 4.

**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg

**Online** | Eva-Maria Glasbrenner



Kobe

**Schnuppereinheit Japanese (Aussprache)****Ko-ni-chi-wa!**

Haben Sie Angst vor Silben? Wenn Ihre Antwort lautet: „Ja, panische“, dann sind Sie bei meinem **Workshop im Rahmen unseres Aktionstags „Asien“** zum Semesterauftakt goldrichtig! Gemeinsam werden wir uns diesem Grundpfeiler der japanischen Aussprache mutig stellen! Denn wie Sie an der Begrüßungsformel sehen können, ist Japanisch aus eben solchen Silben (auch Moren genannt) aufgebaut. Versuchen Sie mal eine typische japanische, tiefe Verbeugung dazu ohne das „n“ als eigene Silbe – Sie werden kaum fertig werden! Und dass die Moren stimmen, kann zudem (über-) lebenswichtig sein. Sonst sprechen Sie zum Beispiel nicht über einen Computerhacker (ha-ka-a), sondern landen beim Grab (ha-ka)... In dem Sinn: „Ko-ni-chi-wa“ in diesem Workshop!

**01001** Fr, 03.03.23  
18.15-19.00 Uhr gebührenfrei

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**Schnuppereinheit Japanese (Schrift)**

**森** Wenn Sie bei der japanischen Schrift den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen, dann haben Sie nicht nur dieses Schriftzeichen richtig gedeutet (das Zeichen für „Wald“ besteht aus drei Zeichen für Baum). Die japanische Sprache kennt nämlich (zum Glück!) nicht nur diese aus dem Chinesischen entlehnten Kanji, sondern hat auch zwei andere Schriftsysteme, die aus Silben aufgebaut sind und den Europäern und Europäerinnen daher meist sehr viel leichter fallen zu lernen. Im Rahmen unseres **Aktionstags „Asien“ zum Semesterauftakt** wollen wir uns in diesem Workshop gemeinsam dem Mysterium der japanischen Schriftkultur nähern und am Ende ein oder zwei Schriftzeichen selbst schreiben!

**0100J** Fr, 03.03.23  
19.15-20.00 Uhr gebührenfrei

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**Japanese A1 Präsenz ab L. 1**

**7642** ab Do, 30.03.23  
9 x 19.45-21.30 Uhr € 112,00

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Marugoto A1, Katsudo (weißes Buch) für Sprachaktivitäten ISBN978-3-87548-707-7, und Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz: ISBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 1.

Bitte das Buch erst nach der 1. Stunde 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

**Japanese A1 Online ab L. 1**

**7643V** ab Di, 28.02.23  
12 x 19.45-21.15 Uhr € 150,00

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanese, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 1.

Übungsbuch: Japanese, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.

Bitte die Bücher erst nach der 1. Stunde kaufen.

**Online** | Yasuko Yoshiga

**Japanese A1 Präsenz (2. Sem.)**

**7645** ab Do, 30.03.23  
9 x 17.30-19.30 Uhr € 130,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester.

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Lehrwerk: Marugoto A1, Katsudo (weißes Buch) für Sprachaktivitäten ISBN978-3-87548-707-7, und Rikai (rotes Buch) für Sprachkompetenz: ISBN 978-3-87548-708-4. Ab L. 7.

Der Präsenzunterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.

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

Takako Tsukamoto-Sögtrop

**Japanese A1 Online (2. Sem.)**

**7648V** ab Di, 28.02.23  
12 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00

Fortsetzungskurs im 2. Semester.

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanese, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7, ab L. 6.

Übungsbuch: Japanese, bitte! Neu A1-A2.

Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.

**Online** | Yasuko Yoshiga

**Japanese A2 Präsenz**

**7654** ab Di, 28.02.23  
15 x 20.00-21.30 Uhr € 160,00

6. Semester.

Kleingruppenkurs.

Lehrwerk: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo; ISBN 978-3875487138, L01.

Marugoto Elementary 1 A2 Rikai; ISBN 978-387548714.., L01.

Anfangs wird folgendes Buch beendet:

Kursbuch + 2 Audio-CDs: Japanese, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso 1. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606971-7. Übungsbuch:

Japanese, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.

**Poing**, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Takako Tsukamoto-Sögtrop

**7656** ab Di, 28.02.23  
15 x 18.15-19.45 Uhr € 130,00

9. Semester.

Lehrwerk: Marugoto Elementary A2-1, Katsudoo L01 // ISBN 978-3875487138, Rikai L01 // ISBN 978-387548714, ab L. 8.

Der Unterricht wird je nach Wunsch durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.

**Poing**, Grundschule am Bergfeld, Gebr.-Grimm-Str. 2, Eingang Bergfeldstraße | Takako Tsukamoto-Sögtrop

## Japanisch A2 Online

**7652V** ab Mi, 01.03.23  
 12 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00  
 Fortsetzungskurs im 5. 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. 14.  
 Übungsbuch: Japanisch, bitte! Neu A1-A2. Nihongo de dooso. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606972-4.  
 Max. 8 Teilnehmende.  
**Online** | Takako Tsukamoto-Sögtrop



## Koreanisch A1 Präsenz 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“ ist auf dem Weltmarkt eine Größe, und mit etwas Sprachkenntnissen macht es noch mehr Spaß, sich mitreißen zu lassen.  
 Unsere Dozentin hat Koreanistik studiert und 14 Jahre in Südkorea verbracht, wo sie als Dolmetscherin und Sprachlehrerin tätig war. Seit Anfang 2020 lebt sie in München und unterrichtet Koreanisch an einer Sprachschule sowie privat.

**7666**  
 ab Do, 09.03.23  
 15 x 19.00-20.30 Uhr  
 € 160,00  
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 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. 1.  
 Vitamin Korean A1 (englische Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528651-1, ab L. 1.  
 Bitte kaufen Sie die Lehrwerke erst nach der 1. Stunde.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elena Balabanec

## Koreanisch A1 Online ab L. 1

Informationen über den Kurs und die Dozentin s. o. (Kurs 7666).

**7668V**  
 ab Mo, 27.02.23  
 12 x 18.00-19.30 Uhr  
 € 150,00  
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Lehrwerke:  
 Fast & Fun Korean for Short-Term Learners, Bd. 1, Darakwon Verlag, erhältlich über Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528657-3, ab L. 1.  
 Vitamin Korean A1 (englische Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528651-1, ab L. 1.  
 Bitte kaufen Sie die Lehrwerke erst nach der 1. Stunde.  
**Online** | Elena Balabanec



Ghazal Dabbaghi hat in Teheran Biologie und in Würzburg Psychologie studiert und unterrichtet seit 2009 Englisch, Deutsch und Persisch.

## Persisch A1 Online ab L. 1

Sie interessieren sich für Sprache, Literatur und die ca. 7.000 Jahre alte Kulturgeschichte des Irans? Kennen Sie den Ursprung der Wörter „Basar“ oder „Paradies“? Er ist im Persischen zu finden, der Sprache von „1001 Nacht“, die wie auch die meisten europäischen Sprachen zur großen indogermanischen Sprachfamilie gehört. Das unterscheidet Farsi – so die offizielle Bezeichnung im Iran – vom Arabischen, obwohl die Schrift gleich ist und auch im Wortschatz die Einflüsse deutlich sind.

**7674V** ab Fr, 03.03.23  
 12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00  
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9, ab L. 1.  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde.  
**Online** | Ghazal Dabbaghi

## Prosa & Lieder mit Ayeda Alavie aus dem Iran (Präsenz)

Alle Einzelheiten zu dieser Lesung finden Sie in der Rubrik „Literatur“ (Fachbereich 3) unter der angegebenen Kursnummer auf S. 59.

**3126** Mi, 19.04.23  
 19.00-20.30 Uhr  
 Gebührenfrei, dennoch bitte anmelden  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Ayeda Alavie



vor der Moschee

## Thailändisch A1 Online ab L. 1

Traumhafte Strände, wunderbare Tempel und eine reiche Kultur – Thailand hat als Reiseziel viel zu bieten. Wenn Sie mehr entdecken möchten als der typische Pauschalurlaub, empfiehlt es sich, vor Beginn der Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen zu erwerben. Dieser Kurs verwendet ein Lehrbuch, das speziell für diesen Bedarf konzipiert wurde. Dabei erleichtert eine Umschrift den Einstieg, da die Thai-Schrift sehr komplex ist.

**7680V** ab Mo, 27.02.23  
 11 x 20.00-21.30 Uhr € 137,50  
 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-907243-0, ab L. 1.  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der 1. Kursstunde.  
 Der Unterricht per Zoom wird durch digitale Lehrmethoden mit Hilfe der interaktiven Plattform „vhs.cloud“ ergänzt.  
**Online** | Rachot Indradesa

## Zentralasien – Sprachen und Kulturen (Präsenz)

Welche Völker leben in Zentralasien, wie leben sie und welche Sprachen sprechen sie? Können Sie einander verstehen? Sprechen sie durch die gemeinsame Vergangenheit auch noch Russisch? Ulduz Garvey, gebürtige Aserbaidschanerin, wirft mit Ihnen einen Blick zurück in die Region, in der sie aufgewachsen ist. Es erwartet sie kein sprachwissenschaftlicher Vortrag, sondern ein Abendseminar, bei dem Sie auch gleich selbst ein paar Brocken Aserbaidschanisch lernen können.  
*Dieser Kurs findet auf Englisch statt. Für die Teilnahme benötigen Sie gefestigte Grundkenntnisse auf dem Niveau B1 (oder höher).*

**7685** Mi, 29.03.23  
 19.00-20.30 Uhr € 12,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Ulduz Garvey

## ALTE SPRACHEN

### Altgriechisch A1 Online ab L. 1

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, 28.02.23  
 12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00  
 Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (auch Gymnasialschüler und -schülerinnen willkommen).  
 Lehrbuch: Balme, Lawall, Miraglia & Bórrí: „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).  
**Online** | Jan-Piet Knijff

### Latein A1 Online (2. Sem.)

**7732V** ab Do, 02.03.23  
 12 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00  
 Fortsetzungskurs im 2. Semester, Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich (auch nach einem Schulhalbjahr).  
 Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 10: 1585104205, ISBN 13: 9781585104208, ab L. 6.  
 Bitte das Lehrbuch erst nach der 1. Stunde kaufen.  
**Online** | Jan-Piet Knijff



Lateinische Inschrift im Vatikan

## Latein A2 Online

**7736V** ab Mi, 01.03.23  
 12 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00  
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 2–3 Jahre).  
 Lehrbuch: Hans H. Ørberg, Familia Romana, Verlag: Focus Publishing/R Pullins & Co, ISBN 10: 1585104205, ISBN 13: 9781585104208, ab L. 15.  
**Online** | Jan-Piet Knijff

## Latein Lesekreis A2/B1 Online

### LATINE LEGAMUS!

Ein Lesekreis für Lateinliebhaber, die gerne lustige, spannende, ernste, schöne Geschichten (evtl. auch Dichtung) aus 20 Jahrhunderten lesen möchten (z. B. aus dem Mittelalter und aus der lateinischen Bibel). Übersetzt wird nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Aspekte der Grammatik können auf Wunsch besprochen werden. Aber ante omnia geht es um Spaß beim Lesen!

Nach einem Masterstudium in Altphilologie an der University of Kentucky hat Dr. Jan-Piet Knijff an der City University of New York promoviert. Seit einigen Jahren unterrichtet er in München und in der Region östlich von München Latein an verschiedenen Schulen und Bildungseinrichtungen, darüber hinaus auch Englisch und Klavier.

**7095V** ab Do, 12.01.23  
 6 x 19.15-20.45 Uhr € 75,00  
 Für Teilnehmende mit gefestigten Grundkenntnissen (auch Schülerinnen und Schüler im 3. Gymnasialjahr).  
**Online** | Jan-Piet Knijff

**7739V** ab Do, 09.03.23  
 12 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00  
 Für Teilnehmende mit gefestigten Grundkenntnissen (auch Schülerinnen und Schüler nach drei Gymnasialjahren).  
**Online** | Jan-Piet Knijff



## Mit den Händen sprechen Präsenz

### Einführung in die Gebärdensprache

Gehörlose Menschen haben ein eigenes Kommunikationsmittel, das den nicht gebärdensprachkompetenten Hörenden ohne spezielle Schulung verschlossen bleibt. Die Hände übernehmen die Funktion der Stimme, mit zügigen Hand- und Fingerbewegungen werden nuanciert Informationen ausgetauscht. Der Abend dient dem Kennenlernen dieser faszinierenden Sprache und auch der ganz eigenen Welt gehörloser Men-

sch, die sich damit verbindet. Probieren Sie es aus, und Sie werden auch über sich selbst einiges lernen.

**7750** ab Fr, 24.03.23  
 2 x 16.00-21.00 Uhr gebührenfrei  
 Gebührenfrei, aber bitte anmelden.  
**Veranstalter:** vhs Grafing/Ebersberg  
**Ebersberg,** vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Lena Schmidt-Bäse

## DEUTSCH

### Deutsch A1 Präsenz ab L. 1

**7811** ab Mo, 06.03.23  
 30 x 17.30-19.00 Uhr € 240,00  
 Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Unterricht montags und mittwochs.  
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 1.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Anna Mikulova

### Deutsch A1 Präsenz (2. Sem.)

**7813** ab Di, 07.03.23  
 15 x 18.00-21.00 Uhr € 240,00  
 Fortsetzungskurs im 2. Semester. Einstieg mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich.  
 Intensivkurs: einmal wöchentlich drei Stunden.  
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 (A1.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0, ab L. 5.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Mechthild Weiß-Lechleitner

### Deutsch A1 Präsenz (3. Sem.)

Fortsetzungskurse im 3. Semester. Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich.

**7815** ab Do, 09.03.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 9.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Mechthild Weiß-Lechleitner

**7817** ab Mi, 08.03.23  
 15 x 9.15-11.00 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 12.  
**Vaterstetten,** vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Annette Lölkes

### Deutsch A1 Präsenz (4. Sem.)

**7819** ab Mo, 06.03.23  
 15 x 18.45-20.30 Uhr € 180,00  
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 (A 1.2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, ab L. 10.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Andrea Moravcova-Meier

## Deutsch A2 Präsenz

**7824** ab Mo, 06.03.23  
 15 x 17.45-19.15 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 (A2.1), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301083-9, ab L. 5.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

## Deutsch B1 Präsenz

**7826** ab Mo, 06.03.23  
 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. 8.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

## Deutsch B2 Präsenz

**7828** ab Di, 07.03.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 130,00  
 Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1., Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0, ab L. 5.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

## Deutsch B2 für den Beruf Präsenz

Der Berufssprachkurs vermittelt wichtige Kompetenzen für den beruflichen Alltag. Es werden typische berufliche Situationen präsentiert und die dafür notwendigen sprachlichen Mittel erlernt. Zur Vorbereitung auf das B2-Lehrwerk wiederholen wir wichtigen Lernstoff des Lehrwerks „Im Berufssprachkurs B1“ anhand des Brückenelements. Die Lernziele der berufsbezogenen Deutschsprachförderung werden berücksichtigt.

**7831** ab Di, 07.03.23  
 15 x 19.30-21.00 Uhr € 130,00  
 Der Kurs startet mit dem Lehrwerk „Im Berufssprachkurs Brückenelement B1/B2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-531190-8. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach der 1. Kursstunde.  
**Vaterstetten,** Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, Haupteingang, linker Aufgang | Annette Lölkes

## Deutsch B2/C1 Online

**7840V** ab Mi, 01.03.23  
 15 x 18.00-19.30 Uhr € 150,00  
 Kleingruppenkurs.  
 Im Lauf des Semesters wird das Lehrbuch „Sicher in Alltag und Beruf“ B2.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-121209-4, abgeschlossen. Der Übergang zu C1 erfolgt mit Lehrmaterialien nach Absprache.  
**Online** | Ute Lantelme



# Kreativ-manuelles Gestalten

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmende\*innenzahl von 12 Personen. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere Teilnehmende\*innenzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

## Online – Landschaftsskizzen in Aquarell

Der britische Maler William Turner ist für seine Aquarelle berühmt: Er verreiste viel und malte unterwegs seine Aquarellskizzen. Zurück in London konnte man schließlich Ölbilder auf der Grundlage seiner Skizzen bestellen.

Turner verwendete für seine Aquarelle leicht nachvollziehbare Arbeitsschritte – wer diese Schritte kennt, der kann diese Vorgehensweise auf eigene Motive anwenden. Dieser Kurs ist gut für Anfänger geeignet, die die Aquarellmalerei lernen wollen. Reiseskizzenbuchmaler werden ebenfalls nützliche Tipps finden, um Reiseimpressionen im Skizzenbuch zu verewigen.

Bitte bereithalten: Aquarellblock (Aquapad/Clairefontaine A4) Aquarellfarben (Gelb, Krapplackrot, Schwarz, Ultramarinblau, Coelinblau, Pinsel, PaLETTE oder Farbkasten, Küchenrolle, Löschpapier.

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, 21.04.23  
4 x 10.00-11.30 Uhr € 38,00  
**Online** | Gerhard Marquard



Kleine Landschaften auf Papier.  
Gerhard Marquard

## Online – Bilder einer Landschaft. Malen mit Acrylfarben

In diesem Onlinekurs lernen Sie von der Skizze bis zum fertigen Bild, wie eine gesehene Landschaft künstlerisch umgesetzt werden kann. Mit gezeichneten und gemalten Entwürfen entwickeln Sie eine Vorstellung von der Umsetzung im Bild und den malerischen Möglichkeiten. Danach beginnt die Arbeit an der Leinwand bis hin zum fertigen Kunstwerk. Nach dem Kurs können Sie mit Kreiden, Zeichenkohle und Bleistift Landschaften zeichnen, Sie fühlen sich sicherer im Umgang mit der Farbe und können selbstständig Arbeitsschritte finden, die Sie zu einem eigenen Bild führen.

Bitte bereithalten: Acrylfarben (Weiß, Gelb, Rot, Ultramarinblau, Phtaloblau, Olivgrün, Lichter Ocker oder Siena natur, Siena gebrannt, Schwarz), Skizzenblock, Pinsel, Spachtel, Bleistift B8, Zeichenkohle, Kreiden.

Der Kurs findet online auf der Plattform Zoom.us statt. Dafür benötigen Sie einen PC mit Webcam und Headset oder einen Laptop sowie eine ausreichende Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Veranstalter:** vhs Dresden. Deshalb gelten die dortigen Stornobedingungen. Der Kurs ist kostenlos bis 10 Werktage vor Kursbeginn stornierbar. Gebühr nicht ermäßigbar.

**8104V** ab Mo, 19.06.23  
4 x 18.30-20.00 Uhr € 38,00  
**Online** | Gerhard Marquard

## Sehschule für Erwachsene

Zeichnen ist nicht nur eine großartige Sehschule, es fördert kreatives Denken und kann auch auf problemorientiertes Handeln übertragen werden.

In diesem Kurs geht es nicht nur darum, das Zeichnen zu erlernen, sondern die Wahrnehmung zu trainieren. Anhand von praktischen Übungen werden die Grundfertigkeiten des Zeichnens, die Wahrnehmung von Randlinien, Räumlichkeit, Perspektiven und Proportionen, Licht und Schatten, sowie die Wahrnehmung des Gesamtbildes entdeckt und weiterentwickelt.

Bitte für die erste Stunde mitbringen: Bleistift HB, A3 Papier 120 Gr., Radiergummi  
Über weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

**Kleingruppe:** 5–8 Teilnehmende

**8105** ab Mo, 17.04.23  
5 x 19.45-21.15 Uhr € 45,00

Auch für Anfänger geeignet!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

## „Mit Stift und Block die Welt entdecken!“

### Zeichenkurs ab 12 Jahren

Zeichnen bedeutet Abenteuer. Bereits mit kleinster Ausrüstung aus Stift und Block kannst Du dich auf die Entdeckungsreise Deiner Wunschmotive begeben. Du wirst staunen, wie viele noch nie wahrgenommene kleine Details Dir auf dem Weg sich zeigen werden.

Tiere, Blumen, Menschen, Räume, Landschaften, Fantasiewesen – das zeichnerische Feld ist groß. Überlege Dir, was Du schon immer zeichnen können wolltest und ich zeige dir Schritt für Schritt, wie es geht und welche Fertigkeiten du dir dafür aneignen kannst.

Eigene Wünsche, Bildideen und Vorlagen sind willkommen!

Material: festeres Zeichenpapier (etwa 120 Gr.), Bleistifte, Buntstifte, ein Radiergummi, Lineal (wenn du einen Raum zeichnen möchtest)

**Kleingruppe:** 5–8 Teilnehmende

**08106** ab Di, 17.01.23  
5 x 16.30-18.00 Uhr € 45,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

**8106K** ab Di, 20.06.23  
5 x 16.30-18.00 Uhr € 45,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

## Gemeinsam Zeichnen

### Auch für Anfänger geeignet!

Hast du Lust mit professioneller Begleitung im Kreis kreativer Menschen deine Zeichenfertigkeiten zu verbessern oder auch einfach gemeinsam zu zeichnen?

In diesem Kurs stehen deine Wunschmotive im Vordergrund. Du bringst eine Idee oder Vorlage mit und bekommst Unterstützung bei der Umsetzung deines zeichnerischen Vorhabens.

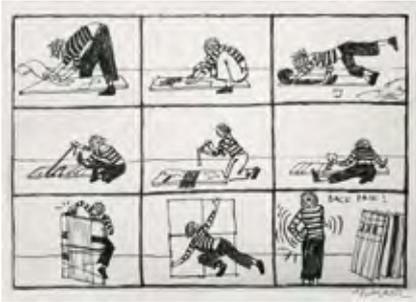
Empfehlung: Mache es dir nicht zu schwer und beginne mit einem Motiv, das du dir mit Hilfe zu trauen würdest.

Für die erste Stunde brauchst du: Bleistift HB, Papier 120 Gr., Radiergummi

**Kleingruppe:** 5–8 Teilnehmende

**08107** ab Di, 17.01.23  
5 x 18.30-20.00 Uhr € 45,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

**8107** ab Di, 20.06.23  
5 x 18.30-20.00 Uhr € 45,00  
**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 sowie Eltern mit Kindern (ab 8 Jahren) 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.

<b>8109</b>	€ 63,00
So, 07.05.23	10.00-16.00 Uhr
So, 14.05.23	10.00-16.00 Uhr
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Liliana Bauer	

## Aktzeichnen und -malen kompakt

Sie zeichnen oder malen Aktmodelle in Ruhestellung oder in Bewegung. Sie lernen, das Gesehene richtig festzuhalten und erkunden neue Wege der Wahrnehmung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A2, Bleistift 9B, Zeichenkreide 2B; vorhandenes Malmaterial nach Wunsch (Aquarell, Pastell, Kohle).

The teacher is a native English speaker and might, from time to time, be explaining some concepts in English. Modellgeld (je nach Gruppengröße ca. 35-40,00 €) ist im Kurs zu zahlen.

<b>8110</b>	€ 72,00
Sa, 25.03.23	10.00-17.00 Uhr
So, 26.03.23	10.00-17.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Rawle Harper	

## Kreatives Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen oder sich mit Basisübungen beschäftigen möchten. Und an alle, die sich aufschwingen und (wieder) regelmäßig üben wollen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, je weniger Sie zeichnen können, desto besser.

Holen Sie sich jede Woche eine Anregung, die wir während der Stunde gemeinsam angehen. Daheim können Sie die Übung dann gerne fortsetzen und munter weiter zeichnen.

Jede Woche haben wir auch Zeit, die Ergebnisse zu besprechen. Es ist motivierend, die anderen Herangehensweisen zu sehen und auf das Gelungene in der eigenen Zeichnung hingewiesen zu werden, das wir vorher vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Siehe auch [www.sonntagskarten.de](http://www.sonntagskarten.de).

Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

<b>8112</b>	ab Mi, 01.03.23
6 x 9.00-11.15 Uhr	€ 72,00
Max. 9 Teilnehmende.	
Weitere Termine: 15.3., 22.3., 29.3., 26.4., 3.5.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Sonja Promeuschel	

<b>8113</b>	ab Mi, 21.06.23
4 x 9.00-11.15 Uhr	€ 48,00
Max. 9 Teilnehmende.	
Weitere Termine: 28.6., 5.7., 19.7.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Sonja Promeuschel	

## Zentangle® Basiskurs

Zentangle® ist eine meditative Zeichenmethode, bei der nicht das fertige Werk, sondern der Schaffensprozess 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) ist in der Kursgebühr enthalten.

Gezeichnet wird mit schwarzem Fineliner und Bleistift auf einem ca. 9 x 9 cm großen Quadrat. Es muss nichts mitgebracht werden, das original Zentangle®-Material steht im Kurs zur Verfügung. Die Dozentin ist ein Certified Zentangle Teacher (CZT).

<b>8114</b>	So, 07.05.23
10.00-13.45 Uhr	€ 24,00
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Theresa Feßler	



Schwarze Zendala-Kachel

## 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).

<b>8115</b>	So, 18.06.23
10.00-13.45 Uhr	€ 24,00
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Theresa Feßler	

## Workshop Aquarell

Dieser Kurs wendet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger unter den Aquarellisten.

In einfachen Übungen werden alle Grundtechniken erlernt oder aufgefrischt, aber auch Wissenswertes über Pinsel, Papier und Farben vermittelt. Wiedereinsteiger können auch gerne bereits angefangene Aquarelle fertigstellen oder verbessern.

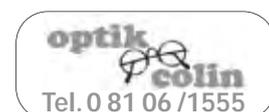
Bitte mitbringen: Pinsel, Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen, Bleistift, Radiergummi. Für Interessierte, die erst einmal schnuppern möchten, können Aquarellfarben und Papier auch bereitgestellt werden, bitte geben Sie das bei der Anmeldung an.

<b>8117</b>	Sa, 22.04.23
10.00-16.00 Uhr	€ 36,00
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Christine Scharfen	

<b>8118</b>	ab Mo, 27.02.23
5 x 15.15-18.15 Uhr	€ 80,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Christine Scharfen	

<b>8119</b>	ab Mo, 24.04.23
4 x 15.15-18.15 Uhr	€ 64,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier   Christine Scharfen	

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





## Abstraktion im Aquarell

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Aquarellmalerei wird häufig die naturgemäße realistische Darstellung einer Landschaft, eines Stilllebens oder die Darstellung von Mensch und Natur in Verbindung gebracht.

Die Aquarelltechnik bietet aber auch viele ungeahnte Möglichkeiten zur Abstraktion eines jeweiligen Motivs. Anhand von verschiedenen Beispielen werden verschiedene Techniken und Schritte zur individuellen Ausdrucksweise und endgültigen Form erprobt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, einzige Voraussetzungen hierfür sind Fantasie und Experimentierfreudigkeit.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasser-glas und festes Aquarellpapier (lose Blätter) oder Block mind. DIN A3 oder größer.

**8120** ab Do, 02.03.23  
5 x 18.30-20.45 Uhr € 60,00  
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Sime Vlahov



## Spielerisches Aquarell

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Aquarell-Technik hat von der Vorbereitung, über die Skizze, bis zum Farbauftrag viele technische Möglichkeiten. Alle Arten sind berechtigt und willkommen, um vielfältige Möglichkeiten zum Ausdruck zu bringen.

Wir zeichnen in lockeren Linien mit Bleistift (B2-B4) oder mit Fineliner unsere Themen ohne großen Anspruch auf geometrische Genauigkeit. Schließlich kommt es auf den gesamten Ausdruck an – das haben wir schon von den Impressionisten gelernt.

Auf so gestalteten Skizzen legen wir einen etwas leichteren und wässrigen Farbauftrag, wobei wir darauf achten, nicht alles voll zu malen, vielmehr sollen Weißflächen ausgespart bleiben. Nach dem Trocknen gehen wir in die zweite Phase: wir setzen Akzente mit klaren, leuchtenden Farben – nur in angemessener Menge, um Licht und Farben zum Vibrieren zu bringen.

Bitte bringen Sie Aquarell-Farben, ein paar Pinsel, einen Block oder lose Blätter (min. 30 x 40 cm), weiche Bleistifte (nur B2-B4) und eventuell ein paar dunkle Aquarell-Stifte. Falls Sie genannte Materialien noch nicht besitzen, lassen Sie sich von mir am ersten Malunterricht beraten. Für das erste Mal bekommen Sie von mir Material ausgeliehen.

**8121** ab Do, 20.04.23  
5 x 18.30-20.45 Uhr € 60,00  
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende  
**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, 07.03.23  
5 x 16.00-18.30 Uhr € 66,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Tanja Schmidt-Osterkamp

**8122F** ab Di, 25.04.23  
5 x 16.00-18.30 Uhr € 66,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Tanja Schmidt-Osterkamp



Aquarell von Liliana Bauer

## Zeichnen und Malen im Kreativ-Urlaub in Dalmatien! (28.5. – 3.6.23)

In den Pfingstferien 2023 bietet die vhs Vaterstetten eine Malreise mit Sime Vlahov an. Sime ist Mitglied des Vereins Partnerschaft mit Trogir e.V. und arbeitet als Künstler seit vielen Jahren in München.

Vermittelt werden die Grundlagen des schnellen Skizzierens sowie der Acryl-, Aquarell- und Mischtechnik. Die Wahrnehmung des Motivs, richtige Perspektive und Bildkomposition der Landschaftsmalerei werden erläutert und demonstriert. Bei Ausflügen in die nähere Umgebung werden viele pittoreske Orte und Städte mit mediterranem Flair den Teilnehmern unzählige Motive bieten, die dann mit Aquarell- oder Acryltechnik umgesetzt werden können. Die Malreise bietet sowohl ambitionierten Anfängern, Wiedereinsteigern als auch Fortgeschrittenen berauschende Farberlebnisse und eine kreative Auszeit.

Das Ziel der Malreise liegt in Brodarica/Krapanj. Die kleine dalmatinische Ortschaft liegt ca. 7 km südlich von Sibenik am Festland; direkt gegenüber ca. 800m entfernt, befindet sich die malerische kleine Insel Krapanj. Die Unterbringung mit Frühstück erfolgt im Restaurant/Pension „Zlatna Ribica“\*\*\* in Brodarica. (Pro Nacht ca. € 60,00 im Doppelzimmer für 2 Personen zusammen und ca. € 45,00/Person im Einzelzimmer). Abendessen im Restaurant ist möglich. Es stehen 3 Menüs zur Auswahl. Die Hotelrechnung zahlt jeder Teilnehmer vor Ort direkt an das Hotel. Gemalt wird im Garten der Pension, auf der gegenüberliegenden Insel Krapanj, in der Stadt Sibenik und auf der Insel Prvic.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer, der ab Ende Januar vorliegt. Lassen Sie



Dalmatien. Aquarell von Sime Vlahov

sich als Interessenten registrieren, so können wir Ihnen weitere Informationen zuschicken.

Beginn und Ende ist in Brodarica. Die Anreise und Hotelbuchung erfolgen privat. Das Datum beinhaltet die reinen Kurstage. Also Anreise/ Abreise jeweils einen Tag vorher oder nachher. Anreise mit eigenen Fahrzeugen. Beginn und Ende der Veranstaltung in Brodarica. Gemalt werden ca. 6 Stunden am Tag. Am letzten Tag wird nicht gemalt, sondern es erfolgt eine ausführliche Bildbesprechung und eine kleine Party.

**Im Preis enthalten:** Malunterricht, Reiseleitung.

Infoabend: 29.3. 18.30 Uhr  
(Malatelier der vhs, Baldhamer Straße 39)

**4300** € 210,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Sime Vlahov

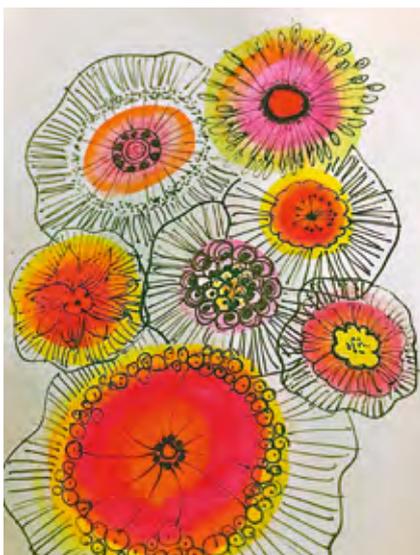
## Bunte Landschaften des farbenfrohen Asiens in Aquarell

Halten Sie Ihre Aquarellfarben bereit! Es erwartet Sie eine Reise von Sonnenaufgängen in der Wüste über felsige Dörfer und die einzigartigen Landschaften des asiatischen Raums voller ungewöhnlicher Vegetation und intensiver Farben und Texturen. Die Dozentin begleitet Sie gemeinsam und individuell auf diesem Abenteuer. Es spielt also keine Rolle, ob und wie viel Erfahrung Sie mit der Aquarellmalerei haben. Lassen Sie sich verzaubern und zu neuen Motiven inspirieren!

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier mind. 200 g, runde Pinsel (klein, mittel, groß), 2 Wasserbecher, Aquarellpalette, Lappen, Kreppklebeband

**8123** ab Mi, 19.04.23  
6 x 17.15-19.15 Uhr € 63,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Liliana Bauer

**8123F** ab Mi, 14.06.23  
4 x 17.15-19.15 Uhr € 42,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Liliana Bauer



Kreatives Gestalten mit Herma Schlömer

## Mit Tortenheber, Stricknadel und Farbe

Kreativ Malen und Zeichnen kann jeder! Wir gestalten nach Lust und Laune – mit verschiedenen Werkzeugen, Materialien und Untergründen. Mit verschiedensten Techniken, wie Drucken, Zeichnen, Malen tauchen wir in die Freude am Tun ein. Kein Druck, kein Wettbewerb, kein gut oder schlecht – einfach loslegen und in die Phantasiewelten eintauchen.

Malen und Gestalten in der Gemeinschaft! Sich austauschen – ein gemeinsames Bild gestalten – und doch sich selbst im Auge behalten! Gemeinsam lassen wir uns begeistern! Wahrscheinlich entstehen auch kleine Geschenke, Bilder oder Kunstwerke.

Bitte mitbringen: was zu Hause für das Malen und Gestalten zu finden ist. Die Referentin bringt ebenso Material mit! Materialgeld (ca. 5,00 €) sind im Kurs zu zahlen.

Dieser Kurs eignet sich auch für Firmenschulungen. „Painting for Companies“ zur Teambildung oder als Kennenlern-Seminar. Rufen Sie uns an. Wir vermitteln den Kontakt.

**8126** Sa, 17.06.23  
10.00-16.00 Uhr € 32,00  
Max. 9 Teilnehmende.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Herma Bianca Schlömer

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

## Gestalten nach Lust und Laune

Wir gestalten nach Lust und Laune – mit verschiedenen Werkzeugen, Materialien und Untergründen. Mit verschiedensten Techniken, wie Drucken, Zeichnen, Malen tauchen wir in die Freude am Tun ein. Kein Druck, kein Wettbewerb, kein gut oder schlecht – einfach loslegen und in die Phantasiewelten eintauchen.

Malen und Gestalten in der Gemeinschaft! Sich austauschen – ein gemeinsames Bild gestalten – und doch sich selbst im Auge behalten! Gemeinsam lassen wir uns begeistern!

Bitte mitbringen: was zu Hause für das Malen und Gestalten zu finden ist. Die Referentin bringt ebenso Material mit! Materialgeld (ca. 9,00 €) sind im Kurs zu zahlen.

**8127** ab Fr. 23.06.23  
3 x 16.00-18.15 Uhr € 36,00  
Max. 9 Teilnehmende.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Herma Bianca Schlömer



Malen mit Omama. Von Herma Schlömer

## 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** Fr, 24.03.23  
16.00-18.15 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Herma Bianca Schlömer

**8129KE** Fr, 21.04.23  
16.00-18.15 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier |  
Herma Bianca Schlömer

## Kreatives Austoben – Experimentelle Acrylmalerei und Mixed Media

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: 2 flache Borstenpinsel (mind. 3 cm breit), 1 dünner Rundpinsel, Farben, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig (mindestens 50 x 60 cm).

Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

**8131** Sa, 04.03.23  
9.30-17.00 Uhr € 40,00

Max. 8 Teilnehmende

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 ausgebaut 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 Kachelöfen, Küche mit altem Herd, Treppenhaus und altem Fletz, Atelier.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Zeichenutensilien, Aquarellmaterialien. Es gibt einen Eintopf für die Mittagspause.

(Tel.: 08091/6883).

**8132** Fr, 21.04.23  
15.00-18.00 Uhr € 18,00

Mittagspause individuell, bitte Verpflegung und Getränk mitbringen.

Kleinstkurs! Max. 7 Teilnehmende  
Kirchseeon, Perschthof Forstseeon 5 |  
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, 18.04.23  
10 x 19.15-21.45 Uhr € 133,00

Zorneding, Grundschule, Werkraum |  
Monika Reisser



**Vernissage:  
Experimentieren in Pastell**

**Hoppla – Ist das ein Déjà-vu?**

Nein, Sie sehen richtig. Coronabedingt bekam der Pastellmalkurs von Alexander Koller lange keine Möglichkeit, die entstandenen Kunstwerke zu präsentieren. Daher zeigen die Künstlerinnen nun auch in diesem Sommersemester ihre Arbeiten und werden damit unser vhs-Haus wieder in eine Galerie verwandeln.

Mit dabei: Renate Famulla, Silvia Firsching, Christine Ginal, Michaela Linhardt, Hannelore Nar und Brita Russ

**Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu unserer Vernissage!**

Die Ausstellung ist zu sehen bis Ende Mai.

**8145A** Fr, 24.03.23 19.00-21.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5



ALEXANDER KOLLER & SEINE TEILNEHMERINNEN

Arbeiten der teilnehmenden Künstlerinnen unserer Ausstellung in Poing

**Zeichnen und Skizzieren in Salzburg**

Wir fahren um 9.10 Uhr mit dem Bayerticket ab Grafing Bahnhof nach Salzburg. Von dort aus geht es zum „Hohen Weg“ (nur für Fußgänger) mit Blick auf Kuppeln, Dächern und Straßen. Mit Bleistift oder Filzstift werden wir an 3–5 verschiedenen Plätzen Skizzen anfertigen. Das Mittagessen werden wir auf der Stiegl-Bräu-Terrasse mit schöner Aussicht auf die ganze Altstadt einnehmen. Nachmittags skizzieren wir auf Plätzen der Altstadt und um ca. 18.00 Uhr fahren wir mit dem Zug zurück nach Grafing. Dort kommen wir gegen 19.30 Uhr an.

(Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte sowie öffentliche Verkehrsmittel in Salzburg. Da wir mit dem Bayerticket fahren, richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Ca. 15 €. Diese werden im Zug an die Kursleiterin bezahlt). Beginn und Ende der Veranstaltung: Grafing Bahnhof. Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich. Bei ganz schlechtem Wetter wird die Veranstaltung am Freitag abgesagt.

Bitte mitbringen: kleines Klappstühlchen oder Hocker, Zeichenblock, Bleistifte, Filzstifte.  
Treffpunkt: Grafing, Bahnhof

**8134** Sa, 24.06.23  
9.10-19.30 Uhr € 40,00  
Max. 9 Teilnehmende  
Salzburg | Monika Reisser

**Skizzieren und Aquarellieren im Landkreis Ebersberg**

Wir nutzen den Sommer und die Möglichkeit einen Tag lang im Freien zu zeichnen und zu malen. Wir fahren in den Süden des Landkreises, zu schönen Dörfern, alten Stadl'n und Kirchen und beschäftigen uns mit dem, was sich um uns herum befindet, auch mit Feldern, Bäumen oder dem Waldrand. Es können entweder mehrere kleine Skizzen oder auch Zeichnungen und Aquarelle produziert werden. Die Kursleiterin bietet Unterstützung für die Komposition, Farbgebung und Perspektive. Zu Mittag kehren wir in einen Biergarten ein.

Bitte mitbringen: Zeichen- und Malmaterial, Klappstühlchen, Wasserflasche und Becher. Eintritte und Verpflegung sind nicht inklusive – bitte bringen Sie ausreichend Bargeld mit. Treffpunkt: Parkplatz der vhs Ebersberg (Dr.-Wintrich-Str. 3). Dort wer-

den Mitfahrgelegenheiten organisiert. Die genaue Durchführung hängt vom Wetter ab. Bitte die Kursleiterin am Samstag zwischen 8:30 und 9:00 Uhr anrufen: Tel.: 08091/6883.  
In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

**8135** Sa, 08.07.23  
10.00-17.00 Uhr € 54,00  
Max. 9 Teilnehmende  
Ebersberg | Monika Reisser

**Experimentieren in Pastell**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ziel des Kurses ist, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells.

Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte? Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!

Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mi-teintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

**Kleingruppe:** 5–7 Teilnehmende

**8145B** ab Do, 02.03.23  
5 x 15.30-18.00 Uhr € 85,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

**8145F** ab Do, 20.04.23  
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 á 40 x 40 cm, Palette/ Pappteller, Lappen, Wassergefäß, Malkittel.

Materialgeld (10 € für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) wird im Kurs abgerechnet!

**8151** Sa, 06.05.23  
10.00-16.00 Uhr € 36,00  
Mittagspause individuell. Kleinkurs.  
Max. 9 Teilnehmende

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

**Kursleiter gesucht**

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

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

Kursleitererfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! **Wir freuen uns auf Sie!**



## 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, Abreibpalette oder Alufolie, Einweghandschuhe (wer möchte), Küchenrolle

**8152** ab Di, 07.03.23  
10 x 19.00-21.30 Uhr € 133,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Tanja Schmidt-Osterkamp

## Malen wie Georgia O'Keeffe – Großformatige Blumenbilder

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir holen uns Inspiration bei der großen amerikanischen Künstlerin Georgia O'Keeffe. Ihre Art, ganz nah an die Pflanzen heran zu zoomen und somit zu abstrahieren soll uns Vorbild sein. Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit der Form und der Farbe, lassen das Detail beiseite, das uns nur ablenkt vom Wesentlichen.

Bitte mitbringen: Leinwand in gewünschter Größe (aber nicht über 100x100cm), nach Belieben auch dicke Pappe oder Hartfaserplatte möglich, Acrylfarben, Pinsel, Palette, Arbeitskittel, Lappen. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

**8153** Fr, 16.06.23  
17.30-22.00 Uhr € 32,00  
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmende.  
Pausen individuell  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

## Malen wie der Blaue Reiter

Die farbenfrohen Bilder mit den vereinfachten Formen der Künstler\*innen des Blauen Reiters, wie Franz Marc, Wassily Kandinsky und Gabriele Münter nehmen wir uns als Inspiration. In dieser Tradition schaffen wir mit Acrylfarben ein eigenes leuchtendes Bild. Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Leinwand (1-2), Größe nach Belieben (ca. 50 x 80 cm), Pinsel (auch breite Borstenpinsel), Acrylfarben, Malschürze oder Kittel, Mallappen

**8154** So, 23.04.23  
10.00-16.00 Uhr € 41,00  
Mittagspause individuell. Kleinkurs.  
Max. 9 Teilnehmende  
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, 28.02.23  
4 x 19.00-22.00 Uhr € 64,00  
Max. 8 Teilnehmende. Entfällt am 21.3.

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

**8156** ab Di, 18.04.23  
5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00  
Max. 8 Teilnehmende

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

**8157** ab Di, 13.06.23  
5 x 19.00-22.00 Uhr € 80,00  
Max. 8 Teilnehmende. Nicht am 4.7. und 11.7.

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

**8158** ab Mi, 01.03.23  
4 x 14.30-17.30 Uhr € 64,00  
Max. 8 Teilnehmende. Nicht am 22.3.

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

**8159** ab Mi, 19.04.23  
5 x 14.30-17.30 Uhr € 80,00  
Max. 8 Teilnehmende.

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“!

**8161** ab Do, 09.03.23  
4 x 9.00-12.00 Uhr € 64,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

**8161F** ab Do, 20.04.23  
5 x 9.00-12.00 Uhr € 80,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

## Malen mit Acryl

Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!

Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80 x 60 cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreibpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

**8165** ab Mi, 08.03.23  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

**8165F** ab Mi, 26.04.23  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 67,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

## Glasmalerei

Mit der riesigen Auswahl an Formen und Ideen, als Geschenk oder einfach für sich selbst, bietet die Glasmalerei einen großen Spielraum für Ihre Kreativität! Mit dünnen Pinseln, Acrylfarbe und natürlich Glas entdecken wir gemeinsam die Faszination von Glasmalerei.

Bitte für das Material 2,50 € mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**8166** Mi, 12.07.23  
15.30-17.45 Uhr € 14,00  
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Alina Cocos

## Holzmalerei

Mit Acrylfarben, Blattgold und Schellack verzieren wir versiegeltes Holz mit verschiedenen Motiven. Zum Schluss wird die fertige Arbeit mit Firnis überzogen und Sie haben individuelle Kunstwerke aus der Natur geschaffen.

Bitte für das Material 10 € mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**8167** Mi, 14.06.23  
15.30-17.45 Uhr € 14,00  
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Alina Cocos





## Kalligraphie für Einsteiger – Schreiben und Gestalten von Großbuchstaben

Initialen sind in der historischen Schrift ein sehr schönes Gestaltungselement. Es werden Satz- oder Textanfänge als Blickfang hervorgehoben. Basierend auf der Unziale, einer zeitlosen, edlen Schrift werden wir in diesem Kurs Kartengrüße und Lesezeichen oder kleine kalligrafische Bilder gestalten.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schreib- bzw. Kalligraphiematerial, Skizzenblock, verschiedene Papiere (mind. 160 gr.) schwarzer Fineliner – wasserfest, Aquarellfarben, Guache, Gelbstifte, Transparentpapier – alles falls vorhanden. Zusätzlich: Schreibunterlage, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Wasserbehälter, Küchenrolle, Schere, Cutter, Lieblingstexte.

Einige Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt, die zum Selbstkostenpreis erworben werden können.

**Kleingruppe:** max. 6 Teilnehmende

**O8180** € 60,00  
Fr, 03.02.23 18.00-21.00 Uhr  
Sa, 04.02.23 10.00-17.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser



Martha Schmitt

## Kalligraphie kreativ: Ist das Japanisch?

Das werden sich manche Betrachter fragen, angesichts der feinen Arbeiten mit japanischer Anmutung, die wir in diesem Kurs gestalten werden. Natürlich brauchen Sie dafür nicht Japanisch zu lernen, wir werden uns ein wenig mit der Idee hinter der japanischen Schrift befassen und damit ansprechende Werke erstellen.

Als Texte dienen uns japanische Kurzgedichte, sogenannte Haikus.

Für diesen Kurs ist Erfahrung in kreativer Kalligraphie erforderlich.

**Eine Materialliste folgt nach Anmeldung.**

**8182** € 60,00  
Fr, 10.03.23 17.00-20.00 Uhr  
Sa, 11.03.23 10.00-17.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt



Experimentelle Kalligraphie von Erika Lohr

## Experimentelle Kalligraphie – Die ITALIC und die Magie des Kreises

Der Kreis ist ein altes, viel verwendetes Zeichen mit vielen Bedeutungen: Symbol für die Einheit, das Geschlossene, Vollkommene. Schönheit, Klarheit, Einfachheit und zügige Schreibbarkeit sind die Eigenschaften der ITALIC, die wir in diesem Kurs in ruhigen Schreibphasen üben um dann zu experimentellen Kreiskompositionen überzugehen, wobei Farben zum Einsatz kommen dürfen.

Bitte mitbringen: Bleistift 3 B, Lineal, Radiergummi, Zirkel, Spitzer, schwarze und farbige Kalligraphie-Gouachen in der Tube oder Tinten, kleine Gefäße zum Anmischen der Gouachen, alten Spitzpinsel, Flachpinsel ca. 3–4 cm, Wassergefäß, Bandzugfedern Nr. 1 und 2 mit Federhalter, Automatic-Pens, wenn vorhanden, Übungspapier glatt, gutes Papier/Block 30 x 30 cm 160–220 g glatt (bzw. in dieser Größe bereits zugeschnitten), Schere, Cutter, evtl. Schürze, Rolle Küchenpapier, Text. Bandzugfedern können im Kurs erworben werden. Für jede/n Interessierte/n geeignet.

**8184** € 85,50  
Sa, 04.03.23 9.30-16.30 Uhr  
So, 05.03.23 9.00-15.00 Uhr  
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende.

1 Stunde Mittagspause am Samstag  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Erika Lohr

### 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

## Ein Tag für dich – Comic-zeichnen und Pizzastückchen – ein Ferienkurs

**Für Kinder ab 8 Jahren**

Zeichnest du gerne? Möchtest du Profitricks kennenlernen? Wie erfindest du eine Figur? Welchen Charakter hat sie? Wie zeichnest du Gefühle? Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären und mit viel Fantasie neue Gestalten und Geschichten entstehen lassen. Materialgeld (€ 10,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

Mittags bestellen wir uns Pizzastückchen. Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z. B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte und Buntstifte, Schere, Lieblingscomic und – eine kleine Geschichte für euren Comic! Und etwas zu trinken!

**8188K** Di, 04.04.23  
9.15-16.00 Uhr € 42,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Didi Richter

## Malen für Kinder – Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt

**Für 5–12-Jährige!**

Wir gestalten unser eigenes Kunstwerk zum Thema „Meine bunte Welt“. Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen und hören dabei Musik. Materialgeld (10,00 € für Leinwand, Farben und Materialien) ist bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Getränk und Malerkittel

**8189K** Sa, 11.03.23  
10.00-12.15 Uhr € 24,00

Max. 8 Teilnehmende  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elisabeth Stadler



## Malen für Kinder – Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt. Ferienkurs

**Für 5–12-Jährige!**

Wir gestalten unser eigenes Kunstwerk zum Thema „Meine bunte Welt“. Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen und hören dabei Musik. Materialgeld (10,00 € für Leinwand, Farben und Materialien) ist bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Getränk und Malerkittel

**8190K** Do, 13.04.23  
10.00-13.00 Uhr € 28,00

Max. 8 Teilnehmende  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Elisabeth Stadler



## Malen für Kinder

**Kleingruppe für 5-12-Jährige!**  
**Max. 8 Teilnehmende**

Wir gestalten aus Farbenmix und verschiedenen Materialien unser eigenes Bild zu einem bestimmten Thema.

Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen. Wir lassen entstehen, entdecken und entfalten unsere eigene Kreativität, die in uns schlummert, und gestalten unser eigenes, individuelles Kunstwerk.

Wir malen zu musikalischen Klängen und lassen uns inspirieren.

Materialgeld: 10,00 € für Leinwand, Farben und Materialien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Neugierde, Spaß und Freude sowie ein Getränk für Euch. Malerkittel sind vorhanden.

**8191K** Sa, 06.05.23  
10.00-12.00 Uhr € 24,00

**Thema: Meine bunte Welt, wie sie mir gefällt!**  
**Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler**

**8192K** Sa, 24.06.23  
10.00-12.00 Uhr € 24,00

**Thema: Die Schätze in mir**  
**Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler**

## Mein Lieblingstier

**Ein Malkurs für Kinder ab 6 Jahren**

Wir malen mit Acrylfarben Tiere ganz bunt und lustig auf Malkarton. Egal welches Tier euer Lieblingstier ist, ob Hase, Pferd, Frosch oder Biene... -sucht euer Lieblingstier aus. Auch Wundertiere sind willkommen. Tipps zur Arbeit:

Bitte fürs Material 2,50 €, ein paar Pinsel und Schutzkleidung mitbringen

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8193K** Mi, 08.03.23  
15.30-17.45 Uhr € 16,00

**Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Alina Cocos**

## Schmetterlings-Collagen

**Ein Malkurs für Kinder ab 6 Jahren**

Wir lernen mit kreativen Mischtechniken und verschiedenen Materialien einen wunderschönen Schmetterling zu gestalten. Die ersten Blumen kommen langsam aus dem Erdboden und freuen sich schon auf den netten Besuch der süßen Schmetterlinge. Dafür verwenden wir Malkarton, Acrylfarben, Bastelscheren und Bastelleim.

Bitte fürs Material 2,50 €, ein paar Pinsel und Schutzkleidung mitbringen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8194K** Mi, 12.04.23  
15.30-17.45 Uhr € 14,00

**Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Alina Cocos**

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

## Berglandschaft

**Ein Malkurs für Kinder ab 6 Jahren**

Die Vögel zwitschern, die Sonne scheint und der Berg ruft. Auf einem schönen Wanderweg sind immer wunderbare Landschaften zu bewundern. In diesem Kurs gestalten wir mit Leinwand, Spachtel und Acrylfarben Berglandschaften für das eigene Zimmer. Dafür verwenden wir Malkarton, Acrylfarben, Bastelscheren und Bastelleim.

Bitte fürs Material 2,50 €, ein paar Pinsel und Schutzkleidung mitbringen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8195K** Mi, 10.05.23  
15.30-17.45 Uhr € 14,00

**Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Alina Cocos**

## Silber, Gold und Edelstein – Malen wie Gustav Klimt

**Für Kinder ab 6 Jahren**

Gold und Silber, Krügel, Rauten, Edelsteine... Wir lernen die fantastische Welt von Gustav Klimt und seine Jugendstil-Malerei kennen.

Bitte für Material 2,50 € mitbringen und bitte Mundschutz und eigene Buntstifte mitbringen.

**8196K** Mi, 05.04.23  
10.00-12.15 Uhr € 14,00

**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | 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, 30.04.23  
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, 30.04.23  
13.15-15.45 Uhr € 15,00

**Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig**

## Perspektivisches Zeichnen

**Für 12–16-Jährige**

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?

Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden anhand von Konstruktionen zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Dieses Wissen versuchen wir je nach Bedarf in einer freien Skizze oder der Perspektive eines Hauses umzusetzen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.

Doch Achtung: dies ist ein anspruchsvoller Kurs, der viel Überlegen im Vorfeld erfordert!

Bitte mitbringen: Kariertes Papier, langes Lineal, Geodreieck und Radiergummi.

**8199K** Sa, 29.04.23  
16.00-18.30 Uhr € 15,00

**Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig**



## Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten.

Materialkosten werden im Kurs erhoben.

**8222** ab Mi, 01.03.23  
8 x 19.00-21.15 Uhr € 90,00

auch an Buß- und Bettag

**Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl**



### Glasureabend

Teilnehmenden der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

**8223** Fr, 24.03.23  
19.00-21.15 Uhr € 11,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

### Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die „mal dran“ bleiben wollen. 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, 03.03.23 19.00-22.00 Uhr  
Sa, 04.03.23 9.30-16.30 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

**8229** € 51,00  
Fr, 21.04.23 19.00-22.00 Uhr  
Sa, 22.04.23 9.30-16.30 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Inge Stelzl

### Freies Töpfern für Kinder

#### 5–7 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Märchenfiguren! Ein Auto! Einen Dino! Einen Kerzenhalter! Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!  
Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Die vhs schickt eine Nachricht per Mail, wenn die Gegenstände gebrannt sind. Dann können die Gegenstände innerhalb von 2 Wochen abgeholt werden. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt.

Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

**8230K** Sa, 06.05.23  
10.00-11.30 Uhr € 12,00  
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, 06.05.23  
13.30-15.00 Uhr € 12,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

### Unsere kleine Töpferwerkstatt – Schönes zu Ostern

#### Für Kinder von 6–10 Jahren

Wir töpfeln nach Lust und Laune allerlei Österliches, wie Anhänger, Osterhasen, Osterküken ... Die Kursleiterin unterstützt dich und gibt dir gerne Tipps.  
Die Gegenstände werden gebrannt aber nicht glasiert. Dafür arbeiten wir aber mit farbigen Ton. 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: altes Hemd oder Schürze. Brotzeit und etwas zum Trinken.

**8232K** Sa, 18.03.23  
10.00-12.15 Uhr € 19,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

**8233K** Sa, 18.03.23  
14.00-15.30 Uhr € 12,00  
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, 24.06.23  
10.00-11.30 Uhr € 12,00  
Max. 8 Kinder!  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

Andrea Wolbring GmbH & Co.KG  
www.keramikbedarf-online.de

## Wir lieben Töpfern

seit 1981

Über 3.000 Artikel für Ihr kreatives Arbeiten mit Ton und Porzellan

Neben 100 verschiedener Tonmassen führen wir alle gängigen Brennofen-Hersteller

Sicheres und bequemes Einkaufen auch auf Rechnung in unserem Online-Shop

Gutenbergstr. 9 | 85646 Anzing | Tel. 08121 - 7670900

## Freies Töpfern für Kinder

### 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.

**8235K** Sa, 24.06.23  
13.30-15.45 Uhr € 19,00  
Max. 8 Kinder!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Werkraum | Tina Neumann

## Dinos und Dinopflanzgefäße

### Für Kinder im Grundschulalter

Töpfern macht Spaß! Unter fachkundiger Anleitung töpfeln wir Dinos oder ein Dinopflanzgefäß mit dem ihr dann euer Zuhause dekorieren könnt. Ihr dürft aber auch gerne eigene Ideen verwirklichen. Die Materialgebühr (4,00 €) ist in der Gebühr inbegriffen. Die Werkstücke werden gebrannt aber nicht glasiert. Man kann sie aber gut daheim mit Acrylfarben anmalen. 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.

Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

**8240K** Sa, 04.03.23  
10.00-12.15 Uhr € 16,00

Pausen individuell, maximal 8 Kinder!  
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang  
an der Grundschule) | Angelika Frommel

## Kursleiter gesucht

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

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

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf!  
**Wir freuen uns auf Sie!**



Windlicht von Angelika Frommel

## Wir töpfeln Windlichter für den Sommer

### Für Kinder im Grundschulalter

Ein Windlicht aus Ton ist dekorativ und jeder kann es gebrauchen, auf Balkon oder Terrasse, an lauen Sommerabenden. Es ist nicht schwierig, herzustellen. Unter fachkundiger Anleitung darf es jeder nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Selbstverständlich sind eigene Ideen für andere Objekte willkommen. Das Windlicht wird einmal gebrannt und dann je nach Wunsch (zu Hause) bemalt oder in der Farbe des Tons belassen. Die 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.

Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

**8241K** Sa, 17.06.23  
10.00-12.15 Uhr € 16,00

Pausen individuell, maximal 7 Kinder!  
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 Brenngelühren werden im Kurs erhoben.

**8243** € 56,00

Fr, 10.03.23 19.00-22.00 Uhr  
Sa, 11.03.23 10.00-16.00 Uhr

Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmende

Neukeferloh, Birkenstraße 8  
(Kellerabgang an der Grundschule) |  
Margot Stefaniak

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** ab Fr, 21.04.23  
2 x 17.30-16.00 Uhr € 67,00

### Kleingruppe

Ebersberg, Grund- und Mittelschule,  
Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann

## Silberschmieden-Wochenendworkshop für echte Anfänger

Hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren?

Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshops sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein. Dabei wollen wir uns auf Anhänger konzentrieren.

Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, evtl. Beispiele.

**8329** € 66,00

Fr, 21.04.23 17.00-20.00 Uhr  
Sa, 22.04.23 10.00-16.00 Uhr

### Kleingruppe, max. 6 Teilnehmende!

Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße,  
Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

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



Gießen mit Frances. Foto Frances d'Aintree-Gierl

### Sonntagsvergnügen – Freies und experimentelles Silberschmieden

Wir stellen eigene Arbeiten fertig oder probieren manches aus. Z.B. das antiklastische Formen, Metallfalten, das Fassen von Edelsteinen, die Herstellung von einfachen Ringen/Armreifen oder das Gießen in Sand oder Stroh. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 15,00 €. Wer mit Gold arbeiten will, bitte einige Tage vorher melden! (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792). Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

**8332** So, 12.03.23  
10.00-18.00 Uhr € 65,00  
Max. 7 Teilnehmende. 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, 29.04.23  
9.30-16.15 Uhr € 58,00  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8336** € 78,00  
Fr, 10.03.23 17.00-20.00 Uhr  
Sa, 11.03.23 10.00-16.00 Uhr  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8337** € 78,00  
Fr, 23.06.23 17.00-20.00 Uhr  
Sa, 24.06.23 10.00-16.00 Uhr  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
**Kleingruppe**  
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Felizitas Frohnhöfer

### Sonntagseminar Silber-/Schmuckschmieden für Groß und 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. Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 15,00 €. Max. 4 Erwachsene und max. 4 Kinder ab 8 Jahren (immer ein Erw.-Kind-Paar). Kinder zahlen lediglich 30,00 €. Pause individuell. Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, feste Schuhe. Falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

**8338** So, 05.03.23  
10.00-18.00 Uhr € 65,00  
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

**8339** So, 23.04.23  
10.00-18.00 Uhr € 65,00  
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, 27.02.23  
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00  
Max. 6 Teilnehmende  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8341** ab Mo, 17.04.23  
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00  
Max. 6 Teilnehmende  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8342** ab Mo, 12.06.23  
5 x 19.00-22.00 Uhr € 95,00  
Max. 6 Teilnehmende  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8343** ab Di, 28.02.23  
10 x 9.00-12.00 Uhr € 170,00  
Max 8 Teilnehmende  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8344** ab Do, 02.03.23  
10 x 18.30-21.30 Uhr € 170,00  
Max 8 Teilnehmende  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8346** ab Di, 13.06.23  
5 x 9.00-12.00 Uhr € 85,00  
Max 8 Teilnehmende  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8347** ab Do, 15.06.23  
5 x 18.30-21.30 Uhr € 85,00  
Max 8 Teilnehmende.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Werkraum | Felizitas Frohnhöfer

**8348** ab Di, 28.02.23  
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, 13.06.23  
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, 02.03.23  
7 x 16.15-19.00 Uhr € 109,00  
Der Kurs findet in den Zeiträumen vom 02.03.-16.03. sowie 20.04.-11.05. statt.  
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

**8353** ab Do, 02.03.23  
7 x 19.15-22.00 Uhr € 109,00  
Der Kurs findet in den Zeiträumen vom 02.03.-16.03. sowie 20.04.-11.05. statt.  
Poing, Grundschule an der Karl-Sittler-Straße, Rathausstr. 3a | Frances D'Aintree-Gierl

### Textiles Gestalten

Haben Sie Freude daran, mit Stoffen und Farbe zu arbeiten? Lernen Sie interessante, vielfältige Möglichkeiten kennen, um Textilien individuell zu gestalten. Sie können Woll-, Baumwoll-, Leinen- oder Seidenstoffe färben, bedrucken, schablonieren oder bemalen. Auch für das Abbinden und Falten einer Shibori-Färbung erhalten Sie Anregungen. Experimentieren Sie mit den verschiedensten Farben und Textilien. Bitte mitbringen: Plastikdecke, Haushaltspapier, Wattestäbchen, Tesakrepp, Gummiringe, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.  
**Kleinkurs.** Max. 6 Teilnehmende

**8413** Mo, 24.04.23  
10.00-14.30 Uhr € 27,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Ellen Felix

## Cosplay – Flügel für dein Kostüm

„Cosplay“, ein Fantasiewort gebildet aus den englischen Wörtern costume (Kostüm) und play (Spiel) ist ein fester Bestandteil der japanischen Popkultur und findet inzwischen auch zunehmend in Deutschland Zuspruch. Dabei geht es darum, sich möglichst detailgetreu wie sein Lieblingsheld aus einem japanischen Zeichentrickfilm, Comic oder Computerspiel zu verkleiden. Magische Wesen, wie Tinkerbell oder Waldelfe gehören dazu. In diesem Kurs wird es ebenfalls magisch, denn wir tauchen in die kreative Welt des japanischen Trends „Cosplay“ ein und stellen unsere Flügel selber her, damit das nächste Kostüm zum Hingucker wird. (Materialgeld 38,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schere und Stift

**8530** ab Fr, 07.07.23  
2 x 19.00-16.00 Uhr € 86,00  
Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Bianca Dietl



Tinkerbell.

Foto Marion Bauer

## Bunte Bügelperlen für Kids

### Für Kinder im Grundschulalter

Wolltest du schon immer verschiedene Tiere, Ostermotive und Muttertagsgeschenke aus Bügelperlen machen? Dann bist du bei mir im Kurs richtig. Es können große und kleine Motive gesteckt werden, dazu habe ich „Bastelpackungen“ mit Vorlagen vorbereitet. Anschließend werde ich die fertigen Werke bügeln und du kannst sie mit nach Hause nehmen. Natürlich stehe ich jederzeit zur Verfügung, wenn du Hilfe brauchst. Falls Motive am Kursende nicht gebügelt sind, kannst du diese gebügelt in der vhs in Poing ab der Folgewoche zu unseren Öffnungszeiten abholen.

Das Materialgeld von 4,60 € ist in der Kursgebühr enthalten, kann sich aber bei hohem Verbrauch erhöhen, welches dann vor Ort entrichtet werden muss.

Maximal 8 Kinder.

**8501K** € 25,00  
Fr, 03.03.23 16.00-18.00 Uhr  
Fr, 10.03.23 16.00-18.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Bäuml

**8502K** € 25,00  
Sa, 18.03.23 10.00-12.00 Uhr  
Sa, 25.03.23 10.00-12.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Bäuml

**8503K** € 25,00  
Sa, 22.04.23 10.00-12.00 Uhr  
Sa, 06.05.23 10.00-12.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Bäuml

## Zauberhafte Origamiblüten – bunte Frühlings- oder Osterdekoration

Gefaltet werden eindrucksvolle Blüten aus jeweils einem Blatt Papier. Dabei kommen neben dem klassischen Quadrat auch andere Papierformate zum Einsatz. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. (Materialkosten (2,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Karton oder Schachtel für den Transport, eine stabile Faltunterlage in 20 x 20 cm oder größer (z.B. ein Holzbrett, eine Schneideunterlage oder eine stabile Pappe), Schreibblock und Stift, um sich Notizen zu machen. Schere und Kleber werden nicht benötigt und dürfen zuhause bleiben.

**8515** Sa, 18.03.23  
10.00-13.45 Uhr € 22,00

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

## Origami-Portemonnaie oder Origami-Schachteln – von einfach praktisch bis dekorativ festlich

Egal ob aus einem einzigen Blatt gefaltet oder aus mehreren identisch gefalteten Modulen zusammengesteckt: Schachteln sind ideal um kleine Geschenke oder Schätze gebührend zu verpacken. Und Portemonnaies braucht jeder. Außerdem ist ja bald Muttertag! Da die einzelnen Module vergleichsweise einfach zu falten sind, ist der Kurs auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Materialkosten (6,50 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Karton oder Schachtel für den Transport, eine stabile Faltunterlage in 20 x 20 cm oder größer (z.B. ein Holzbrett, eine Schneideunterlage oder eine stabile Pappe), Schreibblock und Stift, um sich Notizen zu machen. Schere oder Kleber werden nicht benötigt und dürfen zuhause bleiben.

**8516** Sa, 13.05.23  
10.00-13.45 Uhr € 26,50

Max. 8 Teilnehmende. Pausen individuell.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Theresa Feßler

## Kreative Frühlingsgrüße für Erwachsene

Passend zum Frühling gestalten wir mit frischen Farben und hochwertigen Materialien eine Glückwunschkarte, eine Karte mit integriertem Gutscheinfach und eine wunderschöne Verpackung für eine süße Kleinigkeit zum Verschenken. Die Materialkosten von 6 € pro Teilnehmende sind in den Kursgebühren enthalten.

**8517** Do, 30.03.23  
19.30-21.30 Uhr € 17,00

Piëning, Bürgerstüberl, Gellinginger Str. 43 |  
Stephanie Waltner-Scharfen

**8518** Fr, 31.03.23  
10.00-12.00 Uhr € 17,00

Piëning, Bürgerstüberl, Gellinginger Str. 43 |  
Stephanie Waltner-Scharfen



Osterkurse Waltner-Scharfen

## Ostergrüße gestalten für Kinder

Mit Hilfe von Stempeln und Stanzen falten und schneiden wir an diesem Nachmittag mit viel Freude gemeinsam zwei österliche Karten und ein kleines Körbchen. Damit kannst du deine Freunde oder Familie zu Ostern überraschen! Die Materialkosten von 6 € pro Teilnehmende sind in den Kursgebühren enthalten.

**8519K** Do, 30.03.23  
16.00-17.45 Uhr € 15,00

Piëning, Bürgerstüberl, Gellinginger Str. 43 |  
Stephanie Waltner-Scharfen



Minialbum Waltner-Scharfen

## Gestalte dein ganz eigenes Minialbum

### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Ob Notizheft, Tagebuch oder Travelbook – in diesem Kurs gestaltest du dein Projekt komplett nach deinen Vorstellungen! Ich bringe für dich viele Stanzen, Stempel und Papier mit und zeige dir wie du sie effektiv einsetzen kannst. Erst bekommst du das Cover einen individuellen Look und danach können wir innen noch Taschen und Ausklappseiten einbauen.

Die Materialkosten von 9 € pro Teilnehmende sind in den Kursgebühren enthalten.

**8520K** Fr, 07.07.23  
18.00-20.00 Uhr € 20,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Stephanie Waltner-Scharfen



## Schönes aus edlen Hölzern

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß am Arbeiten mit schönem Holz und gutem Werkzeug haben! Mit Hilfe von diversen Sägen (Japan-Schweif-Dekupiersäge), Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir besonders feine Gebrauchsgegenstände aus einheimischen Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) bringt Vorlagen für elegante Tortenheber, feine Kämmen und raffinierte Puzzles mit. Eigene Ideen der Kursteilnehmer bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen (Tel. 08106/32210 oder unter info@holz-sinn.de). In der Kursgebühr enthalten: Anfallendes Material und kulinarische Versorgung (Mittagessen, Kaffee, Tee, Schorle etc.)

**8540** Sa, 11.03.23  
10.00-16.00 Uhr € 120,00  
Max. 3 Teilnehmende.  
Gebühr nicht ermäßigbar  
**Vaterstetten**, Restaurierungswerkstätte  
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner



Brillenetui aus elastischem Furnier.  
Arbeit Melanie Kirchlechner

## Brillenetuis aus elastischem Furnier

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nuo heißt das neuartige Furnier, dass sich biegen und dehnen lässt. Daraus hat die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) besonders form-schöne Brillenetuis entwickelt. Mit professionellem Werkzeug (diverse Sägen, stationäre Schleifmaschine, Hobel, Stemmeisen) baut sich jeder Kursteilnehmende sein individuelles Brillenetui. Sonderwünsche bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen unter Tel. 08106/32210 oder unter info@holz-sinn.de. In der Kursgebühr enthalten sind anfallendes Material und kulinarische Versorgung (Mittagessen, Kaffee, Tee, Schorle etc.) enthalten.

**8541** So, 12.03.23  
10.00-16.00 Uhr € 120,00  
Max. 3 Teilnehmende.  
Gebühr nicht ermäßigbar  
**Vaterstetten**, Restaurierungswerkstätte  
Kirchlechner | Melanie Kirchlechner

## Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

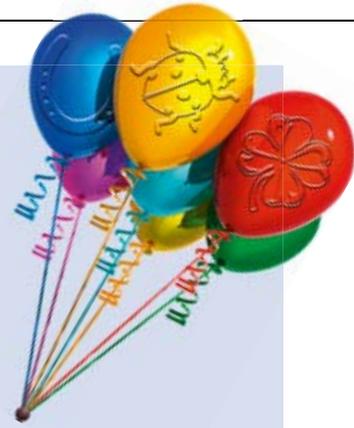
### Für Kinder ab Grundschulalter

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



## Einführung in das Glasfusing – Blickfang für den Garten



Kathryn Aubrey, Glasfusing-Künstlerin.  
Willkommen an der vhs Vaterstetten

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.



Sonnenfänger für den Garten von Kathryn Aubrey

**8545** Sa, 29.04.23  
12.30-17.00 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.

**8546** Sa, 01.04.23  
9.30-14.00 Uhr € 60,00

Pausen individuell.  
Max. 4 Teilnehmende

**Vaterstetten**, Mozartring 13a,  
Glasfusing-Studio Kathryn Aubrey |  
Kathryn Aubrey

## Glasfusing für Kinder – bunt und glitzernd – Ferienkurs

**Für Kinder ab 7 Jahren**

Wir gestalten bunte, leuchtende Glasobjekte, wie Schälchen, Untersetzer oder Anhänger. Dabei sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Alles kommt danach in den Fusing-Ofen, wo die unterschiedlichen Gläser miteinander verschmolzen werden.

Zu deiner Sicherheit bekommst du Arbeitshandschuhe, Atemschutzmaske und Schutzbrille gestellt. Bitte ziehe auch geschlossene Schuhe an und bring eine Brotzeit und etwas zu trinken mit. Materialgeld (30 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung.

**8547** Di, 11.04.23  
9.30-14.00 Uhr € 60,00

Pausen individuell.  
Max. 5 Teilnehmende

**Vaterstetten**, Mozartring 13a,  
Glasfusing-Studio Kathryn Aubrey |  
Kathryn Aubrey

## Eine asiatische Geschichte für Kinder

**Für Kinder ab 7 Jahren – mit Kreativangebot**  
Eine Geschichte erschafft Bilder!

Geschichten sind die älteste Ausdrucksform der Menschen. Sie wurden von Ohr zu Ohr weitergetragen und jeder hatte seine eigenen Bilder zur Geschichte im Kopf. Diese Bilder mit anderen zu teilen, ist nicht nur schön, sondern auch völlig natürlich. Schließlich sieht ja jeder etwas anderes in einer Geschichte.

Zum Einstieg in diesen kreativen Nachmittag werde ich euch eine Geschichte erzählen. Ihr könnt euch entspannt zurücklehnen und Bilder in eurem Kopf entstehen lassen. Nach einer kurzen Lockerungsübung könnt ihr eure Bilder gestalten. Wer mag, darf sein Werk bei einer kurzen „Museumsführung“ am Ende den anderen präsentieren.

Kinder ab 7 Jahre

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Jaxon Ölkreiden, Buntstifte, Wasserfarben, Tonkarton DIN A3 (als Malgrund)

**8550K** So, 30.04.23  
14.30-16.00 Uhr € 10,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

## Geschichten-Erfinder-Werkstatt

**Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Geschichten sind die älteste Ausdrucksform des Menschen. Sie wurden früher von Ohr zu Ohr weitergetragen. Neben lustigen, spannenden und gruseligen Elementen, geben Geschichten auch immer einen Anteil des Erzählers, der Erzählerin wieder. Gerade das macht jede Geschichte einzigartig. Und selbst Geschichten mit ähnlichen Inhalten, werden so zu etwas ganz Besonderem und Eigenem.

An diesem Nachmittag werden wir uns zunächst entspannt zurücklehnen können und einer Geschichte lauschen, die es bereits gibt. Nach einer kurzen Auflockerung schlüpfen wir dann in die Erzählerrolle und erfinden eine ganz eigene Geschichte. Ihr werdet sehen, das ist gar nicht so schwer und das Ergebnis ist immer überraschend, kreativ und wunderbar. Wer mag, darf seine Geschichte den anderen erzählen. Wir sind gespannt! Bitte für diesen Nachmittag mitbringen: einen Schreibblock, funktionierende Schreibstifte, DIN A3 Malblock, Wachsmalkreiden oder Buntstifte, 1 Würfel pro Familie

Gebühr pro Person.  
Erwachsenen und Kind anmelden.

**8552KE** So, 12.03.23  
14.30-16.00 Uhr € 10,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Birgit Hackl

## Ikebana

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die tiefest 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, Igel und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Für die Arbeit im Studio können diese Gegenstände auch ausgeliehen werden.

Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106 351320.

(Inklusive Mittagsimbiss, Snacks und Getränken).  
Im Internet zu finden unter: [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de)  
(Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße.) Keine Ermäßigung.

**8608** Sa, 11.03.23  
10.00-18.00 Uhr € 112,00

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



Ingrid Eichinger bei einer Vorführung in Raisting

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



### TSUBAKI – Ikebana Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmende und Teilnehmende der vorangegangenen Kurse. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo Ikebana können hier ihr Wissen erweitern und vervollkommen. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320). Maximal 10 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de).

**8611** ab Di, 28.02.23  
8 x 19.30-22.00 Uhr € 160,00  
**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**8612** ab Di, 09.05.23  
8 x 19.30-22.00 Uhr € 160,00  
Weitere Kurstermine: 16.5., 23.5., 27.6.,  
4.7., 11.7., 18.7., 25.7.  
**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

### SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst. Ikebana ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns. Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel. 08106/351320). Im Internet zu finden unter [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de) Maximal 10 Teilnehmende. Keine Ermäßigung.

**8615** ab Do, 02.03.23  
8 x 19.30-22.00 Uhr € 160,00  
**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**8616** ab Do, 11.05.23  
8 x 19.30-22.00 Uhr € 160,00  
Weitere Termine: Mo! 15.5., 25.5., 29.6.,  
6.7., 13.7., 20.7., 27.7.  
**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

### Vorankündigung: IKEBANA – JUBILÄUMS-AUSSTELLUNG

20.–22. Oktober 2023  
Rathaus Vaterstetten

50 Jahre Leben mit Ikebana  
35 Jahre Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Vaterstetten  
30 Jahre Ikenobo Ikebanaschule  
Ingrid Eichinger  
2022 Gründung Ikenobo Munich Germany Study Group

Ingrid Eichinger und ihre Schüler stellen aus.

Karl-Böhm-Straße 153, 85598 Baldham  
Tel.: 00 49 (0) 8106 351320  
Fax: 00 49 (0) 8106 351321  
mail: [info@ikebanaschule.de](mailto:info@ikebanaschule.de)  
[www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de)

### Aktuell im Frühling – Zaubern mit dem Osterhasen

#### Für Kinder ab 5 Jahren

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Es gibt einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger und Fortgeschrittene. Natürlich darf man alle Tricks und den Osterhasen nach Hause mitnehmen (Materialkosten 8,50 € werden im Kurs abgerechnet – bitte abgezählt im Umschlag mitbringen).

**8710K** Mi, 05.04.23  
12.30-14.45 Uhr € 14,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Rhinow

### Ferien-Zauberschule – Simsalabim

#### Für Schulkinder ab der 1. Klasse

Hurra, es sind Ferien und trotzdem gibt es einen Besuch in einer ganz besonderen Schule: Der Schule für Zauberei und magische Experimente. Hier kannst Du Knoten probieren und Geld verschwinden lassen, Karten verzaubern und viele tolle Zauberticks lernen. Natürlich gibt's alle Tricks zum Mitnehmen und daheim weiter Zaubern. (Materialkosten 10 € werden im Kurs abgerechnet – bitte abgezählt im Umschlag mitbringen).

**8712K** Mo, 31.07.23  
16.00-19.00 Uhr € 20,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Malatelier | Petra Rhinow



### Manege frei! – Zirkusworkshop in den Osterferien

#### Von 7 bis 13 Jahren

Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs! Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein dreitägiges Zirkusprojekt für Kinder zwischen 7 und 13 Jahren. Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen? Dann seid ihr hier richtig! Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (bitte eigenes Einrad mitbringen). Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des dritten Tages ab 15:00 Uhr für unsere Zuschauer und Zuschauerinnen. Eltern, Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen! (Ob die Aufführung stattfinden kann hängt von der aktuellen coronabedingten Situation ab). Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8715K** € 77,00  
Di, 11.04.23 9.00-15.00 Uhr  
Mi, 12.04.23 9.00-15.00 Uhr  
Do, 13.04.23 9.00-15.00 Uhr  
**Markt Schwaben**, Grundschul-Turnhalle,  
Herzog-Ludwig-Straße 33 | Stefan Pillokat



### Billard für Anfänger\*innen

#### Poolbillard – ein Sport für jedes Alter

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 | Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch | Queueführung | Führungshand | Stoßablauf | Zielen | Gerader Stoß | Einlochen. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten. Weitere Infos unter: [www.billard-cafe-college.de](http://www.billard-cafe-college.de).  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8730** ab Do, 02.03.23  
9 x 19.00-20.30 Uhr € 89,00  
**Markt Schwaben**, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

**8731** ab So, 05.03.23  
9 x 17.00-18.30 Uhr € 89,00  
**Markt Schwaben**, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



## Billard für Fortgeschrittene

### Poolbillard – ein Sport für jedes Alter

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse | Fehleranalyse | Korrektur, Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken | Nachlauf | Rücklauf | Sicherheitsspiel | Spieltaktiken. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 25,00 € enthalten.

Weitere Infos unter: [www.billard-cafe-college.de](http://www.billard-cafe-college.de).

Veranstalter: vhs Grafing

**8732** ab Do, 02.03.23  
9 x 20.45-22.15 Uhr € 89,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

**8733** ab So, 05.03.23  
9 x 19.00-20.30 Uhr € 89,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopfen für Anfänger\*innen

### 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, 01.03.23  
5 x 19.00-20.30 Uhr € 49,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopfen für Fortgeschrittene

### Einführung in Sonderrunden und Verbesserung der Spielpraxis

Der Kurs ist geeignet für Spieler\*innen, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner\*in sind. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Sonderrunden, wie z. B. Schieber, Ramsch oder Strixner. Diese werden ausführlich besprochen. Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

**8737** ab Mi, 01.03.23  
5 x 20.45-22.15 Uhr € 49,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopfen für Wiedereinsteiger\*innen

### Erklärung und Anwendung speziellerer Regeln

In diesem Kurs erhalten Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger\*innen Spielpraxis unter professioneller Anleitung und bekommen die Möglichkeit, neue Spielpartner\*innen zu finden. Es werden speziellere Regeln erklärt, z. B. „Davonlaufen“ oder Merksätze wie „langer Weg und kurzer Weg“. Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

1,00 € Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

**8738** ab Mi, 19.04.23  
5 x 19.00-20.30 Uhr € 49,00

Markt Schwaben, Billard-Café College,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter



## Schafkopfen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schafkopfen gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Bayerns. Schon seit Jahrhunderten fasziniert dieses Trumpfspiel die Menschen. Und – es ist nicht nur etwas für Männer!

In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Neben einer theoretischen Einführung werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. Und dann heißt es – üben, üben, üben! Dieses können Sie dann auch im Anschluss an den Kurs kostenlos im Schafkopfturnierclub, 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, 03.03.23  
5 x 16.00-17.30 Uhr € 55,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmende.

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, 31.03.23  
18.00–21.00 Uhr € 10,00

Zorneding, Herzogplatz 15 | Gerhard Wolf

## Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs ...

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag

Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.



## ... oder die Vortragskarte!

Mehr als 50 Vorträge für 20,- €?

Wo gibt's denn so was?

Die einfache Antwort – bei Ihrer vhs.

Verschenken Sie die Vortragskarte!!!





# Ernährung, Mode

## Kochkurs auf Bestellung

Sie planen eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum, ein Teamevent? Gemeinsam Kochen und ein anschließendes geselliges Beisammensein ist dazu sehr gut geeignet und Kochevents liegen absolut im Trend. Die vhs Vaterstetten bietet hierzu maßgeschneiderte Veranstaltungen mit unseren Kochkursleitern an. Unser großzügiges und modernes Kochstudio in der Baldhamer Straße in Vaterstetten verfügt über eine moderne Ausstattung. Im angrenzenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen. Kursgebühr beträgt 180,00 € für vier Stunden. Je nach Inhalt und Ihren Wünschen sind auch längere, mehr individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Kochkurse möglich, z. B. über 5 Stunden. Die Kursgebühren würden sich dadurch etwas erhöhen und bewegen sich dann von 200 € (Standardkurs über 5 h, 1 Dozent) bis 280 € (Individuell angepasster Kochkurs, 5 h, 2 Dozenten). Ihre kulinarischen Wünsche können Sie mit den jeweiligen Kursleitern besprechen. Die Lebensmittel- bzw. Materialkosten werden extra verrechnet. Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06/35 90 28 oder [service@vhs-vaterstetten.de](mailto:service@vhs-vaterstetten.de).

### 9200

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | EB

## Aserbaidshchan – Spezialitäten aus dem Land der Feuer

Hätte sich der Bote vom Kaspischen Meer mit der Nachricht der Wahl Aserbaidshchans zur besten Küche der Welt nicht verspätet, wäre letztendlich nicht Frankreich als Sieger gekürt worden – so die Legende. Der Bote konnte sich angeblich nicht von einer Festtafel mit leckeren aserbaidshchanischen Gerichten wegreißen ...



Schulküche der vhs Vaterstetten



Schulküche der vhs Vaterstetten

Wir kochen zusammen schmackhafte Suppen, Plov mit Aprikosen, Kutaby (Gefüllte Teigtaschen, in der Pfanne gebraten), Täbriz Köfte (Fleischklöße mit Eierfüllung) und Hingal (Nudelstreifen mit Zwiebeln und Kräutern) sowie ein Sherbet zum Nachtisch.

Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.  
Nus olsun!

**9210** So, 05.03.23  
11.00-16.00 Uhr € 60,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Gulaim Ebenhoch

## Georgische Küche

### Kulinarische Reise durch den Kaukasus

Die georgische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Bei uns so gut wie unbekannt, bietet diese gebirgige Region eine überraschende Vielzahl an kulinarischen Eigenheiten, die man so nirgendwo anders auf der Welt findet. Traditionell wird hier sehr viel mit Gemüse und Fleisch gekocht und mit frischen Kräutern wie Estragon, Dill und Koriander verfeinert. Es gibt sogar eine dunkelgrüne Estragon-Limonade! Wir werden einige der beliebtesten und kreativsten georgischen Gerichte zubereiten, u. a. Auberginen mit Walnüssen, Chartsho- und Bosbashi-Suppe, Chatschapuri (Käsefladen), Chringali (gefüllte Teigtaschen) und als Dessert eine georgische Baklava. Dazu probieren wir wieder einige Leckerbissen, die wir von unseren abenteuerlichen Wanderungen in Georgien zum Probieren mitbringen werden. K'argi mada! (Guten Appetit)  
Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9210A** So, 09.07.23  
16.00-21.00 Uhr € 60,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Gulaim Ebenhoch

## Kirgisische Küche: Kulinarisches von der Seidenstraße

Kirgistan ist ein eher unbekanntes Land zwischen Steppe und Bergen, das nicht nur freundliche Menschen und abenteuerliche Landschaften aufweist, sondern eine faszinierende Küche. Wir kochen Samsa (Teigtaschen), Plov (Reispfanne mit Fleisch) und das kirgisische Nudelgericht Lagman (selbstgemachte Nudeln mit Gewürzen der Seidenstraße).

Lebensmittelgebühr von € 25,00 inklusive.

**9210B** So, 19.03.23  
11.00-16.00 Uhr € 60,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Gulaim Ebenhoch

## Teigtaschen vom Ural bis Japan

Teigtaschen sind in der ganzen Welt verbreitet und werden vielseitig zubereitet. Ob gekocht, frittiert oder gedämpft, mit Gemüse oder Fleisch – da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Vom Ural bis Japan ... jedes Land und jede Region hat hier Spezialitäten zu bieten. Jochen und Gulaim Ebenhoch sind in viele dieser Länder und Regionen gereist und haben dort gelernt, wie man diese Leckereien zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!!!

Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9210C** So, 23.04.23  
16.00-21.00 Uhr € 60,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Gulaim Ebenhoch

## Armenische Küche

Heute kochen wir zusammen eine ganze Reihe von typisch armenischen Gerichten, wie z. B. Joghurtsuppe (Spas), Auberginen-Bosbasch und Aprikosensuppe, gefüllte Krautwickel (Dolma), ein würziges Fischgulasch mit Bulgursalat sowie Aprikosenreis und einen besonderen Nachtisch. Dazu erzählen wir Ihnen wieder viele Geschichten zu unseren Erlebnissen in diesem Land und über die herzlichen Menschen, die hier leben.  
Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

**9210D** So, 26.03.23  
16.00-21.00 Uhr € 60,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Gulaim Ebenhoch



### 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 zuzubereiten 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 € 15,00 ist inklusive.

**9210F** Fr, 24.03.23  
17.00-21.00 Uhr € 37,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Maiko Hayashi

### Hausgemachte Frühlingsrollen mit verschiedenen Füllungen

Wir bereiten verschiedene Frühlingsrollen zu, die jeder zu Hause einfach nachkochen kann: vegetarisch, gefüllt mit Hackfleisch, Kraut, Karotten, dazu Glasnudeln, Gemüse und Ente und Wok-Gemüse. Lebensmittelgeld von € 22,00 inklusive.

**9210G** Mo, 08.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 45,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

### WOK – gesund und lecker

Günter Pfeiffer zeigt Ihnen, wie man einfache, gesunde und abwechslungsreiche Gerichte aus dem WOK zaubert: mit dabei ist neben VIEL Gemüse Fisch, Fleisch und auch vegetarische Rezepte, dazu gibt es neben Mineralwasser Weißwein und Bier. Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9210G1** Mo, 17.04.23  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

**Bitte zu den Kochkursen mitbringen**

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

### Orientalische vegetarische Küche

Charakteristisch für die orientalische Küche sind vielfältige kleine Gerichte, sogenannte Mezze, die herrlich duften und mit prächtigen Farben beeindruckend. Unser levantinisches (Region des östlichen Mittelmeers) Buffet besteht aus Abwandlungen von Hummus und Falafeln, Pfannenbrot, Salaten mit CousCous und Granatapfel, Auberginengerichten und einem typischen Dessert. Dazu gibt es erfrischenden Pfefferminz- und selbstgemachten Eistee. Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

**9210H** Di, 21.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 50,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis

### Die indische vegetarische Küche – viele Vitamine und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Mit viel frischem Gemüse, der großen Palette an Hülsenfrüchten und Gewürzen auch für Veganfans gerade genial. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Shahi Daal (Kaiserliche Linsen-Creme-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Käse – ggf. auch mit Tofu), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka. Ein typisches Brot und Getränk zu. Zudem erfahren Sie einiges über exotische Gewürze. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst bio. Lebensmittelgeld von € 18,00 inklusive.

**9210I** Di, 09.05.23  
17.30-22.00 Uhr € 41,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Charanjit Heer

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

### Reisen Sie kulinarisch durch Indien

Verwöhnen Sie Ihre Sinne kulinarisch mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Jede Region Indiens hat ihre typischen Spezialitäten. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen einige traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau. Lebensmittelgeld von € 22,00 inklusive.

**9210J** Fr, 23.06.23  
17.30-22.00 Uhr € 45,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Charanjit Heer

### Indisch kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund. An diesem Abend kochen wir neue Gerichte mit Fleisch, Fisch und vegetarisch. Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9210K** Do, 09.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell



**Bitte beachten Sie auch diese Kurse aus dem Herbst-/Wintersemester!**

<b>O9210B</b>	Teigtaschen aus aller Welt, Teil 3, Von der Seidenstraße nach Japan	20.01.2023	16-21 Uhr
<b>O9211A</b>	Italienische Pasta – selbstgemacht	21.01.2023	16-21 Uhr
<b>O9284KE2</b>	Ich koche mit Papa Currygerichte	22.01.2023	10-13.30 Uhr
<b>O9252</b>	Gravlax selbst zubereiten	24.01.2023	17-21 Uhr
<b>O9266A</b>	Vegane Sporternährung	25.01.2023	18-21 Uhr
<b>O9295C</b>	Bierreisen, Bier und Käse	26.01.2023	19.30 Uhr
<b>O9249A</b>	Pastry course	27.01.2023	18-22 Uhr
<b>O9286K</b>	Kinder backen	28.01.2023	10-13 Uhr
<b>O9229C</b>	Französischer Abend	31.01.2023	18-22 Uhr
<b>O9245B</b>	Nordindische Küche vegetarisch	03.02.2023	18-22 Uhr
<b>O9292</b>	Scotch Whisky	07.02.2023	20 Uhr
<b>O9274</b>	Fisch richtig zubereiten	08.02.2023	18-22 Uhr
<b>O9266C</b>	Ernährungsmythen	10.02.2023	18 Uhr
<b>O9295D</b>	Bierreisen, Bockbiere	16.02.2023	19.30 Uhr
<b>O9292A</b>	Irish Whisky	28.02.2023	20 Uhr



**Bitte zu den Kochkursen mitbringen**  
Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

### Indischer Abend

An diesem Abend möchte ich Sie auf eine kulinarische Reise mit nach Indien nehmen. Wir werden zu indischer Musik und mit einem passenden Glas Wein ein besonderes 5-Gänge Menü zubereiten. Lassen Sie sich von den Gerichten und dem Abend überraschen!  
Lebensmittelgeld von € 29,00 inklusive.

**9210L** Do, 23.03.23  
17.30-22.00 Uhr € 54,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

### Goanesische Gerichte

Die goanesische Küche ist eine pikante Mischung aus portugiesischer und indischer Küche. In diesem Kurs bereiten wir Gerichte mit Hähnchen (Xacuti), Garnelen (Balchao), Fisch in Kokossoße und vieles mehr.  
Lebensmittelgebühr von € 27,00 ist inklusive.

**9210M** Do, 20.04.23  
18.00-22.00 Uhr € 50,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

### Koreanische Küche

Die koreanische Küche ist der chinesischen Küche ähnlich. Auch in Korea ist Reis das Hauptnahrungsmittel und es wird viel im Wok gekocht. Allgemein ist die koreanische Küche aber wesentlich würziger und schärfer als die chinesische Küche. Neben Reis bilden vor allem Gemüse die Grundnahrungsmittel der Koreaner. Daneben gibt es viel Fisch; erst der steigende Wohlstand der letzten Jahrzehnte führte zu einem steigenden Konsum von Fleisch. Typische Gewürze in Korea sind rote Peperoni, Schalotten, Sojasoße, fermentierte Sojabohnenpaste, Ingwer und Sesamöl. Getrunken wird hauptsächlich grüner Tee, der in Korea einen ähnlichen Stellenwert genießt wie in China oder Japan. Lassen Sie sich überraschen!  
Lebensmittelgeld von € 27,00 ist inklusive.

**9210N** Do, 04.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 50,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

### Parsi-Küche

Die Parsi Küche ist eine vielseitige Mischung aus scharf und süß, nice and spice. Parsis stammen von den Zoroastriern ab, welche im 17. Jahrhundert aus Iran geflohen sind und sich an der Westküste Indiens ansiedelten. In diesem Kochkurs lernen Sie typische Gerichte kennen wie: Dhansak (Lamm mit Linsen), Jardaloo Murg (Hähnchen mit getrockneten Aprikosen), Khichri (Reis mit Linsen) und vieles mehr.  
Lebensmittelgebühr von € 25,00 ist inklusive.

**9210Q** Do, 25.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell



### Indische Fischküche entlang der Küste

Der indische Subkontinent hat eine 7.000(!) km lange Küste. Und eine ebenso reichhaltige Fischküche: Fish Chili und Curry, Prawn (Krabben) Curry, Jheenga (Riesengarnelen) in verschiedenster Zubereitung mit köstlichem Gemüse und vielfältige Fisch- und Krabbensuppen und -sauce. Sie können gespannt sein!  
Lebensmittelgeld von € 30,00 inklusive.

**9210R** Do, 15.06.23  
18.00-22.00 Uhr € 53,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell

### Asiatisch/europäische Crossover-Küche

Von der der asiatischen Küche inspirierte Gerichte sind eine schöne Abwechslung. Die ausgewählten Rezepte haben den Vorteil, sie sind schnell zubereitet.  
– Gebratene Hühnerbeine süß/scharf mariniert, einfach zum reinbeißen  
– Kräuterolette mit Avocado, Garnelen und Radieschensalat, super lecker  
– Beef Lamb, Koriander und Papaya-Salat geben diesem Gericht einen unverwechselbares Aroma  
– Mariniertes Lachs auf Bohnensalat, einfach aber gut  
– Schokoladen-Panna-Cotta mit Ananas, ein süßer Abschluss zum dahin schmelzen  
Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser.  
Lebensmittelgeld von € 18,00 inklusive.

**9210S** Di, 07.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 41,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Hans Montag

### Nepalesischer Abend

Momos, Dal Bhat, Chutneys und vieles mehr. Nepal ist bekannt für seine Bergwelt und seine Spiritualität. Aber noch ziemlich unbekannt ist die nepalesische Küche! Lernen Sie ihre Vielfältigkeit kennen.  
Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

**9210T** Do, 29.06.23  
18.00-22.00 Uhr € 50,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Smita Bell



Schulküche der vhs Vaterstetten



### Portugiesische Küche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Portugal lieben und die abwechslungsreiche Küche dieses Landes entdecken wollen! Wir werden wieder gemeinsam ein typisches portugiesisches 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 Sobra-mesa (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 € 22,00 inklusive.

**9215** Do, 22.06.23  
18.00-22.00 Uhr € 45,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Sabina De Calheiros-Veloso



### Paella kochen: eine kulinarische und kulturelle Reise nach Spanien

Maria Motilla kocht aus Leidenschaft. Sie ist mit ganzem Herzen Spanierin und möchte Ihnen die Kultur und DAS Familienessen ihrer Heimat nahe bringen. Paella ist das Wahrzeichen der spanischen Küche und lässt sich mit dem deutschen Sonntagsbraten vergleichen: Ein Essen, zu dem sich die ganze Familie versammelt, um zu genießen und sich auszutauschen. Wir kochen zusammen Paella (mit Fisch und Meeresfrüchten) und ich erzähle Ihnen die Geschichte und Besonderheiten dieses Gerichtes. Dazu trinken wir ausgewählte spanische Weine und genießen einen spanischen Abend. Prima als Familienevent geeignet! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.  
Lebensmittelgeld von € 27,00 inklusive.

**9217** So, 25.06.23  
16.00-20.00 Uhr € 53,00  
**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 € 22,00 inklusive.

**9228** Fr, 26.05.23  
17.00-21.00 Uhr € 45,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sara Bekele

## 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 € 23,00 inklusive.

**9229** Di, 25.04.23  
18.00-22.00 Uhr € 46,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis

## Kochen mit Fisch und Meeresfrüchten

Das Meer bietet köstliche Delikatessen, die aber nicht immer einfach zuzubereiten sind. Kostas Rezepte gelingen 100%ig und schmecken hervorragend. Wir bereiten u. a. Oktopus Stifado (süßsauer mit Perlzwiebeln), gefüllte Kalamari, Lachs im Filoteig, Fischkroketten und Garnelen in Cognac Rahm und dazu noch Salate und Beilagen und ein schönes Dessert.

Lebensmittelgeld von € 37,00 inklusive.

**9229A** Mi, 08.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 60,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis



## Griechische Vorspeisen

Leckere Vorspeisen aus Süd-Griechenland lassen uns vom Urlaub träumen. Heute kochen wir mal ein paar Gerichte, die nicht so bekannt sind.

Kichererbsenfrikadellen mit Tzatziki, Weinblätter mit Hack, Reis und Rosinen in Zitronen-Ei-Soße, Tirokafteri (scharfe Paprika- Feta Paste), Scampi Saganaki mit karamellisierten Zwiebeln in Tomatensoße mit Feta gratiniert, typische Beilagen und ein Dessert.

Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9229B** Mi, 03.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 48,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis



## Italienische vegetarische Gerichte

Bella Italia kommt auch ohne Fleisch aus. Eine Gemüselasagne ist ebenso lecker wie das Pendant mit Hackfleisch. Weiter geht's mit Maispolenta, karamellisierten Zwiebeln und Cocktailtomaten, Zucchini gefüllt mit Couscous und Spinat und einem Brotsalat. Einige Dips und Beilagen gibt es auch noch und eine Panna Cotta mit Mango.

Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9229C** Di, 16.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 48,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Konstantinos Katsikogiannis



## NatürlichERleben! Grüne Ernährung. Einfach. Regional. Gesund – Online

Immer mehr Menschen streben nach Rückbesinnung auf Regionalität, auf Natürlichkeit. Das gilt ganz besonders für unsere Ernährung. Schon Hippokrates sagte: „Deine Nahrung soll Deine Medizin sein“. Wildkräuter leisten hier einen großartigen Beitrag. Ob frisch oder weiterverarbeitet – immer werten sie unsere Ernährung auf. Entdecke Vielfalt und Zauber der heimischen Wildkräuter. Iss dich gesund – go wild!

### IMPULSVORTRAG GRÜNE ERNÄHRUNG

- Wild punktet – Kulturpflanzen vs. Wildgemüse
- Nahrungsergänzung von der Wiese
- Grüne Immunbooster
- Die Proteinbar in Deinem Garten
- Nachhaltig Kochen – Stichwort „Clean Living“

**9231** Mo, 12.06.23  
19.00-20.00 Uhr € 10,00

Online | Susanne Forster

## Wild Cooking. Grüne Tapas aus der Natur

Von der Wiese auf den Teller – das ist das Motto unseres Wildkräuter-Workshops. Wir unternehmen einen Streifzug durch die Natur und verarbeiten anschließend unser Sammelgut in kleine, feine Köstlichkeiten. Ob Blüten, Samen oder Blätter – aus allem lassen sich süße und deftige Gaumenkitzler zaubern. Unkraut gibt es nicht – schulen Sie Ihren Blick und entdecken Sie die Delikatessen am Wegesrand.

### Im Workshop-Paket enthalten:

- Kräuterführung
- Grundregeln für sicheres Sammeln und Verarbeiten
- Ausgewählte Pflanzenporträts sowie Rezepte
- Gemeinsamer Kochevent inkl. Verkostung

Hinweis: Die zubereiteten Speisen sind teils vegetarisch oder vegetarisch abwandelbar, aber nicht vegan.

Treffpunkt: Ammer Entsorgungs GmbH (gegenüber Gewerbegebiet Zorneding/Pöding). Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß. Anschließend Fahrt zur vhs Studioküche, Baldhamer Str. 39, 85591 Vaterstetten für den Kochteil des Kurses.

Für die Kräutersammlung mitbringen: geschlossenes Schuhwerk und Socken und/oder lange Hose (Brennnesseln, Zecken), Schere oder kleine Pflanzenzwickel, Körbchen oder Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss zum Sammeln, Getränk (v. a. wenn es heiß ist).

Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

**9231A** Sa, 22.07.23  
10.00-16.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Susanne Forster



### Familienkochkurs: Currygerichte

Lernen Sie die Vielfalt der asiatischen Currygerichte kennen. 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 € 32,00 pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249** Sa, 20.05.23  
14.00-18.00 Uhr € 67,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Betsy Hollweck



### Familienkochkurs Burgers and Sammies

Burger und Sandwiches isst jeder gerne, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem drum und dran. Selbst die Burgerbuns machen wir selbst!!! Lecker! Melden Sie sich hierzu als Familienteam an. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde mitkommen, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund!  
Ideal ist es, wenn eine Person das Team anmeldet.  
Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.  
Lebensmittelgeld von € 32,00 pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249A** So, 30.04.23  
14.00-18.00 Uhr € 67,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Betsy Hollweck



Schulküche der vhs Vaterstetten

### Familienkochkurs Pizza international

Alle lieben Pizza, aber selbst machen? So richtig selbst mit allem drum und dran. Lecker! Melden Sie sich hierzu als Familienteam an. Selbstverständlich dürfen auch Omas, Onkel, Tanten oder Freunde mitkommen, wir sind da sehr offen, der Spaß steht im Vordergrund!  
Ideal ist es, wenn eine Person das Team anmeldet.  
Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.  
Lebensmittelgeld von € 32,00 pro Team (max. 4 Personen) inklusive.

**9249B** So, 12.03.23  
14.00-18.00 Uhr € 67,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Betsy Hollweck

### Tex Mex

Cinco de Mayo ist das Fest der Schlacht bei Puebla im Jahre 1862 während des französisch-mexikanischen Krieges. Die Stadt Puebla ist als gastronomisches Zentrum Mexikos bekannt, da viele traditionelle Gerichte wie Chalupas, Mole Poblano und Chiles en Nogada aus dieser Gegend stammen. Schon bevor spanische Entdecker und Einwanderer nach Mexiko kamen, war Puebla eine kulinarische Hauptstadt, denn vor der heiligen Pyramide hatten sich Lebensmittelverkäufer niedergelassen, um die Gläubigen zu verköstigen, die in die benachbarte Stadt Cholula kamen.  
Lernen Sie alle diese Köstlichkeiten kennen!  
Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare.  
Rezepte werden zur Verfügung gestellt.  
Lebensmittelgeld von € 28,00 inklusive.

**9249C** Fr, 05.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 51,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Betsy Hollweck

### Fisch einmal anders – Selber räuchern!

Sie essen gerne Fisch und wollen ihn mal auf ganz besondere Art zubereiten? Mit einem Tisch-Räucherofen und dem in diesem Kurs vermittelten Wissen kann man Fische selbst räuchern – und dieser Kurs ist nicht nur für Angler und Männer!  
Wir nehmen die frischen Forellen aus, legen sie in Salzlake ein und räuchern sie im Freien. Wir bereiten frischen Sahnemeerrettich und andere Beilagen zu. Die frisch geräucherten Fische werden zerlegt und anschließend gemeinsam lauwarm verspeist – köstlich! Dazu passt z.B. ein kühles Bier oder ein schöner Weißwein...  
Einleitend und zwischendurch gibt es Informationen zum Räuchern: geeignete Fischarten, Räuchermethoden und -geräte, Räuchermehl, Rezepte.  
Lebensmittelgeld von € 21,00 inklusive.

**9252** Sa, 22.04.23  
15.00-19.00 Uhr € 44,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Herbert Thiele

### Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

### Mittelalterliche Küche – zwischen Schlaraffenland und Hungersnot

Wer wurde wie satt im Mittelalter? Wir finden es zusammen heraus und bereiten mehrere „Gänge“ zu. Für die meisten Menschen damals war der Speisezettel karg und eintönig, dazu kamen noch bis zu 150 Fastentage im Jahr. Anders sah es bei Wohlhabenden aus, in Klöstern und bei Hofe. Wir versuchen uns an den verschiedensten Küchen und speisen am Ende gemeinsam mal wie der Bettelmann, mal wie der König. Sibylle Reinicke ist Apothekerin und selbständige Stadtführerin.  
Lebensmittelgeld von € 25,00 inklusive.

**9256** Fr, 28.04.23  
18.00-22.00 Uhr € 48,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Sibylle Reinicke



### Sauerkraut, Ingwer-Karotten und Co. – Gemüse-Fermentieren

Schon unsere Vorfahren wussten die Vorteile der Fermentierung zu schätzen. Die Fermentierung ist eine uralte Konservierungsmethode, bei der probiotische Bakterien entstehen, die gleichzeitig die Nahrung haltbar machen, auf ganz natürliche Weise – ohne Einkochen oder Kühlung. Welche gesundheitliche Vorteile die Fermentation für unseren Körper bringt, was alles möglich ist und wie das gelingt – sicher funktioniert erfährst du im Workshop, hier erstellen wir anschließend auch zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten.  
Wir starten mit einer kleinen Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und anschließend fermentieren wir gemeinsam, um gleich alle aufkommenden Fragen klären zu können. Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo du alles nochmal nachlesen kannst mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen. Bitte mitbringen: Korb oder Tüte zum Transport der Fermente nach Hause.  
Lebensmittelgeld von € 25,00 für Gläser und Bio-Lebensmittel inklusive.

**9261** Mo, 13.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 65,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Manuela Karpuz

## Kombucha, Kefir & Co. – Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauche mit uns ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn es gibt nicht nur die Möglichkeit Gemüse, wie Sauerkraut, zu fermentieren – die Welt des Fermentierens ist noch viel größer. Man kann auch gesunde, leckere Getränke selbst herstellen, wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die (Darm)Gesundheit sind.

Im Workshop stellen wir aber nicht nur probiotische Getränke her, du lernst auch, was man mit den Kulturen sonst noch alles herstellen kann, wie z.B. Brot, Kuchen, Fruchtleider, Dressings, Aufstriche, Mandelkäse, etc. und ich bringe davon ein paar Geschmacksproben mit.

Wir starten mit einer Verkostung, ich erkläre dir die wichtigsten Regeln und Grundlagen und zeige dir anschließend alle Schritte zum Herstellen und Abfüllen von Kombucha und Wasserkefir. Du bekommst dein eigenes Starterset mit dem wir gemeinsam deinen eigenen Kombucha und Wasserkefir herstellen, um alle aufkommenden Fragen gleich direkt klären zu können.

Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo du alles nachlesen kannst mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen. Bitte mitbringen: Korb oder Tüte zum Transport der Fermente nach Hause. Lebensmittelgeld von € 25,00 für Gläser und Bio-Lebensmittel inklusive.

**9261A** Mo, 24.04.23  
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 sowie rohvegane Ernährung, altem Wissen wie Fermentieren oder

Wildkräutern, der Natur, den Tieren und dem Leben im Einklang mit diesen und habe mich in diesen Bereichen weitergebildet. Gerne stelle ich dieses Wissen auch meinen Mitmenschen zur Verfügung in Veranstaltungen, Workshops und Mentorings. Ich finde, es ist an der Zeit unserer zauberhaften Natur, unseren tierischen Mitgeschöpfen und auch uns selbst wieder näher zu kommen und etwas Dankbarkeit und Wertschätzung zurück zu geben. Wir werden feststellen, dass durch ein höheres Bewusstsein unserer Umwelt und gegenüber deren wundervollen Wesen auch ein wundervoller Weg zu uns selbst entsteht. Es ist mir eine Freude, dich auf diesem Weg ein Stück zu begleiten.  
<https://gruenes-leben.webnode.page>



## Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei

Vegan kochen und backen bietet viele Möglichkeiten, den Küchenalltag zu bereichern und eröffnet auch Allergikern viele kulinarische Genüsse. Die Rezepte im Kurs kommen allesamt ganz ohne industrielle Ersatzprodukte aus. Frische natürliche pflanzliche Zutaten aus biologischer Erzeugung bilden die Basis jeder gesunden Ernährung. Keine allzu aufwendigen Zubereitungsmethoden oder schwer zu beziehende ausgefallene Zutaten, sondern vegane Küche mit gängigen Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. Neue Rezepte!

Lebensmittelgeld von € 17,00 inklusive.

**9262A** Mo, 22.05.23  
18.00-22.00 Uhr € 40,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Lavinia Pfeiffer

## Vegan für Einsteiger – Es muss nicht immer Fleisch sein

Was genau bedeutet vegane Ernährung eigentlich? Ist das gesund? Und wie setzt man sie im Alltag um? Dieser Workshop kombiniert theoretisches Ernährungswissen mit praktischen Tipps und zeigt wie sich mehr pflanzliche Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Eine Verkostung der Lebensmittel erfolgt im Praxisteil.

Alle Teilnehmenden erhalten ein Kursskript. Andrea Kemmeter ist zertifizierte Ernährungsberaterin für vegane Ernährung.

Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

**9266** Mi, 22.03.23  
18.00-21.00 Uhr € 29,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Andrea Kemmeter

## Schnelle Alltagsküche

Schnell, unkompliziert, kostengünstig – so sollen Rezepte für jeden Tag sein! Die meisten Zutaten für die vorgestellten Rezept-Ideen haben Sie sicher im Vorratsschrank. Alle Kreationen sind in maximal 30 Minuten gezaubert und auch bestens geeignet zur Modifikation bei unterschiedlichen Geschmacksvorlieben am Familientisch. Dazu gibt es Tipps zur Wochenplanung und Resteverwertung – das entlastet die Familienkasse. Alle Zutaten im Kochkurs stammen aus biologischer Erzeugung. Die Rezepte gibt es selbstverständlich zum Nachkochen für daheim.

Lebensmittelgeld von € 15,00 inklusive.

**9262** Mo, 27.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 38,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Lavinia Pfeiffer

## Kursleiter gesucht

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

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



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



### Endlich dauerhaft abnehmen – Wie pflanzliche Ernährung dabei helfen kann

In Zeitschriften und sozialen Medien überschlagen sich die Crashdiäten und vermeintlichen Wundermittel mit großen Versprechungen. Doch was hilft wirklich langfristig dabei das gewünschte Gewicht zu erreichen und zu halten – ohne Jojo-Effekt? Und wie kann pflanzliche Ernährung dabei helfen? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam verstehen welche Mechanismen beim Abnehmen eine Rolle spielen und wie man das frustrierende Auf und Ab beendet. Neben praktischen Tipps und Hintergrundwissen werden verschiedene Lebensmittel verkostet. Alle Teilnehmenden erhalten ein zusammenfassendes Handout. Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

**9266B** Mi, 26.04.23  
18.00-21.00 Uhr € 29,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Andrea Kempter

### Moderne Motivtorten

In diesem Kurs kreieren Sie unter fachmännischer Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihre eigene Motivtorte. Zu Beginn stellen wir selbst die Überzugsmasse (Rollfondant) her. Sie erlernen das Einstreichen der Torte mit Canache sowie das Eindecken mit Fondant. Wir werden färben, marmorieren, modellieren ..., hier erleben Sie, wie aus Ihrem selbst gebackenen Tortenboden ein wunderschönes Torten-Kunstwerk entsteht. Selbstverständlich nimmt jeder seine selbst dekorierte Torte am Kursende mit nach Hause, ebenso wie die Rezepte. Dazu zeigt Ihnen die Konditormeisterin noch viele Tipps und Tricks. Bitte mitbringen: Verpackungsbox für die Torte, Nudelholz, einen fertigen Tortenboden. Lebensmittelgeld von € 22,00 inklusive.

**9268** So, 18.06.23  
11.00-15.00 Uhr € 49,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Vivien Müller

### Rahmfleckerl – deftig, bayerisch, lecker

Rahmfleckerl. Das ist ein ovaler Brotteigfladen, der traditionell mit Schmand und Speck zubereitet wird. Aber auch viele leckere und interessante Varianten sind möglich. Diese lernen Sie im Kurs kennen. Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet Kirchseeon. Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

**9270** Do, 16.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 35,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Georg Piechatschek

### Sauerteig – Vielfalt mit Geschmack

Sie lernen verschiedene Arten kennen, wie man Sauerteig herstellt. Die produzierten Backwaren werden gemeinsam verkostet. Es wird Sauerteig aus 80% Roggenanteil (Vollkorn) hergestellt. Georg Piechatschek ist Konditormeister und arbeitet Kirchseeon. Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

**9270A** Do, 27.04.23  
18.00-22.00 Uhr € 35,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Georg Piechatschek

### Vegetarische Köstlichkeiten

Vegetarische Gerichte sind weit mehr als der Verzicht auf tierisches Eiweiß:  
– Roher Spargelsalat mit Burrata, ein hinreißender Kontrast  
– Blumenkohl mit Pumpernickelerde und Sauce Hollandaise, eine gelungene Kombination  
– Dreierlei von der Karotte mit Sesamöl-Tofu, nicht nur farblich ein Hingucker  
– Kohlrabibtörtchen mit Kartoffel/Schnittlauch-Stampf, ein Gaumenschmeichler  
– Schokoladentorte, als süßer Abschluss. Dazu gibt es passende Weine und Mineralwasser. Lebensmittelgeld von € 18,00 inklusive.

**9271** Di, 28.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 41,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Hans Montag

### Leckere Partyküche

Für eine Party ist meist viel vorzubereiten, da soll es möglichst schnell gehen ... wir machen Zwiebelkuchen, Muffins, Brezenmuffins mit Obazd'n, Muschelnudeln mit Tapanade, Mediterraner Nudelsalat mit Schafskäse und Pesto, Vitello Tonato, Buscetta mit Tomate und Basilikum, Lachssticks mit Tapanade und, und, und ... Außerdem lernen wir, wie man selbst Ketchup, Mayo und Remoulade herstellt. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Lebensmittelgeld von € 24,00 inklusive.

**9281** Mo, 06.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 47,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer



### Bitte zu den Kochkursen mitbringen

Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

### Schnitzel & Co

Wir bereiten verschiedene Schnitzel vom Strohschwein, Kalb oder Pute mit verschiedenen Füllungen und Panaden zu, z.B. Andreas-Hofer-Schnitzel, Räuber-Kneisl-Schnitzel, Steirisches Cordon bleu, Schnitzel Athen und Münchner Schnitzel. Dazu gibt es hausgemachten Kartoffel-Vogerl-Salat, Bratkartoffeln und Marktsalate mit Johannisbeerdressing. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Lebensmittelgeld von € 23,00 inklusive.

**9281A** Mo, 20.03.23  
18.00-22.00 Uhr € 46,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Günter Pfeiffer

### Gesund im Alter – Senioren kochen

Gesunde Ernährung ist wichtig. Auch und gerade im Alter. Dieser Kurs unterstützt Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter dabei, sich abwechslungsreich, frisch, regional und gesund zu ernähren. In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden kochen wir jeden Freitag von 10–13 Uhr in der vhs-Küche in der Lärchenstraße 29 in Zorneding. So kommt auch das gesellige und die Gemeinschaft nicht zu kurz! Die Kochkurse leiten ehrenamtliche Helfer und Helferinnen, die durch die vhs Vaterstetten ausgebildet wurden. Die Lebensmittel stammen aus Beständen der Tafel und werden bei Bedarf je nach Gericht zugekauft. Kosten pro Person und Termin: € 10,00, bitte vor Ort bar bezahlen. Anmeldungen bitte direkt über die vhs Vaterstetten. Transportmöglichkeiten zum Kursort über den Bürgerbus, Ansprechpartner hierfür und für das gesamte Projekt vor Ort ist Herr Gerhard Wolf vom Service-Büro Zorneding (Kontakt Tel.: 08106/999 111 6, info@servicebuero-herzogplatz.de). Die Veranstaltung ist ein Gemeinschaftsprojekt des Seniorenbeirates und des Bürgerbüros Zorneding sowie der vhs Vaterstetten.

**9282** Fr, 24.02.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282A** Fr, 03.03.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282B** Fr, 10.03.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282C** Fr, 17.03.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282D** Fr, 24.03.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282E** Fr, 31.03.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf

**9282F** Fr, 14.04.23  
10.00-13.00 Uhr  
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Gerhard Wolf



<b>9282G</b>	Fr, 21.04.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282H</b>	Fr, 28.04.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282I</b>	Fr, 05.05.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282J</b>	Fr, 12.05.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282K</b>	Fr, 19.05.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282L</b>	Fr, 26.05.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282M</b>	Fr, 02.06.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282N</b>	Fr, 09.06.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282O</b>	Fr, 16.06.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282P</b>	Fr, 23.06.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282Q</b>	Fr, 30.06.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282R</b>	Fr, 07.07.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282S</b>	Fr, 14.07.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282T</b>	Fr, 21.07.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282U</b>	Fr, 28.07.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282V</b>	Fr, 04.08.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282W</b>	Fr, 11.08.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282X</b>	Fr, 18.08.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282Y</b>	Fr, 25.08.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	
<b>9282Z</b>	Fr, 01.09.23
10.00-13.00 Uhr Zorneding, Lärchenstr. 29   Gerhard Wolf	

## Küchen Camp Pfingstferien für Kids 8–14 Jahre

Vier Tage voller spaßiger Aktivitäten!! Kinder können sich für die ganze Woche anmelden oder à la carte (einzelne Tage). Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt und sind altersgerecht. Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich, es geht um: Spaß in der Küche!

### Oodles of Noodles! (Laute Nudeln)

Verschiedene Nudelarten, für Anfänger bis „Profis“, mit Soßen, natürlich!

<b>9288K</b>	Di, 30.05.23
9.00-12.00 Uhr € 29,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Betsy Hollweck	

### Biscuits, Brot & Brötchen

Backspaß mit verschiedenen Mehltypen!

<b>9288K1</b>	Mi, 31.05.23
9.00-12.00 Uhr € 29,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Betsy Hollweck	

### Cookies und Brownies

Leckere Rezepte für Lunchboxen oder einfach nur zum Naschen.

<b>9288K2</b>	Do, 01.06.23
9.00-12.00 Uhr € 29,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Betsy Hollweck	

### Ich koche mit Papa italienische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam. **Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).** Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 17,00 pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 15,00 (inkl. LMG). Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

<b>9284KE</b>	Sa, 11.03.23
10.00-13.30 Uhr € 38,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Betsy Hollweck	

### Ich koche mit Papa vegetarische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere vegetarische Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam. **Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).** Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 17,00 pro Paar inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).

<b>9284KE1</b>	Sa, 25.03.23
10.00-13.30 Uhr € 38,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Lavinia Pfeiffer	



### Kuchen und Cupcakes

Natürlich schön verziert!

<b>9288K3</b>	Fr, 02.06.23
9.00-12.00 Uhr € 29,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Betsy Hollweck	

Bitte eine Schürze, ein Haargummi für Langhaar und ein Getränk mitbringen. Lebensmittelgeld von € 12,00 pro Kurstag inklusive.

**Wenn ein Kind Lebensmittelallergien hat, müssen diese im Voraus bekannt gegeben werden!**

### 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 € 12,00 inklusive.

<b>9285K</b>	Sa, 17.06.23
10.00-13.00 Uhr € 29,00	
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, Frühstücken oder einfach zum Naschen! Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt. Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

<b>9286K</b>	Sa, 01.07.23
10.00-13.00 Uhr € 29,00	
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Kochstudio   Betsy Hollweck	



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



**Bitte zu den Kochkursen mitbringen**

Schürze, Geschirrtuch, verschleißbare Gefäße und ggfs. eigenes Getränk

**Ich backe mit Papa Brot und Brötchen – neue Rezepte**

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Brote und Brötchen mit einfachen Rezepten zu backen. Am Ende machen wir eine Brotzeit und verbringen noch Zeit miteinander. **Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).** Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive. Zusätzliches Kind: € 8,00, inklusive Lebensmittelgeld. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

**9286KE** Sa, 06.05.23  
10.00-13.30 Uhr € 33,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

**Ich backe mit Papa Kuchen und Cupcakes**

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Kuchen und Cupcakes mit einfachen Rezepten zu backen. Am Ende verkosten wir die Backwaren und verbringen noch Zeit miteinander. **Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren).** Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive. Zusätzliches Kind: € 8,00, inklusive Lebensmittelgeld. Bitte mitbringen: Haargummi/Tiebacks für lange Haare. Rezepte werden zur Verfügung gestellt.

**9286KE1** Sa, 15.07.23  
10.00-13.30 Uhr € 33,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Betsy Hollweck

**Die Osterbäckerei – für Kids von 8 – 12**

Erste Blumen sprießen aus dem Boden und der Duft von ofenwarmen Gebäck zieht durch das Haus – der Frühling klopft an der Tür und mit ihm das Osterfest! In unserer Osterbäckerei backen wir viele Leckereien, die Ostern erst so richtig lecker machen. Knusprige Eier, Bunny Muffins und Osterkekse! Lebensmittelgeld von € 12,00 inklusive.

**9288KO** Fr, 31.03.23  
16.00-19.00 Uhr € 29,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer

**Backkurs zum Muttertag für Kids ab 8 Jahren**

Der Muttertag rückt näher und wir wollen in diesem Kurs ein „süßes“ Geschenk für die Mamas backen. Das ideale Geschenk für den Muttertag – und das auch noch selbstgemacht. Lebensmittelkosten von € 12,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**9290K** Fr, 12.05.23  
16.00-19.00 Uhr € 29,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Lavinia Pfeiffer



**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 Sahnelöffel, Wulkje und leckere Ostfriesische Kekse wird der Tea Time – klassischer Bestandteil der englischen Kultur – einer Teezeremonie mit echtem englischen Teegebäck gegenübergestellt. Lernen Sie, vergleichen Sie, genießen Sie! Gemeinsam bereiten wir auch klassische englische Tea-Time-Sandwiches (clotted cream) zu. Der Dozent ist Teesommelier. Lebensmittelgeld von € 7,00 inklusive.

**9291** Sa, 18.03.23  
15.00-18.00 Uhr € 28,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | David Caspi

**Japanische Tee-Zeremonie**

„Bereite eine köstliche Schale Tee – das Wasser erhitzt; ordne die Blumen – bereite alles rechtzeitig vor – und schenke denen, mit denen du dich zusammenfindest, dein ganzes Herz.“ An diesem Nachmittag erfahren Sie alles über Tee und Teerituale aus dem ‚Land der aufgehenden Sonne‘. Tee ist wie eine Tür und auch eine Brücke zwischen Menschen und Kulturen. Die Japanische Teezeremonie ist mehr als nur ein Teeritual. Der Dozent ist Teesommelier. In den Kursgebühren sind € 7,00 für den Tee enthalten.

**9291A** Sa, 13.05.23  
15.00-18.00 Uhr € 28,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | David Caspi

**Bier brauen zu Hause**

Eine Bierbrauerin, die in einer Ökobrauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Die verwendete Gerste und der Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Herstellung der Massenware Bier. In dem Kurs verkosten Sie Biere aus einer kleinen Münchner Haus-Brauerei. Dazu gibt es mittags eine Brotzeit mit Weißwurst. Das selbst gebraute Bier für ca. zwei Flaschen kann sich jeder am Ende des Kurses abfüllen. Die Flaschen werden gestellt. Lebensmittelgeld von € 18,00 inklusive.

**9292** Sa, 08.07.23  
10.00-17.00 Uhr € 68,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio |  
Silvia Hölzlwimmer-Ruff



**Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten**

**Für Kinder ab 8 Jahren**

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind und seine Freunde ein tolles Koch-Event in der vhs-Küche.

Die Kursgebühr beinhaltet das Kochangebot mit pädagogischer Anleitung und beträgt € 130,00 für drei Stunden.

Zum diesem Preis kommt Material- / Lebensmittelgeld hinzu. Dieses wird nach Ihrem Wunsch

mit den Dozenten besprochen. Bei maximal 8 Kindern soll auch mindestens ein Elternteil dabei sein.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06/35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.

**9283**  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, vhs Vaterstetten | EB

## Wein und Schokolade genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade passen gut zusammen. Beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich gut ergänzen, den Genuss steigern oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Sie erfahren vieles über Geschichte, Herkunft, Sorten und Herstellung von Wein und Schokolade.

Sie lernen die Vielfalt der Aromen kennen und verkosten 8 Weine und 8 Schokoladen verschiedenen Typs sowohl einzeln als auch in Kombination. Lebensmittelgebühr von € 12,00 ist inklusive.

**9294** Fr, 12.05.23  
19.00-21.30 Uhr € 26,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler

## Kaffee(haus)geschichte(n): Kaffee in Kultur, Politik und Gesellschaft

Kaffee ist ein wahrer Genuss-Evergreen auf der ganzen Welt – und das über Kultur-, Religions- und Sprachgrenzen hinweg. Dieses völkerverbindende Getränk hat eine faszinierende und unvergleichliche Kulturgeschichte. Vor allem die Kaffeehäuser sind die Geburts- und Entstehungsorte für Revolutionen, Literatur, Börsen, Kunst oder Tageszeitungen. Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Biografie dieses globalen Genussmittels, die reich an Geschichte und Geschichten ist. Patrik Hof spannt einen Genussbogen vom Kaffeegürtel über historische Kaffeehäuser Europas und den schweizerischen Zuckerbäckern bis in das Weltall.

Dr. Patrik Hof ist langjähriger Pressesprecher, Journalist, Social Media PR Manager und Berater für digitale Kommunikation. Kaffee ist seine Leidenschaft. Sie war Auslöser für seinen Kaffeeblog [www.coffeewithpassion.de](http://www.coffeewithpassion.de), der Mitte 2020 online ging. Hier befasst er sich mit unterschiedlichen Geschichten rund um die Kaffeebohne. Er promovierte in Wirtschaftsgeschichte und Medienrecht an der LMU München. Aktuell verfasst er ein Buch über die Kaffeegeschichten, das im Frühjahr 2023 auf dem deutschen Buchmarkt erscheinen soll. Aktuell ist geplant, dass Vaterstetten auch der Premierenort des druckfrischen Werkes werden kann. Mehr erfahren Sie bei der Veranstaltung.

**9296** Sa, 22.04.23  
10.00-13.00 Uhr € 45,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Dr. Patrik Hof



## 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-Gräten, den gängigsten Heimröstmaschinen. Am Ende hat jeder Teilnehmer drei verschiedene Rohbohnen erfolgreich geröstet, die dann zu Hause genossen werden können.

Materialgeld von € 10,00 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 Kaffeeeuniversum 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, 29.04.23  
10.00-16.00 Uhr € 85,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Kochstudio | Rainer Huber



## Besuch in der Kaffeerösterei Martermühle

Die Rösterei Martermühle ist weit über die Region hinaus bekannt für beste Qualität und Kaffeegenuss. Viele der verwendeten Bohnen werden im Direct-Trade-Verfahren unmittelbar von den Kaffeebauern aus den besten Anbaugebieten bezogen.

Grundlage für den Erfolg der Rösterei ist die Leidenschaft für Kaffee und die Liebe fürs Detail – angefangen vom Anbau und der Ernte der Bohnen über die handverlesene Röstung durch die Besitzer der Kaffeerösterei selbst, bis hin zur Entscheidung, welche Kaffeebohne ins Kaffeesortiment aufgenommen wird. In dieser Führung erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Kaffee, Röstung und lernen viele Begrifflichkeiten rund um unser Lieblingsgetränk kennen. Und was natürlich nicht fehlen darf: Zur Kaffeeverkostung eines Kaffees Ihrer Wahl laden wir sie selbstverständlich ein.

Treffpunkt: Im Café. [www.martermuehle.de](http://www.martermuehle.de)  
**Bitte unbedingt vorher über die vhs Vaterstetten anmelden!**

**9296B** Sa, 06.05.23  
10.00-12.00 Uhr € 21,00  
Abling, Martermühle 1, Kaffeerösterei  
Martermühle GmbH | Dr. phil. Helmut Ertel

## Fit und vital in den Tag – Frühstück nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im Rahmen dieses Kochkurses bereiten die Teilnehmenden unter Anleitung des TCM-Arztes, Dr. Christoph Malisch, ein leckeres und energispendendes Frühstück in Bio-Qualität zu. Parallel dazu erklärt Dr. Malisch die Gesundheitswirkung der einzelnen Zutaten und gibt einen theoretischen Einblick in die Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Auch persönliche Fragen zu Ernährung und Gesundheit werden im Rahmen des Kurses berücksichtigt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Speisebehälter, Schreibzeug. Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.  
**Veranstalter:** vhs Grafing.

**9297** Sa, 29.04.23  
8.30-12.30 Uhr € 38,50  
Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,  
Schulküche | Dr. Christoph Malisch

## Magie der Ordnung – Impulse zum Aufräumen und Ordnung schaffen

Keiner hat Zeit zum Aufräumen – aber jeder hat Zeit zum Suchen!

Sie träumen von mehr Ordnung und Struktur in Ihrem Leben, wissen aber nicht wo und wie Sie anfangen sollen? Sie wünschen sich unnötigen Ballast los zu werden? Sie wünschen sich nachhaltige und dauerhafte Leichtigkeit in Ihrem Leben? Dieser Vortrag gibt Ihnen erste Impulse für Ihr Vorhaben.

Anmeldung erforderlich.

**9305** Mi, 10.05.23  
18.00-19.30 Uhr € 12,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Vortrag 2 | Tanja Reißweber





## Ganzheitliche Farb- und Typberatung

### Ganzheitliche Farbberatung nach der 12-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!

In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 12-Jahreszeiten-System (Mischtypen) analysieren.

Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht.

Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Ich freue mich sehr auf Sie!

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (€ 45,00) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

**9311** Sa, 29.04.23  
10.00-12.30 Uhr € 85,00  
Maximal 6 Teilnehmerinnen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer



### Typgerechtes Schminken – gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsfarbe, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zu zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Der Kurs endet gegen 15 Uhr.

Ich freue mich auf Sie!

**O9313** Sa, 21.01.23  
13.00-15.00 Uhr € 60,00  
Maximal 6 Teilnehmerinnen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Annegret Prummer

**9313** Sa, 29.04.23  
13.00-15.00 Uhr € 60,00  
Maximal 6 Teilnehmerinnen  
**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.

## Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

### Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene

An diesen Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Alles ist möglich: kleine Geschenke selbst gemacht; Teile, die noch fertig genäht werden müssen; Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen – fragt sich nur wie?; das erste selbst genähte Teil ... und vieles mehr.

Egal was es ist: wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.

Maximal 6 Teilnehmer.

**9319** € 59,00  
Fr, 21.04.23 19.00-21.30 Uhr  
Sa, 22.04.23 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

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, 07.03.23  
5 x 19.30-22.00 Uhr € 167,00  
**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, 27.02.23  
9 x 19.30-22.00 Uhr € 127,00  
Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

**9325** ab Do, 02.03.23  
9 x 9.00-11.30 Uhr € 127,00  
Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

**9327** ab Mo, 12.06.23  
6 x 19.35-22.05 Uhr € 84,00  
Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9328** ab Mi, 01.03.23  
5 x 9.30-12.00 Uhr € 70,00  
Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9329** ab Mi, 19.04.23  
5 x 9.30-12.00 Uhr € 70,00  
Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9330** ab Mi, 14.06.23  
6 x 9.30-12.00 Uhr € 84,00  
Dozenten Tel. Nr.: 08106-3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner



## Nähtreff

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. Sie haben noch schöne Stoffe und Kleidungsstücke zu Hause oder alte Tisch- und Bettwäsche, die zu schade sind um sie in die Altkleidersammlung zu geben – und darauf warten wieder zu neuem Leben erweckt zu werden?

Hier bekommen Sie Anregungen und Hilfestellung was und wie sie ihre Ideen umsetzen können. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten – von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Grundkenntnisse mit der Nähmaschine und erste Näherfahrungen sollten vorhanden sein.

Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Materialien und gute Schneiderschere, Nadel und Faden, Stoffe und Schnitte, Bleistift und etwas zu schreiben bringen Sie bitte mit. Für Fragen können Sie sich gerne vorab mit der Kursleiterin per E-Mail in Verbindung setzen.

**09359** So, 29.01.23  
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachimi@freenet.de  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |  
Gisela Joachimi

**9355** So, 12.02.23  
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachimi@freenet.de  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |  
Gisela Joachimi

**9356** So, 19.03.23  
10.00-16.00 Uhr € 39,00

Doz: gisela.joachimi@freenet.de  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio |  
Gisela Joachimi



## 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

**09335** Sa, 21.01.23  
10.00-15.00 Uhr € 28,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Nähstudio | Dorothea Lokner

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

## Verschenken Sie doch einen vhs-Kurs

Gutscheine sind als Wertgutschein mit einem Betrag Ihrer Wahl möglich oder Sie verschenken direkt einen ausgewählten Kurs! Wir beraten Sie gern.





TEAMEVENTS | BETRIEBSAUSFLÜGE | GEBURTSTAGE | FIRMENSCHULUNGEN  
LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!



WIR PASSEN UNSER ANBEBOT IHREM ANLASS AN!  
WIR BERATEN SIE GERN! TEL. 0 81 06 / 35 90 35 | SERVICE@VHS-VATERSTETTEN.DE

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Kinder Grasbrunn



Maibaum Grasbrunn



Harthäuser Dorffest



Forstwirtmarterl Grasbrunn

## Datenschutzerklärung

Die vhs Vaterstetten/Erwachsenenbildung e.V., nacheinander vhs oder „wir“ genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Mit Ihrer Anmeldung übermitteln Sie uns persönliche Daten wie Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum.

Sie dienen Zwecken, die wir zur Verwaltung Ihrer Kursteilnahme benötigen. Diese sind z. B. eindeutige Zuordnung Ihrer Anmeldung zu Kursen, Erstellung von Teilnehmerlisten, weitere Anmeldung für Folgekurse, wenn Sie dies wünschen, interne Statistiken, Bitten um Teilnahme zu einer Kursbewertung.

Wir geben von den erhobenen Daten lediglich Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse anhand von Kurslisten an unsere KursleiterInnen weiter. Dies hat den Sinn, dass Sie für den Fall, dass unsere Geschäftsstelle geschlossen ist, bei kurzfristigen Belangen wie Ortsverlegung, Kursausfall durch Krankheit, von den KursleiterInnen per Telefon oder Rundmail verständigt werden können. Gegebenenfalls kann Ihre E-Mail-Adresse auch der Zusendung von Übungen und Hausaufgaben dienen, wenn Sie das mit Ihrer KursleiterIn vereinbaren.

Zudem nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse, um Sie mit unserem Newsletter über aktuelle Angebote zu informieren. Diesen Newsletter können Sie jederzeit mit einem Klick abbestellen.

Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Ein von uns beauftragter IT-Dienstleister betreut die Datenbanken und ist verantwortlich für die technische Datensicherheit.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten, jedoch erst nach dem Versuch einer Klärung mit Ihnen persönlich.

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind (z. B. verpflichtende behördliche Anfragen, polizeiliche Ermittlungen). Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, sind diese Unternehmen verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden.

Wenn Sie sich bei uns für Angebote anderer Veranstalter (z. B. Nachbarvolkshochschulen) anmelden, müssen wir gegebenenfalls Ihre Daten an diese weiterleiten. Eine weitergehende Übermittlung an Dritte, z. B. für Werbezwecke, findet nicht statt. Wir werden nach Beendigung unserer Geschäftsbeziehung Ihre Daten in Übereinstimmung mit unseren gesetzlichen Aufbewahrungsfristen selbstständig löschen. Selbstverständlich können Sie

jederzeit unentgeltlich Einsicht über die bei uns gespeicherten Daten verlangen.

Wenn Sie sich online anmelden, ist eine Bestätigung, dass Sie diese Erklärung zum Umgang mit Ihren Daten zur Kenntnis genommen haben und damit einverstanden sind, erforderlich.

Die Datenschutzerklärung ist auch in unserem Programmheft veröffentlicht, so dass wir auch bei einer telefonischen Anmeldung von Ihrer Kenntnisnahme und Ihrem Einverständnis ausgehen.

Folgender Link führt Sie zum Gesetzestext der EU-Datenschutz Grundverordnung (DSGVO): <https://dejure.org/gesetze/DSGVO>

Bei Fragen oder Anliegen im Kontext des Datenschutzes kontaktieren Sie bitte die damit beauftragte Stelle der vhs. [service@vhs-vaterstetten.de](mailto:service@vhs-vaterstetten.de)

Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die für Sie zuständige Datenschutzbehörde (z. B. Ihren Landesdatenschutzbeauftragten) zu wenden.

### Datensicherheit im Internet

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer).

### Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet Service Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

### Cookies

Wir speichern auf Ihrer Festplatte Cookies. Diese enthalten eine eindeutige Nummer, die außerhalb unserer Website keine Bedeutung hat. Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Cookies nach dem Ende jeder Internetsitzung automatisch gelöscht werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie nach erfolgreicher Anmeldung im geschützten Bereich für die gesamte Dauer Ihres Besuchs zu identifizieren und zu autorisieren. Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er unsere Cookies ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unseres Internetangebots eingeschränkt sein.

### Facebook-Button

Auf unserer Internetseite ist ein Plug-In des sozialen Netzwerks Facebook eingebunden. Sie erkennen es an dem Facebook-Logo.

Wenn Sie eine Seite besuchen, die ein solches Plug-In enthält, baut Ihr Browser eine direkte Verbindung mit den Servern von Facebook auf. Facebook erhält dadurch die Information, dass Sie mit Ihrer IP-Adresse unsere Seite besucht haben. Wenn Sie bei Facebook eingeloggt sind, kann Facebook den Besuch Ihrem Facebook-Konto zuordnen.

Wenn Sie mit den Plug-Ins interagieren, zum Beispiel auf den „Gefällt mir“-Button klicken oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende

Information von Ihrem Browser direkt an Facebook übermittelt und dort gespeichert.

Da diese Übertragung direkt verläuft, erhalten wir keine Kenntnis von den übermittelten Daten. Informationen zu Zweck und Umfang der Datenerhebung durch Facebook, die weitere Verarbeitung und Nutzung der Daten durch Facebook sowie Ihre diesbezüglichen Rechte und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Privatsphäre entnehmen Sie bitte den Datenschutzhinweisen von Facebook unter [de-de.facebook.com/privacy/explanation.php](https://de-de.facebook.com/privacy/explanation.php).

### Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -Organisationen oder -Institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung.

Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung

### Online-Seminare und Hybrid-Veranstaltungen

Bei der Durchführung von Online-Seminaren und Hybrid-Veranstaltungen greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen anbieten. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden.

Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o.g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

Insbesondere bei Hybrid-Veranstaltungen können Situationen entstehen, in denen audiovisuelle und personenbezogene Daten von Teilnehmern von anderen Teilnehmern – mit oder ohne Ihr aktives Zutun – gespeichert, verarbeitet oder weitergeleitet werden, auch in Länder außerhalb des Geltungsbereichs der DSGVO. Mit der Anmeldung zu einem Hybrid-Kurs akzeptiert der Teilnehmer, dass dies geschehen kann, die vhs Vaterstetten haftet nicht für Schäden, die durch den Missbrauch dieser Daten entstehen.

## AGB-Auszug (vollständige AGB unter [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de))

Sehr geehrte Kunden,  
bitte beachten Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

### 1. Allgemeines

Die vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V. ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung. Mitgliedsgemeinden der vhs sind Anzing, Grasbrunn, Plening, Poing, Vaterstetten und Zorneding. Die vhs gibt mit ihren Bildungsangeboten allen interessierten Personen die Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern.

### 2. Teilnehmerkreis und Teilnahmebedingungen

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden (Kinderkurse). Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

### 3. Anmeldung

**Persönlich:** im vhs Bildungszentrum in der Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten oder in der vhs Außenstelle Poing in der Friedensstraße 5, 85586 Poing

**Schriftlich:** senden Sie die Anmeldung (siehe Vordruck Programmheft oder als Download auf der Internetseite) ausgefüllt und unterschrieben an das vhs Bildungszentrum oder die Außenstelle Poing. Dies kann auch per Fax 08106/35 90 16 erfolgen.

**Per Internet:** verwenden Sie das Anmeldeformular in den jeweiligen Kursen auf unserer Internetseite [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de).

**Telefonisch:** vhs Bildungszentrum: 08106/35 90 35, Außenstelle Poing: 08106/359091

Bei telefonischer Anmeldung beachten Sie bitte die Öffnungszeiten.

Einzelne Veranstaltungen sind schnell ausgebucht. Es empfiehlt sich daher, die Anmeldung rechtzeitig vorzunehmen. Wenn der Kursplatz noch frei ist werden Sie verbindlich angemeldet. Nur bei Internetanmeldungen erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, sich Änderungen ergeben oder kein freier Kursplatz mehr zur Verfügung steht. Falls Sie also nach Anmeldung keine weitere Nachricht erhalten, findet der Kurs statt. Auch bei Vorträgen wird aus organisatorischen Gründen um Voranmeldung gebeten. Kurzfristige Anmeldungen sind an der Abendkasse möglich (Barzahlung).

### 4. Kursgebühren

Die Gebühren sind mit Beginn der Veranstaltung fällig. Bei Zahlungsverzug kann ein Ausschluss erfolgen. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Ziffer 10 bleibt unberührt. Die vhs Vaterstetten kann zum einmaligen Einzug der Kursgebühren ermächtigt werden (SEPA-Mandat). Der Einzug erfolgt in der Regel in der Woche nach Kursbeginn. Wir bitten Sie in Ihrem Interesse und zur Erleichterung der Arbeit um Folgendes: Füllen Sie die Anmeldeformulare (Papier oder elektronisch) vollständig aus und tragen Sie (deutlich lesbar) Ihre vollständige Bankverbindung (IBAN/BIC) sowie eventuell abweichende Kontoinhaber mit dessen Unterschrift ein (Papier). Die Bankgebühren für Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben sind vom Teilnehmer zu zahlen. Können Kursentgelte nicht rechtzeitig abgebucht werden oder werden sie aus anderen Gründen nicht rechtzeitig bezahlt, so werden Mahngebühren in Höhe von 5,- € berechnet.

### 5. Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z. B. Kreativkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

### 6. Ermäßigungen

Schüler, Jugendliche in Ausbildung und Studenten (außer Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 50 % und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25 % ab einer Kursgebühr in Höhe von 25,- € erhalten. Inhaber der Ehrenamtskarte können bei Vorlage 50 % Ermäßigung erhalten. Kurse wie z. B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinderkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung sind nicht ermäßigbar. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung.

### 7. Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmer hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen der vhs vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulsicher Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend. In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen. Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs möglich.

### 8. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Anmeldung oder bei Ausfall des Dozenten ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammenzulegen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

### 9. Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktagen vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit und gegen Vorlage einer Bescheinigung möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben ist eine anteilmäßige Rückerstattung möglich. An- und Abmeldungen sind nur in den vhs Geschäftsstellen möglich, nicht bei den Dozentinnen und Dozenten. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigung“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Kooperationsveranstaltungen sind als solche gekennzeichnet. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung des Kurspreises möglich. Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten können nicht storniert werden. Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

### 10. Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO. Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen

zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -Organisationen oder -Institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung. Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

### 11. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden, wenn mehr als 80% des Kurses (bei längerfristigen Maßnahmen) besucht wurden. Eine Beurteilung der Leistung (qualifizierendes Zeugnis) erfolgt in der Regel nicht. Für durchgeführte Lehrgänge und Qualifikationsmaßnahmen gelten gesonderte Bestimmungen.

### 12. Studienreisen und Studienfahrten

Bei mehrtägigen Reisen, Fahrten und Exkursionen tritt die Volkshochschule nur als Vermittlerin auf. Bei Studienreisen ist sie Vermittlerin im Sinne des Reisevertragsrechts. Die Reisen werden von Unternehmen durchgeführt, die Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsrechtes §651ff BGB sind oder dem Personenbeförderungsgesetz unterliegen. Die Zahlung des Reisepreises erfolgt gegenüber dem Reiseveranstalter. Gewährleistungsansprüche gegen den Vermittler wegen Mängeln der vermittelten Leistung oder sonstige Ansprüche bestehen nicht.

### 13. Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

### 14. Online-Seminare

Technische Durchführbarkeit: Die vhs Vaterstetten e.V. garantiert nicht dafür, dass Online-Seminare bzw. Hybrid-Kurse innerhalb der konkreten Hard- und Softwareumgebung des vom Teilnehmer verwendeten digitalen Mediums (PC, Tablet, Smartphone) wunschgemäß durchzuführen sind. Die Voraussetzungen für die Durchführbarkeit liegen im Verantwortungsbereich des Teilnehmers (z. B. ausreichende Internet-Bandbreite, aktuelle Software-Versionen, nötige Hardware wie Lautsprecher, Mikrofon, Kamera.) Haftung: Bei der Durchführung von Online-Seminaren greift die vhs Vaterstetten auf die Angebote unterschiedlicher Softwareunternehmen (wie z. B. Zoom, Jitsi Meet u. a.) zu, die Software für Videokonferenzen bereitstellen. Bei dem Einsatz dieser Software können personenbezogene Daten für andere Teilnehmer sichtbar werden, außerdem können die Daten von den anbietenden Unternehmen teilweise außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden. Die vhs Vaterstetten haftet nicht für die Konformität des Umgangs mit diesen Daten mit den Richtlinien der DSGVO und haftet nicht für Schäden, die durch fehlerhafte oder unzureichende Programmierung der zum Einsatz kommenden Software herrühren. Der Einsatz der Software der o. g. Unternehmen erfolgt durch die Teilnehmer der angebotenen Veranstaltungen auf eigenes Risiko.

### 15. Unfallversicherung, Haftung und Urheberrecht

Für eingeschriebene Teilnehmer bestehen über die vhs eine Unfallversicherung und eine eingeschränkte Haftpflichtversicherung. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Ton- und Bildaufnahmen in jeglicher Art in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

# Atelier Weiss

Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten  
Tel. 0 81 06 / 60 40 [werkstatt-gold@outlook.de](mailto:werkstatt-gold@outlook.de)  
[www.goldweissshop.de](http://www.goldweissshop.de)

**Schmuck - Unikate**

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr  
oder nach tel. Vereinbarung



# 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](http://www.wm-sport24.de)**



**Das WeltAuto.**  
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.



Ihr freundlicher Familienbetrieb im Münchner Osten.

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Original Ersatzteile und Zubehör
- Reifencenter mit Rädereinlagerung
- Ersatzwagen / Mietwagen
- Hol- und Bringservice
- 24 Std. -Notdienst



**Autohaus Feicht GmbH**  
Münchener Straße 39  
85540 Haar / München  
Tel.: 089 453037-0  
[www.feicht.de](http://www.feicht.de)



**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](http://www.reitsberger-hof.de)



**Landlust**

WIRTSCHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Öffnungszeiten -> [www.reitsberger-hof.de](http://www.reitsberger-hof.de)  
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · Wirtshaus 08106 3795917  
Telefon: Erlebnisbauernhof 08106 9991812 · Reitschule 08106 7194