



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.

Infos auf unseren Webseiten:

www.vhs-vaterstetten.de, www.vhs-auf-dem-wasser.de, www.sy-labonita.com

Bootsführerscheine bei der vhs

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

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:

280,00 €	Kursgebühren Theorie (vhs)
250-290,00 €	Motorboot Praxis (Ca.-Gebühr)
40,00 €	Ärztliches Zeugnis
145,00 €	Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See
176,00 €	Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See und SBF-Binnen
30,00 €	Fragebögen SBF-See mit Karte
Optional:	
25,00 €	Navigationsbesteck
50,00 €	Lehrbuch (SBF-See & SKS)

Segeln Binnen:

70,00 €	Kursgebühr (vhs)
450,00 €	Segelausbildung Praxis (vhs)
113,00 €	amt. 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.

PRÜFUNG – sbfSee, sbfBinnen, Seefunk

In den Räumen der vhs Vaterstetten finden regelmäßig amtliche Prüfungen in Kooperation mit dem Prüfungsausschuss Bayern statt, der subsidiär vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr eingesetzt ist.

Folgende Prüfungen können abgelegt werden:
sbf-Binnen | sbf-See | SRC | UBI | LRC | FKN

Die Anmeldung für die Prüfung erfolgt
AUSSCHLIESSLICH beim Prüfungsausschuss
Bayern unter dem [LINK](#)
<https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/bayern/>

An diesem sind auch die Prüfungs-Gebühren im Vorfeld zu entrichten.

Die Prüfungskommission besteht regelmäßig aus mehreren Prüfern, die vom PA-Bayern eingesetzt werden.

Die folgende Termine finden in den Räumen der vhs Vaterstetten statt. Weitere Termine an anderen Orten sind auf der Webseite des Prüfungsausschusses ersichtlich.

Bei der vhs kann man sich hierfür nicht direkt anmelden.

1000

So, 01.02.26	9.00-17.00 Uhr
So, 01.03.26	9.00-17.00 Uhr
So, 12.04.26	9.00-17.00 Uhr
Vaterstetten , vhs, Baldhamer Str. 39	
Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl	



www.vhs-vaterstetten.de



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

1005 ab Mo, 13.04.26
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00

6 Termine
3 x wöchentlich: montags, dienstags und mittwochs

Am So. 26.4.26 wird eine Prüfung in der vhs angeboten.

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

1006 ab Di, 09.06.26
6 x 18.30-21.15 Uhr € 280,00

6 Termine
3 x wöchentlich dienstags, mittwochs und donnerstags

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



Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

Das Zusatzmodul „Segeln“ kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/SBF-See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodule 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.

1010 Fr, 20.03.26
18.00-21.00 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel

1011 Fr, 26.06.26
18.00-21.00 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel

Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung mit Schwerpunkt NAVIGATION vor. Die Theorie- und die 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

1014 € 240,00
Di, 17.03.26 18.30-21.45 Uhr
Do, 19.03.26 18.30-21.45 Uhr
Di, 24.03.26 18.30-21.45 Uhr
Do, 26.03.26 18.30-21.45 Uhr

4 Termine 2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags

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

1015 € 240,00
Mi, 24.06.26 18.30-21.45 Uhr
Do, 25.06.26 18.30-21.45 Uhr
Di, 30.06.26 18.30-21.45 Uhr
Mi, 01.07.26 18.30-21.45 Uhr

4 Termine 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags

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

1016 gebührenfreier, unverbindlicher Eintrag auf eine Interessentenliste. Termin nach Vereinbarung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel

Online SportSeeSchiffer- schein (SSS)

Der SSS-Schein ist als Segelschein für küstennahe Seegewässer empfohlen (alle Meere bis 30 sm und Ost- und Nordsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer). Voraussetzung ist der Sportbootführerschein See (SBF See) und 1000 sm in verantwortlicher Position (gefahren nach SBF See) bzw. nach Erlangung des SKS 700 sm.

Die Live-Online-Kurse gliedern sich in vier separat buchbare Bausteine entsprechend der einzelnen Prüfungsteile: SSS Navigation, SSS Seemannschaft, SSS Schifffahrtsrecht und SSS Wetter. Die Prüfungsteile können einzeln abgelegt werden.

Unterrichtsmaterialien:

Für den SSS sind Unterrichtsmaterialien, insbesondere für die Navigation Seekarte Ü2656, SSS Begleitheft, Int1 (Abkürzungsverzeichnis) sowie Kursbesteck nötig. Bitte online bestellen!

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Praxisausbildung wird u.a. auch von der vhs-Vaterstetten in Slowenien/Kroatien angeboten – hier geht es zu den SSS-Ausbildungstörns.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

Seemannschaft

1020A Mo, 02.03.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 03.03.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 129,00 €
(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Wetterkunde

1021A Do, 05.03.26 18.00-21.00 Uhr
Fr, 06.03.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 129,00 €
(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



Schifffahrtsrecht

1022A

So, 08.03.26 9.00-12.00 Uhr
Mo, 09.03.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 10.03.26 18.00-21.00 Uhr
Do, 12.03.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 249,00 €
(davon € 24,90 vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Terrestrische Navigation

1023A

Mo, 23.03.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 24.03.26 18.00-21.00 Uhr
Mo, 30.03.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 31.03.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 249,00 €
(davon € 24,90 vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Terrestrische Navigation ÜBUNG

1023B

Do, 02.04.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon € 6,90 vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Online SportHochSee Schifferschein (SHS) – Terrestrische Navigation Zusatz

Voraussetzung: Wissen aus dem SSS
(für SHS-Prüflinge)

Kursbuchung: Bitte bis zwei Wochen vor Kursbeginn

Kursort: Online von überall aus teilnehmen!

Unterrichtsmaterialien: Für Navigation und Astro sind Begleitheft SSS/SHS, Int1 (Abkürzungsverzeichnis) sowie ein Kursbesteck, Übungskarte BA2656 und ein nicht programmierbarer Taschenrechner nötig. Alle Materialien – auch einzeln online bestellbar Kursmaterial SHS-Materialbestellung. Großkreisnavigation, Besteckrechnung nach Mittelbreite, Besteckrechnung nach vergrößerter Breite. Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1024B

Mi, 15.04.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



❶ Astronavigation

Der Kurs beschäftigt sich mit den gängigen Begriffen in der Astronavigation und mit der Standortbestimmung durch Sextantmessungen von Sonne und Mond.

Nötiges Kursmaterial: Begleitheft SSS/SHS (enthält Auszüge aus dem Nautischen Jahrbuch), Kursbesteck, Taschenrechner mit sin/cos, Grad- und Polfunktion.

Online bestellbar Kursmaterial SHS Materialbestellung

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1025B

Mo, 13.04.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 14.04.26 18.00-21.00 Uhr
Mi, 15.04.26 18.00-21.00 Uhr
Mo, 20.04.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 21.04.26 18.00-21.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 299,00 €
(davon 29,90 vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

Der Sextant – Handhabung und Einsatz

In der Astronavigation ist der Sextant unersetzlich. In diesem Seminar erklären wir den Sextanten mit den nötigen Einstellungen und Berichtigungen, seine Handhabung und praktizieren im „Feldeinsatz“ verschiedene Messungen.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1027C

So, 08.02.26 14.00-16.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 39,00 €
(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

1027D

So, 29.03.26 14.00-16.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 39,00 €
(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

1027E

So, 10.05.26 14.00-16.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 39,00 €
(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

1027F

So, 21.06.26 14.00-16.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 39,00 €
(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

1027G

So, 26.07.26 14.00-16.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 39,00 €
(davon 3,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Unterhaching b. München, Holiday Inn | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

❷ Online Sicherheit auf See

Das Seminar beleuchtet die Themenbereiche Sicherheitsausrüstung, Havarie, Seenotfall, Suche und Rettung mit verschiedenen Manövern und Suchmustern.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1028A

Di, 03.03.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



❸ Online Wetterkunde – Grundkurs

In dem Grundkurs geht es um grundlegende Begriffe, die Atmosphäre und dem Wetter mit seinen messbaren Werten wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck, Taupunkt, Niederschlag und Bewölkung. Wir beschäftigen uns mit Wolkenklassifikation, Gewitter, Nebel, der atmosphärischen Zirkulation und betrachten die Entstehung eines Tiefs von unterschiedlichen Wetterlagen und Druckgebilden und Fronten. Der Aufbaukurs widmet sich den Themenbereichen Druckgebiete, Großwetterlage, regionalen Windsysteme, Seegang, Wellen und Wetterberichten.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1029

Do, 05.03.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

❹ Online Wetterkunde – Aufbaukurs

In dem Grundkurs geht es um grundlegende Begriffe, die Atmosphäre und dem Wetter mit seinen messbaren Werten wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck, Taupunkt, Niederschlag und Bewölkung. Wir beschäftigen uns mit Wolkenklassifikation, Gewitter, Nebel, der atmosphärischen Zirkulation und betrachten die Entstehung eines Tiefs von unterschiedlichen Wetterlagen und Druckgebilden und Fronten. Der Aufbaukurs widmet sich den Themenbereichen Druckgebiete, Großwetterlage, regionalen Windsysteme, Seegang, Wellen und Wetterberichten.

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1030

Fr, 06.03.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

❺ Online Radarplotting

Das Seminar widmet sich der Darstellungsarten „head up“ und „north up“ sowie der Auswertung des Radarbildes zur Kollisionsverhütung. Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt. Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1031

Do, 12.03.26 18.00-21.00 Uhr
Kursgebühr insgesamt: 69,00 €
(davon 6,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport

❻ Online – Gezeitenermittlung nach ATT

In dem Seminar lernen wir den Umgang mit den Admiral Tide Tables (ATT) und daraus resultierend die zeichnerische Ermittlung der Höhe der Gezeit sowie Zeitunterschiede an Standard und Secondary Ports.

Nötiges Kursmaterial: Begleitheft SSS/SHS (enthält Auszüge aus den ATT). Online bestellbar

Das Live-Onlineangebot findet in Kooperation mit der Segel- und Motorsportschule: ABC-Wassersport statt.

Die Anmeldegebühr wird von der vhs abgebucht, der Restbetrag wird von ABC-Wassersport in Rechnung gestellt.

1032

Mo, 23.03.26 18.00-21.00 Uhr
Di, 24.03.26 18.00-21.00 Uhr

Pause von 12.00-14.00 Uhr

Kursgebühr insgesamt: 129,00 €
(davon 12,90 € vhs-Anmeldegebühr)

Online | Michael Dobschinski und ABC Wassersport



H Laptop-Navigation auf dem Wasser

Auf dem Meer, auf Seen und Flüssen kommt zunehmend das kostenlose Navigations-Programm OpenCPN zum Einsatz. Es können Vektor- und Rasterkarten genutzt werden. Eine nähere Beschreibung finden Sie unter: www.opencpn.org. Darstellbare Kartenformate: u.a. BSB Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten. Kursinhalte: Installation, Programmbeschreibung und Handhabung, Plugins, Konfiguration, Karten-einbindung, Wegepunkte, Routen, Tracks, AIS, Wettergrif. Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation, Einbinden von anderen NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc), Tipps & Tricks Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt. Weitere Infos unter: www.vhs-auf-dem-wasser.de

Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,00 €.

Das Seminar wird an zwei, inhaltlich aufbauenden Freitagen in Präsenz und zusätzlich per ZOOM online angeboten.

Wenn online, ist es notwendig, dass man einen PC oder Laptop mit installierten OpenCPN sowie installierten Übungskarten hat, zur Nutzung hat sowie einen weiteren PC oder ein Tablet für die Präsentation über Zoom zur Verfügung hat.

Diverse Informationen werden – bei rechtzeitiger Anmeldung – per Mail vorab versendet (Links zu Software und Übungskarten) sowie eine kleine Anleitung für die Installation.

1035	€ 69,00
Fr, 23.01.26	18.00-21.00 Uhr
Fr, 30.01.26	18.00-21.00 Uhr

Präsenz im EDV-Raum und zusätzlich Online über Zoom!

Wenn online: Bitte mit 2 PCs oder mit 1 PC und Tablet (als Präsentations-Gerät) nutzen!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor SBF-Binnen/See

Motor-Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteils 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 Ausbildungsschiff. 1,5 h sind Sie selbst Fahrer und 1,5 h Mitfahrer. In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.

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

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Die Gebühr wird direkt von der kooperierenden Wassersportschule erhoben.

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

Auf Wunsch kann die Praxis auch auf einem anderen See durchgeführt werden.

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

1038 Termine nach Vereinbarung in der Zeit von 15. März – 15. Dezember

Die Gebühr wird von der Segelschule vor Ort erhoben, ca. 250-290 €

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 Teilnehmende 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

1039 € 450,00

Termine nach Vereinbarung in der Zeit von April bis September

Chiemsee | Christine Frenzel



Praxistörn SKS/SBF-See

Wir bereiten Sie innerhalb einer Woche (alternativ 10 Tage) intensiv auf die Praxisprüfung auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungsyacht vor.

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

Voraussetzung für die SKS-Prüfung ist der SBF-See-Schein mit Nachweis von 300 sm Erfahrung auf einer seegängigen Yacht auf dem Meer. Ca. 150 bis 180 sm werden in der Ausbildungswöche zurückgelegt, die entsprechend angerechnet werden. Für SBF-See-Praxis-Prüflinge ist ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung.

An der Praxisausbildung zum SBF/SKS können auch Interessenten teilnehmen, die keine Prüfung anstreben und nur Erfahrungen sammeln möchten. Seemeilen werden bestätigt. Eingehende Beratung erhalten Sie von Skipper und Ausbilder Hubert Schierl.

Ausbildungsinhalte:

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

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de

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

Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35

oder -20 oder 0172/7068322

Angemeldete Teilnehmende erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

Kosten:

Die Gebühr beträgt für den 8-Tagestörn: 985,00 €/10-Tagestörn: 1275,00 € bei 4-5 Teilnehmenden. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar). In der Gebühr enthalten: Liegegebühren Izola, Kurtaxe und Permit, Internet an Bord. Zusätzliche Vorort-Kosten zur Praxisausbildung in die Bordkasse ca. 140,00 € für Endreinigung, externe Hafengebühren, Treibstoff, Verpflegung am Schiff.

Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben und müssen auch dort hinzurichtet werden.

Selbstständige Anmeldung erfolgt unter:

<https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>

Die vhs-Anmeldegebühr von 85,00 € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Wenn nicht anders beschrieben: Anreise am Freitag; am Samstag startet die Ausbildung. Im Laufe des letzten Freitags findet die Prüfung statt. Danach erfolgt die Heimreise.

Das erfahrene Ausbilderteam:

Christine Frenzel, Hubert Schierl, Monika Greitl, Manfred Lauterborn, Hannes Mach, verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind Inhaber diverser Lizzenzen.

Ausbildungsboot: Bavaria 46 Cruiser.

Ausbildungs-Webseite: www.sy-labonita.com

Skipper und Organisator: Hubert Schierl

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1042 ab Fr, 27.03.26

8 x 18.00-13.00 Uhr

85 € vhs-Anmeldegebühr,

900 € nach Aufforderung per Überweisung

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr

Letzter Freitag Prüfung, danach Abreise

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl und Monika Greitl

1043 ab Fr, 03.04.26

Anreise ab 18.00 Uhr

85 € vhs-Anmeldegebühr,

900 € 8 Wochen vor Beginn

Letzter Freitag Prüfung, danach Abreise

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Monika Greitl



SKS Erfolgreiche Prüfung



Marina Izola in Slowenien

1043L ab Mi, 15.04.26

Anreise ab 13.00 Uhr
Intensivtraining mit SSS-Elementen
100 € vhs-Anmeldegebühr,
1175 € 8 Wochen vor Beginn
Letzter Freitag Prüfung, danach Abreise
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1044 ab Fr, 01.05.26

Anreise ab 18.00 Uhr
85 € vhs-Anmeldegebühr,
900 € 8 Wochen vor Beginn
Letzter Freitag Prüfung, danach Abreise
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hannes Mach

1045 ab Fr, 22.05.26

Anreise ab 18.00 Uhr
85 € vhs-Anmeldegebühr,
900 € 8 Wochen vor Beginn
Letzter Freitag Prüfung, danach Abreise
Slowenien, Marina Izola, Steg G

1047 ab Fr, 30.10.26

Anreise ab 18.00 Uhr
85 € vhs-Anmeldegebühr,
900 € 8 Wochen vor Beginn
Alternatives Ausbildungsboot
(La Bonita ist auf Langfahrt)
Samstag Anreise ab 18.00 Uhr
Freitag, 6.11. Prüfung.
Samstag, 7.11. 09.00 Abreise
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

1047A

gebührenfreier, unverbindlicher Eintrag auf
eine Interessentenliste.
Ausbildungswoche nach Vereinbarung
Ort nach Vereinbarung | Hubert Schierl

1048L ab Mi, 14.10.26 ab 18.00 Uhr

10-Tagestörn mit 300 Seemeilen
Alternatives Ausbildungsboot
(La Bonita ist auf Langfahrt)
Mittwoch Anreise ab 18.00 Uhr
Freitag, 23.10. Prüfung.
Samstag, 24.10. 09.00 Abreise
100 € vhs-Anmeldegebühr,
1175 € 8 Wochen vor Beginn
Letzten Freitag Prüfung, danach Abreise
Kroatien, Biograd | Hannes Mach

**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 u. a. die theoretischen Kenntnisse vom Führen einer Yacht in küstennahen Seegewässern umgesetzt und angewendet werden.

Beratung und Information:

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

Kosten:

Die Gebühr beträgt: 1275,00 € bei 4-5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38 % (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).
In der Gebühr enthalten: Liegegebühren Izola, Kurtaxe und Permit, Internet an Bord. Zusätzliche Vortr-Kosten zur Praxisausbildung in die Bordkasse ca. 140,00 € für Endreinigung, ggf. externe Hafen-gebühren, Treibstoff, Verpflegung am Schiff.
Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungs-ausschuss erhoben und müssen auch dort hin entrichtet werden.
Selbstständige Anmeldung erfolgt unter:
<https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>
Die vhs-Anmeldegebühr von 100 € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbil-dungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Anreise am Mittwoch; am Donnerstag startet die Ausbildung. Am letzten Freitag findet in Izola die Prüfung statt. Die Heimreise ist danach möglich.

Das Ausbildungsteam:

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

Schiff und Revier:

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

Skipper und Organisator: Hubert Schierl

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

1049A ab Mi, 15.04.26

Anreise ab 13.00 Uhr
100 € vhs-Anmeldegebühr,
1175 € 8 Wochen vor Beginn
Letzter Freitag Prüfung, danach Abreise
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

Skippertraining auf dem Meer

Das Skippertraining kann als Meilentörn, als Ver-tiefung für vorhandenes Wissen, als Vorbereitung um, selber zu Skippern genutzt werden. Ohne Prü-fungsstress lassen sich relevante praktische Trai-nungseinheiten erlernen und ausprobieren. Spätes-tens nach erfolgreicher Prüfung des Sportküsten-schifferscheines (SKS) bietet es sich an, ein Skip-pertraining zu absolvieren.

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

Abhängig vom Wetter und von den Wünschen der Crew, kann aus einer Vielzahl von Trainingsthemen gewählt werden. Erfahrungsgemäß gestaltet sich eine Woche als eine Mischung aus Meilenerfah- rung, Vorbereitung für eigene Skippertätigkeit und konkreten Wunschaufgaben.

Ausbildungsinhalte eines Skippertrainings

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

Nachtfahrt: Vorbereiten der Crew für die Nacht-fahrt, Lichterführung, Wacheinteilung, Navigation in der Nacht, Leuchtfarben, unterschiedliche See-zeichen, Einsatz von elektronischer Navigation, Nachtsichtgerät, Erkennen von anderen Fahrzeu- gen mit Klärung der Vorfahrt, Erkennung von (un-befeuerten) Gefahrenstellen, Fisch/Muschelfar- men, Fischerfähnchen, Interpretation von AIS und RADAR

Besondere Manöver: Rückwärtssegeln, Einsatz von Treibanker, Einsatz von Bootsmannstuhl, Se-gelttrimm/Gewichtstrimm, Segel reffen, Spinnaker-Segeln, Setzen eines Sturmsegels, Schiff aufstop- pen ohne Motoreinsatz

Navigation: Papier-Seekarten, Umgang mit Küst-en- und Hafenhandbüchern, Leuchtfarverzeich-nisse, Nachrichten für Seefahrer, terrestrische Navigation (Peilungen, Lotungen), elektronische Navigation, Seekartenplotter, Laptopnavigation (OpenCPN), Navtex, AIS, Einsatz von Radar (Einstellungen, Peilungen, Alarmierungen)

Apps für Tablet und Smartphones: Boating/Navionics, Navigationshilfen, Anker-Alarm

Sicherheit: Rettungsweste auslösen, Rettungsmanöver (Qickstop, Q-Wende, Nothalse, Münchener/Hamburger Manöver), Rettungsinsel, Rettungssegel, Notpinne, Segeln ohne Ruderbewegung (Ruderbruchsimulation), MOB-Manöver (mit echter Person), Bergen einer über Bord gegangenen Person, Übernahme einer Yacht, Seetüchtigkeit prüfen, Crew-Einweisung, Sicherheitseinweisung, Epirb, SART-Notsender, Signalmittel (Pyrotechnik, Spiegel, akustische Signale), Radaralarmierungen

Wetter: Wetter auf See, Wind & Welle, Wetterprogramm xyGrib, Wetter über InfoBOX/Navtex, WetSSB-Kurzwelle (RTTY)

Sonstiges: Funkeinsatz, Motoren ohne Schaltthebel (Simulation von Bruch des Schalt-/Gasgestänges), Segelliteratur, Ein- und Ausklärieren, Gespräche über Seemannschaft, Seewetter, Navigation, rechtliche Situationen, die Verantwortung als Skipper, Versicherungen.

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

1051 ab Sa, 30.05.26
7 Tage
Gebühr 985 € (inkl. 85 € Anzahlung)
Anreise: Samstag 12.00 Uhr
Abreise: Freitag 12.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1053 ab Sa, 13.06.26
7 Tage
Gebühr 985 € (inkl. 85 € Anzahlung)
Anreise: Samstag 12.00 Uhr
Abreise: Freitag 12.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1054 ab Sa, 24.10.26
7 Tage
Alternatives Ausbildungsbboot
(La Bonita ist auf Langfahrt)
Gebühr 985 € (inkl. 85 € Anzahlung)
Anreise: Samstag 12.00 Uhr
Abreise: Samstag 09.00 Uhr
Kroatien, Biograd | Hannes Mach



Hafentraining auf dem Meer

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

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

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

Alternativ: Übernachtung in der Nähe der Marina Izola in einem Hotel oder in einer Pension auf eigene Kosten und Buchung.

GEBÜHR: 450 € inkl. 40 € Stützpunktgebühr (40 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung) Aufpreis bei Buchung Einzelkabine: 38 %

1056

Mi, 18.03.26 18.00 Uhr Anreise
Do, 19.03.26 9.00-18.00 Uhr
Fr, 20.03.26 9.00-18.00 Uhr
Sa, 21.03.26 9.00-15.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1057

Sa, 21.03.26 18.00 Uhr Anreise
So, 22.03.26 9.00-18.00 Uhr
Mo, 23.03.26 9.00-18.00 Uhr
Di, 24.03.26 9.00-15.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

Elektronische Navigation – Praxistörn

Elektronische Navigation hat viele Aspekte. Ein kennnisreicher Umgang mit den digitalen Seekarten, Geräten, Programmen und Apps ist dringend angeraten, um eine sichere Schiffsführung zu gewährleisten.

Es kommen viele moderne elektronische Navigationshilfen neuester Generation zum Einsatz. Allen gemeinsam ist die Planung, Durchführung und Nachbereitung der Navigation von Wegepunkten, Routen, Tracks.

Kontrolle und Vergleich mit Papierseekarten, Peilungen, Tiefen (Tiefenmesser und Sonar), Kollisionsverhütung mit AIS und Radar. Die praktische Umsetzung im Rahmen eines kleinen Törns (Bavaria 46 Cruiser) auf der Nordadria mit Nachtansteuerungen, bringt erst den großen Lerneffekt

Kursinhalte mit Einsatz von Geräten:

Raymarine Kartenplotter (Axiom 2 Pro), Laptopnavigation (OpenCPN, Chart-Navigator), Smartphone und Tablet (Boating & Navionics, NV Charts, Sailgrib WR, OpenCPN), Plotter-Fernsteuerung (RayControl), Nutzung eines Hand-GPS (Garmin), Seefunkgerät, NAVTEX.



Überblick über sinnvolle ergänzende Apps und Programme:

Ankerwache, AIS, GPS, Gezeiten, Gribviewer, Wetter, Törnführer, diverse Segelapps, Lernapps, KVR, Notfall.

Neben GPS, digitalen Seekarten, AIS und Seefunk, wird es eine Kurzeinführung in die Nutzung eines modernen Radarsystems (Raymarine Quantum 2 Doppler-Radar) geben, sowie die Nutzung eines Sonargerätes (Fischfinder).

Hilfen im Notfall, Alarmierungen:

DSC-Seefunk/Distress, EPIRB, AIS-SAR-Transponder, Funktion der MOB-Taste

Überblick über digitale Seekarten (Vektor und Raster) verschiedener Anbieter und der Vergleich zur terrestrischen Navigation mit Papierkarten.

Vor Anmeldung wird die Teilnahme beim Seminar: Laptopnavigation mit der Kursnummer 1035 empfohlen, das online und in Präsenz durchgeführt wird.

Für Teilnehmende am Törn ist dieses Seminar als Vorbereitung kostenfrei.

Kleiner Segeltörn:

GEBÜHR: 450 € inkl. 40 € Stützpunktgebühr (40 € Anzahlung per vhs-Abbuchung, Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung) Aufpreis bei Buchung Einzelkabine: 38 %

1059

Di, 24.03.26 18.00 Uhr Anreise
Mi, 25.03.26 9.00-21.00 Uhr
Do, 26.03.26 9.00-21.00 Uhr
Fr, 27.03.26 9.00-15.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

hopOn/hopOff-Sailing – Interessentenliste

HopOn-HopOff2026/27

Werden Sie Teil einer langen 10 monatigen Segelreise!



Nach dem großen Erfolg in 2023, 2024 und 2025 geht es im Jahre 2026 mit der Segelyacht „La Bonita“ – einer modern und überkomplett ausgestatteten Bavaria 46 – ab Ende Juni 26 bis Frühjahr 2027 auf eine lange Segelreise. Auf einen großen Rundtörn, ausgehend von der Nordadria, über weite Teile der Küste Kroatiens, Nord- und südionisches Meer Griechenlands, nach Italien. Wir setzen über nach Sizilien, passieren die Straße von Messina, erreichen die Äolischen Inseln (mit Lipari und Vesuv), um weiter die Reise nach Sardinien fortzusetzen. Von da aus geht es mit mehreren Tagen ohne Landsicht zu den Balearen: Menorca, Mallorca, Ibiza. Die weitere Reise führt uns zum spanischen Festland. Wir bewegen uns südwärts über Alicante, Cartagena, Almeria, Malaga und Marbella. Wir setzen über nach Marokko/Nordafrika. An der afrikanischen Küste entlang verabschieden wir uns mit der Passage der Strasse von Gibraltar vom Mittelmeer, um im Atlantischen Ozean weiter bis nach Tanger zu segeln. Es geht an der marokkanischen Afrikaküste südwärts. Setzen mit einer mehrere Tage und Nächte während der Fahrt über zu den Kanarischen Inseln. Landen an auf Madeira, Grand Canaria, Lanzarote. Von da aus bewegt sich die La Bonita wieder zurück auf einem ähnlichen Weg. Im April 2027 wird die große HopOn/HopOff-Tour wieder im angestammten Heimathafen Izola/Slowenien zu Ende gehen.

Derzeit werden über ein Zeitraum von 10 Monaten ca. 18-20 Etappen geplant. Die meisten Etappen gehen über zwei Wochen, manche nur über eine





Woche. Die Gesamtstrecke beläuft sich über 9000 Seemeilen. Die Crewwechsel erfolgen an Orten, die in Reichweite eines Flughafens sind.

Veranstalter und Organisation:

vhs-Vaterstetten e.V. (gemeinnütziger Verein)
Abteilung: vhs-auf-dem-wasser

Skipper: Ausgebildete Profiskipper/innen mit SSS oder SHS

Seegängige Segel-Yacht:

www.sy-labonita.com, eine Bavaria 46 Cruiser, Deutsche Registrierung und Zertifizierung durch die Berufsgenossenschaft See.

4 Doppelkabinen und 2 Nasszellen, 14,4 m lang, 4,35m breit bestewartet, eigener gepflegt

Zielgruppen:

Reiselustige Menschen, die das Meer lieben und ein aktives Urlaubsengagement suchen.

Engagierte Seglerinnen und Segler, mit und ohne Erfahrung und Qualifikationen, die ihre Segellust auf dem Meer ausleben und sich in den Bordalltag einbringen wollen.

Seglerinnen und Segler, die ihre Erfahrungen erweitern und vertiefen wollen, Anfängerinnen und Anfänger, die daran denken, später einen Boots- oder Skipperschein zu erwerben.

Belegung: 4-5 Mitreisende

Seegebiete: Mittelmeer und Atlantik

Die Etappen werden derzeit ausgearbeitet und im Laufe des Dezembers auf der vhs-Internetseite zur Buchung möglich sein. Kostenloser Eintrag in eine Interessenten-Liste

1063

Unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste!

Mittelmeer und Atlantik | Hubert Schierl



H Pilates auf der Segelyacht

„Keep in Motion“ ist das Motto, unter dem Ihre professionelle Pilates-Trainerin Daggie Mathis-Wiebe Sie auf der Segelyacht begrüßt. In ihrem zentral in München gelegenen Studio „Keep in Motion PILATES“ lehrt und entwickelt sie erfolgreich die Methode seit vielen Jahren. Skipper Hubert ist erfahrener Organisator im Gesundheitsbereich und Profiskipper. Er freut sich, dass Daggie mit all ihrem Wissen und Können eine kleine Gruppe von Pilates-Begeisterten auf dem Segeltörn anleitet.

Pilatesinhalte:

Super Haltung, starke Tiefenmuskulatur, Lösen von Faszienverklebungen, Rückenschmerzen ade! Spaß an der Bewegung durch Gruppendynamik in Minigruppen, individuelle Betreuung im Pilates Personal-Training, Training unter freiem Himmel, Atmungsoptimierung an der frischen Meeresluft. Zielgruppe sind Pilates-Übende mit Vorerfahrung. Keine Segelerfahrung notwendig.



Pilates-Organisation:

5 x Pilates Minigruppentraining, pro Person, 1 x 45 Min. Pilates-Personal Training (jedes weitere Personal Training gegen Aufpreis), abwechslungsreich durch Einsatz von diversen Kleingeräten, dazu Ganztagsbetreuung rund ums Thema Pilates, Rücken, Verspannungen

Das Ganze findet in idyllische Buchten, bei traumhaften Sonnenuntergängen, in Nähe malerischer Küstenstädtchen auf der Segelyacht, an Stränden und an schönen maritimen Plätzen statt.

Übernachtung auf der Segelyacht in Doppelkabinen. Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmenden. Gesegelt wird auf der 14m-Segelyacht „La Bonita“ – eine Bavaria 46 Cruiser mit Skipper Hubert, sowie auf der 12m-Segelyacht „Keep in Motion“ – eine 39er Beneteau mit Skipper Mike.

Weitere Infos gibt es nach der Anmeldung.

Törngebiet und Orte auf der nördlichen Adria
Je nach Wind & Wetter sowie Lust & Laune: Izola, Piran, Novigrad, Grado, oder Orte und Ankerbuchten dazwischen.

Veranstalter:

Keep in Motion PILATES in Kooperation mit der vhs Vaterstetten e.V.

Anreise & Check-in:

An- und Abreise zur Marina Izola in Slowenien erfolgt in Eigenregie

Check-in auf der La Bonita:

am Samstag, ab 16.00 Uhr

Check-out von der La Bonita:

am Freitag, um 12.00 Uhr



Gebühr:

Yachtaufenthalt mit Pilates-Angebot: 1085 € zuzüglich Bordkasse: ca. 100-150 € pro Person vor Ort für Bordverpflegung, Treibstoff, ggf. externe Hafen-Gebühren, Endreinigung

Enthalten: Pilates, wie beschrieben, Segeln, Aufenthalt und Übernachten an Bord. Übernachten in der Marina Izola, Kurtaxe, WLAN an Bord

1065

ab Sa, 20.06.26
85 € vhs-Anmeldegebühr (Abbuchung),
1000 € nach Aufforderung per Überweisung
Slowenien, Marina Izola, Steg G |
Hubert Schierl und Dagmar Mathis-Wiebe

www.vhs-vaterstetten.de

Kursleitungen gesucht

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

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



Pilates auf der Segelyacht 2026

„keep in motion“ ist das Motto unter dem Ihre professionelle Pilates-Trainerin Daggie Mathis-Wiebe Sie auf der Segelyacht begrüßt. In ihrem zentral in München gelegenen Studio „keep in motion PILATES“ lehrt und entwickelt sie erfolgreich die Methode seit vielen Jahren. Skipper Hubert ist erfahrener Organisator im Gesundheitsbereich und Profiskipper. Er freut sich, dass Daggie mit all ihrem Wissen und Können eine kleine Gruppe von Pilates-Begeisterten auf dem Segeltörn anleitet.

PILATES INHALTE:

Super Haltung | starke Tiefenmuskulatur | Lösen von Faszienverklebungen | Rückenschmerzen ade! | Spaß an der Bewegung durch Gruppendynamik in Minigruppen | individuelle Betreuung im Pilates Personal Training | Training unter freiem Himmel | Atmungsoptimierung an der frischen Meeresluft. Zielgruppe sind Pilates-Übende mit Vorerfahrung. Keine Segelerfahrung notwendig.

PILATES ORGANISATION:

5 x Pilates Minigruppentraining | pro Person 1 x 60 Min. Pilates Personal Training (jedes weitere Personal Training gegen Aufpreis) | abwechslungsreich durch Einsatz von diversen Kleingeräten wie Pilates Circle, Ball, Theraband & SPINEFITTER | dazu Ganztagsbetreuung rund ums Thema Pilates, Rücken, Verspannungen

Das Ganze findet in idyllische Buchten, bei traumhaften Sonnenuntergängen, in Nähe malerischer Küstenstädtchen auf der Segelyacht, an Stränden und an schönen maritimen Plätzen statt.

Übernachtung auf der Segelyacht in Doppelkabinen. Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmer*innen.

Gesegelt wird auf der 14m-Segelyacht „La Bonita“ – eine Bavaria 46 Cruiser mit Skipper Hubert. Sowie auf der 12m-Segelyacht „keep in motion“ – eine 39er Beneteau mit Skipper Mike. Weitere Info's gibt es nach der Anmeldung.



Trainerin Daggie



Törngebiet und Orte auf der nördlichen Adria

Je nach Wind & Wetter sowie Lust & Laune: Izola, Piran, Novigrad, Grado, oder Orte und Ankerbuchten dazwischen.

Veranstalter

keep in motion PILATES in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten e.V.

Anreise & Check in

An- und Abreise zur Marina Izola in Slowenien erfolgt in Eigenregie

Check in auf der La Bonita:

Samstag, 20.6. ab 16.00 Uhr

Check out von der La Bonita:

Freitag, 26.6. um 12.00 Uhr

Gebühr

Yachtaufenthalt mit Pilates-Angebot: 1085 EUR

zuzüglich Bordkasse ca. 100-150 pro Person vor Ort für Bordverpflegung, Treibstoff, Hafen-Gebühren

Information & Anmeldung

Kleingruppe begrenzt auf 4 bis 6 Teilnehmer*innen

[keep in motion-PILATES | Segelyacht La Bonita](#)
[Anmeldung vhs-Vaterstetten e.V.](#)

Beratung: +49 (0) 89 127 66 109 (Pilates Studio)

Beratung: +49 (0) 8106 359035 (vhs-Vaterstetten)





H Segelwoche für Frauen – Training, Erfahrung & Selbst- vertrauen auf dem Meer

Segeln unter Frauen – das ist mehr als Training.
Es ist Raum für Entwicklung, für gemeinsames Lernen ohne Druck. Für Neugier, Freude, Leichtigkeit. Und für dieses besondere Gefühl, wenn man abends auf dem Vorschiff sitzt, das Boot sicher in der Bucht vor Anker liegt, der Blick über das weite offene Meer streift – und man spürt: Ich kann das. Ich habe das geschafft. Ich bin Skipperin.

Diese Segelwoche ist für Frauen, die ...

- sich beim Üben manchmal wohler unter Frauen fühlen.
- als Co-Skipperinnen mehr Verantwortung übernehmen möchten.
- sich gezielt auf den SKS vorbereiten wollen oder noch ein paar Seemeilen sammeln möchten.
- ihre Fähigkeiten festigen wollen, ganz ohne Leistungsdruck, oder männlichen Kommentar von der Seitenlinie.
- einfach mal ausprobieren wollen, wie sich „Freiheit in der eigenen Hand“ anfühlt.
- Wenn gewünscht: Vorbereitung auf den SKS mit Prüfung am Ende, wenn Vorerfahrung vorhanden.

Geleitet wird der Törn von einer erfahrenen, weiblichen Skipperin – mit viel Geduld, Kompetenz und Freude am Weitergeben.

Mach den nächsten Schritt. Für Dich. Und für Dein Gefühl von Freiheit.

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
E-Mail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322
Angemeldete Teilnehmende erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

Kosten:

Die Gebühr beträgt für den 8-Tage-Törn: 985,00 € bei 4-5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: + 38 % (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar). Vorort-Kosten: Bordkasse (ca. 140,00 €) für Stützpunktgebühr/Endreinigung, Kurtaxe, Hafen-gebühren, Diesel, Gas, Verpflegung am Schiff.

Die vhs-Anmeldegebühr von 85,00 € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Anreise am Freitagabend, Abreise am folgenden Freitag ca. Mittag

Organisation & Beratung: Hubert Schierl
Skipperin: Monika Greitl

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1067 ab Fr, 08.05.26
18.00 Uhr Anreise; 7 Tage € 985,00
85 € vhs-Anmeldegebühr (Abbuchung),
900 € nach Aufforderung per Überweisung
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Monika Greitl

H Erlebnis-Segelwoche – Training, Erfahrung & Selbst- vertrauen auf dem Meer

Die Erlebnis-Segelwoche ist für Frauen, Männer & Paare gleichermaßen geeignet.

Es ist Raum für Entspannung, Training, Vorbereitung, Vertiefung von Erlernten – aber auch für einen kompletten Neueinstieg in das Reisen auf einer Yacht auf dem Meer gedacht. Es ist eine Entwicklung, für gemeinsames Lernen ohne Druck. Für Neugier, Freude, Leichtigkeit.

Diese Erlebnis-Segelwoche ist für alle, die ...

- beim Üben Freude für das Schiff & Meer entwickeln möchten.
- als Co-Skipper/in mehr Verantwortung übernehmen möchten.
- sich gezielt auf den SKS vorbereiten wollen – oder noch ein paar Seemeilen sammeln möchten.
- ihre Fähigkeiten festigen wollen, ganz ohne Leistungsdruck.
- einfach mal ausprobieren wollen, wie sich „Freiheit in der eigenen Hand“ anfühlt.
- wenn gewünscht: Vorbereitung auf den SKS mit Prüfung am Ende, wenn Vorerfahrung vorhanden.

Geleitet wird der Törn von einer erfahrenen Skipperin/bzw. Skipper – mit viel Geduld, Kompetenz und Freude am Weitergeben.

Mach den nächsten Schritt. Für Dich. Und für Dein Gefühl von Freiheit.

Beratung und Information:

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

Kosten:

Die Gebühr beträgt für den 8-Tagetörn: 985,00 € bei 4-5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: + 38 % (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar). Vorort-Kosten: Bordkasse (ca. 140,00 €) für Stützpunktgebühr/Endreinigung, Kurtaxe, Hafen-gebühren, Diesel, Gas, Verpflegung am Schiff.

Die vhs-Anmeldegebühr von 85,00 € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.



Anreise am Freitagabend, Abreise am folgenden Freitag ca. Mittag
Organisation & Beratung Hubert Schierl
Skipper:in: siehe Datenblock

Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de

1069A ab Fr, 15.05.26
18.00 Anreise, 7 Tage
85 € vhs-Anmeldegebühr (Abbuchung),
Rest 900 € nach Aufforderung per Überweisung
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Monika Greitl

1069B ab Fr, 05.06.26
18.00 Anreise, 7 Tage € 920,00
85 € vhs-Anmeldegebühr (Abbuchung),
Rest 900 € nach Aufforderung per Überweisung
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Monika Greitl

Sprechfunk SRC

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

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12 m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar, wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z. B. gilt auf den bay. Seen SEEFUNK und auf dem IJsselmeer (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK. Das Binnenfunkzeugnis UBI wird in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Das UBI ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren. Sie können es ebenfalls als Ergänzung ablegen, wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt. Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und Hinweise zugesandt. Am ersten Kurstag wird die Theorie besprochen, am letzten Kurstag wird nach einer praktischen Übungsphase die amtliche Prüfung abgehalten.

Zur Prüfung bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

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

Anmeldung: Im Normalfall macht es Sinn, sich für SRC und UBI und ggf. zusätzlich für den Pyro in Kombination anzumelden.

Termine und Zeiten sind aufeinander abgestimmt. SRC und SRC-intensiv (ohne UBI): 190,00 €
UBI (ohne SRC): 90,00 €

1072 € 190,00
Do, 12.02.26 19.00-20.30 Uhr
Sa, 28.02.26 9.00-16.00 Uhr
So, 01.03.26 9.00-13.00 Uhr

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

1073 € 190,00
Mo, 23.03.26 19.00-20.30 Uhr
Sa, 11.04.26 9.00-16.00 Uhr
So, 12.04.26 9.00-13.00 Uhr

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

**Sprechfunk UBI-Ergänzungskurs****1082** € 90,00Do, 12.02.26 20.30-21.00 Uhr
Sa, 28.02.26 16.00-17.00 Uhr
So, 01.03.26 9.00-10.00 Uhr**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Manfred Lauterborn**1083** € 90,00Mo, 23.03.26 20.30-21.00 Uhr
Sa, 11.04.26 16.00-17.00 Uhr
So, 12.04.26 9.00-10.00 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 vorhanden 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 amt. 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 € wird gesondert erhoben.

Die Anmeldung beim Prüfungsausschuss MUSS mindestens 10 Tage vorher erfolgen.

Bitte Kopie des amt. Sportbootführerscheins mitbringen.

1. Termin: Theorie 18.00-19.00 Uhr
2. Termin: Praxis 13:00-13:30 mit anschließender Prüfung ab 14.00 Uhr
in Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, 2. OG
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1092 € 25,00Do, 12.02.26 18.00-19.00 Uhr
So, 01.03.26 13.00-13.30 Uhr**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Manfred Lauterborn**1093** € 25,00Mo, 23.03.26 18.00-19.00 Uhr
So, 12.04.26 13.00-13.30 Uhr**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 Grenzwelle/ Kurzwelle; 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

1096

€ 250,00

Fr, 13.02.26 19.00-20.30 Uhr
Di, 24.02.26 18.00-21.45 Uhr
Fr, 27.02.26 18.00-21.45 Uhr
So, 01.03.26 9.00-16.00 Uhr

1. Abend über Zoom!
letzter Tag: eigenständiges Üben an Geräten,
anschließend Prüfung.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Manfred Lauterborn**1097**

€ 250,00

Mi, 25.03.26 19.00-20.30 Uhr
Di, 07.04.26 18.00-21.45 Uhr
Fr, 10.04.26 18.00-21.45 UhrSo, 12.04.26 9.00-16.00 Uhr
1. Abend über Zoom!

letzter Tag: eigenständiges Üben an Geräten,
anschließend Prüfung.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, EDV-Raum |
Manfred Lauterborn**Vorbereitung auf die U.S.-Amateurfunk-Prüfung WORKSHOP**

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.-Amateurfunklizen-Prüfung, Klassen TECH-NICAN / GENERAL / EXTRA.

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

Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.

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

Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089/4161 2420
Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50,00 € Normalgebühr: 110,00 €

Prüfungstermine der u.s.-Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten. U.S.-Amateurfunk-Prüfungen: Die Prüfungsgebühr beträgt 15,00 \$ oder 14,00 € (bitte in bar vor Ort entrichten).

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

Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen.

Siehe auch: www.K2PZ.us

Im Datenblock sind Prüfungstermine aufgelistet. Außer 27.6. Kursort: Vaterstetten, Baldhamer Str. 39 im EDV-Raum
Wochentag immer Sonntag.
Uhrzeit immer: 10.00-12.00 Uhr im EDV-Raum.
Die Prüfung erfolgt am Computer.

Prüfungstage: siehe Datenblock.

Zusätzlich: 27.06.26

Neue Messe 1, Friedrichshafen

1099

Prüfung immer von 10.00-12.00 Uhr

Prüfungs-Termine: So, 08.02.26, So, 22.03.26,

So, 19.04.26, So, 17.05.26, So, 14.06.26,

Sa, 27.06.26, So, 19.07.26, So, 20.09.26,

So, 18.10.26, So, 22.11.26, So, 13.12.26

Termin des Workshops nach Vereinbarung

– Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!

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



www.vhs-vaterstetten.de