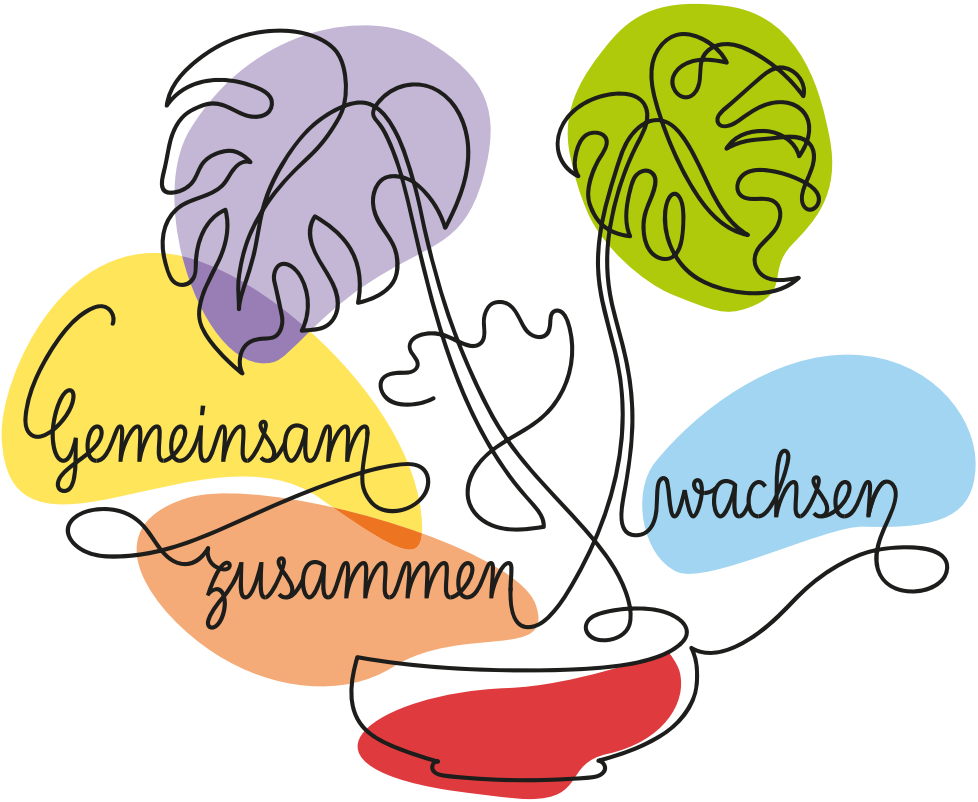
vhs

Volkshochschule
Ammersee West

Dießen Eching Greifenberg Schondorf Utting Windach



Programm Frühling / Sommer 2024

EDITORIAL

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Bildungsinteressierte,

den Start des Frühjahrssemesters 2024 möchte ich zum Anlass nehmen, mich bei Ihnen allen für Ihre Treue zur Volkshochschule Ammersee West zu bedanken.

Bei Ihnen als Teilnehmende, die Sie mit Ihrer regen Teilnahme zeigen, dass wir mit unseren Themen richtig liegen. Weil Sie neugierig sind und Neues ausprobieren möchten, weil Sie das Motto „Lebenslanges lernen“ ernst nehmen und mit Freude den persönlichen Austausch suchen. Ihre Neugierde und Ihr Interesse sind unsere Motivation!

Ihnen als Kursleiterinnen und Kursleiter sei ebenfalls ein herzliches Dankeschön ausgesprochen. Was wären wir ohne Ihre Ideen, Ihre Expertise und Ihr Engagement? Ein Programm kann nur so vielfältig und abwechslungsreich sein wie Sie es möglich machen. Im vergangenen Sommer sind viele von Ihnen zu unserem ersten Kursleitungs-Treffen in die vhs-Geschäftsstelle nach Utting gekommen. Was für eine Energie und was für ein intensiver Austausch waren an diesem Nachmittag spürbar. Das macht Lust auf mehr!

Natürlich gilt mein Dank auch den sechs Zweckverbandsgemeinden, die die Volkshochschule Ammersee West nicht nur finanziell unterstützen, sondern auch mit unbürokratischer Hilfe und der Bereitstellung von Räumlichkeiten vor Ort. Wir spüren, dass die Bedeutung von Bildung vor Ort für den Zusammenhalt in den Gemeinden sehr geschätzt wird. Die direkte Begegnung und den Austausch von Mensch zu Mensch zu fördern und damit das Zusammenleben vor Ort lebenswerter zu gestalten – das spornt uns besonders an!

Und zu guter Letzt geht ein herzlicher Dank an das Team in den Geschäftsstellen in Utting und Dießen. Hier wird nicht nur ein „Job gemacht“, im Gegenteil! Nur mit viel viel Engagement ist es möglich, mit einem kleinen Team von Semester zu Semester solch ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen.

Somit ist das Motto für dieses Semester mit Bedacht gewählt: „gemeinsam zusammen wachsen“. So wünsche ich uns, dass wir als Gemeinschaft zusammenwachsen wie auch zusammen in der Gemeinschaft wachsen, aber auch, dass jede und jeder einzelne von uns ein Stück persönliches Wachstum erfährt. Mit dem vorliegenden Programm möchten wir Ihnen dazu Impulse geben.

In diesem Sinne freue ich mich mit Ihnen auf eine inspirierende Lern- und Wachstumszeit!

Mit besten Grüßen

Heike Gerl

Heike Gerl

Leiterin der Volkshochschule Ammersee West

INHALT

Die vhs Ammersee West

Informationen von A-Z 4
Wer wir sind 5
Kursorte, Impressum, Qualitätssicherung 6
Formular Kursanmeldung 7
AGB 98

Gesellschaft

Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 9
Zeitgeschichte, Philosophie, Astronomie 13
Demokratie im Gespräch 15
Verbraucherbildung: Wirtschaft, Finanzen 16
Verbraucherbildung: Recht, Versicherungen ... 17
Verbraucherbildung: Ökologie, Nachhaltigkeit .. 19
Psychologie und persönliche Entwicklung 20
Führungen und Betriebsbesichtigungen in der Region 24
Führungen in München 28

Kultur & Kreativität

Kunstgeschichtliche Führungen 33
Zeichnen und Malen 34
Kunsthandwerk und dekoratives Gestalten 37
Stimmbildung und Gesang 42
Tanz 42
Fotografie 43
Lesekreis und Schreibwerkstatt 44
Getränkekunde 45

Gesundheit

Zumba®, Fitness, Workout 47
Gymnastik, Callanetics und BBP 50
Pilates und Faszientraining 51
Feldenkrais, Taichi, Qigong 53
Bogenschießen 56
Yoga 57
Meditation, Entspannung, Klangreisen 62
Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule 64
Geistige Fitness 65
Rund um die Gesundheit 66
Ernährung und Kochen 70

Sprachen

Deutsch 75
Englisch 75
Französisch 77
Italienisch 78
Spanisch 80
Portugiesisch 82
Ungarisch 82
Schwedisch 82
Kroatisch 82

Beruf & Medienkompetenz

Kompetenzen für den beruflichen Alltag 85
Frühstück für den Kopf 87
Speziell für die ältere Generation 88
Arbeiten am Mac 89
Excel, word, powerpoint 89

Junge vhs

Schülerförderung 91
Prüfungsvorbereitung 92
Aktiv sein 93
Kreativ sein 94
Frühes Forschen 96
Für die ganze Familie 97

Legende

Kurs zertifiziert mit Siegel „Stützpunkt **Verbraucherbildung Bayern**“ Weitere Informationen auf Seite 14

NEU **Neu** im Angebot der vhs Ammersee West

Outdoor-Angebote – Draußen im Freien

INFORMATIONEN VON A-Z

Geschäftsstellen

vhs-Geschäftsstelle Dießen

St.-Georg-Str. 9
86911 Dießen am Ammersee

Tel.: 08807 60 63
Fax: 08807 92 85 18
E-Mail: info@vhs-ammersee-west.de
Website: www.vhs-ammersee-west.de

Servicezeiten:
Montag bis Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle Utting

Hofstattstr. 5
86919 Utting am Ammersee

Tel.: 08806 95 97 90
Fax: 08806 95 97 91
E-Mail: info@vhs-ammersee-west.de
Website: www.vhs-ammersee-west.de

Servicezeiten:
Montag bis Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstagnachmittag: 16:00 – 18:00 Uhr

Leiterin der vhs:
Heike Gerl

Programm und Kursorganisation:
Gabriele Fischer
Heike Gerl
Sonja Haberlik
Theresa Thierjung
Andrea Wagner-Krukow

Anmeldung
telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder direkt online auf der Webseite

Zahlung
Per Bankeinzug. Bitte geben Sie uns ein schriftliches Lastschriftmandat, Formular im Programmheft. Bei Überweisungen nutzen Sie bitte folgendes Konto: DE 09 7005 2060 0022 6713 17

Wichtig
Weitere Hinweise zu An- und Abmeldung, zu Widerruf und Rücktritt sowie zu Probestunden finden Sie in den AGB (Auszug) im Programmheft; vollständig können Sie diese auf unserer Webseite einsehen.

Fall der Fälle
Kursausfälle versuchen wir natürlich zu vermeiden. Sollte es trotzdem passieren, bieten wir Ihnen Alternativen an wie z. B. Kurszusammenlegungen, Kürzungen oder Aufzahlungsmöglichkeiten. Sollten Sie einmal nicht zufrieden sein, so lassen Sie uns das wissen. Wir nehmen Ihre Anliegen ernst und bemühen uns um Abhilfe.

Semesterzeiten
Das Frühjahr-/Sommersemester beginnt am 19. Februar 2024, falls nicht anders vermerkt. In den bayerischen Schulferien finden keine Kurse statt, es sei denn, dies wird ausdrücklich angegeben.

Schulferientermine und Feiertage

Faschingsferien	10.02.2024 - 18.02.2024
Osterferien	23.03.2024 - 07.04.2024
Tag der Arbeit	01.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Pfingstferien	18.05.2024 - 02.06.2024
Sommerferien	27.07.2024 - 09.09.2024

WER WIR SIND

Zweckverband vhs Ammersee West

Im Jahr 2020 wurde der Zweckverband Volkshochschule Ammersee West von den Gemeinden Dießen, Eching, Greifenberg, Schondorf und Utting gegründet mit dem Ziel, „Quantität und Qualität der kommunal verantworteten Erwachsenenbildung im Einzugsgebiet der Mitgliedsgemeinden nachhaltig und zukunftsfähig zu sichern, auszubauen und fortzuentwickeln“ (Satzung 2021). Im Frühjahr 2021 hat sich die Gemeinde Windach dem Zweckverband angeschlossen.

Sitz des Zweckverbandes ist Utting. Florian Hoffmann, 1. Bürgermeister der Gemeinde Utting, führt den Vorsitz im Verband, seine Stellvertreterin ist Sandra Perzul, 1. Bürgermeisterin der Gemeinde Dießen. Als Geschäftsführerin des Verbandes und Leiterin der Volkshochschule ist Heike Gerl verantwortlich.

Die **Verbandsversammlung** setzt sich aus den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern sowie Gemeinderatsmitgliedern, je nach Einwohnerzahl, zusammen.

Derzeitige Zusammensetzung:
Sandra Perzul, 1. Bürgermeisterin Dießen
Michael Hofmann, Dießen
Johann Rieß, Dießen
Siegfried Luge, 1. Bürgermeister Eching
Michael Lutzeier, Dießen
Patricia Müller, 1. Bürgermeisterin Greifenberg
Alexander Herrmann, 1. Bürgermeister Schondorf
Rudi Hofmann, Schondorf
Florian Hoffmann, 1. Bürgermeister Utting
Marcus Noack, Dießen
Peter Noll, Utting
Richard Michl, 1. Bürgermeister Windach
Maria Dörner, Windach

Die vollständige Satzung des Zweckverbandes finden Sie auf unserer Webseite.

Ob telefonisch, per E-Mail oder
im persönlichen Gespräch in
unseren Geschäftsstellen in Utting oder Dießen:

Wir beraten Sie gerne!

Sichern Sie sich Ihren Kursplatz
durch eine frühzeitige Buchung!
Alle Informationen zu unseren
Kursangeboten finden Sie
stets aktuell auf:

www.vhs-ammersee-west.de

KURSORTE

Dießen
Albert Teuto Bücherei, Hofmark 5
Asylberatung, Johannisstr. 17
Carl-Orff-Schule, Buzallee 1
(Eingang nur über Parkplatz, Baumschulweg 1)
Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1
vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9

Eching
Bücherei, Am Anger 5
Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22
Mehrzweckhalle, Stegenerstr. 39 – 41
Rathaus (ehemaliges Posthäusl), Am Anger 1

Greifenberg
Alte Schule, Hauptstr. 47
Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57
Sportheim, Theresienbad 4

Schondorf
Blaues Haus, Bahnhofstr. 44
Gemeindebücherei, Rathausplatz 1
Gestalt-Archiv, Landsberger Str. 19
Grundschule, Schulstr. 13
Schützenheim, Zum Sportgebiet 6

Utting
Bürgertreff 17 & Wir, Bahnhofstr. 31
Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6
Grundschule, Schulweg 2
Schulturnhalle, Schulweg 2
Sportzentrum, Auraystr. 13

Windach
Sportheim, Jahnstr. 1
Fahrschulraum, Münchener Str. 6

IMPRESSUM

V.i.S.d.P: Heike Gerl

Satz: Theresa Thierjung, vhs Ammersee West
Druck: Mayer und Söhne Druck- und Mediengruppe
Kurstexte: © vhs Ammersee West
Fotos: © pixabay, vhs Media Cloud

Klimaneutral gedruckt, auf Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12282-2311-1001

Geben Sie unter https://www.climatepartner.com/de die Nummer 12282-2311-1001 ein und erfahren Sie, mit welchen konkreten Klimaschutz-Projekten die CO_2-Emissionen ausgeglichen werden, die bei der Herstellung dieses Programmheftes entstanden sind.

QUALITÄTSSICHERUNG

Die hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Service zu halten und weiterzuentwickeln, bestimmt unsere Arbeit. Ein systematisches Qualitätsmanagement nach EFQM (European Foundation for Quality Management) hilft uns dabei. 2018 sind die beiden Vorgänger-Institutionen im Verbund mit der vhs Landsberg und der vhs Kaufering mit dem Zertifikat „Committed to Excellence 2 Star“ ausgezeichnet worden. Die Rezertifizierung für die vhs Ammersee West erfolgte im Oktober 2021 und ist für weitere drei Jahre gültig.

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2021

KURSANMELDUNG UND ERTEILUNG SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich melde mich/mein Kind hiermit verbindlich zu unten stehenden Kurs/en an.
Die AGB und die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und erkenne sie an.

Kursnummer | Kurstitel

Kursnummer | Kurstitel

Name | Vorname

Straße/Hausnummer | PLZ/Ort

Telefonnummer | Mobilnummer

E-Mail | Geburtsdatum

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Ammersee West, Hofstattstr. 5, 86919 Utting, Gläubiger-ID-Nummer: DE11ZAW00002382091

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die vhs Ammersee West, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Ammersee West auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in Name | Vorname

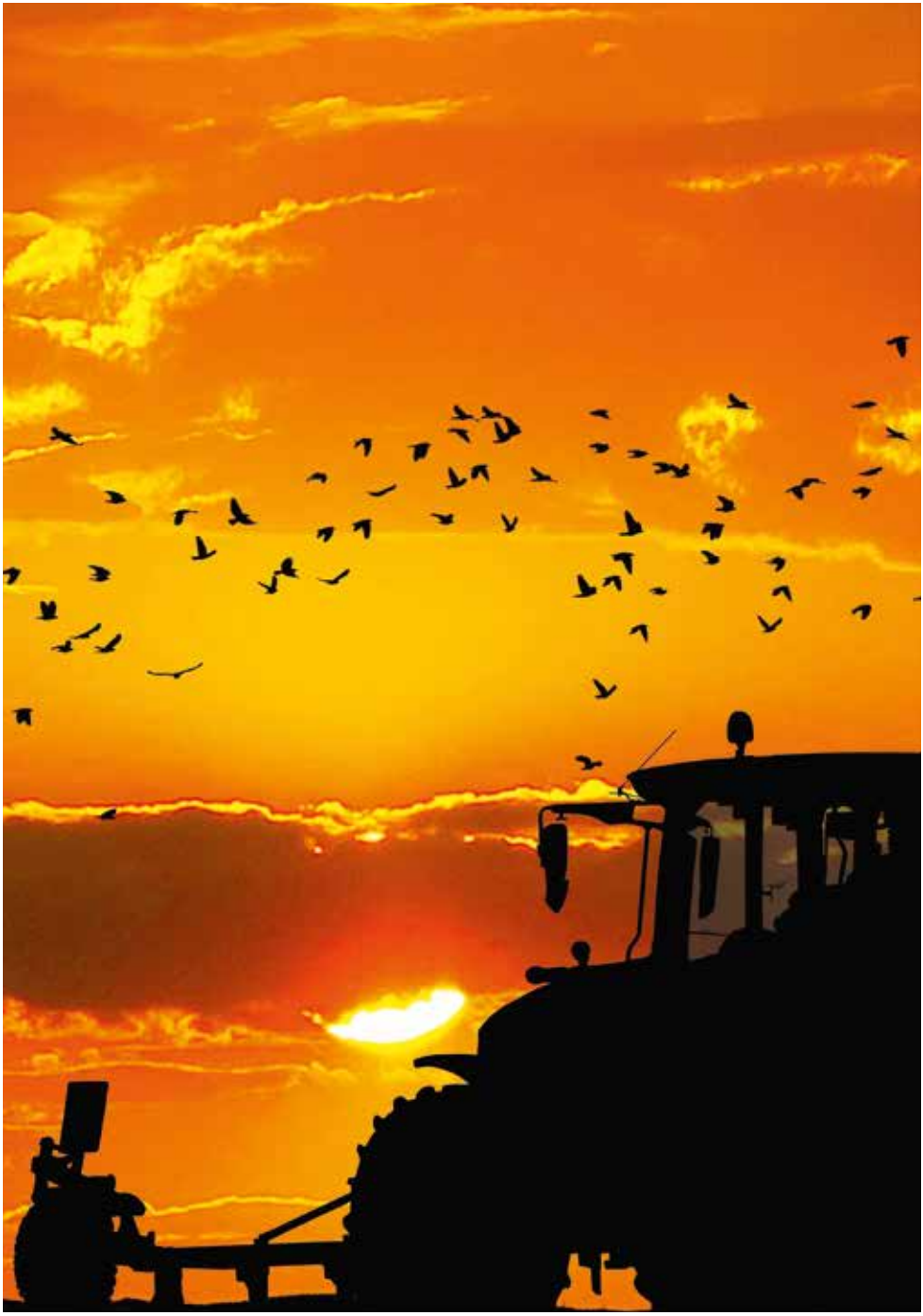
Straße/Hausnummer | PLZ/Ort

Kreditinstitut

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift für Sepa Lastschriftmandat

Zweckverbandsvorsitzender: Florian Hoffmann, 1. Bürgermeister Utting · Stellvertreterin: Sandra Perzul, 1. Bürgermeisterin Dießen
Geschäftsführerin des Zweckverbandes und Leiterin der vhs Ammersee West: Heike Gerl



NATUR, UMWELT, NACHHALTIGKEIT

Kräuterwanderung mit Achtsamkeit

Auf unserem Spaziergang durch die Natur entdecken wir eine Vielzahl von heimischen Wildkräutern. Wir erfahren viel Interessantes zu den einzelnen Kräutern, ihrer Wirkung und Verwendung. Gerade im Frühling gibt es viele Kräuter, die uns darin unterstützen können, richtig munter und frisch ins Frühjahr zu starten. Während unserer Wanderung gönnen wir uns auch Momente des Innehaltens und der Ruhe, um mit allen Sinnen die wunderbare Natur in ihrer Vielfalt bestaunen und genießen zu können. Bitte mitbringen: evtl. Regenschutz.

1001_G Sabine Janke-Rainer, Kräuterpädagogin
Samstag, 20.04.24, 14:30 - 16:30 Uhr
Ammersee-Westufer
Gebühr: 15,- €
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Biologische Vielfalt im Garten – verstehen und selbst schaffen

Die Dozentin berichtet, veranschaulicht durch zahlreiche Bilder aus dem eigenen Garten, was biologische Vielfalt im Garten als ein eigenes, kleines, selbst geschaffenes Naturreich beinhalten kann. Und das ist mehr, als man denken mag. Sie erklärt, warum die Vielfalt für alle so wichtig ist und natürlich wie man Vielfalt schaffen kann, auch auf kleinem Raum. So kann man zum Arten- und Insektenschutz selbst einen wertvollen Beitrag leisten!

1002_E Diana Kurzweg, Kräuterpädagogin
Freitag, 26.04.24, 19:00 - 21:30 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 9,- €

Wildkräuter des Frühlings Wanderung

Viele unserer heimischen Kräuter sind wahre Schätze – für die Gesundheit und für die Küche. Während unserer dreistündigen Wanderung werden wir die Kräuter des Frühlings kennenlernen und erfahren, wie man sie von giftigen oder ungenießbaren unterscheidet. Sie erhalten einen Einblick in die heilkundliche Bedeutung der einzelnen Kräuter, ihre Geschichte sowie deren Verwendung in der Küche.

1003_E Diana Kurzweg, Kräuterpädagogin
Samstag, 11.05.24, 14:00 - 17:00 Uhr
Eching Umgebung
Gebühr: 16,- €
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Nachhaltiger Gemüseanbau: Grundlagen und Aussaattechnik

Um erfolgreich biologisch zu gärtnern, ist es wichtig, Grundlegendes zu Aufbau, Lebensweise und Bedürfnisse der Pflanzen zu wissen. Die Referentin erklärt Pflanzenorgane und ihre Funktionsweisen. Weitere Themen sind die pflanzentypische Ernährung und die Steuerung des Wachstums durch Boden, Wasser, Licht und Temperatur. Schwerpunkt des praktischen Teils ist die geschlechtliche Pflanzenvermehrung. Ausgesät werden Tomaten, Gurken, Lauch, Salat und Kohl.

1005_S Cécile Dobler, Gärtnermeisterin
Donnerstag, 14.03.24, 18:30 - 20:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 11,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Nachhaltiger Gemüseanbau: Gartenplanung und Pflanzenvermehrung

Nährstoffreiches, geschmackvolles Gemüse wächst in artenreichen, stabilen Ökosystemen. Wie Sie in Ihrem Garten ein natürliches Gleichgewicht aufbauen können, lernen Sie anhand einer kleinen Übungsplanung. Dabei erfahren Sie Nützliches zur Bedeutung und Wirkung von Hecken- und Baumpflanzung, Bodenaufbau oder der Integration von Wildpflanzen. Im praktischen Teil ist das Thema die ungeschlechtliche Pflanzenvermehrung. Schneiden Sie selbst Stecklinge von Rosmarin, Lavendel und Thymian und eigenen Sie sich dabei die fachgerechte Pflanzung, Bewässerung und Pflege an.

1007_S Cécile Dobler, Gärtnermeisterin
Donnerstag, 16.05.24, 18:30 - 20:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 11,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Gartengestaltung: Schritt für Schritt zum Wunschgarten

Träumen Sie von einem Garten, der Ihren Wünschen entspricht? In diesem Workshop entwickeln Sie Ihren eigenen Entwurf dazu. Zuerst widmen wir uns der Frage „Was inspiriert mich?“ und arbeiten an Ihrer persönlichen Gartenvision. Danach gehen wir in die konkrete Gartenanalyse (Boden, Lichtverhältnisse u.ä.) und beleuchten auch die rechtliche Seite der Gartengestaltung. Dann ist es Zeit für Ihren ersten Gartenentwurf, egal ob Minigarten, Balkon oder große Flächen. Wenn Sie gerade (noch) keinen eigenen Garten haben, können Sie an einem Beispiel der Kursleiterin üben. Bitte mitbringen: Grundrissplan (1:100 für große und 1:50 für kleine Grundstücke), Papier, Stifte (Bleistifte, Filzstifte und Buntstifte), Geodreieck, Lineal, Zirkel, Fotos Ihres Hauses/Umgebung, Inspirationsfotos von Gärten.

1008_D Carolin Faulhaber, staatl. geprüfte Gartengestalterin
Samstag, 20.04.24, 09:00 - 16:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 49,- €, zzgl. Materialgeld 10,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Mittagspause: 12.30 Uhr – 13.30 Uhr.

Carolin Faulhaber
Als ich, lange nach meinem Kunstgeschichte & Fotodesign Studium, mehr zufällig einen Garten gestalten durfte, hatte ich einen wahren Aha-Moment: Vor dem Grundrissplan sitzend tat sich mir eine ganze Welt auf. Plötzlich war alles da: die Verbindung zu meinen fachlichen Kompetenzen im Kunst- und Designbereich sowie der Garten-Gestaltung. Besonders reizvoll ist für mich die sich ständig verändernde Natur und ihre natürlichen Prozesse, Formen, Farben und Texturen und zunehmend auch das Bewusstsein für nachhaltiges Gartendesign.

Naturschönheiten im Pfaffenwinkel: Paterzeller Eibenwald

Der Eibenwald bei Paterzell ist etwas ganz Einmaliges, denn das häufige Vorkommen der Eibe ist bestimmten geologischen und klimatischen Bedingungen zu verdanken. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die Entstehung dieses Waldes. Natürlich besprechen wir auch die anderen gängigen Waldbaumarten und lauschen auf Vogelstimmen und sonstige Bewohner dieses besonderen Ortes. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und gegebenenfalls Mückenschutz.

1011_A Mark Meinert, Diplom-Biologe
Freitag, 10.05.24, 15:30 - 18:30 Uhr
Paterzeller Eibenwald
Gebühr: 12,- € pro Erw.; 6,- € pro Kind
Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Mark Meinert
Ich bin Diplom-Biologe, war lange in der Werbebranche tätig, bevor ich Zoo-Guide in Hellabrunn wurde. Fast zeitgleich mit meiner Weiterbildung zum zertifizierten Wander-, Natur- und Landschaftsführer bin ich nach Wielenbach gezogen und freue mich nun, meine Begeisterung für unsere Fauna und Flora vor Ort an Sie weiterzugeben. Dabei spanne ich den Bogen von der Entstehung unserer Landschaft bis zu den Ökosystemen und ihren Protagonisten.

Naturschönheiten im Pfaffenwinkel: Das Storchendorf Raisting

Raisting ist das Dorf mit der größten Storchenpopulation Oberbayerns. Bei einem Rundgang durchs Dorf erfahren Sie alles über die sympathischen Dachbrüter und Langstreckenflieger. Und Sie werden es ringsum klappern hören, wenn sich das Brutpaar am Nest begrüßt. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und gegebenenfalls Mückenschutz.

1012_A Mark Meinert, Diplom-Biologe
Freitag, 17.05.24, 15:30 - 18:30 Uhr
Raisting
Gebühr: 12,- € pro Erw.; 6,- € pro Kind
Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Naturschönheiten im Pfaffenwinkel: Die Osterseen

Die 20 Seen, reizvoll in der hügeligen Voralpenlandschaft südlich des Starnberger Sees gelegen, sind Relikte aus der Eiszeit. Wie sie genau entstanden sind, was sie besonders macht und welche Biotope sie bilden, erfahren Sie während einer dreistündigen Wanderungen zwischen einigen der Seen. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und ggf. Mückenschutz.

1013_A Mark Meinert, Diplom-Biologe
Freitag, 31.05.24, 15:30 - 18:30 Uhr
Iffeldorf
Gebühr: 12,- € pro Erw.; 6,- € pro Kind
Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Naturschönheiten im Pfaffenwinkel: Murnauer Moos

Dieses Naturschutzgebiet, direkt vor den Ketten des Ester- und Ammergebirges gelegen, wartet mit einigen Superlativen auf: Es ist mit 32 km² Fläche das größte zusammenhängende, naturnah erhaltene Moorgebiet Mitteleuropas. Seltene Pflanzen wie Orchideen und Schwertlilien können Sie hier genauso bewundern wie bodenbrütende Vogelarten, von denen Sie einige kennenlernen werden. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und gegebenenfalls Mückenschutz.

1014_A Mark Meinert, Diplom-Biologe
Freitag, 07.06.24, 15:30 - 18:30 Uhr
Murnau
Gebühr: 12,- € pro Erw.; 6,- € pro Kind
Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Naturschönheiten im Pfaffenwinkel: Magnetsrieder Hardt

Die ehemals als Weidweide genutzte Hardt-Region zwischen dem Ammertal und dem Starnberger See beherbergt viele seltene Pflanzen. Zur Jahresmitte blühen hier mehrere Orchideenarten und die wunderschöne Sumpfgladiole. Bei einem Rundgang durch das Naturschutzgebiet erfahren wir alles zur Entstehung, biologischen Besonderheit, zu den Biotopen und auch zur notwendigen Pflege des Gebietes. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und ggf. Mückenschutz.

1015_A Mark Meinert, Diplom-Biologe
Freitag, 21.06.24, 15:30 - 18:30 Uhr
Magnetsrieder Hardt
Gebühr: 12,- € pro Erw.; 6,- € pro Kind
Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Mähen mit der Sense: Früher harte Arbeit, heute sportliche Meditation

Das Mähen mit der Sense ist gleichermaßen eine Technik-, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationssache. Rhythmus, Routine und Ruhe bringen effektive Ergebnisse. Nicht zu unterschätzen ist gutes Werkzeug: Sowohl Sense als auch Sensenbaum und Wetzstein entscheiden über ergiebige oder mühevolle Arbeit. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie die Technik und Bewegungsabläufe des Sensenmähens, die Sense zu dengeln und technisch optimal herzurichten sowie Körper und Geist möglichst ökonomisch einzusetzen. Es stehen verschiedene Sensen zum Ausprobieren zur Verfügung (auch Wettkampfsensen).

1016_A Anahid Klotz
Samstag, 06.07.24, 07:00 - 10:00 Uhr
Pähl, Eselstall, Am Gasteig 4
Gebühr: 32,- € inkl. Merkblatt

1017_A Anahid Klotz
Sonntag, 07.07.24, 07:00 - 10:00 Uhr
Pähl, Eselstall, Am Gasteig 4
Gebühr: 32,- € inkl. Merkblatt

Der Große Brachvogel im Ampermoos

Die Wiesenlimikole gehört zu den seltensten und eindrucksvollsten Vogelarten Bayerns. Ins Ampermoos ist der beeindruckende Schnepfenvogel seit einigen Jahren dank der intensiven Naturschutz-Bemühungen wieder zurückgekehrt. Bitte mitbringen: Fernglas (wenn vorhanden).

1020_A Gebietsbetreuung Ammersee
Dienstag, 23.04.24, 17:00 - 19:00 Uhr
Ampermoos
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale
Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Vogelfreistätte Ammersee-Südufer

Das bedeutende Naturschutzgebiet am südlichen Ammerseeufer besteht aus Feuchtwiesen und Niedermoor und ist ein Refugium für seltene Blumen und Vögel. Im Rahmen der Exkursion erfahren Sie Wissenswertes zu Entstehung, Bedeutung und Pflege dieses besonderen Naturschutzgebietes. Unter fachkundiger Leitung entdecken und bestimmen Sie gemeinsam verschiedene Pflanzen und Blumen und lauschen verschiedenen Vogelstimmen. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und ggf. Mückenschutz.

1021_A Mark Meinert, Diplom-Biologe
Freitag, 26.04.24, 15:30 - 18:30 Uhr
Ammersee Südufer
Gebühr: 12,- € pro Erw.; 6,- € pro Kind
Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Vogelstimmen am Ammersee-Südende

Mit dem Gebietsbetreuer unterwegs zum international bedeutsamen Feuchtgebiet am Ammersee-Südende. Vom Weg aus lernen Sie einige typische Vogelarten der Ammer-Aue und seltene Sänger aus dem nahen Schilf kennen. Den einen oder anderen Wasservogel können Sie mit dem Fernglas beobachten. Die Führung findet bei Gewitter, Sturm und Dauerregen nicht statt. Die Wegstrecke beträgt ca. 3 km. Bitte mitbringen: Fernglas, Bestimmungsbücher (sofern vorhanden).

1024_A Gebietsbetreuung Ammersee
Dienstag, 07.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr
Ammersee-Südufer
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Fast alle Vögel sind schon da: Vogelstimmen-Führung im Schacky-Park

„Sonntagfrüh haben plötzlich alle Buchfinken in allen Büschen und Gehölzen gleichzeitig zu singen begonnen, als hätte ein geheimes Signal den Start zum Jubilieren gegeben …“ Mit der Kenntnis solcher Beobachtungen durchstreifen Sie am frühen Christi Himmelfahrt Morgen den Schacky-Park. Die Naturwissenschaftlerin und heute vor allem Naturbeobachterin nimmt Sie mit in die verwunschenen Ecken, und erzählt, wer und was hier zwitschert.

1025_D Beatrix Saadi-Varchmin, Landesbund für Vogel- und Naturschutz Landsberg
Donnerstag, 09.05.24, 07:00 - 11:00 Uhr
Dießen, Schacky-Park, Vogelherdstr. 1
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale
Die Führung findet bei nahezu jedem Wetter statt.

Biodiversität am südlichen Ammersee: Braunkehlchen und blaue Schwertlilien

Mit dem Gebietsbetreuer unterwegs: naturkundliche Abendwanderung zu den Raistinger Wiesen. Dabei kommen wir an zahlreichen Pflanzenarten vorbei wie z. B. den Sibirischen Schwertlilien, die in den Streuwiesen blühen. Die Wegstrecke beträgt ca. 6 km. Die Führung findet bei Gewitter, Sturm und Dauerregen nicht statt. Bitte mitbringen: Fernglas (falls vorhanden).

1026_A Gebietsbetreuung Ammersee
Dienstag, 14.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr
Ammersee-Südufer
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Landschaftsgeschichte: Die Quellgebiete der Ammer

Im Stammbecken des ehemaligen Ammergletschers liegt das Ettaler Weidmoos. Es wird von Regen und Grundwasser gespeist, das in faszinierenden Quelltöpfen mit verspielt aufsteigenden Luftperlen an die Oberfläche tritt. Hier vereinigt sich die Linder mit diesen starken Quellen und trägt von nun an den keltischen Namen „Ammer“. 100 Millionen Jahre alte Felsblöcke, fleischfressende Pflanzen, Romantik einer scheinbar unberührten Landschaft – das ist Vielfalt, wie sie nur im Quellgebiet der Ammer anzutreffen ist. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und ggf. Mückenschutz.

1031_A Dr. Helmut Hermann, Diplom-Biologe
Mittwoch, 26.06.24, 14:00 - 16:30 Uhr
Ettal
Gebühr: 11,- €
Auch für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Naturstreifzüge am Ammersee Westufer: Flora und Fauna entdecken und erkennen

Leben, wo andere Urlaub machen, diesen Luxus genießen wir im Fünfseenland. Zu jeder Jahreszeit haben die Naturschutzgebiete in unserer Heimatregion viel zu bieten. Besondere Flora und Fauna gibt es zu entdecken. Gemeinsam wollen wir die wilde und ursprüngliche Natur in unserer näheren Umgebung durchstreifen: Die kleinen Dinge in ihr zu sehen, ihre stillen Töne zu hören und ihre versteckten Düfte zu riechen. Wir erwandern uns schöne Plätze, ohne sportliche Höchstleistungen, stattdessen mit Ruhe, Achtsamkeit und Naturerfahrung. Die einzelnen Touren werden kurzfristig von der Kursleiterin nach Wetterlage festgelegt. Der genaue Treffpunkt wird kurz vor Termin per E-Mail mitgeteilt. Bitte mitbringen: Getränk und evtl. Sonnenschutz.

1043_A Christine Stedele
Mittwoch, 01.05.24, 09:00 - 12:00 Uhr
Ammersee-Westufer
Gebühr: 10,- €

1044_A Christine Stedele
Samstag, 08.06.24, 09:00 - 12:00 Uhr
Ammersee-Westufer
Gebühr: 10,- €

1045_A Christine Stedele
Samstag, 13.07.24, 09:00 - 12:00 Uhr
Ammersee-Westufer
Gebühr: 10,- €

Christine Stedele
Als Betriebswirtschaftlerin bin ich über die Familienpause zum Gärtnern gekommen. Mein bäuerliches Erbe hatte da wohl ebenso die Finger im Spiel wie meine tiefe Liebe zur Natur. Anfangs „nur“ als Hobby habe ich immer mehr Kurse an Landwirtschaftsämtern und an der bay. Landesanstalt für Wein- und Gartenbau belegt und mehrere Jahre als Direktvermarkterin von Kräuterprodukten gearbeitet, bevor ich mich jetzt ganz meiner Berufstätigkeit in einer Gärtnerei widme.

Architektur der bayerischen Alpen: Eine geologische Exkursion

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. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und ggf. Mückenschutz.

1032_A Maria Hermann, Diplom-Geologin
Freitag, 12.07.24, 14:00 - 17:00 Uhr
Oberammergau
Gebühr: 11,- €
Auch für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

ZEITGESCHICHTE, PHILOSOPHIE, ASTRONOMIE

Heilige Quellen im Ammerseegebiet: Ein Vortrag NEU

In der Ammerseeregion gibt es viele heilige Quellen wie die Mechtildisquelle in Dießen, die Ulrichsquellen in Eresing und Paterzell, das St. Johannesbrünnl bei Entraching, die Elisabethquelle in Andechs oder die Drei Quellen in Wessobrunn. Allen gemeinsam ist, dass die Wirkung, die man ihnen nachsagt, weit über das Durstlöschen hinausgeht. Manche werden als Augenbrunnen, Wunsch- Kinder- oder Schicksalsbrunnen bezeichnet. Was unterscheidet also diese heiligen Quellen von normalen Quellen? Weshalb gelten gerade sie als Orte des Heils und der Kraft?

1100_A Albin Völk
Montag, 06.05.24, 19:30 - 21:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 10,- €

Die Wittelsbacher – eine bayerische Familiengeschichte

1102_0 Paul Gaedtke
Freitag, 22.03.24, 16:00 - 17:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 9,- €

Das europäische Parlament: Wahl und Funktion

1103_0 Martin Schneider, Autor, Historiker
Donnerstag, 02.05.24, 18:30 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 9,- €

Quo vadis, Europa? Nachbetrachtung zur Europawahl 2024

1104_0 Martin Schneider, Autor, Historiker
Donnerstag, 20.06.24, 18:30 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 9,- €

Das „europäische Wunder“: Europas Aufstieg im 16. und 17. Jh.

1105_0 Roland Funk
Donnerstag, 04.07.24, 18:30 - 20:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 9,- €

Die neue Macht der Künstlichen Intelligenz: Fluch oder Segen?

1106_0 Dr. Günter Spanner
Mittwoch, 15.05.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Philosophie am Nachmittag: Dreimal Wahrheit, Teil 1: Die Sicht der Skeptiker

Einen echten Dogmatiker kann niemand wirklich leiden, und einen, der sich als Skeptiker bezeichnet, eher auch nicht. Und wer gar besonders herausstellt, Akademiker zu sein – oh je! In der Philosophie jedoch haben diese Begriffe eine präzise Bedeutung. Im Gegensatz zu den Dogmatikern nehmen Skeptiker/Akademiker an, dass sicheres Wissen zwar nicht möglich sei, so dass wir die Wahrheit niemals erkennen können. Aber bemühen können wir uns, ihr möglichst nahezukommen. Der prominenteste Akademiker der Antike war Cicero. Ausschnitte aus Texten von ihm und Sextus Empiricus sollen die Lehre illustrieren.

1120_D Christian Thieme
Montag, 19.02.24, 15:30 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 11,- €

Philosophie am Nachmittag: Dreimal Wahrheit, Teil 2: Die Sicht der Scholastik

Ganz falsch liegen wir nicht, wenn wir die Scholastik mit sturem Dogmatismus verbinden – als eine Lehre, mit der nicht zu reden ist und die von allem und jedem ihre feste Meinung hat. Thomas von Aquin würde darauf antworten, dass der Kern der Scholastik doch im Gegenteil darin bestanden habe, im Dialog und mit höchstem logischem Scharfsinn um jedes Detail zu ringen. Was also stimmt? Wir betrachten das Konzept anhand eines Ausschnitts aus „Von der Wahrheit“. Finster erscheint die Welt der mittelalterlichen Wissenschaft keineswegs! Inspirierend zwar, aber doch auch sehr fern. Warum ist das so?

1121_D Christian Thieme
Montag, 18.03.24, 15:30 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 11,- €

Christian Thieme
Freude an Sprache(n), Freude am Selber-Denken, Freude an allem, was schon gedacht wurde. Studium der Mathematik, Promotion in Epidemiologie. Berufsbegleitendes Studium der Philosophie und alter Sprachen. Freude an Menschen im Beruf und privat. Freude am Schreiben: Früher Gesundheitswesen, heute Alltagsphilosophie und Übersetzung lateinischer Texte (Bücher und Kolumnen). Freude daran, anderen etwas erzählen und erklären zu können. Besonders fühle ich mich hingezogen zu den Texten der Antike und Renaissance, wo es viel zu entdecken gibt.

Philosophie am Nachmittag: Dreimal Wahrheit, Teil 3: Wen interessiert sie noch?

Zum Streit um die Wahrheit gehört das Bemühen, die eigene Sicht in ein möglichst überzeugendes Licht zu stellen. Das Spektrum der Kunstgriffe reicht von seriös bis skrupellos – selbst schon ohne die frei erfundene Lüge. Von den Sophisten über Anwälte aller Jahrhunderte bis hin zu modernen Wahlkämpfern wird das Terrain der (Un-) Möglichkeiten ständig neu vermessen. Gorgias von Leontinoi demonstriert das frühe Spiel mit Argumenten (Loblied auf Helena). Schopenhauers „Eristische Dialektik“ beschreibt die rhetorischen Tricks – eindrucksvoll, aber von der Gegenwart längst überholt! Was ist da passiert?

1122_D Christian Thieme
Montag, 15.04.24, 15:30 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 11,- €

Einführung in die Astronomie (Teil 1): Oben die Götter, unten wir?

1140_O Prof. Dr. Werner Becker
Dienstag, 05.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Einführung in die Astronomie (Teil 2): Sonne, Mond und Sterne

Was kennzeichnet Asteroiden, Meteoriten, Sternschnuppen, Kometen, Monde, Planeten, Sterne und Galaxien? Lernen Sie die vier Kräfte kennen, die beim Aufbau der Welt zusammenspielen.

1141_O Prof. Dr. Werner Becker
Dienstag, 12.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Einführung in die Astronomie (Teil 3): Das Sonnensystem und seine Entstehung

1142_O Prof. Dr. Werner Becker
Mittwoch, 20.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Demokratie im Gespräch

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.
Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!
Stellen Sie Ihre Fragen im Chat. Den Link zur Veranstaltung senden wir Ihnen mit der Bestätigung Ihrer Online-Anmeldung direkt zu.

DEMOKRATIE IM GESPRÄCH

Demokratie im Gespräch: Wie gestaltet die EU den digitalen Wandel?

Ähnlich wie Apple das Smartphone massentauglich machte, ist die Nutzung von KI-Werkzeugen seit der Einführung von ChatGPT heute allgegenwärtig. Seitdem wird weltweit darüber nachgedacht, welche Konsequenzen sich aus dem Einsatz von KI ergeben. Die EU reagiert auf diese Entwicklung mit verschiedenen Initiativen, vorneweg mit dem Rechtsakt für Künstliche Intelligenz (AI Act). Ob die EU mit diesen Gesetzen die richtige Antwort bereithält, ist umstritten. Diskutieren Sie die Frage mit: Welche Regeln braucht es für den Einsatz von KI?

1130_O Donnerstag, 25.01.24, 19:00 - 20:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei
Anmeldung erforderlich.

Demokratie im Gespräch: Die erschöpfte Bevölkerung?

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich

werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldungen. Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben?

1131_0 Mittwoch, 21.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei
Anmeldung erforderlich.

Demokratie im Gespräch: Von Wikileaks bis zu Panama Papers

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama-Papers oder die Facebook Files – das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratien? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt? Diskutieren Sie mit!

1132_0 Mittwoch, 13.03.24, 19:00 - 20:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei
Anmeldung erforderlich.

Demokratie im Gespräch: Digitalisierung der Verwaltung

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Wir wollen uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürgern mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein?

1133_0 Mittwoch, 10.04.24, 19:00 - 20:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei
Anmeldung erforderlich.

Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Seit 2023 sind die Volkshochschulen im Landkreis Landsberg anerkannt als Stützpunkt „Verbraucherbildung Bayern“. Dieses Siegel ermöglicht den drei Volkshochschulen, das Angebot an Vorträgen, Workshops und Kursen zu aktuellen Verbraucher-Themen auszubauen.

Die Teilnehmenden sollen sich als Verbraucherinnen und Verbraucher kompetent und unabhängig informieren können, um in ihrem Alltag fundierte Entscheidungen in den vielfältigsten Verbraucher-Themen zu treffen. Die inhaltliche Qualität sowie die Angebots- und Anbieterneutralität ist garantiert, da die Volkshochschulen mit zertifizierten Referentinnen und Referenten zusammenarbeiten.

Dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz werden die meisten Angebote kostenfrei angeboten, lediglich eine geringe vhs-Verwaltungspauschale fällt an.

Verbraucherbildung Bayern

FINANZEN, WIRTSCHAFT

Das Einmaleins der Geldanlage

Geld gewinnbringend und mit kalkuliertem Risiko anzulegen, ist ein komplexes Thema. In der Vortragsreihe werden die Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten wie Zinsanlagen, ETFs, Immobilienfonds, Goldanlage usw. diskutiert. Zentral dabei ist, wie Anlegerinnen und Anleger ihr Vermögen durch Diversifikation schützen können und wie Risiken einzuschätzen und zu handhaben sind. Nicht zuletzt werden auch immer die Kosten und Provisionen im Auge behalten, die es zu minimieren gilt. Mit dieser in einzelnen Vorträgen aufgebauten Reihe sollen die Teilnehmenden befähigt werden, selbstständig ihre Geldanlage zu tätigen und zu betreuen, in den Anlageberatungen die richtigen Fragen zu stellen, Fallen zu erkennen und anschließend umsichtig bzw. der eigenen Risikobereitschaft entsprechend ihre bestehenden Finanzanlagen zu prüfen und eventuell umzustellen. Der Kursleiter ist Diplom-Kaufmann, Steuerberater und zertifizierter Trainer für Verbraucherbildung. Die Vorträge können auch einzeln belegt werden. Eine Anmeldung für die Veranstaltungen ist erforderlich.

1200_S Grundlagen und persönlicher Finanzplan
Dr. Christian Mayerlechner
Dienstag, 05.03.24, 20:00 - 21:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

1201_S Zinseinlagen und Aktien
Dr. Christian Mayerlechner
Dienstag, 19.03.24, 20:00 - 21:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: vhs-Verwaltungspauschale

1202_S Immobilien
Dr. Christian Mayerlechner
Dienstag, 09.04.24, 20:00 - 21:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

1203_S Zertifikate, Derivate, Edelmetalle
Dr. Christian Mayerlechner
Dienstag, 23.04.24, 20:00 - 21:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Ökonomische Grundbildung: Inflation

Wer die heutigen Wirtschaftsmeldungen verstehen will – und vielleicht sein Erspartes gewinnbringend anlegen möchte – , muss sich mit dem gängigsten Vokabular vertraut machen. An diesem Abend wird das komplexe Thema Inflation erklärt. Was genau versteht man darunter, welche Formen von Inflation gibt es und was sind die Ursachen? Welche Auswirkungen hat Inflation auf die Kaufkraft, die Wirtschaft und die Geldanlage? Wie steht es um die deutsche Inflation im Vergleich zu anderen Ländern, europaweit und global? Welche Strategien und Handlungsweisen der Inflationsbekämpfung gibt es?

1204_0 Arthur Wilm, Trainer Verbraucherbildung Bayern
Donnerstag, 29.02.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

RECHT, VERSICHERUNGEN

Zuverdienst-Möglichkeiten in der Rente

Sie sind in Rente oder stehen kurz davor? Sie wollen oder müssen parallel zum Bezug Ihrer Rente noch einer bezahlten Tätigkeit nachgehen? In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie rentenrechtlich beachten müssen.

- Planung des Übergangs aus der Berufstätigkeit in den Altersrentenbezug
- welche Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich
- welche Möglichkeiten bestehen aufgrund des Wegfalls der Hinzuverdienstgrenze für Altersrenten seit 01.01.23
- Vorteile erkennen und Nachteile vermeiden

Stellen Sie gerne Ihre Fragen, eine individuelle Beratung ist nicht möglich.

1212_D Veronika Leopold, unabhängige Rentenberaterin
Montag, 11.03.24, 17:00 - 18:30 Uhr
Dießen, Blaues Haus, Prinz-Ludwig-Str. 23
kostenfrei
In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Dießen, ohne Anmeldung.

Vorsorge und Finanzen für Frauen

In diesem Online Seminar geht es um Vorsorge und Absicherung für Frauen. Sie lernen finanzielle Risiken kennen und beherrschen und erfahren, wie Sie Ihre Finanzen selbstbestimmt managen und Ihre Rente mit Konzept aufbessern.

1212_0 Arthur Wilm, Trainer Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 10.04.24, 19:00 - 21:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Erben und Verschenken: Was steuerrechtlich optimiert werden kann

Jede Privatperson muss Erwerbe, die der Erbschaft- und Schenkungssteuer unterliegen, binnen einer Frist von drei Monaten beim Finanzamt schriftlich anzeigen. Der Referent erläutert die notwendigen steuerlichen Pflichten sowie die Steuersparmöglichkeiten, stellt die Freibeträge vor, zeigt auf, wie eine Immobilie steuerfrei übertragen werden kann und was ein steuerbefreites Familienheim ist. Einblicke in (steuerlich motivierte) Nachfolgeplanung, Möglichkeiten einer Familiengesellschaft und steueroptimierte Ausschlagung/Annahme runden das Themengebiet ab. Es können Fragen gestellt werden, eine individuelle Steuerberatung ist nicht möglich.

1214_U Dr. Christian Mayerlechner, Steuerberater
Dienstag, 07.05.24, 19:15 - 20:45 Uhr
Utting, Bürgertreff, Bahnhofstr. 31, Saal
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale
Eine Anmeldung ist erforderlich.

ChatGPT statt einem persönlichen Bankberater?

1215_0 Ulrich Lohrer
Montag, 06.05.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei

Aktuelle Zinsentwicklung: Was tun mit Geldanlagen und Refinanzierung?

1217_0 Michael Mundenbruch
Montag, 13.05.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei

Kaufkraftverlust durch Inflation: Wie schütze ich mein Erspartes?

1218_0 Ulrich Lohrer
Donnerstag, 16.05.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei

„Ramadama“ im Versicherungsordner: Was ist sinnvoll?

1219_0 Arthur Wilm, Trainer Verbraucherbildung Bayern
Donnerstag, 13.06.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Melden Sie sich jederzeit an!

Online, telefonisch oder per E-Mail! *

Gerne können Sie uns auch eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen Sie zu unseren Servicezeiten zurück!

* Kontakt auf Seite 2

ÖKOLOGIE, NACHHALTIGKEIT

Heizungserneuerung ab 2024: Alles rund um das neue Heizungsgesetz

1240_0 Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mittwoch, 07.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr
online
kostenfrei

Wärmepumpe: Günstige Alternativen

1241_0 Andreas Weischer
Donnerstag, 22.02.24, 19:30 - 21:00 Uhr
MS Teams
kostenfrei

Heizungserneuerung: Wie packt man´s richtig an?

1242_0 Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Dienstag, 19.03.24, 18:00 - 19:30 Uhr
online
kostenfrei

Photovoltaik: Strom selbst erzeugen!

1243_0 Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mittwoch, 17.04.24, 12:30 - 13:30 Uhr
online
kostenfrei

Solarstrom selbst erzeugen: Steckerfertige PV-Anlagen

1244_0 Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mittwoch, 17.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr
online
kostenfrei

Ihr Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Steuern managen

1245_0 Ulrich Lohrer
Donnerstag, 18.04.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
kostenfrei

Die deutsche Energiewende: Möglichkeiten, Chancen und Folgen

1246_0 Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Dienstag, 30.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 9,- €

Mit Sonnenschein rechnen: Das eigene Dach nutzen

1247_0 Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mittwoch, 15.05.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online
kostenfrei

Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

1249_0 Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Dienstag, 02.07.24, 18:00 - 19:30 Uhr
online
kostenfrei

Umweltschutz: Was können wir als Familie tun?

Für Grundschulkinder mit ihren Eltern

Möchten Sie als Familie gemeinsam etwas Gutes für die Umwelt tun? Unser Familien-Umweltworkshop bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu! Tauchen Sie gemeinsam in die spannende Welt der Umweltthemen ein und nehmen Sie an einem inspirierenden Workshop teil, der sowohl Wissensvermittlung als auch praktische Aktivitäten und Spiele umfasst. Gemeinsam mit Ihrer Familie werden Sie ein kleines Familienprojekt starten, das einen positiven Beitrag zur Umwelt leistet. Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit für die Pause.

1258_A Jessica Färber und Robert Ploss, Klimabotschafter BUND
Samstag, 16.03.24, 14:00 - 16:30 Uhr
Landsberg, vhs-Gebäude, Hubert-von-Herkomer-Str. 110, Raum E0, Rosarium
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale für 1 Erw. und 1 Kind
Bitte den Namen des Kindes bei der Anmeldung angeben.

Selbst ist die Frau oder der Mann: Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Was tun, wenn
- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Lernen Sie, solche Reparaturen selbständig durchzuführen. Die einzelnen Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen vorgestellt und ihre fachgerechte Handhabung gezeigt. Anschließend können Sie die Reparaturen ausprobieren. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse! Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Gehörschutz oder Schutzbrille, falls vorhanden.

1259_A Lisa Vandea, Schreinermeisterin
Samstag, 13.07.24, 10:00 - 17:00 Uhr
Landsberg, Mittelschule West, Johann-Ferstl-Str. 16, Werkraum 1
Gebühr: 5,- € Verwaltungspauschale,
zzgl. 10,- € Materialgeld
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter für Senioren

In Zusammenarbeit mit der Seniorenberatung Utting

Die Schulung vermittelt in 30 Unterrichtseinheiten über 3 verschiedene Module Wissen zu den Auswirkungen des Alterns, Verständnis für die Lebenssituation der älteren Menschen und deren pflegende Angehörige sowie Sicherheit in Kommunikation und Begegnung. Vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte der Senioren geht es auch um eine angepasste Haushaltsführung. Die Teilnehmenden lernen wie man ältere Menschen individuell aktivieren und motivieren kann, um deren Teilhabe am sozialen Leben so lange wie möglich zu erhalten. Alltagsbegleiterinnen bzw. -begleiter ergänzen damit die wichtigen Aufgaben der Pflegedienste. Sie helfen die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern und entlasten Angehörige. Die Teilnehmenden erhalten für ihre Anwesenheit ein Abschlusszertifikat. Es entsteht keine Prüfungssituation. Die Ausbildung berechtigt zum Einsatz im Rahmen des monatlichen Entlastungsbetrags bei Pflegegrad 1 bis 5. Der Verein FÜREINANDER e.V. verfügt über die Anerkennung zur Abrechnung.
Infoveranstaltung zur Schulung am Donnerstag, 21.03.24 von 17:30 – 19:00 Uhr im Bürgertreff Utting, Bahnhofstr. 31.

1300_U Vlasta Beck, Modul 1 und 2 / Margit Maier-Marth, Modul 3
Freitag, 19.04.24, 14:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 20.04.24, 09:00 - 16:30 Uhr
Freitag, 26.04.24, 14:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 04.05.24, 09:00 - 10:30 Uhr und 11:00 - 16:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Anmeldung erforderlich.

Spannende Frauen aus der Geschichte: Antworten auf unsere Fragen von heute

In nahezu allen Bereichen des öffentlichen Lebens hat es zu allen Zeiten spannende Frauen gegeben, die uns bis heute wertvolle Anregungen für persönliche Weiterentwicklung und Lebensphilosophie bieten. Dieser Impuls-Vortrag ist ein Blick in ein Kaleidoskop und zeigt die vielen Facetten der Weiblichkeit wie sie von interessanten Frauen gelebt wurden. Frauen aus unterschiedlichen Epochen tauchen auf, bekannt aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik, Kunst und Sport, und halten ein breites und überraschend aktuelles Spektrum an Orientierung für uns bereit.

1311_D Anne Knapp, Trainerin und Coach
Freitag, 08.03.24, 20:00 - 21:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Deutlich und freundlich: Wie sage ich es richtig

Fehlen Ihnen manchmal die richtigen Worte, um Ihre Anliegen, Ihre Wünsche oder Kritik zu äußern oder ein Missverständnis anzusprechen? Ist der richtige Zeitpunkt dann verstrichen, um etwas zu klären, kann es passieren, dass aus der Mücke der sprichwörtliche Elefant wird und ein ernsthafter

Konflikt entsteht. Dieser Workshop gibt Anregungen, auf was zu achten ist, um im richtigen Moment mit der richtigen Haltung die richtige Wortwahl zu treffen. Durch Übungen und Feedbacks erlangen Sie mehr Sicherheit darin, Unangenehmes in passender und akzeptabler Weise anzusprechen.

1312_D Anne Knapp, Trainerin und Coach
Samstag, 23.03.24, 10:00 - 13:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 25,- €

Anne Knapp
Seit 1998 arbeite ich als freiberufliche Trainerin und Coach. Ich gehöre zu den glücklichen Menschen mit einem Beruf, der zu mir passt und mir große Freude bereitet. Für mich ist es super spannend, neue Menschen kennenzulernen, ihre Komplexität zu verstehen und sie auf ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Erfolg zu begleiten. Es ist immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen, kreativ, zielorientiert und nachhaltig.

Kommunikation, die zu mir passt: Ein Workshop für Frauen

Sprechen, kommunizieren, uns mitteilen und dabei authentisch sein, ist jeden Tag wichtig für uns. Hinter diesen so einfach klingenden menschlichen Fähigkeiten steckt viel mehr, als wir in der Schule lernen. Klare Kommunikation verbessert unsere Lebensqualität. Für ein gutes Miteinander gibt es viele kommunikative Techniken, die Offenheit, Klarheit und damit Vertrauen fördern. Im Kurs erleben Sie, welch faszinierende Wirkung kleine Veränderungen in der Kommunikation haben können. Anhand verschiedener Beispiele erarbeiten wir, wie das Gelernte praktisch im Alltag umgesetzt werden kann. Bitte mitbringen: Schreibzeug für eigene Notizen.

1313_D Maria Sohr, Diplom-Sozialpädagogin
Samstag, 13.04.24, 09:00 - 16:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 39,- € ab 6 Tn.; 46,- € 5 Tn.
Inkl. einer Stunde Mittagspause

Maria Sohr
Über 17 Jahre habe ich in der Rehabilitation suchtkranker Menschen mit Schwerpunkt Angstlösung und Konfliktlösung gearbeitet, jetzt bin ich aktiv in der Mitarbeiterberatung verschiedener großer Firmen. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht – und die gebe ich in meinen Seminaren wieder – wie wir mit klarer, der Situation angemessener Kommunikation wieder Freude und Kraft in unser Leben bringen können. Mein Anliegen ist es, Bewusstsein zu schaffen für die Möglichkeiten, die in unserer Alltagskommunikation schlummern. Dabei sind meine Kurse geprägt von einer alltagstauglichen Umsetzung von psychologischem Wissen und moderner Kommunikationstheorie.

Smalltalk: Freundlich und offen auf Menschen zugehen

Möchten Sie mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen. Setzen Sie Ihre neu erworbenen kommunikative Verhaltensweisen gezielt ein, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

1314_O Matthias Dahms,
Autor „Smalltalk trainieren“
Dienstag, 16.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 59,- €

Mensch Mental: Für Ihre mentale Gesundheit

Sie bekommen praktische Impulse dafür, wie Persönlichkeitsstrukturen unsere Gedanken, Emotionen, unsere Verhaltens- und Wesensart beeinflussen. Lernen Sie dabei zu verstehen, warum der Verstand allein uns in vielen Situationen in die Irre führt und den Blick auf Lösungen begrenzt. Mit einfachen Übungen

für den Alltag sowie erfahrenem Input der Referentin verbessern Sie Ihr Gespür für die eigene Intuition und Kreativität, um Weiterentwicklung durch Energie anstelle von persönlichem Stillstand zu erfahren – für mehr Leistungsfähigkeit, Lebensenergie und Freude! Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

1316_D Elke Maria Seitz
Montag, 22.04. und 29.04.24, je 18:30 - 20:30 Uhr.
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 29,- €

Erfolgreich Lernen NEU

„Ich möchte in meiner Lieblingssprache die Zeitung lesen und mich im Land gut unterhalten können.“ – Wer wünscht sich das nicht? Ein Sprachkurs macht Spaß, aber manchmal weiß man nicht so recht, wie man zwischen den Terminen und nach dem Kurs für sich selbst weiterlernen kann. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, die sich gar nicht wie Lernen anfühlen! Wir erproben gemeinsam Methoden und tauschen unsere Erfahrungen aus. Die moderne Sprachlehr- und -lernforschung setzt nicht auf Grammatik- und Vokabellernen, sondern auf Handeln in der Sprache. Freuen Sie sich auf entspannte und lebendige Stunden mit anderen Sprachlernenden!

1317_D Dr. des. Hilke Lindner-Matthiesen
Samstag, 27.04., 10:00 - 13:00 Uhr und Montag, 13.05.24, 18:30 - 20:00 Uhr.
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 33,- €

Dr. des. Hilke Lindner-Matthiesen
Dr. des. Hilke Lindner-Matthiesen, Expertin für Deutsch als Fremdsprache: Das Lernen und Lehren von Sprache begleitet mich durch mein Berufsleben und privat. Im Unterricht, in der Weiterbildung für Deutschlehrende und in Projekten der Sprachlehrforschung steht für mich das handelnde Lernen im Mittelpunkt. Bei Auslandsaufenthalten in Japan und den USA erlebte ich selbst das Glück, eine Sprache zu lernen und anzuwenden. In Schulungen und Workshops unterstütze ich dabei, den eigenen Weg zum Spracherwerb zu finden.

Stark im Sturm: Resilienz für Alltag und Beruf

Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, für Ihre Ressourcen und Schutzfaktoren, die Sie dabei unterstützen, die Herausforderungen in Alltag und Beruf bestmöglich zu meistern. Resilienz meint die mentale Widerstandskraft, mit der wir Herausforderungen und auch Krisen begegnen. Lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können. Kurze Impulse führen Sie in die Themen ein. Im Mittelpunkt stehen erfahrungsbasiertes Lernen, Selbst-Reflexion und körperliche Übungen, die Ihre mentale Widerstandskraft stärken. Inkl. einer 60-minütigen Mittagspause. Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke, Schreibutensilien.

1318_S Linda Dahm, Gesundheitsmanagerin
Samstag, 27.04. und Sonntag, 28.04.24, je 10:00 - 17:00 Uhr.
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 108,- € ab 8 Tn.; 123,- € 7 Tn.; 144,- € 6 Tn.

Linda Dahm
Dr. Linda Dahm war als Sozialwissenschaftlerin für Stiftungen und Ministerien tätig. In verschiedenen Führungspositionen verantwortete sie in unterschiedlichen Unternehmen der Finanzdienstleistungsbranche das Marketing und den Bereich Training. Heute arbeitet sie selbstständig als zert. Business Coach, Trainerin, Personal- und Organisationsentwicklerin und Gesundheitsmanagerin. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich der persönlichen und organisationalen Entwicklung und hier insbesondere im Bereich Gesundheit und Resilienz.

Entscheiden: Machen statt Grübeln

Wer kennt das nicht: Die innere (und äußere) Erlaubnis für ein neues Projekt ist gefallen und – egal ob Geschäftsidee oder Handwerksprojekt – damit stehen wir oft vor einer unsortierten Ansammlung von Ideen, Varianten, Must-Haves und Wanna-Dos. In diesem Workshop vermittelt Ihnen die Dozentin, wie Sie mit Kreativität und Methode Entscheidungen treffen und Herzensprojekte leichter umsetzen können.

Mit einem Tool an Methoden sind Sie gut gerüstet für alles, was ansteht und Sie durchhalten lässt.

1319_D Gesine Eichler, Sonderpädagogin (B.A.)
Samstag, 27.04.24, 13:30 - 18:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 27,- € ab 6 Tn.; 33,- € 5 Tn.; 41,- € 4 Tn.

Gesine Eichler
Ich bin Optimistin, Lebensliebhaberin und kreative Lösungs(er)finderin. Ich begeistere mich für Kommunikation und Beziehungsfragen, seit ich denken kann. Seit vielen Jahren arbeite ich mit Herz und Verstand in verschiedenen sozialpädagogischen Bereichen. Meine Arbeit orientiert sich stets an den einzigartigen Gegebenheiten jeder Person, die zu mir kommt. Ich motiviere, Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen und Lösungen zu finden.

Mut und Motivation: Ich kann. Ich darf. Und ich werde.

Der eingefahrene Alltagsmodus, hartnäckige Zweifel oder ein übergroßes Sicherheitsbedürfnis können Ideen schrumpfen lassen, die uns eigentlich am Herzen lägen. Folglich trauen wir uns zu wenig zu oder die Umsetzung bleibt erfolglos. Aber: Mut und Motivation sind lernbar! In diesem Workshop geht es um die Klärung der eigenen Wachstumswünsche sowie das Hinter-sich-lassen innerer Hürden. Beschreiten Sie konsequent Ihre eigenen Wege, in Ihrem Tempo und mit Ihrem inneren Potential!

1320_S Gesine Eichler, Sonderpädagogin
Samstag, 22.06.24, 10:00 - 14:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 27,- € ab 6 Tn.; 33,- € 5 Tn.; 41,- € 4 Tn.

Vom Buchstaben zum Lesegenuss: Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken

1321_O Claudia Hartl-Bisse
Mittwoch, 20.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Wie Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln?

1322_O Cecile Franz
Montag, 29.04.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Das große Ja und das kleine Nein: Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind

Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 8 Jahren
1323_O Silvia Ziegler
Samstag, 08.06.24, 14:00 - 15:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Beruf und Familie meistern: Gelassen im Spagat

1324_O Silvia Fritzsch
Donnerstag, 27.06.24, 20:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Familienkonferenz: Das Familienleben harmonischer und aktiver gestalten

1325_O IT-Coach, Josef Maiwald
Mittwoch, 20.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

1326_O Petra Güvenc
Mittwoch, 17.07.24, 20:00 - 21:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Meine Mitmenschen besser einschätzen können: konkrete Hilfe im Alltag

1331_O Garry Baumeister, systemischer Emotionscoach
Mittwoch, 12.06.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 9,- €

FÜHRUNGEN UND BETRIEBSBESICHTIGUNGEN IN DER REGION

Das Greifenberger Institut für Musikinstrumenten-Kunde

Lernen Sie historische Tasteninstrumenten des 18. und frühen 19. Jahrhunderts kennen. Werfen Sie einen Blick in die Messräume, in Werk- und Wirkstätten und erfahren Sie Wissenswertes über den Einsatz hochtechnologisierter Analysegeräte und -methoden: z. B. Mikro- und Endoskope, digitale Scanner oder hochauflösende Fotografie. In der Werkstatt erleben Sie Musikgeschichte hautnah: Hier werden die in der Sammlung gezeigten Instrumente mit historischen Handwerkstechniken nachgebaut. Lassen Sie sich informativ und unterhaltsam durch die sehenswerte Sammlung führen.

1510_G Helmut Balk, Orgelbauer
Donnerstag, 14.03.24, 14:30 - 16:00 Uhr
Greifenberg, Institut für Musikinstrumente, Am Krautgarten 25
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Helmut Balk
Das Institut als Ort interdisziplinärer Zusammenarbeit zu betreiben, handwerkliche Techniken zu erforschen, zu erlernen und anzuwenden ist Grundmotivation für meine Arbeit. Die Handwerker-Instrumente bis zum Ende des 18. Jahrhunderts sind als subtile Klangwerkzeuge gedacht. Diesem an der Musik orientierten Denken auf die Spur zu kommen, ist immer mehr zur Leidenschaft, das Handwerk als geisteswissenschaftliche Disziplin ist Haupt- und Neben-Weg meines Lebens geworden.

Betriebsführung: Die Kläranlage in Eching

Was wäre unser Alltag ohne das Wasser für die morgendliche Dusche oder den täglichen Abwasch? Aber was passiert mit dem benutzten Wasser? Wie wird es wieder sauber und was passiert danach? Bei der Führung über das Klärwerksgelände werden diese Fragen beantwortet und die verschiedenen Reinigungsstufen des Klärwerks gezeigt. Der Leiter der Kläranlage informiert zudem fachkundig über Bau, Technik und Leistung der Anlage. Die Kläranlage Eching ist Teil der Ammerseewerke, die ein Kommunalunternehmen der Gemeinden Dießen, Eching, Finning, Greifenberg, Raisting, Schondorf, Utting und Windach sind.

1511_E Thomas Bernhard, Betriebsleiter
Mittwoch, 27.03.24, 13:00 - 14:30 Uhr
Eching, Kläranlage, Stegenerstr. 99
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Geschichtliche Exkursion zu den Keltenschanzen Utting und Entraching

Wir wandern von Achselschwang zur Keltenschanze Utting, einer der besterhaltenen keltischen Viereckschanzen Bayerns. Anschließend fahren wir mit dem PKW weiter zur Keltenschanze bei Entraching. Lange rätselte man über die Bedeutung der Keltenschanzen, hielt sie für Verteidigungs- oder Tempelanlagen, schrieb sie Römern oder Schweden zu. Aber was waren sie wirklich? Wir hören Wissenswertes über die Geschichte und Kultur der Kelten sowie zur nahen Römerstraße und der Geschichte der ehemaligen Klosterschwaige Achselschwang.

1512_A Albin Völk
Sonntag, 07.04.24, 13:30 - 16:30 Uhr
Utting, Achselschwang 2, Gaststätte, öffentlicher Parkplatz
Gebühr: 14,- €
Am 04.04.24 informieren wir Sie, ob die Exkursion aufgrund der Wettervorhersage stattfindet.

Betriebsführung: Die Wasser-Hochbehälter in Schondorf

Die im Jahr 2019 fertiggestellten neuen Hochbehälter befinden sich in zwei Gebäuden südwestlich von Schondorf, die riesigen Scheunen ähneln. Der Wassermeister informiert fachkundig zu Bau, Technik und Leistung dieses Vorzeige-Projektes. Von hier beziehen die Gemeinden Schondorf, Greifenberg, Eching und Utting mit den Ortsteilen Holzhausen und Achselschwang unser wichtigstes Lebensmittel. Wegbeschreibung: „An der Aussicht“ (48.04333, 11.07403), über dem Parkplatz an der Staatsstraße St2346, zwischen Schondorf und Achselschwang.

1513_S Roland Haberl, Betriebsleiter
Donnerstag, 25.04.24, 16:00 - 17:00 Uhr
Schondorf, "An der Aussicht", Staatsstraße St2346
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Blick hinter die Kulissen: Das Landsberger Krankenhaus

Sie wollten schon immer mal wissen, was eine Bettenzentrale ist? Wie viele Patientenakten im Zentralarchiv des Klinikums lagern? Es interessiert Sie, was es mit der neuen Akutgeriatrie auf sich hat und wie die Premiumstation im dritten Stock aussieht? Es erwartet Sie eine exklusive Klinikführung, wie man sie nicht alle Tage erleben kann. Treffpunkt: am Haupteingang des Klinikums.

1514_A Alexa Dorow, stellvertretende Pressesprecherin Klinikum Landsberg
Freitag, 26.04.24, 10:00 - 11:30 Uhr
Landsberg, Klinikum, Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Der Markt Dießen damals und heute: Vom See zum Marienmünster

Warum heißt der Ammersee Bauernsee? Was machte Dießen so attraktiv für Zinngießer und Töpferer? Kommen Sie mit auf einen unterhaltsamen wie informativen Ortsspaziergang und lernen Sie die reiche Geschichte Dießens kennen. Vor dem Marienmünster, der die Ausmaße des barocken Klosters erahnen lässt, endet die Führung. Eine kompakte und kurzweilige Geschichtsstunde.

1515_D Werner Häckl, Gästeführer
Samstag, 27.04.24, 10:00 - 11:45 Uhr
Dießen
Gebühr: 9,- €
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Blick hinter die Kulissen: Groundlift Ammersee Live Studios

Auf insgesamt über 500m² erstrecken sich die Broadcaststudios in der Alten Brauerei in Stegen. Sie erhalten Einblicke in die verschiedenen Produktions- und Veranstaltungsräume, hören Wissenswertes zur Audio- und Videoinfrastruktur und sehen, worauf es bei Lichtsetzung, Mikrofonie und Bildgestaltung ankommt. Erfahren Sie, wie eine Live-Fernsehproduktion entsteht und wie besondere Klangerlebnisse in einer der weltweit ersten immersive-Audio Venues geschaffen werden.

1517_A Julius Drescher, Technischer Leiter
Dienstag, 07.05.24, 14:00 - 15:30 Uhr
Stegen, Groundlift Studios, Landsberger Str. 57
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Das neue Walderlebniszentrum in Grafrath Führung durch den Versuchsgarten

1881 wurde vom Bayerischen Königshaus ein Forstlicher Versuchsgarten in Grafrath beauftragt, um zu testen, inwieweit fremdländische Baumarten eine wirtschaftliche Bereicherung für bayerische Wälder darstellen könnten. Auf einer Fläche von 34 Hektar präsentiert sich die bayernweit einzigartige Sammlung von Baumarten aus aller Welt. Heute stellt sich die Frage, welche dieser Baumarten dem Klimawandel trotzen können. Eine Besichtigung des neuen modernen Gebäudes und ein Einblick in die waldpädagogische Arbeit der Bayerischen Forstverwaltung runden die Führung ab.

1518_A Siegmar Wüst, Leiter Walderlebniszentrum
Mittwoch, 15.05.24, 17:00 - 18:30 Uhr
Grafrath, Walderlebniszentrum, Jesenwangerstr. 11
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Ammersee-Schifffahrt: Betriebsbesichtigung der Werft in Stegen

Die Raddampfer „Herrsching“ und „Diessen“ gehören zum Ammersee wie die Alpenkulisse und das Kloster Andechs. Auch wenn die Schiffe sehr nostalgisch anmuten, so sind es doch moderne alltagstaugliche Schiffe, wie natürlich auch die „MS Utting“ und die „MS Augsburg“. Welche Arbeiten jährlich anstehen, damit an Ostern die Schiffe wieder ihre Fahrten aufnehmen, das erfahren Sie bei einer exklusiven Werft-Besichtigung.

1519_A Bayerische Seenschifffahrt
Donnerstag, 16.05.24, 15:00 - 16:30 Uhr
Stegen, Werft, Landsberger Str. 81
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale
Parkmöglichkeiten nur auf dem gebührenpflichtigen Parkplatz gegenüber der Werft.

Geschichtlich-mythologische Wanderung am Schatzberg

Dem Schatzberg bei Dießen hängt ein Mythos an, sei er doch Wohnstatt dreier geheimnisvoller Frauen, die einen Schatz bewahren. Was steckt dahinter? Nach einer Einführung über die vorgeschichtliche Besiedelung wandern wir hinauf zum Schatzberg vorbei an zwei Schatzlöchern und dem Burgstall der Iringsburg weiter zum Burgstall der Sconenburg. An der Quelle der heiligen Mechthildis erfahren wir die Lebensgeschichte der seligen Mechthildis und mit ihr verbundene Schutzrituale sowie die uralte Quellverehrung unserer Vorfahren.

1520_D Albin Völk
Freitag, 07.06.24, 14:00 - 17:00 Uhr
Dießen, Ziegelstadel 11, Parkplatz bei der Schatzbergalm
Gebühr: 14,- €
Am 06.06.24 informieren wir Sie, ob die Exkursion aufgrund der Wettervorhersage stattfindet.

Betriebsführung durch die Produktion der Bäckerei Kasprowicz

Seit gut vier Jahren ist der Produktionsstandort der Bäckerei Kasprowicz in Pähl in Betrieb. Julian Kasprowicz und seine Mitarbeitenden erklären bei laufender Produktion die tagtägliche Arbeit zwischen Bäckerei-Technologie und Handwerkskunst. Schauen Sie hinter die Kulissen, wie auf den großen Buchenholztischen der Teig geknetet, gerollt und in die spezifischen Backformen gefüllt wird. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über Getreidesorten, Schamott-Steinöfen und die Logistik, die sicherstellt, dass die frischen Backwaren pünktlich ausgeliefert werden.

1521_A Bäckerei und Konditorei Kasprowicz
Dienstag, 11.06.24, 10:00 - 11:30 Uhr
Pähl, Bäckerei Kasprowicz, Wielenbacher Str. 17
Gebühr: 10,- €
Bitte tragen Sie feste Schuhe.
Schutzkittel werden zur Verfügung gestellt.

Das Industriedenkmal Radom Raisting Inkl. Virtuelle Welten NEU

Die Erdefunkstelle Raisting ist schon von weitem als eine besondere Landmarke erkennbar. Die riesigen Satellitenschüsseln und die markante Kugel des Radoms laden zu einer Entdeckertour ein. Das Radom Raisting ist die letzte noch erhaltene Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung. Hier flimmerten unter anderem die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung 1969 und der Olympiade 1972 in München weltweit in die Wohnzimmer. Das Radom Raisting ist heute ein Industriedenkmal und kann mit seinen Ausstellungen, 50 Jahre Mondlandung und „Virtuelle Welten“, besichtigt werden. Treffpunkt: vor dem Radom. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms. Auch vom Bahnhof Raisting in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar.

1522_A Elisabeth Welz
Freitag, 14.06.24, 16:00 - 17:00 Uhr
Raisting, Erdfunkstelle, Hofstätterweg 1
Gebühr: 15,- €

Führung im Marienmünster: Dem „Dießner Himmel“ so nah

Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Dießner Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Dieses spätbarocke Kleinod zu besuchen, die kunsthistorischen Schätze zu bestaunen, aber auch innezuhalten, ist ein besonderes Erlebnis. Die namhaften Künstler haben an beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was mein weiß“ entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Grafengeschlecht Andechs-Meranien und erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühnen.

1523_D Heike Gerl, Kirchenführerin
Samstag, 22.06.24, 14:00 - 16:00 Uhr
Dießen, Marienmünster, Klosterhof 10 A
Gebühr: 6,- €

Wie Vögel singen lernen: Besuch im Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz

Rund 500 Mitarbeitende forschen daran, wie tierische Lebewesen Wissen über ihre Umwelt erwerben, speichern, anwenden und weitergeben. Das Institut hat zwei Standorte: In Seewiesen wird Feldforschung mit modernen Methoden der Verhaltensbiologie kombiniert, während in Martinsried vor allem neurowissenschaftlich geforscht wird. Beim Rundgang in Seewiesen erfahren Sie mehr zur Geschichte des Standortes und den Forschungsschwerpunkten – wie das Gesangslernen bei Vögeln.

1524_A Max-Planck-Institut Seewiesen
Mittwoch, 03.07.24, 16:00 - 18:00 Uhr
Seewiesen, Max Planck Insitut,
Eberhard-Gwinner-Straße
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Damals und heute: Die Handwerkszunft der Fischer

Die Fischerei ist eines der ältesten Handwerke am Westufer des Ammersees. Seit 1691 sind die Fischer in einer Zunft organisiert. Erfahren Sie mehr zur historischen Entwicklung der Zunft und deren Weiterentwicklung. Wir befassen uns mit den Methoden der Fischerei, die sich teils komplett verändert haben und heute teils genauso ausgeübt werden wie vor hunderten Jahren. Anhand des Jahresverlaufs wird das Ökosystem erläutert und dabei Bezug genommen auf die Befischung und die Hegemaßnahmen, die die Fischereigenossenschaft heute übernimmt.

1525_D Regina Metzger
Donnerstag, 04.07.24, 15:00 - 16:15 Uhr
Riederau, Am Metzgerhof, Rogisterstr. 5
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale

Regina Metzger
Regina Metzger, die seit 2 Jahren den Vorsitz der Fischereigenossenschaft Ammersee führt, hat durch diese Aufgabe in den letzten Jahren interessante Einblicke in historisches Anschauungsmaterial bekommen, das sowohl relevant ist für das Ökosystem Ammersee, aber auch für die gesellschaftlichen Strukturen der Region. Regina Metzger kommt aus einer Fischerfamilie in Riederau am Ammersee, ist ausgebildete Fischwirtin und hat seit 2015 das Fischereirecht der Familie übernommen.

Erinnerungsspaziergänge der Uttinger Hausgeschichtensammler

Alte Häuser sind wie Bücher. Sie erzählen, wie sie erbaut wurden, von den Lebensumständen und Schicksalen seiner Bewohner, der Arbeits- und Geschäftswelt im Wandel der Jahrhunderte. Weit über 100 Häuser in Utting haben eine lange und auch interessante Geschichte. Auf Spaziergängen durch die verschiedenen Straßenzüge werden Geschichte und Geschichten darüber wieder lebendig. Vielleicht können wir auch einen Blick in einzelne Häuser werfen und von den jeweiligen Besitzern noch etwas erfahren.

Vom Grand zum See

1530_U Dr. Peter Kalus
Samstag, 09.03.24, 14:00 - 15:30 Uhr
Utting, Treffpunkt: Am Dorfbrunnen
Gebühr: 6,- €
Anmeldung erforderlich.

Vom Dorfbrunnen zum Bahnhof

1531_U Barbara Schiller
Samstag, 16.03.24, 14:00 - 15:30 Uhr
Utting, Treffpunkt: Am Dorfbrunnen
Gebühr: 6,- €
Anmeldung erforderlich.

Das Oberdorf rund um Leonhardskirche

1532_U Erwin Widemann
Samstag, 20.04.24, 14:00 - 15:30 Uhr
Utting, Treffpunkt: Kath. Kirche, Ludwigstr. 12
Gebühr: 6,- €
Anmeldung erforderlich.

Rund um den Dorfbrunnen

1533_U Alfred Beschle
Samstag, 27.04.24, 14:00 - 15:30 Uhr
Utting, Am Dorfbrunnen
Gebühr: 6,- €
Anmeldung erforderlich.

FÜHRUNGEN IN MÜNCHEN

D' Münchner Weiberleit: Frauenleben in München

Ja, ja, die Weiberleit! Um wen handelt es sich hier und warum Weiber? Wir suchen speziell die Münchnerinnen: die Vergessenen, die Berühmten, die Derben, die Besonderen und auch die Einfachen. Wie lebte es sich als Frau in München früher und heute? Wir suchen und besuchen amüsante und interessante Persönlichkeiten. Treffpunkt: am Alten Rathaus (Julia-Statue).

1601_A Dagmar Finkenzeller
Sonntag, 10.03.24, 13:00 - 15:00 Uhr
München, Marienplatz
Gebühr: 16,- € zzgl. Eintritt

Institut der Pathologie: Führung durch den Sektionssaal

Oberpräparator Alfred Riepertinger gewährt einen Blick hinter die Kulissen des Instituts für Pathologie am Klinikum Schwabing und die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung. Sie sehen etwa 1.200 Präparate, die mit den unterschiedlichsten Präparations- und Konservierungstechniken hergestellt wurden. Zudem besichtigen Sie den Sektionssaal, in dem viele Szenen der Fernsehkrimis „Tatort“, „Der Alte“, „Die Chefin“ und die Eberhofer-Kinofilme gedreht wurden. Bei der Führung erzählt der Autor der Bücher „Mein Leben mit den Toten“ und „Mumien“ alles über die Obduktionstechniken und Wissenswertes über den Tod. Auf Wunsch können die Bücher erworben und signiert werden. Herr Riepertinger erzählt u. a. auch, wie es dazu kam, dass er den Leichnam von Franz Josef Strauß unter Polizeischutz einbalsamierte. Treffpunkt: Institut für Pathologie (Haus 32), EG.

1602_A Alfred Riepertinger, Oberpräparator i. R.
Montag, 08.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr
München, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, Institut für Pathologie
Gebühr: 15,- €

Inside Bavaria: Ein Ausflug ins Innere der Bavaria

Sie war ein technisches Wunderwerk ihrer Epoche. Wir werden uns mit der herausragenden Arbeit Ferdinand von Millers und der Münchner Erzgießerei beschäftigen. Dazu untermalen kuriose Geschichten und Anekdoten unseren Besuch. Wir klettern in die große Dame und steigen bis in ihr Haupt. Treffpunkt: am Fuß der Bavaria-Statue, oben an der Freitreppe.

1603_A Petra Rhinow, M. A.
Donnerstag, 18.04.24, 15:30 - 16:30 Uhr
München, Theresienhöhe 16
Gebühr: 15,- € zzgl. Eintritt

Kulturgeschichtliche Führung: München und sein Bier

Es ist heute kaum mehr vorstellbar, dass München einst nicht nur Bierstadt war, sondern auch der saure Wein der Isarhänge gerne getrunken wurde. Doch immerhin stammt das erste Reinheitsgebot von 1487 aus München, und von da an stand dem Aufstieg des Hopfensuds nichts mehr im Wege. Erleben Sie eine kurzweilige Führung zur Bier- und Brauereigeschichte, die sich natürlich gut mit einer Einkehr verbinden lässt. Wir beenden die Führung daher am Bier- und Oktoberfest-Museum, wo Sie das Gelernte selbstständig vertiefen dürfen oder sich in der Bierstube des Museums zünftig stärken können.

1605_A Elvira Bittner, Gästeführerin
Freitag, 19.04.24, 14:00 - 16:00 Uhr
München, Marienplatz
Gebühr: 20,- €

Rund um die Auer Dult

Heute dreht sich alles um ein echtes Münchner Original: die Au und ihre Dult! Und so gehen wir heute auf und um den Mariahilfplatz, bestaunen die Mariahilf-Kirche, hören viel über die 700 Jahre alte Geschichte der Dult in München und die über 200 Jahre alte Tradition der Dult in der Au, die Paulaner und den blauen Birnbaum. Danach haben Sie bestimmt Lust auf Würstl, Kraut oder Steckerlfisch und einen Bummel über den historischen Geschirrmarkt. Treffpunkt: Gebsattelstraße Ecke „Am Herrgottseck“, neben dem „Ayinger in der Au“.

1606_A Petra Rhinow, M. A.
Montag, 29.04.24, 16:30 - 18:00 Uhr
München, Gebsattelstr./Ecke Am Hergottseck
Gebühr: 15,- €

Olympische Spuren

Auch 50 Jahre nach Eröffnung ist das Olympiagelände immer noch ein Publikumsmagnet. Lassen Sie sich auf den preisgekrönten Landschaftspark mit seiner Anmut und Leichtigkeit ein. Es sollten 1972 die heiteren Spiele werden und doch endeten sie in einer Katastrophe. Bis heute vereint der Olympiapark Kultur, Sport, Architektur, Freizeit und Natur auf spielerische Weise. Folgen Sie mir durch die modellierte Landschaft rund um das weltberühmte Zeltdach und erleben Sie Geschichte, die bis heute begeistert. Treffpunkt: BMW-Welt, Eingang West.

1607_A Birgit Thaller
Samstag, 04.05.24, 11:00 - 14:00 Uhr
München, Am Olympiapark 1
Gebühr: 20,- €

Sommerspaziergang durch Neuhausen: Rund um den Winthirplatz

Südlich des Nymphenburger Kanals liegt ein lebendiges und doch malerisches Münchner Stadtviertel, das unbedingt einen Besuch lohnt: Schöne alte Villen, Brunnen und Denkmäler aus der Prinzregentenzeit finden wir hier neben ganz normaler Wohnbebauung und moderner Architektur. Das alte Kirchlein des Viertels werden wir bei unserem Spaziergang bestaunen, samt des kleinen und feinen Winthirfriedhofs. Auf diesem Münchner Prominentenfriedhof ruhen Bustelli, Sigi Sommer, Oskar von Miller und andere bekannte Persönlichkeiten. Treffpunkt: bei der Grünanlage gegenüber der Schule Winthirplatz 6.

1608_A Petra Rhinow, M. A.
Dienstag, 07.05.24, 14:30 - 16:00 Uhr
München, Winthirplatz 6
Gebühr: 15,- €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Ihre Anmeldung kann darüber entscheiden, ob ein Kurs zu Stande kommt!

Die Maximilianstraße

Natürlich ist uns allen die Maximilianstraße geläufig, aber kennen Sie schon die lustigen Geschichten, die Schicksale der Bewohner der prächtigen Bauten und die Ränke und Intrigen, die sich mit ihrem Bau verbinden? Wir lernen neben einem unterhaltsamen Kapitel Münchner Stadtgeschichte auch die architektonischen und städtebaulichen Hintergründe kennen. Treffpunkt: Max-Josef-Platz.

1609_A Petra Rhinow, M. A.
Freitag, 17.05.24, 15:30 - 17:00 Uhr
München, Max-Josef-Platz
Gebühr: 15,- €

Täglich frisch: Die Münchner Großmarkthalle

Lernen Sie „den Bauch Münchens“ mitten im Betrieb kennen! Erfahren Sie mehr über die Abpackstationen für Obst und Gemüse aus ganz Europa sowie über Handelswege und Preisgestaltung von Lebensmitteln. Ab 5.30 Uhr eilen die Einkäufer von Halle zu Halle, um rechtzeitig den eigenen Laden, Marktstand oder das eigene Restaurant öffnen zu können. Zum Abschluss des Rundgangs empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen Großmarktgaststätte zum Weißwurstfrühstück. Bitte tragen Sie rutschfestes Schuhwerk. Treffpunkt: Eingang Westtor (Bushaltestelle Großmarkthalle), Ecke Oberländerstr./Thalkirchnerstr (U-Bahn Implerstraße).

1610_A Gaby Mannschatz, Gästeführerin
Dienstag, 11.06.24, 08:00 - 10:00 Uhr
München, Großmarkthallen
Gebühr: 15,- €

Architektur-Highlights: Ein Rundgang in der Altstadt

Wie haben weltberühmte Erfinder und bedeutende Künstler mit ihren Werken die Münchner Altstadt geprägt? Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt begeben wir uns auf die Spuren von großartigen Erfindungen made in Bavaria, Traditionen und auch Kuriosem aus der Münchner Kunst- und bayerischen Kulturgeschichte. Bekannte Persönlichkeiten, markante Bauten und unterhaltsame Anekdoten machen Stadtgeschichte lebendig, vom Mittelalter über den Barock bis zum Zeitalter der Industrialisierung. Die Tour beginnt unter dem mittleren Torbogen am Sendlinger Tor und endet am Odeonsplatz.

1611_A Dr. Diana Kyeng-Nym Fleischer
Samstag, 15.06.24, 10:00 - 12:00 Uhr
München, Sendlinger Tor
Gebühr: 14,- €

Blick hinter die Kulissen: Die Europäische Südsternwarte

Die Europäische Südsternwarte (kurz ESO) ist die führende europäische Organisation für astronomische Forschung und das wissenschaftlich produktivste Observatorium der Welt. Gewinnen Sie im Rahmen einer exklusiven Führung Einblicke in das Herz, indem Sie den normalerweise nicht zugänglichen Hauptsitz der ESO direkt neben der ESO Supernova besichtigen. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Zukunft der ESO. Eine Planetariumsshow im Anschluss der Führung können Sie direkt über ESO Supernova buchen.

1612_A Führungsteam ESO
Sonntag, 16.06.24, 13:00 - 14:15 Uhr
Garching, ESO Sternwarte, Karl-Schwarzschild-Straße 2
Gebühr: 16,- €
Kostenlose Stornierung bis 30.05.24; danach ist die gesamte Kursgebühr fällig.

München erleben mit der Tram

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. MVV-Ticket erforderlich (Tarifzone M). Treffpunkt: Trambahnhaltestelle am Orleansplatz (Linie 21) stadteinwärts.

1613_A Anneliese Döhring
Sonntag, 16.06.24, 11:00 - 13:00 Uhr
München, Ostbahnhof
Gebühr: 14,- € zzgl. MVV-Ticket

München kompakt: Die nördlichste Stadt Italiens?

Wir erkunden München auf unterhaltsame Weise. Erhalten Sie einen umfangreichen Überblick zu den „klassischen“ Sehenswürdigkeiten! Auf unserer Route entdecken wir so manches Gebäude, das uns an die schönen Palazzi und Arkadengänge Italiens erinnert. Die Wittelsbacher hatten bereits vor über 500 Jahren den Wunsch, aus München ein zweites Florenz zu gestalten. Sie werden sehen, dass dies durchaus gelungen ist und München die nördlichste Stadt Italiens ist. Treffpunkt: am Brunnen im alten Hof.

1614_A Petra Breuer
Dienstag, 18.06.24, 12:00 - 14:00 Uhr
München, Alter Hof 1
Gebühr: 13,- €

Führung in Dachau: Durch die Altstadt zum Schloss

Wie viel Dachau kennen Sie? Einst strategischer Marktflecken an der Handelsroute zwischen Augsburg und München, Wittelsbacher Sommerresidenz, bedeutende Künstlerkolonie und Standort des ersten NS-Konzentrationslagers – mehr als 1200 Jahre prägen die lebhafte Stadt im gleichnamigen Nachbar-Landkreis. Heute begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die historische Altstadt, besuchen Schloss Dachau und den bezaubernden Hofgarten und enden mit einem Panoramablick über München bis hin zu den Alpen. Treffpunkt: Rathausvorplatz.

1615_A Gästeführer, Georg Steiner
Mittwoch, 19.06.24, 14:00 - 15:30 Uhr
Dachau, Rathaus
Gebühr: 15,- €

Hinterhofgeschichten

Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands – das Cuvilliées-Theater. Ein Spaziergang für Genießer! Treffpunkt: Alter Hof beim Brunnen.

1616_A Petra Rhinow, M. A.
Donnerstag, 20.06.24, 13:00 - 14:30 Uhr
München, Alter Hof 1
Gebühr: 15,- € zzgl. Eintritt Cuvillées-Theater

Rund um den Westermühlbach: Bummeln im Glockenbachviertel

Ein neuer Spaziergang durch das Glockenbach- und Dreimühlenviertel. Was einst die Lebensader für Handwerker und Manufakturen war, plätschert heute gemütlich und romantisch durch eines der angesagtesten Szeneviertel Münchens: Entlang des Verlaufs des Glockenbachs und des Westermühlbachs lernen wir die Geschichte des Glockenbachviertels bis hin zum Dreimühlen-Viertel kennen, entdecken nette Lokale und malerische Straßenzüge. Treffpunkt: Pestalozzistr. 6 (260 Meter vom Sendlinger Tor entfernt über die Müllerstraße).

1617_A Petra Rhinow, M. A.
Montag, 08.07.24, 19:30 - 21:00 Uhr
München, Pestalozzistr. 6
Gebühr: 15,- €

Macht, mächtiger – starke Frauen in Augsburg und ihr Schicksal

Begeben Sie sich auf die Spuren von starken, mächtigen und schönen Frauen, die in Augsburg lebten, aus Augsburg stammten und Geschichte schrieben. Sehen Sie bei dieser Führung unter anderem wo sich die „Bernauerin“ in ihren Herzog Albrecht verliebte und warum die heilige Afra die erste Märtyrerin der Diözese Augsburg wurde. Am Gignoux-Haus erfahren Sie die mutige Geschichte der Anna Barbara Gignoux. Höhepunkt ist der Besuch des Rokokosaals im Schaezlerpalais – dort endet die Führung. Treffpunkt: am Brunnen vor dem Dom.

1618_A Barbara Kreuzer, Gästeführerin
Sonntag, 21.07.24, 14:00 - 16:00 Uhr
Augsburg, Dom
Gebühr: 15,- € zzgl. Eintritt Rokokosaal

KUNSTGESCHICHTLICHE FÜHRUNGEN

Brandhorst Museum: Die Eva Felten Fotosammlung

Seit dem Beginn ihrer Sammelleidenschaft in den späten 1980er-Jahren konzentriert sich Eva Felten insbesondere auf die Darstellung von Menschen – eine Schwerpunktsetzung, welche die Sammlung in dieser Form einmalig macht. Was die Fotografien eint, ist der sensible Blick auf das einzelne Individuum, auf unterschiedliche Lebensentwürfe, politische Haltungen und innere Konflikte, sodass sich in der Gesamtschau ein vielfältiges Panorama von Menschenbildern offenbart. Lassen Sie sich kenntnisreich durch die Ausstellung führen.

2002_A Constanze Lindner-Haigis
Freitag, 08.03.24, 10:30 - 12:00 Uhr
München, Museum Brandhorst, Theresienstr. 35a
Gebühr: 15,- € zzgl. Museumseintritt

Kunsthalle München: VIKTOR & ROLF. Fashion Statements

Die erste große Retrospektive in Deutschland: Mit atemberaubender Virtuosität loten Viktor Horsting und Rolf Snoeren seit über 30 Jahren die Grenzen zwischen Couture und Kunst aus. Rund 100 der gewagtesten Stücke des Duos werden nun in einer spektakulären Inszenierung erlebbar gemacht. Viele Kreationen sind zum ersten Mal ausgestellt. Hinzu kommen Werke von renommierten Foto-Künstlerinnen und Künstlern wie Andreas Gursky oder Cindy Sherman.

2003_A Constanze Lindner-Haigis
Freitag, 12.04.24, 10:30 - 12:00 Uhr
München, Kunsthalle, Theatinerstr. 8
Gebühr: 15,- € zzgl. Museumseintritt

Archäologische Staatssammlung: Die neu gestaltete Dauerausstellung

Die neue, barrierefreie Dauerausstellung ist in zwei Ebenen „Abenteuer Archäologie“ und „Das begehbare Archiv“ zu erschließen. Die Präsentation der frühen Menschheitsgeschichte ist zukünftig mit moderner Medientechnik lebendig erlebbar. Das architektonische Konzept des spanischen Büros Nieto Sobejano Arquitectos sieht neben einer unterirdischen, stützenfreien Sonderausstellungshalle, einem akzentuierten Haupteingang und einem lichtdurchfluteten Foyer auch einen neuen Treppenhauskubus vor. Machen Sie sich ein eigenes Bild von der Neugestaltung.

2004_A Constanze Lindner-Haigis
Freitag, 17.05.24, 10:30 - 12:00 Uhr
München, Archäologische Staatssammlung, Lerchenfelderstr. 2
Gebühr: 15,- € zzgl. Museumseintritt

Constanze Lindner-Haigis
Als Kunst- und Kulturwissenschaftlerin bin ich besonders in der Münchner Kulturlandschaft unterwegs, aber auch gerne auf der Biennale in Venedig. Meine Leidenschaft gilt der Vermittlung von Kunst. Eine jede Führung soll für meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein persönliches Ereignis sein, das sie inspiriert, über Kunst neu nachzudenken.

Führung in Holzhausen: Auf den Spuren der „Scholle"-Künstler

Seit Ende des 19. Jahrhunderts lebten in Holzhausen rund 50 Künstlerinnen und Künstler. Viele waren Mitglieder der Künstlervereinigung „Scholle“ oder der Kunstzeitschriften „Jugend“ und „Simplicissimus“. Einige der Künstler wie z. B Eduard Thöny, Fritz und Erich Erler, Walter Georgi oder die Malerin Clara Ewald bauten hier ihre Wohn- und Atelierhäuser. Bei einem Rundgang besichtigen Sie einige der 16 noch existierenden Künstlerhäuser von außen und erfahren viele Fakten und Geschichten rund um das Schaffen und das Leben ihrer Bewohner. Die JES Kulturstiftung, gegründet von Erika und Dr. Jochen Seifert, hat es sich zur Aufgabe gemacht, an sie und ihr künstlerisches Schaffen zu erinnern.

2022_A Regina M. Fischer, Kunsthistorikerin
Freitag, 21.06.24, 15:00 - 17:30 Uhr
Holzhausen, Adolf-Münzer-Straße 9
Gebühr: 10,- €
Der Spaziergang entlang der Häuser,
die ausschließlich von außen zu sehen sind,
ist ca. 2 km. Bitte festes Schuhwerk tragen.

ZEICHNEN UND MALEN

Aquarellieren für alle

Ob Sie mit dem Aquarellieren beginnen möchten oder schon eher zu den Fortgeschrittenen gehören – unter der kompetenten Anleitung der Dozentin erlernen Sie die Grundlagen des Aquarellierens oder verfeinern Ihre bereits erworbene Technik. Dabei ist es das Ziel, mit Mut zum Experimentieren den eigenen Stil zu finden oder weiter zu entwickeln. Bei Fragen zu Arbeitsmaterialien wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterin, Frau Sabine Börner. Tel. 08806-95165. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarbkasten, Pinsel, Tuch, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi.

2212_D Sabine Börner
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
9::0 - 12:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 90,- €

2213_D Sabine Börner
Freitag, 23.02.24 bis 10.05.24, 10x
09:30 - 12:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 90,- €

Zeichnen und Aquarellieren: Die eigene Wahrnehmung abbilden NEU

Ob gesehen, gehört oder gefühlt – mit Zeichenstift und Aquarellfarben lernen Sie, das persönlich Wahrgenommene tatsächlich abzubilden. Eine sichere, freie und lockere Handhabung des Malwerkzeugs eignen Sie sich in einfachen Schritten an. Geübt wird je nach Wetter im Kursraum oder im Freien, mit der Abbildung von Gegenständen, Lebewesen oder komplexeren Formen wie Dorf und Landschaft. Dazu setzt die Referentin Impulse zu Grundlagen der Perspektive, Bildkonstruktion und Farbenlehre. Passend zum jeweiligen Kurstag gibt es kunstgeschichtliche Exkurse zu den wichtigen Strömungen der Malerei. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellblock, Aquarellfarben (mind. rot, gelb, blau, schwarz), Bleistifte oder Druckbleistifte HB-2B, Spitzer.

2215_S Cécile Dobler, Architektin
Mittwoch, 13.03.24 bis 19.06.24, 10x
09:30 - 11:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 85,- €

Cécile Dobler
Von Haus aus bin ich Architektin und Gärtnermeisterin, für mich die ideale Kombination für meine jetzige Tätigkeit: Seit 2021 bin ich selbständig im Bereich biologische Gartenplanung, -beratung und -pflege. So verbinde ich meine Kreativität und Naturverbundenheit. Für meine Kreativkurse gebe ich inspirierende Impulse und wertvolles Hintergrundwissen, meine Kurse zur Gartengestaltung zeichnen sich durch Praxis-Nähe aus.

Kalligraphie: Ruling pen *mit Vorkenntnissen* Antiqua Schrift *ohne Vorkenntnisse*

Der Ruling pen ist ein modernes Schreibgerät, mit dem wir großzügige und freie Schriften lernen. Durch die unterschiedliche Haltung beim Schreiben entstehen dynamische und interessante Schriftbilder. Mit Übungen und verschiedenen Techniken machen wir uns vertraut mit diesem expressiven Schreibgerät. Für Schreiber mit 2-3 Schriften-Kenntnisse geeignet (nicht für Anfänger). Parallel im Kurs wird die Antiqua Schrift für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse angeboten angeboten. Bitte mitbringen: Bandzugfedern in verschiedenen Breiten (½ mm, 2 mm), Holz- oder Bambusfeder (2 cm breit) Ruling pen, Ziehfeder, falls vorhanden, Fineliner (0,05 mm, 1 mm, 5 mm, wasserfest), Tinte, Tusche, Beize, Airbrush Farben je nach eigenen Vorlieben, Aquarellfarbe, feiner Spitzpinsel, Geodreieck, Bleistift 2B, Radierer, Spitzer, Skizzenpapiere A4, Büttenpapiere in guter Qualität – mindestens A4 und größer, Transparentpapier, Lineal.

2220_D Isa Jauch
Montag, 04.03.24 bis 15.04.24, 5x
18:00 - 20:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 44,- €
Der Ruling pen kann mit einer Sammelbestellung durch die Dozentin erworben werden
(Kosten ca. 50,- € – 70,- €).
Bitte bei der Anmeldung angeben.

Kalligraphie: Capitalis-Minuskeln

Mit und ohne Vorkenntnisse

Die Capitalis ist eine römische Majuskelschrift, die nur aus Großbuchstaben besteht. Sie gilt als Vorbild aller Antiquaschriften und typisch sind die Serifen. Das Verständnis der Skelettformen und den Kontrast von dicken und dünnen Strichen erlernen wir beim Zeichnen der Buchstaben. So erschließt sich uns Form, Raum und Gleichgewicht dieser Schrift. Anhand von Beispielen anderer Schriftkünstler analysieren wir diese für eigene Gestaltungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Bleistift B2, Minenbleistift 0,5 mm, Radierer, Geodreieck, Spitzer, Skizzenpapiere A4, Zeichenpapier in guter Qualität (mind. 250 gr.), Spitzfeder, Schreibflüssigkeit: Tinte, Tusche, Airbrush Farben, Aquarellfarben (je nach eigenen Vorlieben), fineliner 0,05 und 0,1 mm breit wasserfest, Texte (Gedichte, Haikus o.ä.), die Sie gerne schreiben möchten.

2221_D Isa Jauch
Montag, 04.03.24 bis 15.04.24, 5x
20:00 - 21:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 33,- €
Das Material kann auch über die Kursleiterin bezogen werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Kalligraphie: Jugendstil-Schrift und Ornamentik

Der Jugendstil oder Art nouveau ist eine kunstgeschichtliche Epoche an der Wende vom 19. zum 20. Jhd. Ausdruck des Jugendstils waren dekorative, fließende Linien, florale Ornamente und geometrische Formen. Wir lernen eine Schrift von Mackintosh kennen, die sowohl mit der Feder geschrieben oder mit Bleistift gezeichnet werden kann. Mit einfachen gestalterischen Mitteln in Aquarell oder Bleistift schaffen wir eine harmonische Verbindung zur Schrift. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, alle sind willkommen. Bitte mitbringen: Skizzen- und Aquarellpapiere A4, Spitzfeder und Ornamentfeder 1,5 mm Bleistift, Radierer, Spitzer, Geodreieck, Aquarellfarbe, Tinten, Tuschen, Beizen, Gouache, Spitzpinsel (z.B. Nr.12 mit feiner Spitze), Becher, Mal-Lappen, wasserfeste Fineliner in 2 Stärken (z.B. 0,1 und 0,5 mm).

2222_S Isa Jauch
Samstag, 20.04.24, 09:30 - 17:00 Uhr
Schondorf, Gestalt-Archiv, Landsberger Str. 19
Gebühr: 35,- € ab 6 Tn.; 43,- € 5 Tn.; 52,- € 4 Tn.
Das Material kann auch über die Kursleiterin bezogen werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Chinesische Schriftzeichen und Kalligraphie

Mit und ohne Vorkenntnisse

Wir tauchen gemeinsam in die Welt der chinesischen Schrift ein. Beginnen Sie mit einem Überblick über die Arten der chinesischen Schriftzeichen und die innere Logik und Struktur. Anschließend erfahren Sie, wie diese Schrift heutzutage verwendet und geschrieben wird. Im 2. Teil lenken wir den Fokus auf die hohe Kunst der chinesischen Pinselschrift. Lernen Sie dabei die Basistechniken der chinesischen Kalligraphie kennen. Dazu gehört die handwerkliche Fertigkeit, einzelne Striche und Schriftzeichen sauber schreiben zu können. Geübt wird dabei mit Wasserpinseln und echter Tusche. Durch seinen meditativen Charakter trägt das Schreiben chinesischer Schriftzeichen zur inneren Ausgeglichenheit und Ruhe bei.

2225_S Hefei Huang
Sonntag, 21.04.24, 10:00 - 12:30 Uhr
Schondorf, Gestalt-Archiv, Landsberger Str. 19
Gebühr: 28,- € ab 8 Tn.; 31,- € 7 Tn., 37,- € 6 Tn.; jeweils inkl. Verbrauchsmaterial.

Hefei Huang
Hefei Huang ist in China geboren und hat in Deutschland Germanistik studiert. Während ihrer Arbeit hat sie sich aus Leidenschaft als Fremdsprachenlehrerin für Chinesisch in Peking weitergebildet. Nun gibt sie Chinesisch-Unterricht, Kalligraphie-Kurse und Kultur-Workshops an ihrer Sprachenschule, verschiedenen Gymnasien und bei Firmen. Gleichzeitig schreibt sie Chinesisch-Lernmaterialien. Bis jetzt hat sie mehr als 70 Bücher veröffentlicht.

Im Farbenrausch: Mein kreatives Bild

Ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne gestalten möchten und Lust auf Neues haben. Durch kreatives und fantasievolles Schaffen wecken wir unser schöpferisches Potential. Durch Eintauchen in die Farbwelten verbessern wir unser eigenes Wohlbefinden. Erleben Sie Faszination von Farben und Formen und nehmen Sie Impulse für Ihre künstlerischen Fähigkeiten mit nach Hause. Zu inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Frau Angelika Röder-Kraus, Tel. 08807 8785 oder Frau Gabriele Lange, Tel. 08807 5185. Bitte mitbringen: Hausschuhe.

2226_D Gabriele Lange / Angelika Röder-Kraus
Freitag, 01.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr
Dießen, Atelier in der Leonhardistr. 16
Gebühr: 30,- € zzgl. Materialkosten
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

Bleistift, Kohle, Selbstvertrauen! Grundlagen des Zeichnens

Sie haben insgeheim schon immer Menschen bewundert, die mit lockerer Hand zeichnen oder malen können? Sie haben das Gefühl, völlig unbegabt dafür zu sein? Am ersten Sonntag geht es los mit den wichtigsten Techniken und Zeichenwerkzeugen: Bleistifte, Röteln, Holzkohle, Knetgummi, kurz das Handwerkzeug. Sie lernen die verschiedenen Formen der Schraffur kennen, erfahren Grundlegendes über Bildkomposition, den Goldenen Schnitt und vieles mehr. Am zweiten Sonntag beginnen Sie dann eigenständig zu arbeiten, ein Stillleben, ein Porträt, Selbstporträt oder ein Motiv in der Natur. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, HB Bleistift, 2B Bleistift, schwarzer feiner Filzstift (nicht wasserfest), weicher Radiergummi (Knetgummi), spitzer, quadratischer schwarzer Graphitstift (z. B. Faber Castell), leichtes Brett als feste Unterlage.

2227_E Tomas Nittner
Sonntag, 21. 04. und Sonntag, 28.04.24, je 10:00 - 14:30 Uhr.
Eching, Rathaus, Am Anger 1, Anbau (ehem. Posthäusl)
Gebühr: 59,- €
Das gesamte Material kann auch beim Kursleiter für ca. 10,- € erworben werden.
Bitte bei der Anmeldung angeben.

Urban-Sketching: Entschleunigung statt Handyfoto

Wir zeichnen Momentaufnahmen unseres Lebens, die spannender sind als schnell geklickte Fotos mit dem Smartphone.

- mit unterschiedlichsten Materialien
- immer direkt vor Ort
- ohne künstlerischen Anspruch
- als Tagebuch oder Reise-Tagebuch

Jede und jeder entwickelt ihren bzw. seinen eigenen Stil. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Unsere Ergebnisse werden so wundervoll sein, weil sie alle völlig unterschiedlich und individuell sind. Es geht um den Spaß am Moment und dem Festhalten einer Erinnerung.
Bitte mitbringen: Papier DinA4 oder DinA5, unlinierte Schulhefte oder Skizzenbücher, Füller oder schwarzer Fineliner, Kuli, oder Buntstifte oder gar Aquarell u. Pinsel (alles ist erlaubt – nur Ölfarbe, Staffelei und die ganz großen Gerätschaften sollten zu Hause bleiben).

2244_D *Ohne Vorkenntnisse*
Sylvia Leutelt
Montag, 08.04.24 bis 06.05.24, 5x
11:00 - 13:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 83,50 € ab 5 Tn.; 100,- € 4 Tn.; 133,- € 3 Tn.

2245_D *Mit Vorkenntnissen*
Sylvia Leutelt
Donnerstag, 11.04.24 bis 16.05.24, 5x
14:30 - 16:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 83,50 € ab 5 Tn.; 100,- € 4 Tn.; 133,- € 3 Tn.

2246_D *Mit Vorkenntnissen*
Sylvia Leutelt
Freitag, 12.04.24 bis 10.05.24, 5x
12:00 - 14:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 83,50 € ab 5 Tn.; 100,- € 4 Tn.; 133,- € 3 Tn.

2247_D *Ohne Vorkenntnisse*
Sylvia Leutelt
Montag, 22.04.24 bis 03.06.24, 5x
15:00 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 83,50 € ab 5 Tn.; 100,- € 4 Tn.; 133,- € 3 Tn.

KUNSTHANDWERK UND DEKORATIVES GESTALTEN

Osterkränze aus Weiden flechten NEU

Ostern steht vor der Tür und Ihnen fehlt noch die passende Dekorationsidee? Ein Osterkranz auf dem Tisch oder an der Wand, aber auch draußen in den vorfrühlingshaften Bäumen aufgehangen, hat seinen Charme. Aus leicht biegsamen Birken- und Buchenzweigen flechten wir einen Kranz, den Sie ganz individuell mit Naturmaterialien zu einem Unikat macht. Zum Schluss binden wir Eier aus Naturpappe daran. Garantiert ein Hingucker. Die Dozentin bringt das Material mit, gerne können Sie aber auch zusätzlich gesammelte Naturmaterialien beisteuern. Bitte mitbringen: Gartenhandschuhe und eine Gartenschere.

2303_D Verena Maria Wendt
Freitag, 22.03.24, 15:00 - 17:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 22,- €, zzgl. Materialgeld 18,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Weidenflechtkurs:

Haben Sie Lust, sich Ihr eigenes Kunstwerk aus Weidenruten selbst herzustellen? Nur wenige Tipps und Kniffe benötigt man, um aus verschiedenen Naturmaterialien Kugeln, Windlichter, Sterne o.a. zu flechten. Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung der Dozentin Ihren eigenen „Hingucker“, passend zur Jahreszeit! Bitte mitbringen: Gartenschere.

2300_U Dekoratives für Haus und Garten
Anna Gast-Wendland
Dienstag, 19.03.24, 18:00 - 21:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 33,- €, zzgl. Materialgeld 17,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Anmeldeschluss wegen Materialvorbereitung
ist der 05.03.24.

2301_U Dekoratives für Haus und Garten
Anna Gast-Wendland
Dienstag, 09.04.24, 18:00 - 21:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 33,- €, zzgl. Materialgeld 17,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Anmeldeschluss wegen Materialvorbereitung
ist der 26.03.24.

Wessobrunner Stuck: Anschauen, begreifen, selber machen

Üppig wurden die Kirchen in der Zeit des Barocks und Rokokos ausgestattet. Ein wichtiges Element war hierbei Stuck. Die Meister dieser Technik lebten und arbeiteten im 17. und 18. Jhd. in Wessobrunn. Im 1. Teil erhalten Sie einen Einblick in die Arbeitsweise der Stuckateure. Danach stellen Sie selbst ein Stuckornament aus Alabastergips her, in Modeln nach Originalvorlagen aus der damaligen Zeit. Zum Abschluss gehen Sie gemeinsam ins nahe gelegene Marienmünster und werden den dortigen Stuck mit ganz anderen – geschulten – Augen betrachten.

2302_D Ingrid Daum, Landeshistorikerin
Samstag, 20.04.24, 14:00 - 16:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 16,- € ab 8 Tn.; 18,- € 7 Tn.; 20,- € 6 Tn., jeweils inkl. Materialgeld.
In Zusammenarbeit mit dem Landkreis Landsberg.

Holzbildhauer-Klasse: Freie und figürliche Skulpturen

Sie werden dazu angeleitet, intuitive Entwürfe in Form von Skizzen oder Tonmodellen herzustellen. Aus diesen eigenen freien Formen werden Sie mit dem lebendigen Werkstoff Holz, mittels Klöpfel und Meißel, Ihre Skulptur entwickeln. Wer das erste Mal Bildhauerwerkzeug in den Händen hält, wird fachkundig in dessen Gebrauch eingeführt. Das Material Holz wird genauso besprochen wie technische Gestaltungsfragen. Sie werden im Feinbehauen des Holzes, der Ausarbeitung der Skulptur mit Raspeln und Schleifpapier sowie der Endbehandlung des Holzes mit Wachs oder Öl bis hin zur Präsentation der Skulptur unterstützt. Holz und Ton zum Modellieren werden im Kurs gegen Materialkostenerstattung zur Verfügung gestellt. Geeignetes eigenes Holz kann nach Rücksprache verwendet werden. Materialgeld: für Ton, Werkzeugbenutzung und das Schleifen der Eisen einmalig 15,- €. Der erste Kursabend dient der Materialbesprechung, den Entwürfen und der Vorbereitung.

2307_U Amira Hanna, Bildhauerin
Mittwoch, 06.03.24 bis 24.04.24, 6x
18:00 - 21:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Werkraum
Gebühr: 130,- €, zzgl. Materialgeld 15,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Techniken zum Möbelupcycling mit Kreidefarben NEU

Probieren Sie unter fachkundiger Leitung aus, wie Sie ganz unkompliziert mit den vielseitigen Kreidefarben von Annie Sloan unterschiedliche Looks kreieren können. Geübt wird auf einer Holzvorlage, die schon oft selbst zum kleinen Kunstwerk wird. Abschließend gestalten Sie einen kleinen Bilderrahmen mit den gelernten Techniken. Gerüstet mit dem neuen Know-how können Sie zu Hause ihre eigenen (Möbel-) Projekte starten. Sie lernen:

- mit Kreidefarben richtig umgehen
- Shabby-/Antik-Look mit ein/zwei Farben
- Finish mit Wachsen (hell/dunkel)
- Erzielen verschiedener Texturen
- Farben gekonnt mischen

In der kreativen Pause gibt es Tee und Gebäck. Bitte mitbringen: Schürze.

2304_D Iris Menker
Samstag, 16.03.24, 09:30 - 13:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Werkraum DU 07
Gebühr: 60,- €, zzgl. Materialgeld 30,- €
Alle Materialien wie Farben, Wachse, Pinsel, Schablonen, Holzvorlage, Strukturwalze, Bilderrahmen werden gestellt.
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Iris Menker
In meinen Workshops möchte ich meine Begeisterung für „Arts & Crafts“, für Gestaltung und Farben weitergeben. Für mich ist es zutiefst befriedigend, etwas Ästhetisches mit meinen eigenen Händen zu erschaffen. Daher freue ich mich sehr, wenn ich in meinen Kreativ-Workshops andere inspiriere, Neues auszuprobieren und zu Hause weiterzumachen. Ich bin Inhaberin der KOMMODE in Weilheim, davor war ich als Lehrerin tätig.

Crashkurs Goldschmieden: Ringe – Ohrstecker – Anhänger

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin Schönes und Wertvolles kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

2305_U Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Samstag, 13.04.24, 10:00 - 14:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Werkraum
Gebühr: 55,- € zzgl. Materialgeld: 10,- €
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

„Seelenbänder“: Individuelle Armbänder aus edlen Materialien

Kreieren Sie in einer entspannten Atmosphäre ein individuelles Schmuckstück: ein sogenanntes „Seelenband“ für das Armgelenk. Suchen Sie die einzelnen Elemente intuitiv nach Farbe/Material aus oder orientieren Sie sich an der Symbolik der verschiedenen Steine und Metalle: Rosenquarz für die Liebe oder Gold für Wärme und Licht. Dazu verwenden Sie kleine Kugeln aus echten Edelsteinen und edlen Hölzern, echte Perlen und versilb./verg. Zierelemente. Oft wird Ihr Blick auf das „Seelenband“ fallen – und Ihre Stimmung positiv beeinflussen. Auch eine schöne Geschenkidee für einen lieben Menschen!

2306_E Renate Flormann
Dienstag, 19.03.24, 19:00 - 21:30 Uhr
Eching, Bücherei, Am Anger 5, vhs-Raum
Gebühr: 18,- €
zzgl. Materialgeld in Höhe von 15,- € – 35,-€.
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

2307_E Renate Flormann
Dienstag, 16.04.24, 19:00 - 21:30 Uhr
Eching, Bücherei, Am Anger 5, vhs-Raum
Gebühr: 18,- €
zzgl. Materialgeld in Höhe von 15,- € – 35,-€.
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

Buchschnitte gestalten: Painted edges NEU

Aufwändig ausgestattete Bücher mit Farbschnitt sehen wir überall in den Buchhandlungen liegen. Dabei ist es eigentlich eine alte Technik, ursprünglich gedacht zum Schutz vor Verstauben und Vergilben. Jetzt haben sich durch Social Media und die Möglichkeiten des Digitaldrucks gemusterte Farbschnitte vor allem bei Büchern der Genres Young Adult, Romance und Fantasy zu einem echten Trend entwickelt. Unter dem Begriff „painted edges“ gestalten viele inzwischen aber ihre ganz persönlichen Buchschnitte. Lernen Sie, Buchschnitte mit Hilfe von Farbe, Kohlepapier, Schablonen und Fantasie in einzigartige Kunstwerke zu verwandeln. Bitte mitbringen: Zwei bis drei Bücher, Farbkasten und Pinsel sowie Motive, weiteres Material wird gestellt.

2308_D Ramona Lotter
Sonntag, 18.02.24, 15:00 - 18:00 Uhr
Dießen, Albert Teuto Bücherei, Hofmark 5
Gebühr: 12,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €

Ramona Lotter
Ich war schon immer ein Büchermensch und habe mein Hobby mit einem Studium der Buchwissenschaft zum Beruf gemacht. Besonders interessieren mich die Materialität des Buches und Nachhaltigkeitsthemen in der Buchbranche. Gerne gebe ich meine Freude an Büchern weiter, beispielsweise in der Albert-Teuto-Bücherei. Hier habe ich auch mit meinen Kolleginnen zusammen Bücher als Bastelobjekte entdeckt und probiere in dieser Richtung immer wieder etwas Neues aus.

2309_D Ramona Lotter
Samstag, 08.06.24, 15:00 - 18:00 Uhr
Dießen, Albert Teuto Bücherei, Hofmark 5
Gebühr: 12,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Für Kinder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet

Upcycling: Yoyo-Blumen aus Stoffresten NEU

Das Erstellen von Yoyo-Blumen (Rosetten) geht schnell und ist dazu im höchsten Maße individuell, da die Kombination von Stoffen und Knöpfen schier unbegrenzt ist. Genauso unbegrenzt wie ihre Verwendung: Mit Yoyo-Blumen verschönern Sie Kleidung oder Taschen, gestalten Haaraccessoires, Ketten, Broschen & Wimpel. Und nachhaltig ist es allemal, da es fast ausschließlich Stoffreste sind, die verwertet werden. Man muss nur mit Schere, Nadel und Faden umgehen können. Materialien wie eine bunte Sammlung an Stoffen, Knöpfen, Nadel und Faden, Schere, Schablonen, Bänder, Wolle, Anstecknadeln etc. werden gestellt. Bitte mitbringen: Getränk.

2309_S Iris Menker
Freitag, 07.06.24, 15:00 - 17:00 Uhr
Schondorf, Gestalt-Archiv, Landsberger Str. 19
Gebühr: 25,- €, zzgl. Materialgeld 7,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Für Kinder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Nähmaschinenführerschein

Ohne Vorkenntnisse

Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten gerne nähen lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen mit Ihrer Nähmaschine umzugehen, erlernen Grundtechniken, Fachbegriffe und die Handhabung von Schnittmustern. Dazu entdecken Sie all die Möglichkeiten Ihrer Nähmaschine. Anhand von kleinen Übungen werden Sie immer sicherer und fertigen Ihr erstes einfaches Stück an wie eine Tasche oder Kissen. Nähmaterial bitte bei der Kursleiterin erfragen: Tel. 08807 206526. Bitte mitbringen: Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Bleistift, Lineal, Garn, eigene Nähmaschine mit Anleitung!

2320_D Christel Stöger
Samstag, 20.04.24, 10:00 - 16:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Werkraum EU 013
Gebühr: 38,- € ab 5 Tn.; 47,50 € 4 Tn.; 63,- € 3 Tn.

Kleiner Einstieg in die Welt des Nähens

Mit und ohne Vorkenntnisse

Sie können schon mit der Nähmaschine umgehen und möchten ausprobieren, welche Möglichkeiten sie Ihnen noch bietet. Wir nähen nach Ihren Wünschen. Nähmaterial bitte bei der Kursleiterin erfragen: Tel. 08807-206526. Bitte mitbringen: Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Bleistift, Lineal, eigene Nähmaschine mit Anleitung!

2321_D Christel Stöger
Samstag, 27.04.24, 10:00 - 16:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Werkraum EU 013
Gebühr: 38,- € ab 5 Tn.; 47,50 € 4 Tn.; 63,- € 3 Tn.

Cross Over Bag: Nähkurs für eine Trend-Tasche NEU

Crossover oder Body Bags sind aktuell nicht nur sehr angesagt, sondern super praktisch. Am ersten Abend wird das Schnittmuster ausgesucht und das Kunstleder (aus EU-Produktion) und die Verstärkung werden zugeschnitten. Am nächsten Vormittag wird die Tasche genäht und fertig gestellt. Die Kursleiterin bietet Musterpakete (Kunstleder, Stoff, Reißverschluss, Gurtband etc.) für ca. 20-30 € an, es können aber auch eigenes Material und Zubehör mitgebracht werden. Das Material kann vorab mit der Kursleiterin besprochen werden – bitte bei der Anmeldung angeben. Wichtige Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (evtl. Reißverschlußfuß), Stoffschere, Papierschere, verschiedene Nähfäden, Stecknadeln, Notizblock und Stift.

2322_E Renate Flormann
Freitag, 22.3.24, 18:30-21:00 Uhr; Samstag, 23.3., 10:00-16:00 Uhr, inkl. 30 Min. Pause.
Eching, Bücherei, Am Anger 5, vhs-Raum
Gebühr: 58,- € zzgl. Materialgeld
Materialkosten je nach Verbrauch bitte direkt mit der Kursleitung abrechnen.

Keramik – vielseitig und interessant

Mit und ohne Vorkenntnisse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie kreativ mit Ton arbeiten möchten. Unter der fachkundigen Anleitung der Dozentin entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen und setzen diese um. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Holzbrett, kleines spitzes Küchenmesser, Arbeitskittel oder Schürze.

2310_D Christiane Burger
Dienstag, 05.03.24 bis 30.04.24, 7x
15:30 - 17:30 Uhr
Raisting, Atelier C. Burger, Lichtenaustr. 26
Gebühr: 74,50 € zzgl. Materialgeld
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

STIMMBILDUNG UND GESANG

Wohlbefinden durch Atem und Stimme

Wer kennt es nicht: Man ist verspannt, schlecht bei Stimme, fühlt sich kurzatmig, irgendwie blockiert und so gar nicht recht im eigenen Lot. Wie angenehm wäre es, all diese Blockaden durch ein paar einfache Kniffe aufzulösen? Das Geheimnis liegt im Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Bewegung. Mit wohltuenden und regulierenden Atem-, Stimm- und Körperübungen lösen wir Spannungen auf und finden wieder zu unserem eigenen Rhythmus. Spüren Sie, wie blockierte Energien sich wieder entfalten können. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Getränke.

2401_S Susanne Muhr, Schauspielerin, zertifizierte Stimmtrainerin
Sonntag, 16.06.24, 10:00 - 12:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 20,- €

Stimmtraining: Finden Sie Gehör!

Unsere Stimme ist ganz unverwechselbar und individuell. Mit einer kraftvollen und resonanzreichen Stimme erreichen wir unser Gegenüber, finden Gehör und erreichen unsere Ziele. Lernen Sie sich und Ihre Stimme kennen, erfahren Sie durch gezielte Übungen, wie Sie zu einer idealen Sprechstimmlage finden, Ihrer Stimme Kraft und Lautstärke verleihen,

aber auch wie Sie Ihre Stimme schonen. Stichworte des Seminars sind: persönliche Stimmanalyse, Körperhaltung und Körpersprache, Atmung und Artikulation. Lernen Sie, wie Sie im Brustton der Überzeugung Ihr Gegenüber besser erreichen. Die Zeitangaben sind inkl. 45-minütiger Mittagspause.

2402_D Lena Albrecht, Schauspielerin, zertifizierte Stimmtrainerin
Samstag, 29.06.24, 10:00 - 16:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 34,- € ab 5 Tn.; 42,- € 4 Tn., 57,- € 3 Tn.

Jodelseminar: Mit Freude dabei sein!

Jodeln ist in und jodeln können alle. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln, Dudeln, Almern oder oder. Einst diente es zur Kommunikation im Freien, erst nach und nach wurde der Jodler zur typisch alpenländischen Gesangsform. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder – auch Anfängerinnen und Anfänger. Notenlesen ist nicht erforderlich. Bitte beachten: Der große Saal befindet sich im 1. Stock.

2407_A Traudi Siferlinger, BR-Moderatorin
Mittwoch, 03.07.24, 17:30 - 19:00 Uhr
Planegg, Pfarrzentrum, St. Elisabeth, Bahnhofstr. 14
Gebühr: 15,- €

Der Zauber des Hörbuch-Sprechens

Ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie Geschichten mit Leben erfüllen und Zuhörerinnen und Zuhörer in andere Welten entführen? Um beim Gegenüber echte Gefühle und Phantasie zu wecken, ist es essentiell, den Text zu gestalten – mit seiner Stimme, Modulation, dem Ausdruck und natürlich der Interpretation. Erst durch das gekonnte Spiel mit dem Atem kann ein Text zu leben beginnen und mit der nötigen Spannung, Ernsthaftigkeit, Traurigkeit oder Freude verzaubern. Bringen Sie gerne einen Text Ihrer Wahl mit, es werden aber auch geeignete Geschichten zur Verfügung gestellt. Lassen Sie sich von sich selbst überraschen. Bitte mitbringen: Getränk, Stift und gerne eigene Texte.

2408_S Susanne Muhr, Schauspielerin, zertifizierte Stimmtrainerin
Sonntag, 16.06.24, 12:30 - 15:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 28,- €

Susanne Muhr
Susanne Muhr ist ausgebildete Schauspielerin und war auf Bühnen in ganz Deutschland zu sehen. Bei Theater-Workshops mit Jugendlichen machte sie erste Erfahrung in der Vermittlung von Stimme und Präsenz, Auftreten und Resonanz. Es folgten Ausbildungen zum Stimm- und Sprechcoach, eine Masterzertifizierung für Atem- und Stimmtherapie sowie die IHK- und BZTB-Zertifizierung zum Business-Coach und Business-Trainer. Heute ist sie mit großer Begeisterung Trainerin.

Wirkungsvoll: Workshop für Präsenz und Improvisation

Mit einem starken, sicheren Auftreten und der Gabe zur Improvisation punkten wir im beruflichen Alltag sowie im privaten Bereich. Lernen Sie, die eigene Präsenz mit Körper, Stimme und Artikulation zu entwickeln, arbeiten Sie am Selbstbild und Fremdbild und probieren Sie sich im Improvisationstheater aus. Die Dozentin zeigt Ihnen einfache Techniken für ein wirkungsvolles Auftreten. Nutzen Sie den geschützten Raum des Workshops unter Gleichgesinnten, um mutig mittels Rollen- und Improvisationsübungen neue Seiten an sich zu entdecken. Die Zeitangaben sind inkl. einer einstündigen Mittagspause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eigene Yogamatte.

2409_D Lena Albrecht, Schauspielerin, zertifizierte Stimmtrainerin
Samstag, 06.07.24, 10:00 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 38,- € ab 5 Tn.; 48,- € 4 Tn., 63,- € 3 Tn.

TANZ

Orientalischer Tanz

Entdecke deine Weiblichkeit und staune über die Fähigkeiten deines Körpers! Der orientalische Tanz lockt uns aus der Alltagsroutine und fordert und fördert uns ganzheitlich. Wir machen uns warm mit Übungen für den Beckenboden und die Wirbelsäule, auch an Schultern, Hüfte und Knie denken wir. Dann heißt es, sich der Freude am Tanzen hinzugeben. Mit fließenden Melodien, inspirierenden Trommelrhythmen und viel Spaß ertanzen wir verschiedene Choreografien und erleben uns dabei zunehmend lebendig und beweglich. Neueinsteigerinnen herzlich willkommen!

2520_D Helga-Maria Schassel
Dienstag, 20.02.24 bis 25.06.24, 15x
18:30 - 20:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 120,- €

Silent Wave: Tanz und bewegte Meditation in den Sonnenuntergang hinein

Wir treffen uns in der Natur, am liebsten in See-Nähe, und tanzen ausgestattet mit Kopfhörern zu verschiedenen Rhythmen. Die Musik ist in verschiedene Phasen unterteilt und ähnelt dem 5-Rhythmentanz. Die „Wave“ ist eine Einladung inspiriert von der Musik und dem Ammersee, die eigene Gefühlswelt auszudrücken. Es muss nichts sein, doch vieles kann, in Hingabe und Offenheit getragen von der „Wave“. Ich habe beobachtet, dass ganz erstaunliche Dinge passieren können, wenn wir die Kontrolle abgeben und uns dem Strom des Lebens hin öffnen. Lebensfreude und Leichtigkeit sind nur ein Teil davon.

2521_A Manfred Berger
Donnerstag, 14.03.24 bis 06.06.24, 8x
19:00 - 20:30 Uhr
Dießen
Gebühr: 68,- €
Funk-Kopfhörer werden gestellt.
Bei zu schlechtem Wetter werden die Kurstage an einem anderen Donnerstag nachgeholt.
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Manfred Berger
Manfred Berger, Familienvater von zwei erwachsenen Söhnen, ausgebildeter Kundalini Yogalehrer, Fortbildungen für diverse Workshops aus Tantra, Biodanza und Silent Wave. Ich bin sehr gerne in der Natur, im Winter habe ich für mich das Eisbaden entdeckt. Im Sommer Silent Wave am See anzubieten, ist mir eine Herzensangelegenheit.

Auf zum Tanz in den Mai: Ein bayrischer Tanzabend

Bayerische Paartänze sind leicht zu erlernen, machen einen Riesenspaß und sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Von wenigen Grundschritten zu einfachen Figurentänzen – schon ist man für den nächsten Volkstanz gewappnet, z. B. die kommenden „Maitänze“. Einzelpersonen sind herzlich willkommen, sich im Kurs spontan zu Tanzpaaren zusammenzufinden. Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe und Getränk.

2522_E Manuela Steinert
Freitag, 19.04.24, 19:00 - 22:00 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 14,- €

Chinesischer Fächertanz NEU

Der chinesische Fächertanz ist in China sehr populär. Die sanften Bewegungen von Körper und Armen in Harmonie mit den sanften Tönen der Musik lockern jeden Teil des Körpers. Gleichzeitig lässt sich der Geist von der schönen Musik wegtragen. Im Fächertanz lernt man, in Harmonie mit der Musik in den eigenen Körper hineinzuspüren und grundlegende Körperbewegungen des chinesischen Fächertanzes auszuführen. Fächer werden gestellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche (Sport-)Schuhe.

2523_S Hefei Huang
Sonntag, 21.04.24, 14:30 - 17:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 28,- €

Salsa Cubana
Für alle, die starten wollen, ohne Vorkenntnisse

Hier ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Dieser Tanzkurs bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas wie Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Achtung: Es soll ansteckend sein! Wir lernen auch die einfacheren südamerikanischen Tänze Merengue und Bachata kennen. Spaß und kubanischer Humor sind garantiert! Einzelpersonen sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

2524_D Manuel Baró Miyares
Samstag, 27.04.24 und Sonntag, 28.04.24, je 10:00 - 13:15 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 42,- €

Salsa Cubana
Aufbaukurs

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind entweder Grundkenntnisse in der „Salsa Cubana“ oder die Teilnahme am Kurs „Salsa Cubana für Beginnende“. Einzelpersonen sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

2525_D Manuel Baró Miyares
Samstag, 04.05.24 und Sonntag, 05.05.24, je 10:00 - 13:15 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 42,- €

Tanzend die 4 Elemente erleben NEU
Ohne Vorkenntnisse

Die vier Elemente Wasser, Feuer, Luft und Erde laden uns ein, im freien Tanzen neue Bewegungen zu entdecken, den Alltag hinter uns zu lassen und tanzend das Dasein zu genießen. Nach einer sanften Qigong-Massage zum Aufwärmen lassen wir uns von ausgewählter Musik tragen und von uns selbst überraschen: Wie bewege ich mich als Blume im Sommerwind, wie als Sturm? Wie als stille Flamme, als loderndes Feuer? Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken/Gymnastikschläppchen.

2526_E Daniela Schmidt-Ndasi
Samstag, 13.07.24, 15:30 - 18:00 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 13,- € ab 8 Tn.; 14,- € 7 Tn.; 16,- € 6 Tn.

FOTOGRAFIE

Grundlagen der Fotografie
Ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie die grundlegenden Prinzipien und Techniken der Fotografie kennen. Wir starten mit einem kurzen Überblick zu Geschichte und Entwicklung der Fotografie. Der Referent stellt anschließend am eigenen Equipment verschiedene Kameratypen und ihre Funktionen vor. Weitere Themen sind:

- Belichtung, Blende und ISO-Empfindlichkeit
- mit Schärfe und Schärfentiefe gekonnt spielen
- Objektive passend einsetzen

Praktische Übungen und Bildbesprechungen runden den Grundlagenkurs ab.

2600_D Udo Reinhardt, Fotograf
Samstag, 23.03.24, 15:00 - 17:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 21,- € ab 5 Tn.; 26,- € 4 Tn.

Grundlagen Fotografie: Vertiefen Sie Ihr Können! NEU

Wenn Sie bereits mit Belichtung, Kameraeinstellungen und grundlegenden Kompositionstechniken vertraut sind, dann sind Sie hier richtig. Wir tauchen tiefer ein, indem wir uns auf fortgeschrittenere Techniken der Bildkomposition, Lichtführung und Themen wie Langzeitbelichtung und kreativem Einsatz von Objektiven konzentrieren. Mit praktischen Anleitungen, wie Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level bringen können. Von der Entdeckung Ihrer individuellen kreativen Vision bis hin zur Verfeinerung Ihres fotografischen Stils! Eine kurzweilige Mischung aus Theorie und Praxis.

2601_D Udo Reinhardt, Fotograf
Sonntag, 24.03.24, 11:00 - 13:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 24,- € ab 5 Tn.; 26,- € 4 Tn.

Apple Fotos-App – Möglichkeiten der Bilderverwaltung am Mac & iOS

2601_0 Alexander Grimm
Freitag, 23.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 18,- €

Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

2611_0 Stefan Sporrer
Donnerstag, 21.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Soziale Medien für Fotografen

2612_0 Stefan Sporrer
Donnerstag, 16.05.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Mehr Infos zu den aufgeführen Kursen sowie zusätzliche Online-Kurse finden Sie auf unserer Webseite
www.vhs-ammersee-west.de

Mit Ihrer Online-Anmeldung erhalten Sie direkt eine E-Mail mit dem Link zur Veranstaltung

LESEKREIS UND SCHREIBWERKSTATT

Literarische Blütenlese: Ein Lesezirkel für den Lenz

Mit den Worten „Schön ist die Zeit der jungen Liebe“ besang ein Schlager einst den Frühling. Und die Teilnehmenden des Lesekreises werden sich im Frühling bestimmt auch verlieben – und zwar in diese drei Bücher: im März in Eric-Emmanuel Schmitts „Madame Pylinska und das Geheimnis von Chopin“ (96 Seiten), im April in Wsewolod Petrows „Die Manon Lescaut von Turdej“ (128 Seiten) und im Mai in Jakuta Alikavazovics „Wie ein Himmel in uns“ (128 Seiten). Und diese drei zarten literarischen Blüten werden in diesem Lesekreise bestimmt auch ein Schlager! Bitte die Bücher jeweils vorab lesen!

2702_D Johannes Schindlbeck
dienstags, 05.03., 09.04., 07.05. 24, je 19:00 - 20:30 Uhr.
Dießen, Albert Teuto Bücherei, Hofmark 5
Gebühr: 34,- €

Johannes Schindelbeck
Bürokaufmann IHK, Bücher gelesen, Studium der Theaterwissenschaft, mehr Bücher gelesen, Hochschullehrgang Musiktheaterpädagogik, noch mehr Bücher gelesen, lange Jahre Tätigkeit an einem Komponisten-Institut und als Theaterdozent, noch viel mehr Bücher gelesen, seit Sommer 2021 Leitung der Albert Teuto Bücherei Dießen...

Wir lieben Bücher, Sie auch? Lernen Sie die Gemeindebücherei Utting kennen! NEU

Lesen Sie gerne die neuesten Bestseller, ohne sich damit die Wohnung füllen zu wollen? Brauchen Ihre Kinder immer wieder neue Anregungen, aber Sie wollen nicht alle Medien selbst anschaffen? Dann lernen Sie die Gemeindebücherei in Utting kennen. Lassen Sie sich durch unser Sortiment aus verschiedensten Romanen, Krimis, Sachbüchern, Comics, Graphik Novels, Young Adult, Hörbüchern,

CDs, DVDs, Pappbüchern für Babys sowie Bilderbüchern und jede Menge Kinderbücher für alle Altersstufen führen. Testen Sie die Onleihe mit E-Books auf unseren Readern und elektronische Zeitschriften auf dem Tablet. Wir freuen uns auf Sie!

2705_U Bücherei-Team Utting
Donnerstag, 07.03.24, 18:00 - 19:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Bücherei
Keine Gebühr, ohne Anmeldung

Schreib dich glücklich! NEU

In diesem Seminar nehmen wir Sie mit in die wunderbare Welt kurzer Prosa- und Lyriktexte, bei deren Entdeckung, Erkundung und natürlich Eigengestaltung Sie Schritt für Schritt individuelle Glücksmomente erkennen und erleben dürfen. Anhand kreativer Schreibmethoden werden Sie selbst aktiv und schaffen Texte zum Thema Glücklichsein, die Wegweiser sein können für das eigene Glück. Bitte mitbringen: Papier und (Lieblings-) Stifte.

2707_S Dominik Oppermann, Autor / Dr. Barbara Häckl, Universitätsdozentin
Samstag, 08.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr
Schondorf, Gestalt-Archiv, Landsberger Str. 19
Gebühr: 45,- € ab 7 Tn.; 52,- € 6 Tn.

GETRÄNKEKUNDE

Wissenswertes über Champagner und Sekt

Sie schätzen Champagner und Sekt als Solist oder auch als Begleiter von Speisen, möchten aber noch mehr erfahren über die Merkmale? Kommen Sie dem Geheimnis des Schaumweins auf die Spur! An diesem Abend wird nicht nur graue Theorie gewälzt, sondern meistens probiert.

2800_D Andreas Filgertshofer
Samstag, 02.03.24, 19:30 - 23:30 Uhr
Dießen, Hotel Seefelder Hof, Alexander-Koester-Weg 6
Gebühr: 16,- €
Kosten für Champagner, Sekt und begleitende Speisen in Höhe von ca. 59,- € – 69,- € bitte vor Ort begleichen.

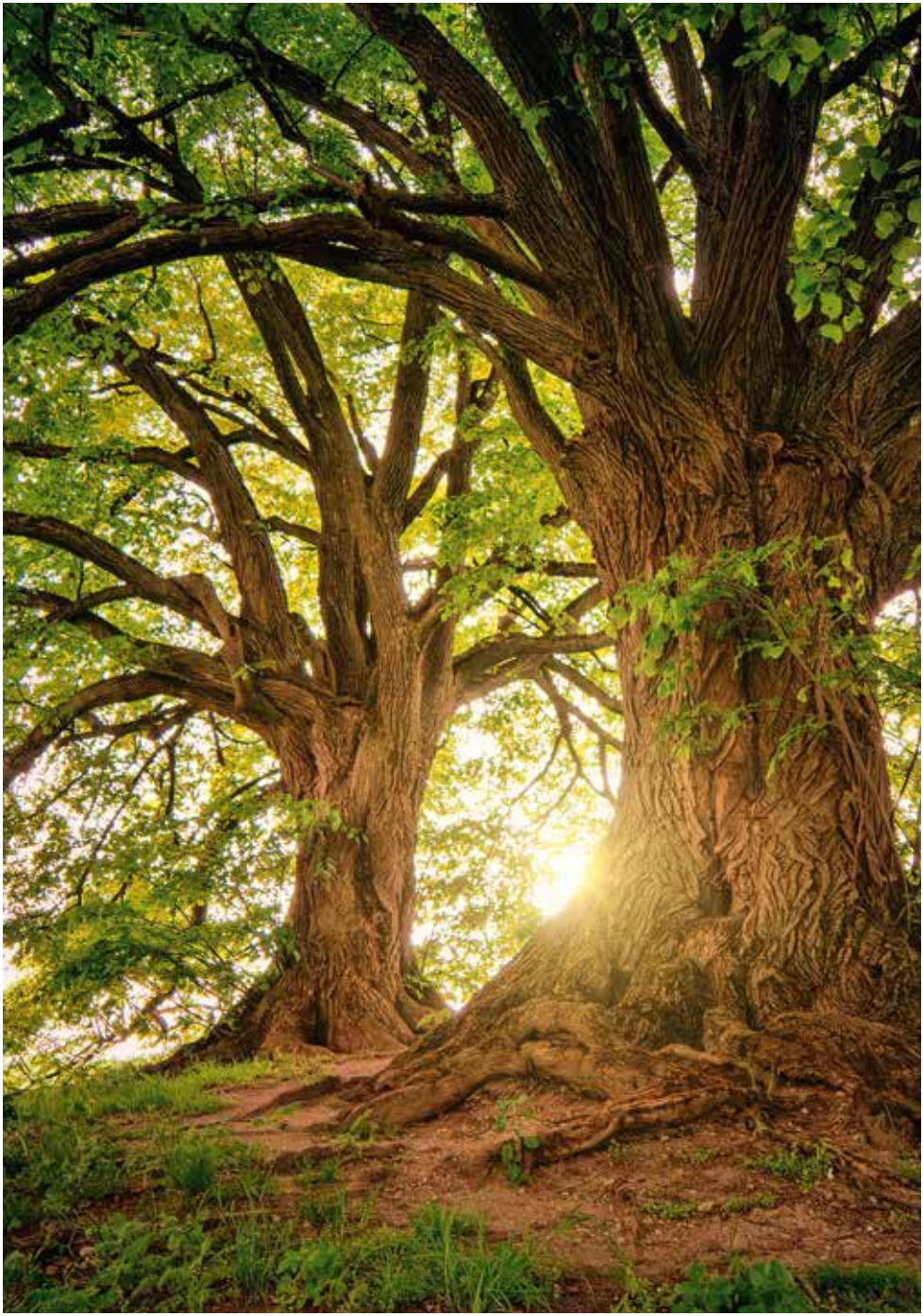
Wissenswertes über Wein

Die Veranstaltungen aus der Reihe „Wissenswertes über Wein“ wenden sich an alle, die gerne Wein trinken und mehr über diesen wissen wollen. Mit Hintergrundwissen zu Anbauregionen und Rebsorten, Ausbau und Pflege, regionalen Unterschieden und speziellen Besonderheiten lernen Sie Kriterien aufzustellen, um Weine passend zu Gerichten auszuwählen und dabei Ihren ganz persönlichen Geschmack zu finden und zu entwickeln. An diesem Abend widmen wir uns den Weinen aus Portugal.

2801_D Wein aus Portugal
Andreas Filgertshofer
Samstag, 16.03.24, 19:30 - 23:30 Uhr
Dießen, Hotel Seefelder Hof, Alexander-Koester-Weg 6
Gebühr: 16,- €
Kosten für Wein und begleitende Speisen in Höhe von ca. 47,- € – 59,- € bitte vor Ort begleichen.

2802_D Wein aus Südfrankreich
Andreas Filgertshofer
Samstag, 23.03.24, 19:30 - 23:30 Uhr
Dießen, Hotel Seefelder Hof, Alexander-Koester-Weg 6
Gebühr: 16,- €
Kosten für Wein und begleitende Speisen in Höhe von ca. 47,- € – 59,- € bitte vor Ort begleichen.

2803_D Wein aus Südfrankreich
Andreas Filgertshofer
Samstag, 13.04.24, 19:30 - 23:30 Uhr
Dießen, Hotel Seefelder Hof, Alexander-Koester-Weg 6
Gebühr: 16,- €
Kosten für Wein und begleitende Speisen in Höhe von ca. 47,- € – 59,- € bitte vor Ort begleichen.



ZUMBA, FITNESS, WORKOUT

ZUMBA® Fitness

ZUMBA® Fitness eignet sich für alle Menschen, die Stress und Pfunde einfach wegtanzen möchten. Mit den einfach nachzuvollziehenden Bewegungen werden alle Muskelgruppen angesprochen. Der Musik-Mix aus hypnotisierenden Salsa-, Merengue, Calypso- und Reggaeton-Rhythmen reißt mit und verbessert die Kondition. ZUMBA® Fitness basiert auf einem Intervall- Herz- Kreislauftraining, mit hoch intensiven und weniger intensiven Übungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-) Sportschuhe, Getränk.

3000_S Maria Perez, Zumba® Instructor
Montag, 19.02.24 bis 24.06.24, 15x
10:00 - 11:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum,
Gebühr: 96,- €

3001_E Susanne Ende, Zumba® Instructor
Montag, 19.02.24 bis 24.06.24, 15x
19:45 - 20:45 Uhr
Eching, Mehrzweckhalle, Stegenerstr. 39 - 41, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €

3002_U Petra Seyrer, Zumba® Instructor
Dienstag, 20.02.24 bis 25.06.24, 15x
19:30 - 20:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Turnhalle
Gebühr: 96,- €

3003_U Maria Perez, Zumba® Instructor, Fitnesstrainerin
Donnerstag, 22.02.24 bis 27.06.24, 14x
19:00 - 20:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Turnhalle
Gebühr: 89,50 €

3004_W Petra Seyrer, Zumba® Instructor
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
09:00 - 10:00 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 64,- €

3005_G Barbara Röhn, Zumba® Instructor
Freitag, 23.02.24 bis 28.06.24, 14x
09:00 - 10:00 Uhr
Greifenberg, Sportheim, Theresienbad 4, Gymnastikraum
Gebühr: 89,50 €
Kein Kurs am 22.03.24

Volkshochschule: Ihr Treffpunkt zur Gesundheitsprävention

Die Volkshochschule bietet Gesundheitskurse an, die fortlaufend und dauerhaft der Gesundheit und Gesundheitsbildung dienen. Dabei achten wir auf eine qualifizierte Ausbildung unserer Kursleitungen und fördern deren Fort- und Weiterbildung. Die Regelungen zur **Förderung von Gesundheitskursen** handhaben die einzelnen Krankenkassen mittlerweile sehr unterschiedlich. Wir bitten Sie, sich daher bei Ihrer Krankenkasse direkt zu erkundigen, ob Sie einen Zuschuss für Ihren vhs-Kurs erhalten.

Sie erhalten von uns nach wie vor Teilnahmebestätigungen, unabhängig von einer Registrierung der Kurse bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention). Bonusprogramm: Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft wenden Sie sich bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung an Ihre Krankenkasse oder kommen Sie zu den Servicezeiten in unsere Geschäftsstellen in Dießen und Utting.

ZUMBA GOLD®

Für alle geeignet – auch für die ältere Generation

Zumba Gold® ist die gemäßigtere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA und wurde speziell für Menschen entwickelt, die sich körperbewusst, d. h. mit weniger Tempo und mehr Achtsamkeit bewegen möchten. Die einfachen Bewegungsfolgen zu lateinamerikanischen und afrikanischen Rhythmen können spielend leicht ausgeführt werden. Durch die Wiederholungen wird das Herz-Kreislaufsystem auf angenehme Weise trainiert. Mit Übungen aus dem erfahrbaren Atem werden wir unseren Körper stimmen wie ein Instrument, damit wir uns schonend und geschmeidig bewegen: Lebensfreude pur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-) Sportschuhe, Getränk.

3006_E Susanne Rössler, Zumba® Instructor
Donnerstag, 22.02.24 bis 21.03.24, 5x
16:45 - 17:45 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 32,- €

ZUMBA® Fitness am See

ZUMBA® Fitness eignet sich für alle Menschen, die Stress und Pfunde einfach wegtanzen möchten. Mit den einfach nachzuvollziehenden Bewegungen werden alle Muskelgruppen angesprochen. Der Musik-Mix aus hypnotisierenden Salsa-, Merengue, Calypso- und Reggaeton-Rhythmen reißt mit und verbessert die Kondition. ZUMBA® Fitness basiert auf einem Intervall- Herz- Kreislauftraining, mit hoch intensiven und weniger intensiven Übungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-) Sportschuhe, Getränk.

3007_U Maria Perez, Zumba® Instructor,
Montag, 01.07.24 bis 29.07.24, 5x
09:30 - 10:30 Uhr
Utting, Pavillon, Im Freitzeitgelände 4
Gebühr: 32,- €

AQUA ZUMBA®: Komm spritzig in Form

Ohne Vorkenntnisse

Einfach Wasser zugeben und shaken – Aqua Zumba® verleiht dem Begriff „erfrischendes Workout“ eine völlig neue Bedeutung. Aqua Zumba® kombiniert die Zumba® Philosophie mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und formt daraus ein sicheres und besonders gelenkschonendes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht. Aqua Zumba® ist ein besonders gelenkschonendes Zumba® Training und ist für jedermann geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kursleiterin erwartet Sie 10 Min. vor Beginn im Kassenraum. Info zu Öffnungszeiten bei/nach Gewitter: https://www.lechtalbad.de/sommerbad-greifenberg oder Tel. 08192 / 99 84 091. Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, evtl. Getränk.

3008_G Susanne Ende, Zumba® Instructor
Mittwoch, 19.06.24 bis 24.07.24, 6x
10:00 - 11:00 Uhr
Greifenberg, Warmfreibad, Schondorfer Str. 10
Gebühr: 38,50 €
Aufenthalt nur für die Dauer des Kurses.
Für einen längeren Aufenthalt bitte den Eintritt extra entrichten.

LA KOSSA® Fitness: Das neue Dance Workout aus Afrika!

Dir gefallen moderne Afrobeats wie Makossa, Bikutsi oder Ndombolo? LA KOSSA® Fitness ist das neue Dance Workout mit der reinen Freude an der Bewegung und an der Musik. Mit diesem Tanztraining stärkst du Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstbewusstsein, während die Kalorien nur so purzeln. LA KOSSA® Fitness lehrt eine Afro-Dance-Choreografie pro Dance Workout (und nicht pro Lied). Du lernst, dich mit coolen Afro Moves zu angesagten Rhythmen zu bewegen. Gute Laune und Spaß garantiert! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-) Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk.

3010_G Susanne Ende, La Kossa® Instructor
Donnerstag, 29.02.24 bis 16.05.24, 8x
16:30 - 17:30 Uhr
Greifenberg, Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57, Saal
Gebühr: 48,- €
Kein Kurs am 21.03.24

Fit mit Hula-Hoop

Kennen Sie noch Hula-Hoop? Hullern Sie mit hohem Spaßfaktor! Hier lernen Sie, wie Sie den Reifen „oben“ halten können. Dabei werden nicht nur Beckenboden und Rückenmuskulatur gestärkt, sondern auch der Bauch gestrafft – und so ganz nebenbei verbrennt man noch viele Kalorien! Der Kurs

fördert Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, beinhaltet Elemente aus dem Kraftsport, Stretching und Dance Aerobic und macht jede Menge Spaß. Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen, wenn vorhanden, bequeme Kleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk. Die Kursleiterin bringt auch Reifen mit, die bei ihr erworben werden können.

3011_E Doris Gruber, Fitnesstrainerin
Mittwoch, 28.02.24 bis 15.05.24, 9x
10:30 - 11:30 Uhr
Eching, Mehrzweckhalle, Stegenerstr. 39 - 41, Gymnastikraum
Gebühr: 57,50 €

Bodystyling: Ganzkörpertraining für eine sportliche Figur

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden wesentlich öfter wiederholt als beispielsweise beim Kraftsport. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern. Das Training wird sehr abwechslungsreich gestaltet – Sie werden mit Spaß und Freude ein kompaktes, ganzheitliches Fitness- und Ausgleichssport-Programm erleben. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Sportschuhe.

3012_S Ute Berger, Fitnesstrainerin
Dienstag, 30.01.24 bis 18.06.24, 17x
08:15 - 09:15 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 109,- €
Kurs auch am 26.03.24

3013_W Petra Seyrer, Dipl.-Sportlehrerin NEU
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
10:00 - 11:00 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 64,- €

Body Workout

Für jedes Fitnesslevel geeignet

Das Body Workout ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, problemlos für jedes Alter und jedes Können. Ziel des Trainings ist es, feste Muskeln an Po und Bauch zu entwickeln, Beine und Arme zu straffen sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Der Einsatz von Kleingeräten sichert den Erfolg. Eine wichtige Rolle spielt auch die Musik. Entspannungs- und Dehnungsübungen schließen die Trainingsstunde ab. Mach mit für mehr Lebensgefühl und Energie! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

3014_U Maria Perez, Fitnesstrainerin
Donnerstag, 22.02.24 bis 27.06.24, 14x
20:15 - 21:15 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Turnhalle
Gebühr: 89,50 €

Sanftes Workout für eine starke Mitte

Ein Training für alle

Es handelt sich um ein ganzheitliches Training für Körper & Geist. Durch fließende Bewegungen werden Muskeln gestärkt, geformt und gedehnt, was zu einer Verbesserung der Haltung führt. Dieses Training fördert die Durchblutung durch An- und Entspannung. Die tieferliegende Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt und das Bindegewebe wird gestrafft. Sich fit, erholt, entspannt und zufrieden fühlen ist das Ziel dieser Stunde! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke, warme Socken.

3015_D Barbara Röhn, Fitnesstrainerin
Montag, 19.02.24 bis 13.05.24, 11x
10:00 - 11:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 70,50 €

CIRCL Mobility™
Entfalte das volle Potenzial deines Körpers

Basierend auf der Wissenschaft der „funktionellen Bewegung“ konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. CIRCL Mobility™ hilft dabei, dass Sie (wieder) in Ihre Energie kommen – und vor allem bleiben.
RELEASE: Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab; RESTORE: Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration; RENEW: Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-) Sportschuhe, Getränk.

3016_S Maria Perez, Fitnesstrainerin
Montag, 04.03.24 bis 13.05.24, 9x
09:00 - 09:45 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 43,- €

Early-Bird-Fitness: Me-time für Frühaufsteher

Der Early-Bird-Kurs richtet sich an alle, die fit in den Tag starten möchten. Bauch, Beine und Po - wir trainieren den ganzen Körper mit Hanteln, Bändern und Pilates-Bällen. Cardio-Einheiten, Mobilitätstraining und Stretching runden das Training ab. Das Fitnesslevel spielt keine Rolle, jede und jeder ist willkommen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

3017_S Sandra Leinfelder, Fitnesstrainerin
Freitag, 23.02.24 bis 26.04.24, 8x
08:15 - 09:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 48,- €

GYMNASTIK, CALLANETICS, BBP

Beckenbodengymnastik: Ganzheitliches Training für eine starke Körpermitte

Ein starker Beckenboden sorgt für innere Stabilität. Diese innere Stabilität ist die Voraussetzung für einen gesunden und beschwerdefreien Körper. In diesem Kurs wird nicht nur der Beckenboden trainiert, sondern ganzheitlich für eine starke Körpermitte gesorgt, die für die sogenannte Core-Stabilität des Körpers verantwortlich ist und somit auch für unsere Rückengesundheit, unsere Haltung und unsere Balance. Durch gezieltes Kräftigen der Muskulatur und damit der Vernetzung mit der Rücken-, Bauch-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur stärken wir zudem unsere Beweglichkeit. Ein ganzheitliches Training für die Gesundheit unseres Skeletts, unserer Muskulatur und inneren Organe. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und eventuell Decke.

3108_D Anne Lechner, Physiotherapeutin
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
09:00 - 10:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 64,- €

3109_D Anne Lechner, Physiotherapeutin
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
10:15 - 11:15 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 64,- €

3110_U Meike von Arndt
Mittwoch, 21.02.24 bis 26.06.24, 14x
08:30 - 09:30 Uhr
Utting, Sportzentrum, Auraystr. 13, Gymnastikraum
Gebühr: 89,50 €

3111_U Meike von Arndt
Mittwoch, 21.02.24 bis 26.06.24, 14x
09:30 - 10:30 Uhr
Utting, Sportzentrum, Auraystr. 13, Gymnastikraum
Gebühr: 89,50 €

Fit und beweglich bleiben

Ganzheitliche Gymnastik für das fortgeschrittene Alter

Es ist ein Segen älter zu werden und damit dieser Segen auch Freude bereitet, wollen wir aktiv daran arbeiten. Beweglichkeit und Muskelkraft nehmen im Alter ab. Durch vielseitige Übungen fördern wir den Aufbau von Muskeln, schulen die Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit und verbessern die Feinmotorik und Ausdauer. Und nicht zuletzt hält der Spaß an der Bewegung Körper und Geist fit. Die Kursleiterin verfügt über mehr als 20 Jahre Unterrichtserfahrung im Bereich Rehabilitationssport und Yoga. Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk.

3115_U Sylvia Penker-Haindl, Rehatrainerin
Montag, 19.02.24 bis 06.05.24, 10x
10:00 - 11:00 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 64,- €

Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Gymnastik für die ältere Generation

Für alle, denen es Spaß macht, sich fit zu halten oder wieder fit zu werden! Wir machen Gymnastik für den ganzen Körper, in Bewegung, im Sitzen und im Liegen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe. Der Kurs ist bei der ZPP (§ 20 SGB V) zertifiziert.

3116_U Christl Gratzl, staatlich geprüfte Sportlehrerin
Dienstag, 20.02.24 bis 19.03.24, 5x
13:30 - 14:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Turnhalle
Gebühr: 30,- €

Callanetics

Callanetics ist eine Sportart, die bei guter Gesundheit keine Altersgrenze kennt. Ohne Belastung der Gelenke (kein Laufen oder Springen), durch möglichst viele kleine Wiederholungen, mit anschließendem Dehnen der bearbeiteten Muskelgruppen, also einer konsequenten Kopplung von Krafttraining und Stretching, wird neben dem Trainingseffekt auch das Körperbewusstsein nachhaltig geändert. Callanetics modelliert Hüften und Schenkel, strafft Arme und Beine, festigt Bauch und Po. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschfester Sohle und ein Handtuch.

3117_D Sylvia Schneider
Montag, 19.02.24 bis 22.07.24, 19x
19:00 - 20:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 104,50 €

3118_D Sylvia Schneider
Dienstag, 20.02.24 bis 23.07.24, 19x
08:30 - 09:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 104,50 €

3119_D Sylvia Schneider
Mittwoch, 21.02.24 bis 24.07.24, 18x
08:30 - 09:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 99,- €

Problemzonengymnastik: Bauch Beine Po

Moderates Konditionstraining (Herz-/Kreislauftraining) und gezielte Übungen für die Beine, den Bauch und den Po sind Thema dieser Stunden, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird und auch spezielle Wünsche gerne angenommen werden. Bei dieser Problemzonengymnastik handelt es sich um eine Gymnastik im klassischen Sinne, also keine Kombinationen. Die Muskeln werden gestärkt und geformt, es kann durchaus auch mal ein Tropfen Schweiß verloren gehen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschfester Sohle und ein Handtuch.

3120_D Sylvia Schneider
Montag, 19.02.24 bis 22.07.24, 19x
20:00 - 21:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 104,50 €

3121_D Sylvia Schneider
Mittwoch, 21.02.24 bis 24.07.24, 18x
09:30 - 10:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 99,- €

3122_D Sylvia Schneider
Mittwoch, 21.02.24 bis 24.07.24, 18x
20:00 - 21:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 99,- €

PILATES UND FASZIENTRAINING

Pilates für alle

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien des Pilates-Trainings wie Atmung, Ausrichtung des Beckens und Ansteuerung der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates ist ein ganzheitliches Training zur Förderung der Kraft und der Beweglichkeit in Verbindung mit Atmung und Konzentration. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch/Decke.

3201_W Sonja Neumair, Pilatestrainerin
Dienstag, 20.02.24 bis 04.06.24, 12x
09:00 - 10:00 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 90,- €

3202_S Sabine Pfluger, Pilatestrainerin
Dienstag, 20.02.24 bis 25.06.24, 15x
18:00 - 19:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 96,- €

3203_S Sabine Pfluger, Pilatestrainerin
Dienstag, 20.02.24 bis 25.06.24, 15x
19:15 - 20:15 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 96,- €

3205_S Sabine Pfluger, Pilatestrainerin
Freitag, 23.02.24 bis 28.06.24, 15x
09:30 - 10:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 96,- €

3206_U Milena Wildegger, Pilatestrainerin,
Freitag, 23.02.24 bis 28.06.24, 15x
08:30 - 09:30 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €

3207_U Milena Wildegger, Pilatestrainerin
Freitag, 23.02.24 bis 28.06.24, 15x
09:45 - 10:45 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €

Pilates meets FLEXI-BAR®: Training der Tiefenmuskulatur

Der FLEXI-BAR® in Verbindung mit der Pilates-Zentrierung ist die perfekte Kombination den Körper aus der Mitte heraus zu stärken, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen und das Bindegewebe zu festigen. Eine Kombination, welche die Koordination fordert, das Herz-Kreislaufsystem fördert und die gesamte rumpfbezogene Muskulatur beansprucht und kräftigt. Eine sinnvolle Mischung aus aktiven vitalen Sporteinheiten mit dem FLEXI-BAR® und entspannt ruhigen Pilates Einheiten trägt zum Wohlbefinden bei. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

3213_S Ute Berger, Fitnesstrainerin
Dienstag, 30.01.24 bis 18.06.24, 17x
09:30 - 10:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 96,- €
Kurs auch am 26.03.24

Pilates – eingebettet in Funktionsgymnastik und Yoga

Für alle geeignet

In diesem funktionellen und gesundheitsorientierten Kurs mobilisieren wir im ersten Teil unseren Körper mit Elementen aus der Funktionellen Gymnastik, im zweiten Teil kräftigen wir mithilfe verschiedener Übungen und Hilfsmittel unsere großen Muskelgruppen (Rumpfmuskulatur, Beine, Arme, etc.), legen jedoch den Schwerpunkt auf unsere rumpfstabilisierenden Muskeln und bedienen uns hierbei der Methode nach Josef Pilates. Im letzten Teil dehnen und strecken wir unseren Körper mit Körperhaltungen aus dem Yoga und runden so das 90-minütige Training ab. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk.

3214_G Sylvia Penker-Haindl, Rehatrainerin
Freitag, 23.02.24 bis 10.05.24, 8x
17:15 - 18:45 Uhr
Greifenberg, Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57, Saal
Gebühr: 77,- €
Kein Kurs am 15./22.03., am 10.05.24 Beginn um 17:00 Uhr

Faszientraining

Für alle geeignet

Faszien sind bindegewebliche Strukturen, zu denen Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Faszien durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß, sie stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Verklebungen oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Durch das Faszientraining erzielen Sie mehr Mobilität und ein besseres Körpergefühl. Elemente aus dem Yoga

und Stretching fließen mit ein, ebenso wie federnde Bewegungen und punktuelles Lösen von Verspannungen. Bitte mitbringen: Matte, Decke.

3215_W Sonja Neumair, Pilatestrainerin
Dienstag, 20.02.24 bis 04.06.24, 12x
10:15 - 11:15 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 90,- €

Bodybliss®: Beweg dich anders, wenn du etwas Neues in deinem Leben willst NEU

Wer gerne tanzt, Yoga oder Pilates schätzt wird von Bodybliss® begeistert sein. Diese neue Bewegungsform vereint die kräftigenden Impulse aus Pilates sowie die Förderung der Beweglichkeit aus dem Yoga. Gemischt mit der Lebendigkeit des Tanzes, reicht es in seiner Dynamik über jede einzelne Methode hinaus. Bodybliss® vereint sinnliches Beckenbodentraining, effektives Bindegewebstraining, stärkendes Rückentraining und Mobilisierung der Gelenke. Feinsinnig achtsames Erspüren führt zu einem erweiterten und wachen Körperbewusstsein und lässt Stress verschwinden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, geübt wird barfuß.

3216_G Andrea Taucher
Donnerstag, 29.02.24 bis 25.04.24, 6x
18:00 - 19:30 Uhr
Greifenberg, Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57, Saal
Gebühr: 57,50 €
Kein Kurs am 21.03.24

Andrea Taucher
„Sei in deinem Körper kein Besucher, er ist deine Heimat“. Erst Yoga, dann Tanz und Gesang und seit 23 Jahren Bodybliss®. Hier begeistert mich, dass jede Stunde anders verläuft und ich beobachten kann, wie sich die Vitalität der Teilnehmer steigert. Seit 2010 unterrichte ich diese Methode für Menschen, die sich neu entdecken und ihren Körper mit Freude und Sinnlichkeit beleben wollen.

Pilates power NEU

Ein effektives Ganzkörpertraining. In dieser klassischen und intensiven Pilatesstunde erlernen Sie Übungen, die Ihre Muskulatur und Körperbeherrschung herausfordern. Unser Ziel ist die Kräftigung der tiefliegenden und oberflächlichen Rumpfmuskulatur, sowie Stärke und Mobilität für den gesamten Körper. Wir arbeiten mit unserem Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

3208_S Sabine Pfluger, Pilatestrainerin
Donnerstag, 22.02.24 bis 04.07.24, 15x
08:30 - 09:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 96,- €

FELDENKRAIS, TAICHI, QIGONG

Bewusstheit durch Bewegung: Die Feldenkrais-Methode

Die achtsame Wahrnehmung der eigenen Bewegung steht im Mittelpunkt jeder Feldenkrais-Stunde. Durch Schulung und Verfeinerung dieser (Selbst-) Wahrnehmung werden die eigenen Gewohnheiten erkannt und Alternativen dazu erprobt. Ziel ist es, effektivere Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und den Körper bewusster und kraftsparender zu gebrauchen. Nach einer Feldenkrais-Stunde nutzt man seinen Körper meist ein wenig anders als zuvor: Er fühlt sich entspannter an, die Bewegungen sind geschmeidiger, die Atmung ist freier und die aufrechte Haltung selbstverständlicher und müheloser. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Yoga-Matte.

3300_S Ricarda Nickel, Feldenkraispädagogin
Montag, 19.02.24 bis 17.06.24, 14x
08:45 - 10:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 112,- €

3301_S Ricarda Nickel, Feldenkraispädagogin
Montag, 19.02.24 bis 17.06.24, 14x
10:15 - 11:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 112,- €

3306_U Monika Müller, Feldenkraispädagogin
Dienstag, 27.02.24 bis 11.06.24, 12x
19:30 - 20:45 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €

3307_U Monika Müller, Feldenkraispädagogin
Dienstag, 27.02.24 bis 11.06.24, 12x
18:00 - 19:15 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €

Taichi leicht gemacht

Sie lernen, wiederholen und vertiefen die 24er Form des Taichi (Peking-Form). Eine harmonische Bewegungsabfolge, der sich aus verschiedenen Figuren mit fließenden Übergängen zusammensetzt. Taichi ist einerseits eine Gesundheitsübung und Bewegungskunst, andererseits Meditation in Bewegung und sanfte Kampfkunst. Taichi-Bewegungen unterstützen eine tiefe, ruhige Atmung, sammeln die Aufmerksamkeit, konzentrieren den Geist auf den unmittelbaren Bewegungsablauf und führen dadurch zu Ruhe, Kraft, Gesundheit und Energie im Alltag. Gute QiGong- oder Taichi-Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken.

3400_D Marion Fritzsche, Taichi-Lehrerin
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
17:30 - 18:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 64,- € ab 5 Tn.; 79,- € 4 Tn.; 105,- € 3 Tn.
Wann immer das Wetter es zulässt, findet der Kurs im Freien statt.

Wecke das Chi: Taichi von Anfang an

Taichi ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Taichi-Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. In diesem Kurs lernen und üben wir den Teil 1 der Kurzform des Yang-Stils.

3401_S Renate Deffner, Taichi-Lehrerin
Samstag, 16.03.24 bis 27.04.24, 5x
09:30 - 10:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 33,- €

Wecke das Chi: Taichi im Park

Das Besondere an diesem Kurs: Wir üben im Freien. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Taichi ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Taichi-Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Treffpunkt: am Parkeingang bei der Büchergondel.

3402_U Renate Deffner, Taichi-Lehrerin
Mittwoch, 05.06.24 bis 03.07.24, 5x
09:00 - 10:00 Uhr
Utting, Summerpark, Michl-Sirch-Weg
Gebühr: 33,- €

Qigong am See: Mit positiver Energie in den Tag

Starte mit Qigong und Atemübungen und mit einem herrlichen Blick auf den Ammersee in den Tag. Wir lockern den ganzen Körper. Aktivieren uns durch Atemübungen und lassen die Stunde mit Qigong-Übungen ausklingen. Der Blick auf den See und die frische Luft intensivieren die Übungen. Die Stunde beschließen wir mit einer Gehmeditation, Phantasiereise oder einer Übung für unsere 5 Sinne. Nimm dir eine Stunde Zeit für dich und genieße die Übungen in der Natur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

3426_E Elke Willems
Donnerstag, 06.06.24 bis 27.06.24, 4x
08:00 - 09:00 Uhr
Eching, Liegewiese, Erholungsgebiet 1
Gebühr: 30,- €

Sanfte Bewegungskunst: Qigong-Shibashi

Mit keinen/leichten Vorkenntnissen

Es heißt, wer Qigong-Shibashi übt, wird „stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein kleines Kind und gelassen wie ein Weiser“. In unserem Alltag müssen wir flexibel („geschmeidig“) sein, Durchhaltevermögen („Stärke“) haben und dabei auch noch Ruhe bewahren („Gelassenheit“). Anhand der „18-fachen Methode des Qigong-Shibashi“ lernen Sie, wie Sie Ihre Ressourcen auffüllen können. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und gekräftigt. Im Fokus liegt das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Vorstellung, dadurch wird eine tiefe Entspannung möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

3422_G Ute Buchmayer, Qigong-Lehrerin
Montag, 19.02.24 bis 10.06.24, 12x
18:00 - 19:00 Uhr
Greifenberg, Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57, Saal
Gebühr: 77,- €
Kein Kurs am 18.03.24

3423_G Ute Buchmayer, Qigong-Lehrerin
Montag, 19.02.24 bis 10.06.24, 12x
19:15 - 20:15 Uhr
Greifenberg, Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57, Saal
Gebühr: 77,- €
Kein Kurs am 18.03.24

Qigong für „best agers“ NEU

Die 18-fache Harmonie besteht aus sanft ineinander fließenden Qigong- und Taichi-Bewegungen, mit denen wir selbständig unsere Gesundheit verbessern können. Wir vertiefen den Atem, lösen Verspannungen und schulen die eigene Achtsamkeit. Das fördert u.a. die Beweglichkeit der Gelenke, des Rückens und der Hüfte. Spüren Sie eine Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit. Geist, Körper und Seele bewegen sich wieder in Harmonie. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Die Freude an Bewegung und Achtsamkeit für sich selbst stehen im Fokus. Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe oder dicke Socken, Getränk.

3425_S Michaela Schmitt, Qigong-Lehrerin
Donnerstag, 07.03.24 bis 25.04.24, 6x
08:30 - 09:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 38,50 €

Michaela Schmitt
Mit Qigong war ich schon lange intensiv in Kontakt, als ich 2010 verschiedene Fortbildungen zur Kursleiterin gemacht habe und seitdem mit großer Leidenschaft unterrichte. Aus meinem Erstberuf als Krankenschwester kommend war dies ein naheliegender Schritt, der sich inhaltlich wunderbar für mich ergänzt. An der speziellen Ausrichtung des daoistisches Qigong gefällt mir am besten, dass neben allen körperlichen Wohltaten uns ein stilles und entspanntes Herz geschenkt wird.

Qigong: Übungen zur Lebenspflege

Qigong wird seit Jahrhunderten in China als Heilgymnastik praktiziert und ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Gesunderhaltung und Krankheitsprävention in der traditionellen chinesischen Medizin. Wir erlernen die Grundprinzipien des Qigong (Atmung, Bewusstseinsregulierung, Körperhaltung) durch das Üben der 18 harmonischen TaiChi-Qigong-Bewegungen, der 8 Brokatübungen und der 5-Elemente-Übungen. Dabei spüren wir die wohltuende Wirkung auf Atem, Geist und Körper. Atemübungen, Meridianklopfen und Fingerübungen ergänzen die Qigong-Übungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken.

3424_D Marion Fritzsche, Qigong-Lehrerin
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
16:30 - 17:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 64,- € ab 5 Tn.; 79,50 € 4 Tn.; 105,- € 3 Tn.
Wann immer das Wetter es zulässt, findet der Kurs im Freien statt.

Qigong im Schacky-Park
Die Energie der Natur nutzen

Nutzen Sie die besondere Atmosphäre des Schacky-Parks mit seinem alten Baumbestand und seinem Panorama-Blick für Ihre Qigong-Stunde. Wir üben die 18-fache Harmonie bestehend aus sanft ineinander fließenden Bewegungen. Mit allen Sinnen nehmen wir die Einzigartigkeit dieser besonderen Umgebung in uns auf. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe, Getränk, eventuell Sonnenschutz.

3427_D Michaela Schmitt, Qigong-Lehrerin
Donnerstag, 13.06.24 bis 18.07.24, 6x
08:30 - 09:30 Uhr
Dießen, Schacky-Park, Vogelherdstr. 1
Gebühr: 38,50 €

BOGENSCHIESSEN

Instinktives und traditionelles Bogenschießen

Für Teilnehmende ab 12 Jahren

Von der Jagd- und Kriegswaffe hat sich der Bogen in der „Neuzeit“ mehr zum Sportgerät entwickelt. Beim traditionellen Bogenschießen wird rein instinktiv, ohne Zielhilfe, geschossen. Der wichtigste Aspekt ist die Konzentration auf das Ziel, d. h. sich geistig zu vertiefen in und auf den Punkt, der getroffen werden soll. Hierbei werden aber Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik nicht vergessen und geübt. Bogen, Pfeile, Armschutz und Schießhandschuh werden gestellt. Ferner sind Schießstände vorhanden. Der Kurs findet ausschließlich im Freien statt. Abholtreffpunkt ist am Bahnhof Riederau, von dort fahren Sie mit dem Privat-Pkw weiter zum Gelände. Eine private Haftpflichtversicherung muss vorliegen. Jeweils am Freitag vor Termin informieren wir Sie per E-Mail, ob der Kurs aufgrund der Wettervorhersage stattfindet.

3450_D Marika Rösele
Samstag, 20.04.24 und Sonntag, 21.04.24,
je 13:00 - 16:00 Uhr
Riederau, Bahnhof
Gebühr: 77,- € zzgl. Materialkosten 10,- €
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

3451_D Marika Rösele
Samstag, 11.05.24 und Sonntag, 12.05.24,
je 13:00 - 16:00 Uhr
Riederau, Bahnhof
Gebühr: 77,- € zzgl. Materialkosten 10,- €
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

3452_D Marika Rösele
Samstag, 15.06.24 und Sonntag, 16.06.24,
je 13:00 - 16:00 Uhr
Riederau, Bahnhof
Gebühr: 77,- € zzgl. Materialkosten 10,- €
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

3453_D Marika Rösele
Samstag, 13.07.24 und Sonntag, 14.07.24,
je 13:00 - 16:00 Uhr
Riederau, Bahnhof
Gebühr: 77,- € zzgl. Materialkosten 10,- €
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

3454_D Marika Rösele
Samstag, 10.08.24 und Sonntag, 11.08.24,
je 13:00 - 16:00 Uhr
Riederau, Bahnhof
Gebühr: 77,- € zzgl. Materialkosten 10,- €
Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

Bogenschießen mit dem Recurvebogen NEU

Für Teilnehmende ab 10 Jahren
ohne Vorkenntnisse

Das sportliche Bogenschießen mit dem olympischen Recurvebogen auf dem Gelände ist eine der faszinierendsten Sportarten. Hier werden Kraft, Ausdauer und Konzentration kombiniert. Dabei werden die Rückenmuskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Koordinationsfähigkeit gezielt gestärkt. Neben den theoretischern Grundlagen erklären die Vereinsübungsleiter alles zum Thema Sicherheit und zeigen den richtigen Umgang mit dem Material. Bogen, Schutzausrüstung und Getränke werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe, sportliche Hose, enganliegende Oberbekleidung.

3455_E Schützenverein „Seerose“ e.V.
Samstag, 11.05.24 und 18.05.24, 2x
je 11:00 - 15:00 Uhr.
Eching, Schützenverein, Zankenhauserstr. 100
Gebühr: 58,- €

YOGA

Hatha-Yoga

Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Yogastühlchen.

3500_E *Für gut Fortgeschrittene*
Anna Maas, Yogalehrerin
Mittwoch, 21.02.24 bis 12.06.24, 12x
08:30 - 10:00 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 115,- €
Neue (gut fortgeschrittene) Teilnehmende melden sich zunächst für eine Probestunde an.
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3502_E *Für Fortgeschrittene*
Anna Maas, Yogalehrerin
Mittwoch, 21.02.24 bis 12.06.24, 12x
10:15 - 11:45 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 115,- €
Neue (fortgeschrittene) Teilnehmende melden sich zunächst für eine Probestunde an.
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3503_S *Für den Rücken*
Evi Huber, Yogalehrerin
Donnerstag, 22.02.24 bis 13.06.24, 12x
18:00 - 19:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 115,- €
Besonders für Fortgeschrittene geeignet.
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3504_D *Ohne Vorkenntnisse* NEU
Melanie John, Yogalehrerin
Freitag, 23.02.24 bis 22.03.24, 5x
08:15 - 09:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 40,- €

3505_U *Ohne und mit leichten Vorkenntnissen*
Evi Huber, Yogalehrerin
Montag, 26.02.24 bis 17.06.24, 12x
18:00 - 19:15 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3506_U *Für Fortgeschrittene*
Evi Huber, Yogalehrerin
Montag, 26.02.24 bis 17.06.24, 12x
19:30 - 21:00 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 115,- €
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3507_W *Für alle geeignet*
Dorothea Schwarz, Yogalehrerin
Freitag, 01.03.24 bis 17.05.24, 10x
09:30 - 11:00 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3508_W *Für alle geeignet*
Dorothea Schwarz, Yogalehrerin
Dienstag, 05.03.24 bis 04.06.24, 10x
19:15 - 20:45 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 96,- €
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

3509_W *Für alle geeignet*
Dorothea Schwarz, Yogalehrerin
Donnerstag, 07.03.24 bis 16.05.24, 8x
20:00 - 21:15 Uhr
Windach, Sportheim, Jahnstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 64,- €
Zertifiziert nach § 20 SGB V (ZPP).

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die Körperhaltungen ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden. Die Asanas-Flows vereinen Körper und Geist wie eine Meditation in Bewegung. Selbstbewusstsein und Körperwahrnehmung werden gestärkt. Der Körper profitiert durch mehr Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch.

3531_U *Power*
Carolina Soares Kaufmann, Yogalehrerin
Dienstag, 05.03.24 bis 18.06.24, 12x
10:00 - 11:30 Uhr
Utting, Sportzentrum, Auraystr. 13, Gymnastikraum
Gebühr: 115,- €

3532_D *Sanft* NEU
Carolina Soares Kaufmann, Yogalehrerin
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 12x
09:15 - 10:15 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 77,- €

3533_D *Basic*
Carolina Soares Kaufmann, Yogalehrerin
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 12x
10:30 - 12:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 115,- €

3535_D *Für den Rücken*
Carolina Soares Kaufmann, Yogalehrerin
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 12x
15:45 - 16:45 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 77,- €

3536_D *Power*
Carolina Soares Kaufmann, Yogalehrerin
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 12x
17:00 - 18:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 115,- €

3537_U *Basic*
Carolina Soares Kaufmann, Yogalehrerin
Donnerstag, 07.03.24 bis 27.06.24, 12x
10:15 - 11:45 Uhr
Utting, Sportzentrum, Auraystr. 13, Gymnastikraum
Gebühr: 115,- €

Carolina Soares Kaufmann
Meine erste Yogaerfahrung hatte ich im Alter von 16 Jahren in Brasilien, wo ich geboren und aufgewachsen bin. Seitdem ist Yoga immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Yoga bedeutet übersetzt „Einheit“ und „Harmonie“, es verbindet Körper und Geist. Beim Yoga bin ich ganz bei mir im Jetzt und konzentriere mich auf meine Fähigkeiten und Gefühle. Dabei trainiere ich meinen Körper und erkenne mich selbst. Für mich ist Yoga ein wertvoller Ausgleich zu den vielfältigen Anforderungen, die wir im beruflichen und privaten Alltag erleben.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, in dem wir viel Zeit haben, die Haltung in den Körper zu bringen. Wir unterstützen uns dabei mit Hilfsmitteln wie Kissen, Decken, Bolster. Mit Achtsamkeit und Hingabe spüren wir hinein zu unserer inneren Wahrheit, können Anspannung, Stress, Unwohlsein loslassen. In der Tiefe bearbeiten wir durch die langen Dehnungen unser Fasziengewebe und unsere Meridiane, fühlen uns wieder ganz angekommen in uns selbst, ruhig entspannt, aufgefrischt mit neuer Energie. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Bolster (falls vorhanden).

3540_D *Für alle geeignet*
Regina Adame-Fohlmeister
Dienstag, 05.03.24 bis 23.04.24, 6x
17:00 - 18:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 38,50 €

3540DV *Für alle geeignet*
Regina Adame-Fohlmeister
Dienstag, 04.06.24 bis 16.07.24, 7x
17:00 - 18:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 45,- €

3541_D *Für alle geeignet*
Regina Adame-Fohlmeister
Donnerstag, 07.03.24 bis 25.04.24, 6x
17:00 - 18:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 38,50 €

3541DV *Für alle geeignet*
Regina Adame-Fohlmeister
Donnerstag, 06.06.24 bis 18.07.24, 7x
17:00 - 18:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 45,- €

3542_D *Mit Klangschalen* NEU
Dr. Inga Persson
Mittwoch, 14.02.24 bis 20.03.24, 6x
19:00 - 20:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 57,50 €
Der Kurs beginnt an Aschermittwoch.

Dr. Inga Persson
Yoga begleitet mich seit 25 Jahren in meinem Leben. Was als Spaß im Urlaub begann, wurde schnell zur täglichen Praxis. Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen, mich auf mich und meinen Körper zu konzentrieren, zur Ruhe und zu mir zu kommen, standen für mich im Vordergrund. Yoga macht mich kräftiger, beweglicher und ausdauernder, physisch und psychisch. Ich komme in tiefen Kontakt mit mir, mit meinem Körper und mit meiner Seele. Nach vielen Stunden auf der Matte keimte in mir der Wunsch, anderen diese Erfahrungen zugänglich zu machen. Seitdem übe ich verschiedene Yoga-Stile, weiterhin als Schülerin und seit vier Jahren auch als Lehrerin.

Lu Jong – Tibetisches Yoga

Dieser Lu Jong Kurs richtet sich an alle, denen die 23 Übungen des Lu Jong I bekannt sind bzw. die im letzten Semester einen Lu Jong Kurs besucht haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

3551_D *Mit Vorkenntnissen*
Melanie John, Yogalehrerin
Dienstag, 20.02.24 bis 07.05.24, 10x
10:45 - 12:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 80,- €

3552_D *Ohne Vorkenntnisse* NEU
Melanie John, Yogalehrerin
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24, 10x
15:45 - 17:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 80,- €

Melanie John
Vor 26 Jahren durfte ich das erste Mal Yogaluft schnuppern, seitdem begleiten mich verschiedene Yoga-Stile. Bei Adelheid Ohlig im Luna Yoga habe ich die „tibetische Niederwerfung“ kennengelernt und mein Interesse für tibetische Bewegungslehren war geweckt. Begeistert von Lu Jong habe ich 2017 meine Ausbildung bei Tulku Lobsang Rinpoche absolviert und freue mich diese wohltuenden Übungen weitergeben zu dürfen.

Traditionelles indisches Yoga

Wir praktizieren traditionelles indisches Yoga. Dazu gehören Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), sowie Entspannungs- und Meditationstechniken. Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, bis ins hohe Alter fit, beweglich und geistig jung zu bleiben. Manchen kann Pranayama helfen, z. B. Bluthochdruck zu senken, Asthma zu kurieren, die Lunge zu öffnen und zu stärken, das Körpergewicht zu regulieren, Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden zu lindern oder einfach nur dem Gedankenkarussell zu entkommen. Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte und Meditationskissen (falls vorhanden).

3561_D *Für alle geeignet*
Siegfried Streng, Yogalehrer
Mittwoch, 21.02.24 bis 24.04.24, 8x
17:15 - 18:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 64,- € ab 5 Tn.; 80- € 4 Tn.

3563_D *Für alle geeignet*
Siegfried Streng, Yogalehrer
Mittwoch, 05.06.24 bis 24.07.24, 8x
19:00 - 20:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 77,- € ab 5 Tn.; 100,- € 4 Tn.

Yoga für Senioren: Für mehr Beweglichkeit im Alltag NEU

Im Alltag merken Sie, dass Sie unbeweglicher sind und Ihnen der Körper zunehmend zu schaffen macht? Oder Sie scheuen sich davor, in eine Gruppe zu kommen? Hier bekommen Sie die Gelegenheit, in ungezwungener und entspannter Atmosphäre in einem gesunden Maß und Tempo beweglicher zu werden. Die erfahrene und zertifizierte Kursleiterin wird auf Ihre Schwachstellen eingehen und Sie bei den individuellen Yogaübungen anleiten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Gürtel (von Hose/Bademantel o.a.).

3570_G **Sylvia Penker-Haindl, Rehatrainerin**
Freitag, 23.02.24 bis 10.05.24, 8x
16:00 - 17:00 Uhr
Greifenberg, Rupert-Mayer-Haus, Hauptstr. 57, Saal
Gebühr: 51,- €
Kein Kurs am 15. und 22.03.24

Yoga zur Resilienzstärkung

Für alle geeignet

Es gibt Zeiten, in denen das Leben ins Wanken gerät, sei es durch körperliche Erkrankung oder eine seelische Krise. Yoga kann helfen, wieder mehr Stabilität und Zuvertrauen zu erleben. Mit speziellen, achtsamkeitsbasierten Yogaübungen ist es möglich, die Widerstandsfähigkeit in sich wahrzunehmen und sie aktiv zu verstärken. Auf besondere Weise wird dies im traumasensiblen Yoga beachtet und kreativ mit Atemübungen und in Bewegungen ausgedrückt. Probieren Sie aus, wie Sie Ihre Yogapraxis behutsam gestalten können, um innere Stabilität wahrzunehmen und Zuversicht in Ihre eigene Kraft zu gewinnen. Bitte mitbringen: eigene Decke, Sportbekleidung, warme Socken.

3571_D **Ilka Mutschelknaus, Yogalehrerin**
Freitag, 01.03.24 bis 19.07.24, 15x
18:00 - 19:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 144,- €
Kein Kurs am 28.06. und 05.07.24

Ilka Mutschelknaus
Von Haus aus als Baubiologin und Innenarchitektin tätig, unterrichte ich seit 2006 Hatha Yoga mit Schwerpunkt Frauengesundheit, Luna Yoga® und traumasensibles Yoga TSY ingradual®. Viele Fortbildungen in psychotherapeutischer und ressourcenorientierter Begleitung ermöglichen mir, in meinen Yoga-Stunden ein besonderes Augenmerk auf die Bewältigung physischer und psychischer Belastungsstörungen zu legen.

Sanftes Yoga NEU

Für Frauen

Frauen sind neben Familie und Beruf auch mit Menstruation, Geburten und Menopause konfrontiert. Die Selbstfürsorge kommt meist zu kurz, was sich oft als Spannung oder Schmerz im Körper zeigt. Achtsame Yoga-Übungen mit Atemtechniken und gezielter Entspannung bringen blockierte Energien im Körper zum Fließen, dadurch können sich Stress und Spannungen lösen. Der Fokus im sanf-

ten Yoga für Frauen liegt zusätzlich im Beckenraum. Ein harmonisiertes und gestärktes Becken wirkt sich positiv auf den gesamten Körper und die Seele aus. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

3572_U Bianca Wienert, Yogalehrerin
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 10x
18:30 - 19:45 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 80,- €
Kein Kurs am 08.05. und 19.06.24

Bianca Wienert
Yoga begegnete mir in jungen Jahren nach einem Unfall und seither praktiziere ich es voll Freude. Durch meine Indien-Reisen konnte ich unterschiedliche Yoga-Stile und Lehrer erfahren und tiefer in die Philosophie eintauchen. Heute bin ich Dozentin und ganzheitliche Heilpraktikerin. Besonders am Herzen liegt mir die ganzheitliche Begleitung von Frauen.

Pranayama-Yoga-Wochenende: Atmen wie noch nie

Im Pranayamateil beginnen wir zuerst mit einfachen Bibhaga Pranayama, um die Lungen zu öffnen und auszuweiten. Wir lernen die Ujjayi-Atemtechnik, welche auch bei Asanas angewendet wird. Wir üben dann Pranayamatechniken wie Nadi Shodahana, Nadi Shuddi, sowie Kapalabhati, die nichts mit dem bekannten Kapalabhati zu tun haben. Die Techniken werden allmählich durch Mudras und Bandha-Techniken ergänzt. Bandhas dienen der Regulierung der Lebenskraft. Es werden auch wenige, einfache Asanas (Körperübungen) durchgeführt. Pranayama bringt uns in Ruhe und Ausgeglichenheit und steigert unsere eigene Energie (durch Prana). Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts oder nur wenig leicht Verdauliches essen. Bitte mitbringen: Sportmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken und Sitzkissen, Getränke (Wasser, Kräutertees).

3574_D Siegfried Streng, Yogalehrer
Samstag, 16.03. 10:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr, Sonntag, 17.03.24, 10:00-12:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 38,50 € ab 5 Tn.; 48,- € 4 Tn.; 64,- € 3 Tn.

Lu Jong Yoga auf dem Stuhl

Ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, denen es schwer möglich ist, lange zu stehen oder auf dem Boden zu sitzen. Sie lernen Übungen aus der tibetischen Bewegungslehre „Lu Jong“. Die Übungen bringen die Elemente „Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser“ in Balance. Dies wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus. Zudem halten die dynamischen Übungen unsere Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken unsere Organe und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Turnschuhe.

3576_D Melanie John, Yogalehrerin
Freitag, 12.04.24 bis 17.05.24, 6x
14:15 - 15:15 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 38,50 €

Hatha-Yoga im Schacky-Park NEU

Genießen Sie die wunderbare Möglichkeit, Yoga durch energiespendende und achtsame Körper- und Atemübungen in der Natur im Wechsel mit einem meditativen Walk zu erleben! Aus der Bewegung auf natürliche und angenehme Weise in Entspannung kommen und mit Freude und Leichtigkeit den Kontakt zur Natur und sich selbst erfahren. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele zu stärken, gesund zu erhalten und mit neuen vitalen Energien zu versorgen. Treffpunkt: am Eingang des Schacky-Parks. Bitte mitbringen: wetterangepasste bequeme Kleidung und Schuhe, outdoorgeeignete Yogamatte, Sitzunterlage oder leichte Decke.

3577_D Evi Huber, Yogalehrerin
Mittwoch, 05.06.24 bis 26.06.24, 4x
18:00 - 19:00 Uhr
Dießen, Schacky-Park, Vogelherdstr. 1
Gebühr: 25,50 €

MEDITATION, ENTSPANNUNG, KLANGREISEN

Morgen-Meditation am See: Bewusst den Tag in der Natur beginnen

Wir üben Achtsamkeit, nehmen den Körper und den Atem wahr. Im bewussten Lauschen, Betrachten und Gehen schärfen wir unsere Sinne. Das führt zum Erleben im Hier und Jetzt. Entspannung, Freude und ein tiefes Gefühl von „lebendig sein“ stellen sich ein. Hilfreiche Übungen aus dem Qi-Gong, der Chakra Meditation und der stillen Meditation unterstützen uns. Bitte mitbringen: wetterangepasste, bequeme Kleidung.

3601_D Marion Berzl-Schinner
Montag, 19.02.24 bis 11.03.24, 4x
09:00 - 10:00 Uhr
Dießen, Seestraße - Bahnübergang beim Kunsthaus
Gebühr: 25,50 € ab 5 Tn.; 32,- € 4 Tn.; 42,50 € 3 Tn.

Meditation

Ziel dieses Kurses ist es, Wege in die Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu entdecken. Mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen und anderen Entspannungsverfahren (auch mit Elementen aus dem Autogenen Training, Progressiver Muskelentspannung) bringen wir Geist, Körper und Seele in Einklang und sorgen für Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Getränk.

3605_U Sabine Nadler-Walter, Entspannungspädagogin
Freitag, 01.03.24 bis 26.04.24, 7x
17:00 - 18:30 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 60,- €

Nur für mich: Entspannung und Wohlfühlen

„Im fließenden Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen, wohl aber in ruhendem Wasser“ (Laotse). Schenken Sie sich einen Nachmittag voller Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Entspannung -zum Loslassen und Wohlfühlen. Es erwarten Sie stimmungsvolle Phantasiereisen, Achtsamkeitsübungen und -meditation. Ziel darf es sein, den Fokus auf sich zu legen, den Alltag mal auszublenden, Kraft zu tanken und Wege zur Ruhe und Gelassenheit zu entdecken. Bitte mitbringen: Getränk, Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

3609_U Sabine Nadler-Walter, Entspannungspädagogin
Samstag, 20.04.24, 15:00 - 18:00 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 19,- € ab 5 Tn.; 24.- € 4 Tn.

Sabine Nadler-Walter
Meine Intention ist es, die Selbstfürsorge in den eigenen Fokus zu setzen, Wege der ganzheitlichen Entspannung für Körper, Geist und Seele aufzuzeigen und Ziele wie innere Gelassenheit, Wohlbefinden, Kraft und Energie zu erreichen. Meine Weiterbildung zur Entspannungspädagogin umfasst die Themen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZenBo Balance, Stressmanagement und Achtsamkeit.

Meditation NEU

Ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet die Möglichkeit für ein erstes Kennenlernen oder die Erweiterung und Vertiefung in verschiedenen Aspekten meditativer Prozesse. Wir lassen den Alltagsstress hinter uns. Spürende Achtsamkeit schult die Wahrnehmung und Bewusstheit führt zur Beruhigung des Geistes. Während der Praxis entwickeln sich innere Stille, Gelassenheit und geistige Sammlung. Yogameditation wirkt zentrierend und stärkend auf unsere Lebensenergie. Der beruhigte Geist wird frei für eine neue positive Ausrichtung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Meditationskissen falls vorhanden.

3611_S Evi Huber, Yogalehrerin
Donnerstag, 14.03.24 bis 25.04.24, 5x
19:45 - 20:45 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 32,- €

Waldbaden: Balsam für die Seele Den Wald mit allen 5 Sinnen erleben

Den Wald und die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben und dabei zur Ruhe kommen. Dieses ganzheitlich angelegte Konzept stammt ursprünglich aus Japan. Es soll uns helfen, wieder in einen intensiveren Kontakt mit der Natur und damit zu uns selbst zu kommen. Es erwarten Sie:

- Meditations- und Atemübungen, um ganz im Augenblick anzukommen
- einfache Yogaübungen, um Stress abzubauen
- Wahrnehmungs-Übungen mit allen 5 Sinnen
- beim Essen sich auf den Geschmackssinn zu konzentrieren
- genügend Zeit, um die Ruhe des Waldes zu genießen

Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, dem Wetter angepasste Kleidung.

3620_D Judith Rhomberg, Yogalehrerin
Sonntag, 16.06.24, 10:00 - 13:00 Uhr
Dießen, Schatzberg
Gebühr: 18,- € ab 6 Tn.; 22,- € 5 Tn.; 27,- € 4 Tn.
Der genaue Treffpunkt wird Ihnen kurz vor dem Termin per E-Mail mitgeteilt.

Mantra Singen: Methode zur Entspannung und inneren Ausrichtung NEU

Das Wort „Mantra“ bedeutet: „Spruch, Lied, Silbe“ und kommt aus dem Sanskrit – uralten indischen Schriften, in denen sämtliche Wissensbereiche des menschlichen Lebens aufgezeichnet sind: Heilkunde, Yoga, Wissenschaften, Baukunst bis hin zur Spiritualität. Das Singen von Mantras kann die Wiederherstellung der Balance von Körper, Geist und Seele bewirken. Eine beliebte Form und inzwischen auch in der westlichen Welt sehr verbreitet, ist das Singen von Mantras im Kreis der Gemeinschaft. Seien Sie herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Getränk, Decke und bequeme Kleidung.

3640_S Claudia Castillon, Klangtherapeutin
Samstag, 27.04.24, 14:00 - 16:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 16,- €

Wellness für die Seele: Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Aus dem Gleichgewicht geratene Funktionen können so wieder in eine harmonische Einheit kommen. Klänge wirken erstaunlich schnell und verteilen sich über die Zellstruktur im gesamten Körper. Lassen Sie sich von den wunderbaren Klängen einhüllen und durchströmen. Spüren Sie, wie Sie Ballast loslassen und erfahren Sie eine tiefe Entspannung. Lernen Sie weitere kleine Tools kennen, die es Ihnen leichter machen, schneller wieder zentriert zu sein. Gehen Sie erfrischt mit neuer Energie in Ihren Alltag. Bitte mitbringen: Getränk, Decke und bequeme Kleidung.

3630_S Claudia Castillon, Klangtherapeutin
Samstag, 24.02.24, 14:00 - 16:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 16,- €

3631_S Claudia Castillon, Klangtherapeutin
Samstag, 23.03.24, 14:00 - 16:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 16,- €

Claudia Castillon
Mit ganzem Herzen und großem Background an Wissen und Erfahrungen begleite ich Menschen durch unterschiedliche persönliche Situationen. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit der wunderbaren Klangarbeit. Sie hat mir äußerst effektive Möglichkeiten aufgezeigt, wie man mit ihrer Hilfe tiefgreifende Prozesse in Gang setzen kann. Mit meinen Klangreisen lade ich ein, die wohltuende Wirkung von Klängen und Musik zu erleben. Wer einmal eine Klangreise erlebt hat, wurde in seiner Seele berührt.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND RÜCKENSCHULE

Wirbelsäulengymnastik

In unserem alltäglichen Bewegungsablauf stehen zu vielen Belastungsphasen (z. B. zu vieles Sitzen, falsches Heben) zu wenig oder keine Erholungsphasen gegenüber. Das muss früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule führen. Nur eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und „wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschfester Sohle und ein Handtuch.

3700_D Sylvia Schneider
Montag, 19.02.24 bis 22.07.24, 19x
09:00 - 10:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 104,50 €

3701_D Sylvia Schneider
Dienstag, 20.02.24 bis 23.07.24, 19x
09:30 - 10:30 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 104,50 €

3702_D Sylvia Schneider
Mittwoch, 21.02.24 bis 24.07.24, 18x
19:00 - 20:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 99,- €

3703_D Sylvia Schneider
Donnerstag, 22.02.24 bis 25.07.24, 18x
19:00 - 20:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 99,- €

3704_D Sylvia Schneider
Donnerstag, 22.02.24 bis 25.07.24, 18x
20:00 - 21:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 99,- €

3706_D Birgit Kiemer
Freitag, 01.03.24 bis 05.07.24, 14x
09:45 - 11:15 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 134,50 €
Kein Kurs am 10.05.24

Ganzheitliche Rückenschule: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken oder Schläppchen.

3713_S Simone Nölke, staatlich geprüfte Krankengymnastin
Montag, 19.02.24 bis 06.05.24, 10x
18:00 - 19:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 64,- €

3714_S Simone Nölke, staatlich geprüfte Krankengymnastin
Montag, 19.02.24 bis 06.05.24, 10x
19:15 - 20:15 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 64,- €

GEISTIGE FITNESS

Ganzheitliches Gedächtnistraining NEU

Mit fortschreitendem Alter wächst bei vielen Menschen die Angst vor der Vergesslichkeit. Dabei kann unser Gehirn mit regelmäßigem geistigen Training mehr leisten, als wir uns vorstellen. Lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, Ihre Sprachfertigkeiten, Kreativität und Denkflexibilität zu verbessern. Auch wenn der Fokus auf mentalen Übungen liegt, werden immer wieder Bewegungsübungen eingestreut. Freuen Sie sich auf kurzweilige Stunden und spüren Sie eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens und eine Förderung Ihrer kognitiven Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Schnellhefter und Schreibmaterial.

3721_S *Für jedes Alter geeignet*
Klaus Wörle, zertifizierter Gedächtnis-Trainer
Dienstag, 20.02.24 bis 23.04.24, 8x
10:30 - 12:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 77,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

3722_D *Für jedes Alter geeignet*
Klaus Wörle, zertifizierter Gedächtnis-Trainer
Dienstag, 20.02.24 bis 23.04.24, 8x
13:15 - 14:45 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 77,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Klaus Wörle
Mit der erfolgreichen Ausbildung zum zertifizierten Gedächtnistrainer habe ich mir bei Rentenbeginn einen Traum erfüllt: endlich einmal lernen, wie man sich viele Dinge des Alltags besser merken kann. Das „Lernen lernen“ stand bei meinen früheren Aus- und Weiterbildungen sowie bei der beruflichen Tätigkeit, u.a. auch als Dozent, nie auf der Tagesordnung. Daher lautet mein Motto: unser Gehirn möchte genauso trainiert und gefordert werden wie unser Körper. Bewegen wir also unser Gehirn mit all unseren Sinnen.

3723_E *Für jedes Alter geeignet*
Claudia Weihgold-Schmidt, zertifizierte Gedächtnis-Trainerin
Montag, 03.06.24 bis 24.06.24, 4x
10:00 - 11:30 Uhr
Eching, Jakob-Schorer-Haus, Ringstr. 22, Saal
Gebühr: 38,- €

Claudia Weihgold-Schmidt
Die Erhaltung der geistigen Fitness im Alter habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Das Gedächtnistraining soll möglichst lang ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter fördern. Erfolgserlebnisse und Spaß sind mir bei den Trainingseinheiten sehr wichtig. 2009 habe ich die Ausbildung zur Gedächtnistrainerin beim Bundesverband der Gedächtnistrainer gemacht und seitdem gebe ich mit großer Leidenschaft diese abwechslungsreichen Kurse.

Fit fürs Alter: Mehr als nur Bewegung NEU

„Altern ist nichts für schwache Nerven“. In vielfältigen Beispielen, Übungen und Verknüpfungen erfahren Sie, wie Altwerden durch Bewegung, Konzentration, Kreativität und die eigene Psyche in dieser Zeit verknüpft sind und zusammenspielen. Versorgen Sie sich mit nützlichen Wissen und Handwerkszeug für diesen neuen Lebensabschnitt. Jede Kursstunde beginnt mit einem theoretischen Impuls, gefolgt von praktischen Übungen. Diese sind in Zusammenarbeit mit dem psychologischen Psychotherapeuten Thomas Heiber entstanden. Wichtig ist dem Referenten dabei, zu erklären, was diese Bewegungen in Körper und Geist auslösen und bewirken. Dann klappt es auch mit den starken Nerven. Bitte mitbringen: großes Handtuch, Gymnastikmatte.

3723_S **Gerhard Schabel**
Donnerstag, 14.03.24 bis 16.05.24, 7x
10:00 - 11:30 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 49,- €

Gerhard Schabel
Von Haus aus bin ich als Cutter freiberuflich im Bereich, Film, Foto und Kunst unterwegs. Schon seit meiner Jugend fasziniert mich, Bewegungen aller Art zu optimieren und zu konzentrieren. Angefangen mit Skateboarden, Windsurfen, Drachenfliegen und weiter über asiatischen Kampfsport hin zu Kalligraphie und in den Bereich von Kunst. Seit meiner Ausbildung zum Hanna Somatic Educator entwickle ich mit Thomas Heiber, Komponist und Psychotherapeut zusammen Übungen für „Fit im Alter“.

Sie wollen unsere Kursangebote unverbindlich kennen lernen?

In vielen Kursen können Sie eine Probestunde vereinbaren!

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne!

RUND UM DIE GESUNDHEIT

Die Mineralsalze nach Dr. Schüssler: Mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Die Schüssler-Mineralsalze erfreuen sich auch heute noch größter Beliebtheit. Und das zu Recht. Die 12 Zellsalze helfen bei richtiger Anwendung dabei, Stress abzubauen, besser zu schlafen, Ängste und Anspannungen zu lösen, den Stoffwechsel anzukurbeln, den Hormonhaushalt auszugleichen, die Abwehr zu unterstützen und insgesamt mehr Lebenskraft zu erlangen. In diesem Workshop lernen Sie die besten Tipps aus der jahrelangen Naturheilpraxis kennen, wie z. B. bewährte Mischungen, Drinks, Wickel, Salben und Bäder.

3810_D Sonja Lehr, Heilpraktikerin, Autorin des Ratgebers „Schüssler dich gesund“
Samstag, 09.03.24, 09:00 - 13:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 30,- €

Sonja Lehr
Seit 1998 arbeite ich als Heilpraktikerin sowie als Dozentin in der Erwachsenenbildung für den Bereich Naturheilkunde. Ich bin Autorin des Lehrbuchs „Schüssler dich gesund! – Das große Buch der 12 Heilsalze“. Nach einem Germanistikstudium (B.A.) bin ich außerdem als freie Lektorin sowie im journalistischen Bereich tätig. Mein Anliegen ist es, Wissen über gesundheitliche Themen aus meiner langjährigen Praxis- und Lehrerfahrung an möglichst viele Menschen weiterzugeben, sodass jede(r) sich gesund erhalten und sich selbst bei leichteren Beschwerden helfen kann.

Ganzheitliche Hautgesundheit: Strahlende Haut von Innen heraus NEU

Die Haut ist der Spiegel unserer Gesundheit. Mit den richtigen Pflegeroutinen von innen und außen kann „frau“ der Hautalterung frühzeitig etwas entgegen setzen. Dabei sind Reinigung und Pflege nur ein Aspekt. Die richtige Ernährung, wenig Stress und gesunder Schlaf spielen ebenfalls eine große

Rolle bei der Alterung der Haut. Mit praktischen und alltagsnahen Tipps können Sie Ihrer Haut und Ihrem Wohlbefinden langfristig etwas Gutes tun. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

3811_D Dominique Stellwag
Mittwoch, 13.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 15,- €

Dominique Stellwag
Als Coachin für ganzheitliche Gesundheit und Ernährung unterstützt Dominique Stellwag Teilnehmende ihrer Kurse auf deren Weg zu einem nachhaltig gesunden Lebensstil. Ergänzend bringt sie ihr Wissen aus ihrer Arbeit als Kosmetikerin in Vorträgen und Trainings zum Thema Hautgesundheit mit ein, welches sie ebenfalls ganzheitlich von Innen und Außen betrachtet. Hierbei setzt sie stets auf alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen, die auch wirklich Erfolge bringen.

Einfach strahlend Aussehen: Anti-Aging für Ihr Gesicht NEU

Legen Sie Ihre Stirn oft in Falten? Oder kräuseln die Nase beim Lachen? Würde Ihr Hals gern wieder ein bisschen gestrafft werden? Oder wollen Sie gleich alle Konturen Ihres Gesichtes verjüngen? Einfache Übungen aus dem Yoga und der Atem- und Körpertherapie sorgen für eine spürbar aufrechte Haltung, Aufspannung der tieferliegenden Muskulatur und eine entspannte Mimik. Dies bringt wieder Frische in Ihr Gesicht und schenkt Ihnen eine blendende Ausstrahlung. Bitte mitbringen: Handspiegel, Yogamatte, Getränk.

3812_S Susanne Muhr, zertifizierte Stimmtrainerin
Donnerstag, 02.05.24, 18:00 - 20:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 16,- € ab 6 Tn.; 19,-€ 5 Tn.

The Planetary Health Diet – gesunde und nachhaltige Ernährung

3812_O Irma Blüm
Donnerstag, 14.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Körperbalance entdecken mit der Alexander-Technik

Kennen Sie das? Man sitzt am Schreibtisch und irgendwann tut der Nacken weh? Man geht joggen und die Knie schmerzen? Lernen Sie in diesem Workshop, wie man alltägliche Bewegungen leichter ausführen kann, indem Sie eingefahrene Bewegungsmuster ändern. Der Referent zeigt dazu einfache Übungen aus der Methode der Alexander-Technik. Gelingen uns alltägliche Bewegungen mit mehr Leichtigkeit, fühlen wir uns gelöster, ruhiger und sind produktiver. Für alle geeignet, die die Alexander-Technik kennenlernen möchten.

3814_S Philipp Romacker, Lehrer für Alexander-Technik
Sonntag, 28.04.24, 13:00 - 16:00 Uhr
Schondorf, Schützenheim, Zum Sportgebiet 6, vhs-Raum
Gebühr: 23,- € ab 5 Tn.; 27,- € 4 Tn.

Philipp Romacker
Als ausgebildeter Musiker für klassische Gitarre kenne ich chronische Schmerzen aus eigener Erfahrung. Auf der Suche nach Linderung bin ich auf die Alexander-Technik gestoßen, die mir schnell spürbare Besserung gebracht hat. So sehr war ich überzeugt, dass ich vor einigen Jahren eine 3,5-jährige Ausbildung in Düsseldorf am Alexander-Technik-Institut von Irma Hesz gemacht habe. Es ist mir eine große Freude, heute mein Wissen an andere weitergeben zu dürfen.

Unser Darm – die verkannte Mitte

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem und ein intakter Darm sind der Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden, einem leistungsfähigen Immunsystem und vielem mehr. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen auch immer klarer wie eng der Darm und die Psyche zusammenhängen. Doch bei vielen Menschen ist die Darmgesundheit aus dem Takt. An diesem Abend lernen Sie den Darm, seine Aufgaben und Bedürfnisse näher kennen. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, für einen gesunden, vitalen Darm.

3815_S Anja Knapp, Dipl.-Ökotrophologin
Dienstag, 16.04.24, 20:00 - 21:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 12,- €

Die Heilkraft der ätherischen Öle

Aromaöle entfalten nicht nur einen angenehmen Duft, sondern besitzen auch vielfältige Heilkräfte: so können sie schmerzlindernd, entzündungshemmend oder stimmungsaufhellend wirken. Die Referentin stellt die wichtigsten Öle vor und erläutert, bei welchen Beschwerden sie in der Duftlampe, als Auflage, als Badezusatz oder Massageöl und in der Aromaküche angewendet werden können. Ob ein Duft als angenehm oder unangenehm empfunden wird, entscheidet unsere Nase. Wir riechen an verschiedenen Aromaölen, um unserem ganz persönlichen Lieblingsduft auf die Spur zu kommen.

3816_U Gerti Schwarz, Heilpraktikerin
Montag, 22.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr
Utting, Bürgertreff, Bahnhofstr. 31, Seminarraum
Gebühr: 13,- € inkl. Skript

Chronische Schmerzen und Entzündungen – was kann dahinter stecken?

3817_O Thomas Gurniak
Mittwoch, 24.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Kinesiologie speziell für Frauen

Die „Kinesiologie ist eine sanfte Methode, um Stress und Blockaden im Körper aufzuspüren, aufzulösen und dadurch Lebensfreude und Erfolg zu verbessern.“ (Definition nach Klaus Wienert). Grundlage der Kinesiologie ist u.a. der sogenannte Muskeltest, der Aufschluss darüber gibt, wo sich Blockaden im Körper befinden. Ziel des Workshops ist es, einen Einblick in die Methoden der kinesiologischen Denk- und Arbeitsweise zu vermitteln. Dabei fokussieren wir uns auf Themen speziell für Frauen und lernen Übungen kennen, die unsere Lebensenergie und – freude besonders aktivieren.

3819_S Sonja Happach, Kinesiologin
Donnerstag, 13.06.24, 19:00 - 20:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 11,- €

Yoga für die Füße NEU

Keine Yoga-Kenntnisse notwendig

Unsere Füße sind einfach großartig! Alleine 26 Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden und über 100 Bänder halten sie zusammen. Dennoch vernachlässigen wir sie in der Regel. Das ändern wir! Dieser Workshop ist eine wohltuende Fürsorge für die „kleinen Kerle“, sie sind die Grundlage für unsere flexiblen und kraftvollen Wurzeln. Wir wollen spüren, wahrnehmen und uns mit den Füssen, Zehen und Knöcheln vernetzen. Wir erlernen einfache Anatomie, wohltuende Körperübungen aus der Yogapraxis, Atembewusstsein und schließen mit einer Gehmeditation ab. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk für die Pause.

3820_D Natalie Stenzel, Yogalehrerin
Freitag, 14.06.24, 14:30 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 24,- € ab 5 Tn.; 30,- € 4 Tn.

Fitness für die Augen: Ganzheitliches Sehtraining für Menschen jeden Alters

Das Auge ist ein Muskel, der auch trainiert werden will und muss. So wie unser Rücken darunter leidet, dass wir zu lange sitzen, so einseitig überanstrengen wir unsere Augen bei der vielen Bildschirmarbeit. Aber die gute Nachricht: Durch gezielte Übungen können Sie Ihre Augen spürbar stärken. Sie werden besser durchblutet, mehr befeuchtet und die sogenannte Augenbeweglichkeit verbessert

sich. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Auch Sehhilfen wie die Rasterbrille werden angesprochen. Bitte während des Kurses keine Kontaktlinsen tragen.

3821_S Agnes Maria von Agris-Loewen
Samstag, 15.06.24, 10:00 - 12:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 24,- €

Achtsamkeit und Wandern: Prävention und Entspannung in freier Natur

Achtsamkeit und Wandern verbinden die Freude an der Bewegung in freier Natur mit dem Fitness-Gedanken. Mit gezielten Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen unter Anleitung fördern wir in diesem Kurs die körperliche Fitness und stärken gleichzeitig unsere seelischen Ressourcen durch die wohltuende Wirkung der Natur. In der Gruppe genießen wir die Natur im Wandel der Jahreszeiten. Treffpunkt: Waldschießstätte in Utting.

3840_U Markus Krüger, Bergwanderleiter
Dienstag, 16.04.24 bis 07.05.24, 4x
15:30 - 17:30 Uhr
Utting, Waldschießstätte, Triebweg 3
Gebühr: 42,- €

Markus Krüger
Seit vielen Jahren besteige ich begeistert die Berge zu Fuß, aber auch mit Rad und Skiern. Als Bergwanderleiter des DAV kenne ich die Lust vieler Menschen, Gipfelziele zu erreichen. Meine regelmäßige Meditationspraxis und persönliche Lebenserfahrungen haben jedoch meinen Blick auf das Leben verändert. Heute spüre ich viel bewusster die Heilkraft der Natur und die Kraft für Körper, Geist und Seele. Der Schlüssel hierzu ist achtsames und präsentes Wandern in der Natur. Diese Erfahrung möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

Achtsam bergwandern

Achtsamkeit und Bergwandern verbinden die Freude an der Bewegung in freier Natur mit dem Fitness-Gedanken. Mit gezielten Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen unter Anleitung fördern wir in diesem Kurs die körperliche Fitness und stärken gleichzeitig unsere seelischen Ressourcen. In der Gruppe begegnen und unterstützen wir einander, sodass die Wanderung als solche für uns alle eine gemeinsame positive Erfahrung wird. Da die gesundheitsfördernden Aspekte unser Ziel sind, bleiben wir entspannt – auch wenn wir den Gipfel nicht erreichen. Für alle Touren gilt: Tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk und bringen Sie ausreichend Getränke sowie eine Brotzeit mit. Eine Möglichkeit zur Einkehr ist auf jeder Tour gegeben.

Auf der Südseite des Hörnle

Kondition: für ca. 500 Höhenmeter.
Treffpunkt: Wanderparkplatz, Kappel, Unterammergau.

3841_A Markus Krüger, Bergwanderleiter
Samstag, 27.04.24, 10:00 - 16:00 Uhr
Unterammergau, Kappel
Gebühr: 37,- €

Der Große Aufacker bei Oberammergau

Kondition: für ca. 600 Höhenmeter.
Treffpunkt: Talstation, Laber.

3842_A Markus Krüger, Bergwanderleiter
Samstag, 11.05.24, 10:00 - 16:00 Uhr
Oberammergau, Laber-Seilbahn
Gebühr: 37,- €

Der Teufelstättkopf bei Unterammergau

Kondition: für ca. 900 Höhenmeter.
Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Schleifmühle, Liftstraße Unterammergau.

3843_A Markus Krüger, Bergwanderleiter
Samstag, 13.07.24, 10:00 - 16:00 Uhr
Unterammergau, Schleifmühle am Liftweg
Gebühr: 37,- €

Wasserwandern: Zu Fuß mit Paddel im Ammersee unterwegs

Mal mit, mal ohne Paddel bewegen wir uns im nabel- bis brusthohen Wasser . „LongeCôte“ (wörtlich der Küste entlang) – diese aus Frankreich stammende Bewegungsart ist auch bekannt als „International Aqua Walking“. Nach einer kurzen Einweisung zum Bewegungsablauf von Beinen und bloßen Händen bzw. mit Einsatz des Paddels geht es ab ins Wasser. In der Gruppe macht das gelenkschonende Ausdauer-Training großen Spaß. Erleben Sie den See auf ganz neue Art! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, statt. Der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Bitte mitbringen: Badebekleidung, wassergeeignete Schuhe, Handtuch, Sonnenschutz, Paddel werden gestellt

3844_A Martina Guthmann
Samstag, 06.07.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Strandbad St. Alban
Gebühr: 11,- €

Martina Guthmann
Martina Guthmann (Jahrgang 1965) hat Aqua-Walking 2012 in Frankreich im Rahmen einer Pressereise entdeckt, direkt vom Erfinder, dem Rudernationaltrainer Thomas Wallyn. Sofort begeistert hat sie sich ausbilden lassen und ist mittlerweile ebenfalls Ausbilderin. Es ist ihr ein Herzensanliegen, Freizeit- wie Leistungssportler für die gesunde Sportart zu begeistern.

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Heißhunger adé: Mit achtsamen Essen gegen Heißhunger-Attacken

Beim achtsamen Essen steht nicht das „Was“ im Vordergrund, es geht vielmehr um das „Wie“. Wir gehen weg von einer rein kopfgesteuerten Ernährung bzw. einem Essen im Autopiloten hin zum Genießen und zum Erspüren der eigenen Bedürfnisse. Erhalten Sie einen guten Einblick ins achtsame Essen, natürlich mit praktischen Übungen und Tipps für Ihren Alltag. Auch wird der „emotionale Hunger“ ein Thema sein. Finden sie so einen Weg raus aus den Heißhunger-Attacken. Freuen Sie sich auf eine informative und entspannende Auszeit und nehmen Sie sich die Zeit für sich!

3910_S Anja Knapp, Dipl.-Ökotrophologin
Donnerstag, 07.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 12,- €

Detox-Kur: Fasten auf angenehme Art

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, warum eine Detox-Kur besser ist als reines Fasten. Gerade das Frühjahr eignet sich für eine Detox-Kur, um den Darm zu entlasten und zu reinigen. Die Detox-Kur benötigt nicht unbedingt eine Ausleitung wie die Fastenkur und es wird 3-mal am Tag gegessen. Teilnehmende, die sich zu einer Detox-Kur entschließen, können von der Dozentin nach individueller Absprache begleitet werden.

3912_U Elke Willems, integrative Ernährungsberaterin
Dienstag, 12.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 12,- €

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht

3913_O Cecile Franz
Mittwoch, 13.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 11,- €

Durchblick im Ernährungsdschungel: Mit Wissen und Achtsamkeit

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass sich in Sachen Ernährung „richtig und falsch“ ständig ändern, und dass ein neuer Ernährungstrend den nächsten jagt? Sie wünschen sich einen kompetenten Lotsen durch den Ernährungs-Dschungel? Die Referentin vermittelt die wichtigsten Grundlagen, untersucht, was an weit verbreiteten Ernährungsmythen dran ist und gibt praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag. Zusätzlich legt sie den Fokus darauf, wie Sie den eigenen Autopiloten ausschalten können, um Ihre eigenen Bedürfnisse wieder erspüren – als Voraussetzung für eine gesunde Entscheidung für Ihre Ernährung.

3915_D Anja Knapp, Dipl.-Ökotrophologin
Mittwoch, 15.05.24, 19:00 - 20:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 12,- €

Ayurvedische Basics: Der Weg zu einer besseren Gesundheit NEU

Ayurveda zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen der Welt, mit einer Geschichte, die über 5000 Jahre zurückreicht. Sein Ursprung liegt in Indien, wo es als „das Wissen vom Leben“ bezeichnet wird. Lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen, darunter die 5 Elemente, die 3 sogenannten „Doshas“ und die verschiedenen körperlichen Konstitutionen. Mit Hilfe eines detaillierten Tests bestimmen Sie Ihre eigene Konstitution oder Dosha. Sie erhalten dazu zahlreiche praxisnahe Tipps zu Ernährung, Lebensstil und Körperpflege, die auf Ihre Körperkonstitution zugeschnitten sind.

3921_S Dina Brück, Ernährungsberaterin
Samstag, 09.03.24, 10:00 - 13:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 23,- €, zzgl. Materialgeld 2,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Ayurvedische Gewürze: Geschmack und Gesundheit in einem NEU

Gewürze und Kräuter sind unsere treuen Begleiter in der Küche: Sie fördern die Verdauung, unterstützen die optimale Aufnahme von Nährstoffen, entgiften den Körper und verleihen Speisen und Getränken ein besonderes Aroma. Lernen Sie die traditionell ayurvedische Gewürze und Kräuter kennen und erhalten Sie einen Überblick, welche Wirkungen sie im Körper entfalten, welche Jahreszeit sich am besten für ihre Anwendung eignet und nehmen Sie Tipps für Zubereitungsmethoden und passende Gerichten mit. Zudem gibt es natürlich eine Verkostung, damit Sie alle besprochenen Gewürze selbst probieren können.

3922_S Dina Brück, Ernährungsberaterin
Donnerstag, 11.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 12,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Dina Brück
Mein Weg zum Ayurveda hat vor 7 Jahren durch unerklärliche Gesundheitsprobleme begonnen. Ayurveda hat mir geholfen, meinen Körper besser zu verstehen und wieder gesund zu werden. Heute bin ich ayurvedischer Ernährungscoach und leidenschaftliche Köchin. Mein Ziel ist es, die uralte Weisheit vom Ayurveda auf spannende, moderne und leicht verständliche Art und Weise anderen zu vermitteln.

Zander, Forelle & Co. Kochschule für die Fischzubereitung NEU

Keine Lust mehr auf Fischstäbchen? In diesem Kochkurs wird Ihnen unter professioneller Anleitung gezeigt, wie man Fisch – aus heimischen Gewässern und Meeresfisch – köstlich zubereitet. Lernen Sie dabei die verschiedenen Zubereitungsarten, und Gartechniken kennen. Wie wär's mit Fischfilet, Fischpflanzerl oder einer Fischsuppe?

3923_D Hubert Mestenhauser
Donnerstag, 21.03.24, 17:00 - 21:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 32,- €, zzgl. Materialgeld 29,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Single Männer an den Herd! Ein Kochkurs für die Basics der Hausmannskost NEU

Sie sind single und finden es nicht lohnenswert für einen Esser den Herd anzufeuern? Ihnen fehlen Ideen für kleine Gerichte? Sie meinen, Sie können überhaupt nicht kochen? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter professioneller Anleitung erlernen Sie die Basics der bodenständigen Küche, angefangen beim knackigen Salat, über eine gesunde Suppe bis hin zum kompletten Fleischgericht mit Beilagen.

3924_D Hubert Mestenhauser
Donnerstag, 02.05.24, 17:00 - 21:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 32,- €, zzgl. Materialgeld 25,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Lecker, gesund und schnell gekocht: Mehr als nur gebratener Reis

Gebratener Reis mit verschiedenen geschmacklichen Akzenten - so simpel und doch so fantastisch lecker. Eigentlich eine Resteverwertung eignet er sich als besondere Beilage, aber auch als eigenständiges Gericht: Eier gekonnt in Öl und Knoblauch im Wok/Pfanne anbraten, mit Salz, etwas Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, gekochten Reis dazugeben und wahlweise mit Garnelen, Fleisch, Pilzen, Gemüse oder auch einfach nur mit Kräutern variieren. Zum Verfeinern kommt fast alles in Frage, was der Gewürzschrank zu bieten hat. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, großes scharfes Messer und Tupperware.

3931_D Thu-Hà Prügelhof, staatl. zugelassene Ernährungsberaterin
Mittwoch, 21.02.24, 18:00 - 20:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 30,- €, zzgl. Materialgeld 12,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Lecker, gesund und schnell gekocht: Fleisch oder Tofu süß-sauer auf Reisnudeln

Karamellisiertes Fleisch oder Tofu mit Wokgemüse auf Reisnudeln mit einer typischen vietnamesischen süß-sauren Soße – ein Gericht, das Jung und Alt gleichermaßen begeistert. Fleisch bzw. Tofu mit Knoblauch und Zwiebel in Sesamöl anbraten, mit Zucker karamellisieren. Gemüse der Saison dazugeben und mit Sojasoße abschmecken. Fleisch bzw. Tofu und Gemüse auf Reisnudeln verteilen, frische Kräuter darüber streuen und die süß-saure Soße aus Limetten/Reisessig, Sojasoße, Zucker, Chili, Koriander und Sesamöl dazugeben. Diese Mahlzeit wird zum Highlight der Woche! Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Spüllappen, großes scharfes Messer sowie Tupperware.

3932_D Thu-Hà Prügelhof, staatl. zugelassene Ernährungsberaterin
Mittwoch, 15.05.24, 18:30 - 21:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 30,- €, zzgl. Materialgeld 15,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch oder mit Fleisch kochen möchten.

Lecker, gesund und schnell gekocht: Gemüse und/oder Fleisch in Erdnuss-Sauce

Dieses Gericht ist extrem einfach, schnell zubereitet und schmeckt garantiert. Eingelegtes Fleisch in Öl, Knoblauch und Zwiebeln von allen Seiten anbraten. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, hineingeben und bissfest garen. Erdnusssauce aus Erdnussmus, Zucker, Sojasoße, Limetten, Chili, Ingwer, Kokosmilch dazu, kurz köcheln, fertig. Wer Erdnüsse verträgt, wird dieses Gericht lieben. Bei Unverträglichkeit kann alternativ auch Mandel- oder Cashewmus verwendet werden. Das Gericht kann natürlich auch ohne Fleisch zubereitet – und genossen werden. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Spüllappen, großes scharfes Messer sowie Tupperware.

3933_D Thu-Hà Prügelhof, staatl. zugelassene Ernährungsberaterin
Mittwoch, 26.06.24, 18:30 - 21:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 30,- €, zzgl. Materialgeld 15,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch oder mit Fleisch kochen möchten.

Zusammen kochen und essen: Nudeln mal anders – nach asiatischer Art

Viele glauben, dass die ersten Nudeln ihren Ursprung in Italien haben, dabei wurden Nudeln bereits vor Jahrtausenden in Asien gekocht. Nudeln sind auch in Vietnam sehr beliebt. Als leichtes Mittagessen sind die Nudelgerichte perfekt geeignet, denn sie machen satt, aber nicht müde. Lernen Sie in diesem Kurs die fantastische Asia-Nudelvielfalt kennen. Wir kreieren Nudelpfannen, variieren sie mit Fleisch, Fisch, besonderen Pilzen, Gemüse, verschiedenen Gewürzen und Kräutern. Es sind kaum Grenzen gesetzt. Sicher ist nur: Gemeinsam gekocht und gemeinsam gegessen – schmeckt es noch besser. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Spüllappen, großes scharfes Messer sowie Tupperware.

3941_D Thu-Hà Prügelhof, staatl. zugelassene Ernährungsberaterin
Freitag, 15.03.24, 18:30 - 22:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 30,- €, zzgl. Materialgeld 20,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch oder mit Fleisch kochen möchten.

Zusammen kochen und essen: Ein ayurvedisches 3 Gänge Menü NEU

Wir bereiten zusammen ein drei-gängiges vegetarisches Menü zu. Dabei erfahren Sie, welche Prinzipien der ayurvedischen Ernährung zugrunde liegen und wie verschiedene Geschmacksrichtungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Dazu entdecken Sie die besten Gewürze für die Jahreszeit mit ihren positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Auch lernen Sie, welche Öle sich am besten zur Zubereitung eignen und verstehen, wie Sie Ihre Ernährung an die Jahreszeit anpassen können. Aber das Wichtigste bleibt: Das gemeinsam gekochte Menü auch gemeinsam im Anschluss zu genießen! Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Spüllappen sowie Tupperware.

3944_D Dina Brück, Ernährungsberaterin
Freitag, 03.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 27,- €, zzgl. Materialgeld 22,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Zusammen kochen und essen: Glücksrollen führen Menschen zusammen

Die gemeinschaftliche Zubereitung der Summerrolls oder Glücksrollen macht Spaß und ist nicht nur sehr kommunikativ, sondern auch köstlich an heißen Tagen. Die Zutaten für die Füllung können am Abend zuvor, wenn es kühler ist, vorbereitet werden. Wenn die Gäste kommen, werden alle Zutaten auf den Tisch gestellt. Jeder kann seine Glücksrollen aus einem Reisblatt und einer Füllung nach Belieben zusammenstellen: vegetarisch, vegan oder mit Fleisch- oder Fischbeilagen, ganz individuell. Die schmackhaften Dips vollenden den Genuss. Ich zeige Ihnen wie es gelingt. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Spüllappen, großes scharfes Messer sowie Tupperware.

3945_D Thu-Hà Prügelhof, staatl. zugelassene Ernährungsberaterin
Freitag, 14.06.24, 18:30 - 22:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Schulküche DU 05
Gebühr: 30,- €, zzgl. Materialgeld 20,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch oder mit Fleisch kochen möchten.

Thu-Hà Prügelhof
In Vietnam geboren, bin ich in der asiatischen Küche groß geworden. Nach dem Soziologie-Studium absolvierte ich die Ausbildung zur Ernährungsberatung. Mit meinem asiatischen Verständnis von Gesunderhaltung und basierend auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährungslehre bin ich zutiefst überzeugt, dass Gesundheit nur im Einklang mit Körper, Geist und Emotionen möglich ist. Mit Kochen möchte ich diesen DREIEN gerecht werden: gesund, um den Körper optimal zu versorgen, schnell, um dem unruhigen Geist zu besänftigen, schmecken, damit sich Freude einstellt. Mehr unter www.das-thuha-prinzip.de

DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache (B1) Konversation NEU

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen
4011_O Alexandra Joepen-Schuster
Montag, 26.02.24 bis 01.07.24, 15x
17:30 - 19:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 120,- €

ENGLISCH

Englisch (A1)

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: English Elements Refresher A2, Verlag Hueber, ISBN 978-3192027321, ab Lektion 5. Für A1-Niveau geeignet. Auch für die ältere Generation.

4100_G Stephanie Petermann, Fremdsprachenkorrespondentin
Dienstag, 20.02.24 bis 07.05.24, 10x
16:15 - 17:45 Uhr
Greifenberg, Alte Schule, Hauptstr. 47, Sitzungssaal
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Englisch (A1) – Neu

Für Lernende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: NEXT A1 Starter, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-202930-1. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4101_D Vivienne Ruckle
Dienstag, 12.03.24 bis 11.06.24, 10x
08:45 - 10:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 70,- € ab 7 Tn.; 85,- € 5 – 6 Tn.; 105,- € 4 Tn.

Was Sie zu unseren Sprachkursen wissen sollten

Die Sprachkurse in diesem Semester finden in der Regel an zehn Kurstagen statt. Sollten die Teilnehmenden Interesse haben, können die Kurse gerne bis zum Ende des Semesters verlängert werden.

Wir wollen Kurse ermöglichen und nicht absagen. Deshalb führen wir die Kurse ab vier Teilnehmenden mit einer transparenten Gebührenstruktur durch, die sich nach der Anzahl der Teilnehmenden richtet. Die ausgeschriebenen Kursgebühren sind verbindlich.

Gebührenstaffel bei Sprachkursen

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Sprachkurse wöchentlich an zehn Kurstagen à 90 Minuten statt zu folgender Gebührenstaffel:

Ab 7 Teilnehmenden:	80,- €
Bei 5 – 6 Teilnehmenden:	100,- €
Bei 4 Teilnehmenden:	125,- €

Englisch (A1)
Für Lernende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: NEXT A1, Hueber Verlag ISBN 978-3-10-002931-0.

4102_D Vivienne Ruckle
Dienstag, 12.03.24 bis 11.06.24, 10x
18:15 - 19:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 70,- € ab 7 Tn.; 85,- € 5 – 6 Tn.; 105,- € 4 Tn.

Englisch (A1)
Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: English Elements Refresher A2, Verlag Hueber, ISBN 978-3192027321, ab Lektion 9. Für A1-Niveau geeignet.

4103_G Stephanie Petermann, Fremdsprachenkorrespondentin
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
10:15 - 11:45 Uhr
Greifenberg, Alte Schule, Hauptstr. 47, Sitzungssaal
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Englisch (A1) NEU
Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen
Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen.

4104_G Stephanie Petermann, Fremdsprachenkorrespondentin
Dienstag, 20.02.24 bis 07.05.24, 10x
09:45 - 11:15 Uhr
Greifenberg, Alte Schule, Hauptstr. 47, Sitzungssaal
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Englisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: NEXT A2/2, Hueber Verlag ISBN: 978-3-19-202933-2. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4110_D Vivienne Ruckle
Dienstag, 12.03.24 bis 11.06.24, 10x
19:30 - 20:45 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 70,- € ab 7 Tn.; 85,- € 5 – 6 Tn.; 105,- € 4 Tn.

Englisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Für Wiedereinsteiger. Lehrbuch: English Elements Refresher A2, Verlag Hueber, ISBN 978-3192027321, ab Lektion 4.

4111_W Stephanie Petermann, Fremdsprachenkorrespondentin
Dienstag, 20.02.24 bis 07.05.24, 10x
18:15 - 19:45 Uhr
Windach, Fahrschulraum, Münchener Str. 6
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Englisch (B1)
Für Lernende mit guten Vorkenntnissen
Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen.

4120_G Stephanie Petermann, Fremdsprachenkorrespondentin
Mittwoch, 21.02.24 bis 15.05.24, 10x
18:00 - 19:30 Uhr
Greifenberg, Alte Schule, Hauptstr. 47, Sitzungssaal
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Englisch (B2/C1) Conversation
Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen
Current affairs and interesting topics. The teacher is a native speaker.

4131_D Vivienne Ruckle
Dienstag, 12.03.24 bis 11.06.24, 10x
10:00 - 11:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

FRANZÖSISCH

Französisch (A1)
Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: On y va (A1), Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 6.

4201_D Vinga Besant
Dienstag, 27.02.24 bis 14.05.24, 10x
19:00 - 20:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Raum E 122
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Französisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: On y va (A2), Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion 2.

4210_D Vinga Besant
Montag, 26.02.24 bis 13.05.24, 10x
19:30 - 20:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Raum E 122
Gebühr: 55,- € ab 7 Tn.; 70,- € 5 – 6 Tn.; 85,- € 4 Tn.

Französisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: On y va A2, aktualisierte Ausgabe, Verlag Hueber, ISBN: 978-3-19-103351-4, ab Lektion 7.

4211_D Vinga Besant
Montag, 26.02.24 bis 13.05.24, 10x
18:30 - 19:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Raum E 122
Gebühr: 55,- € ab 7 Tn.; 70,- € 5 – 6 Tn.; 85,- € 4 Tn.
Für die erste Stunde muss kein Buch mitgebracht werden.

Französisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Die Themen werden im Unterricht besprochen.

4212_D Dominique Henrici
Mittwoch, 21.02.24 bis 15.05.24, 10x
18:15 - 19:45 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Raum D 119
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Französisch lernen mit Chansons (B1) NEU
Für Lernende mit guten Vorkenntnissen
4221_O Maryse Dantec-Drechsler
Freitag, 8.03.,12.04., 3.05., 7.06.24, jeweils
18:00 - 19:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 40,- €

Bitte beachten Sie

zur richtigen Einstufung die

Hinweise auf Seite 81

ITALIENISCH

Italienisch (A1) NEU

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1 (plus Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5), ab Lektion 6. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4300_U Dr. Marina Platsch-Goliani
Dienstag, 27.02.24 bis 25.06.24, 14x
18:30 - 20:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A1)

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1 (plus Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5), ab Lektion 6. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4301_D Dr. Marina Platsch-Goliani
Donnerstag, 29.02.24 bis 04.07.24, 14x
18:30 - 20:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A1)

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-115438-7, ab Lektion 4. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4306_W Maria Comune
Freitag, 01.03.24 bis 28.06.24, 14x
09:00 - 10:30 Uhr
Windach, Fahrschulraum, Münchener Str. 6
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Maria Comune
Maria kommt aus Bologna, Italien. Sie hat an der Universität Bologna „Internationale Beziehungen“ studiert und später eine Ausbildung zur Italienischlehrerin am Institut DILIT in Rom absolviert. Seit 2014 unterrichtet sie mit Leidenschaft ihre wunderbare Muttersprache in Bayern – erst in München und heute im Landkreis Landsberg am Lech. Parallel dazu arbeitet sie als Sprecherin bei Projekten für Lehrbuchverlage mit. Sie ist immer interessiert an neuen kommunikativen Ansätzen bei der Vermittlung von Sprache und Kultur.

Italienisch (A1)

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1 (plus Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5), ab Lektion 2/3, Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4307_U Dr. Marina Platsch-Goliani
Dienstag, 27.02.24 bis 25.06.24, 14x
17:00 - 18:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A1)/(A2)

Für Lernende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1 (plus Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5), ab Lektion 9. Con piacere nuovo A2. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4309_D Dr. Marina Platsch-Goliani
Montag, 26.02.24 bis 24.06.24, 14x
09:00 - 10:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525206-6 (plus Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525208-0), ab Lektion 6. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4310_U Dr. Marina Platsch-Goliani
Dienstag, 27.02.24 bis 25.06.24, 14x
20:00 - 21:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-525206-6 (plus Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525208-0), ab Lektion 7. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4311_D Dr. Marina Platsch-Goliani
Donnerstag, 29.02.24 bis 04.07.24, 14x
20:00 - 21:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Die Dozentin arbeitet mit verschiedenen Lehrbüchern und authentischem Material. Empfohlen: Grammatica pratica della lingua italiana, Alma edizioni, Verlag Hueber, ISBN: 978-3-19-085353-3. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4312_W Maria Comune
Freitag, 01.03.24 bis 28.06.24, 14x
10:45 - 12:15 Uhr
Windach, Fahrschulraum, Münchener Str. 6
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.;
175,- € 4 Tn.

Italienisch (A2)
Für Lernende mit Vorkenntnissen
Kompakt in 60 Minuten. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1 (plus Trainingsbuch ISBN 978-3-12-525203-5), ab Lektion 1. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4313_S Dr. Marina Platsch-Goliani
Montag, 26.02.24 bis 24.06.24, 14x
18:30 - 19:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 77,- € ab 7 Tn.; 98,- € 5 – 6 Tn.; 119,- € 4 Tn.

Grammatik „espresso": I verbi italiani (A2) NEU
Für Lernende mit Vorkenntnissen
4314_O Alberta di Martino-Ulrich
Donnerstag, 20.06.24 bis 11.07.24, 4x
10:00 - 11:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 50,- €

Grammatik „espresso": I pronomi italiani (A2) NEU
Für Lernende mit Vorkenntnissen
4315_O Alberta di Martino-Ulrich
Donnerstag, 29.02.24 bis 21.03.24, 4x
10:00 - 11:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 50,- €

Italienisch (B1)
Für Lernende mit guten Vorkenntnissen
Onlinekurs via Zoom., ca. einmal pro Monat in Präsenz in Eching, Termine werden frühzeitig besprochen. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo B1, Verlag Klett, ISBN 978-3125252127, ab Lektion 2. Die Lektüre wird im Kurs besprochen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4320_O Serena Bianchi
Mittwoch, 28.02.24 bis 05.06.24, 10x
19:30 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.
Die Zugangsdaten werden Ihnen kurz vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

Italienisch (B2)
Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen
Als Unterrichtsmaterial werden Lektüren, Kurzgeschichten und Texte zu aktuellen Themen verwendet. Zur Wiederholung der Grammatik: Con Piacere Nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3125252066, ab Lektion 6.

4330_E Martina Sageder
Donnerstag, 22.02.24 bis 16.05.24, 10x
18:30 - 20:00 Uhr
Eching, Bücherei, Am Anger 5, vhs-Raum
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.

Italienisch intensiv – Aussprache NEU
4340_O Paola Hauswald
Mittwoch, 15.05.24, 18:00 - 20:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 15,40 €

Passeggiata d'arte intorno alle Pinakotheke NEU
Für Teilnehmende ab B1-Niveau (gute Vorkenntnisse)
4350_A Miriam Pietrangeli
Samstag, 09.03.24, 11:00 - 12:30 Uhr
München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27
Gebühr: 14,- €
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle

SPANISCH

Spanisch (A1) für Anfänger
Für Lernende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Con Gusto A1, Verlag Klett, ISBN 978-3125149809, ab Lektion 1. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4400_W Dolores Galindo
Donnerstag, 29.02.24 bis 27.06.24, 13x
18:15 - 19:45 Uhr
Windach, Fahrschulraum, Münchener Str. 6
Gebühr: 104,- € ab 7 Tn.; 130,- € 5 – 6 Tn.; 162,50 € 4 Tn.

Spanisch (A1)
Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A1, Verlag Klett, ISBN 978-3125149809, ab Lektion 4. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

4401_W Dolores Galindo
Donnerstag, 29.02.24 bis 27.06.24, 13x
19:50 - 21:20 Uhr
Windach, Fahrschulraum, Münchener Str. 6
Gebühr: 104,- € ab 7 Tn.; 130,- € 5 – 6 Tn.; 162,50 € 4 Tn.

Spanisch (A1)
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Impresiones A1, Verlag Hueber, ISBN: 978-3-19-304545-4, ab Lektion 6.

4402_U Christiane Noll, M. A., Lateinamerikanistik
Mittwoch, 28.02.24 bis 26.06.24, 13x
20:00 - 21:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 104,- € ab 7 Tn.; 130,00 € 5 – 6 Tn.; 162,50 € 4 Tn.

Spanisch (A1)

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Verlag Klett, ISBN 978-312-514671-6, ab Lektion 7.

4403_S Maria Sanchez
Dienstag, 05.03.24 bis 02.07.24, 14x
18:00 - 19:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 112,- € ab 7 Tn.; 140,- € 5 – 6 Tn.; 175,- € 4 Tn.

Spanisch (A2)

Für Lernende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-034545-8, ab Lektion 10 und eine Lektüre aus der Reihe „Lola Lago“, Verlag Klett (wird im Unterricht besprochen).

4411_U Christiane Noll, M. A., Lateinamerikanistik
Mittwoch, 28.02.24 bis 26.06.24, 13x
18:30 - 20:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 104,- € ab 7 Tn.; 130,- € 5 – 6 Tn.; 162,50 € 4 Tn.

Die vhs Ammersee West
auf facebook:

Spanisch (B1)

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto B1, Verlag Klett, ISBN 978-3125150102, ab Lektion 10. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4420_S Maria-Dolores Rodríguez
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 12x
19:45 - 21:15 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 96,- € ab 7 Tn.; 120,- € 5 – 6 Tn.; 150,- € 4 Tn.

Spanisch (B2) Conversación

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

Kompakt in 60 Minuten. Zeitungslektüre, Podcast, Kurzgeschichten oder tagesaktuelle Themen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4430_D Ana Carolina Valenzuela Acosta
Dienstag, 20.02.24 bis 07.05.24, 10x
18:30 - 19:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Raum E 120
Gebühr: 55,- € ab 7 Tn.; 70,- € 5 – 6 Tn.; 85,- € 4 Tn.

Spanisch (C1) Conversación

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Vitamina C1, Verlag Hueber, ISBN 978-3192045028, ab Lektion 11. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4440_S Maria-Dolores Rodríguez
Mittwoch, 06.03.24 bis 26.06.24, 12x
18:00 - 19:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 96,- € ab 7 Tn.; 120,- € 5 – 6 Tn.; 150,- € 4 Tn.

PORTUGIESISCH

Portugiesisch (A1)
Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen (2 Gruppen)
Lehrbuch: Olá Portugal!, Verlag Klett, ISBN 978-3125289406, ab Lektion 9 bzw. 20. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4500_D Teresa Richter
Mittwoch, 28.02.24 bis 19.06.24, 12x
18:00 - 19:30 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Raum E 120
Gebühr: 96,- € ab 7 Tn.; 120,- € 5 – 6 Tn.; 150,- € 4 Tn.

Wir aktualisieren laufend das Programm für Sie!

Gerne senden wir Ihnen unseren monatlichen Newsletter mit den aktuellen Kursstarts zu. Anmeldung unter:

www.vhs-ammersee-west.de/newsletter

UNGARISCH

Ungarisch (A1)
Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Szia!, Verlag Klett, ISBN 978-3125285019, ab Lektion 3/4. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

4600_U Lily Kaufmann, Dolmetscherin
Montag, 19.02.24 bis 06.05.24, 10x
19:30 - 21:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 80,- € ab 7 Tn.; 100,- € 5 – 6 Tn.; 125,- € 4 Tn.; 165,- 3 Tn.

SCHWEDISCH

Schwedisch (A1) NEU
Für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
In Kooperation mit der vhs Landsberg. Wir lernen die schwedische Sprache von Grund auf und gehen dabei auch auf die Interessen der Teilnehmenden (z. B. Urlaubssituationen) ein. Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen.

4700_A Vanessa Tonn
Montag, 08.04.24 bis 13.05.24, 10x
19:35 - 19:30 Uhr
Landsberg, vhs-Gebäude,
Hubert-von-Herkomer-Str. 110, Raum 1.2
Gebühr: 90,- €

KROATISCH

Kroatisch für den Urlaub (A1) NEU
Für Lernende ohne Vorkenntnisse
4800_O Marija Flüchter-Krstulja
Samstag, 06.07.24 bis 27.07.24, 4x
10:30 - 12:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 40,- €
Die Zugangsdaten werden Ihnen kurz vor Kursbeginn per E-Mail zugesendet.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Mit Hilfe des GER können Sie leicht Ihre Vorkenntnisse selbst einschätzen. Dabei sind die hier angegebenen Niveaus Zielniveaus, d. h., sie führen auf das angegebene Niveau hin. Falls Sie Fragen zur richtigen Einstufung haben, sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne! Und sollten Sie doch nach der ersten Kursstunde feststellen, nicht im richtigen Kurs zu sein, sprechen Sie Ihre Kursleitung an oder kontaktieren Sie uns. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere AGB.

A1 (Grundstufe 1)

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- jemanden begrüßen, mich vorstellen und mich verabschieden
- einfache Fragen stellen und beanworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

A2 (Grundstufe 2)

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- etwas zum Essen und Trinken bestellen
- nach dem Weg fragen
- eine kurze Postkarte schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden
- eine kurze Ansage, wie z. B. am Flughafen, verstehen

B1 (Mittelstufe 1)

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- persönliche Briefe schreiben
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

B2 (Mittelstufe 2)

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel:

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

C1 (Aufbaustufe 1)

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel:

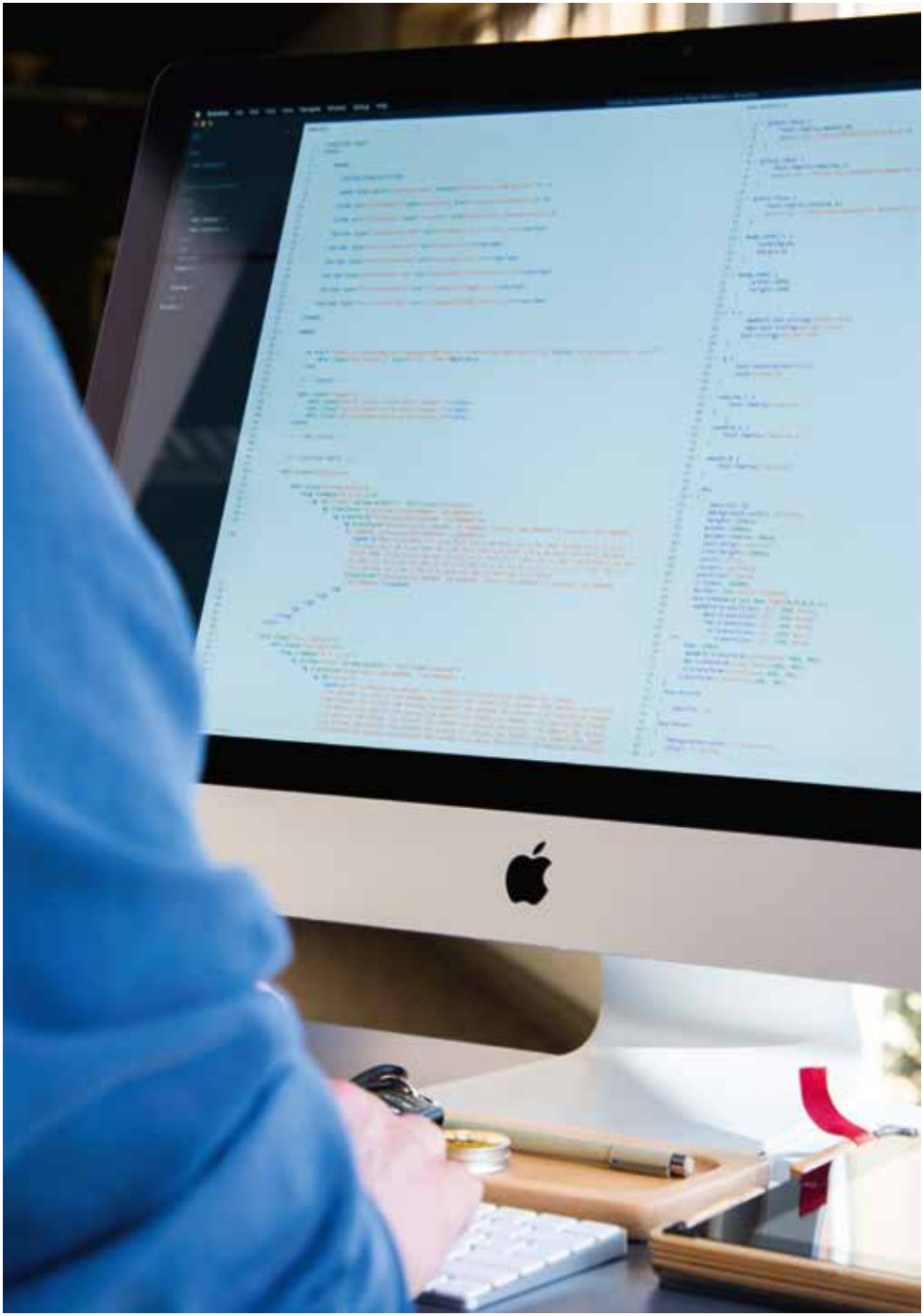
- mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern über anspruchsvolle Themen diskutieren
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben

C2 (Aufbaustufe 2)

Ich kann mich in allen Sitationen annähernd wie eine Muttersprachlerin bzw. wie ein Muttersprachler ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- Literatur- und Sachbücher lesen
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern beteiligen



KOMPETENZEN FÜR DEN BERUFLICHEN ALLTAG

Optimieren Sie Ihre Bewerbungsunterlagen

Eine erfolgreiche Bewerbung beginnt mit überzeugenden Bewerbungsunterlagen. Was aber gehört alles dazu und was wird heute verlangt? Ein authentisches Anschreiben, ein übersichtlicher Lebenslauf, die Arbeitszeugnisse und mögliche Referenzen. Sie erhalten praxisorientierte Tipps zu den formalen und inhaltlichen Anforderungen von zeitgemäßen Bewerbungsunterlagen, für Online- und E-Mail-Bewerbungen. Vorhandene Unterlagen gerne mitbringen!

5001_S **Ulrike Pütsch, Beraterin**
Donnerstag, 21.03.24, 18:30 - 20:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 20,- €

Ulrike Pütsch
Als HR-Insiderin blickt Ulrike Pütsch auf 25 Jahre Erfahrung in der Personalbranche zurück. Sie hat Freude daran, mit Menschen zu arbeiten und diese auf ihrem Weg ein Stück zu begleiten. Gerne bei Job-Themen wie Standortbestimmung, Orientierung und Veränderung oder auch bei einer persönlichen Neuorientierung.

Das Vorstellungsgespräch: Für Wiedereinstieg und Berufswechsel

Sie haben es geschafft: Ihre Bewerbungsunterlagen haben überzeugt und Sie sind zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Jetzt heißt es, sich systematisch und professionell vorzubereiten: Sie lernen, wie Gespräche generell aufgebaut sind; wie Sie auf häufig gestellte bzw. klassische Fragen passende Antworten geben; wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen und was Sie bei der Kleidung beachten können. Überlegen Sie auch, welche Fragen Sie Ihrem neuen Arbeitgeber stellen möchten. Nutzen Sie den geschützten Rahmen in einer kleinen Gruppe, um Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

5002_S **Ulrike Pütsch, Beraterin**
Donnerstag, 25.04.24, 18:30 - 20:30 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 20,- €

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige: Übungen, Tricks und Tipps NEU

Wer kennt es nicht: tagtäglich werden wir im Berufsalltag gefordert, schnell Entscheidungen zu fällen, uns sekundenschnell auf eine veränderte Situation einzulassen oder einfach nur eine Flut an E-Mails effektiv zu verarbeiten. Helfen Sie Ihrem Gehirn dazu ein wenig auf die Sprünge und lernen Sie verschiedene Techniken und Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining kennen. So heißt es für den Kopf: raus aus der Komfortzone und rein in die Aktivierung von linker und rechter Gehirnhälfte. Sie werden sehen, auch im privaten Umfeld wird das Merken von Daten & Fakten, Namen & Gesichtern einfacher. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränke für die 20-minütige Mittagspause.

5003_S **Klaus Wörle, zertifizierter Gedächtnis-Trainer**
Samstag, 13.04.24, 10:00 - 13:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 19,- €, zzgl. Materialgeld 2,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Mensch Mental: Für Ihre Mentale Gesundheit NEU

Sie bekommen praktische Impulse dafür, wie Persönlichkeitsstrukturen unsere Gedanken, Emotionen, unsere Verhaltens- und Wesensart beeinflussen. Lernen Sie dabei zu verstehen, warum der Verstand allein uns in vielen Situationen in die Irre führt und den Blick auf Lösungen begrenzt. Mit einfachen Übungen für den Alltag sowie erfahrenem Input der Referentin verbessern Sie Ihr Gespür für die eigene Intuition und Kreativität, um Weiterentwicklung durch Energie anstelle von persönlichem Stillstand zu erfahren – für mehr Leistungsfähigkeit, Lebensenergie und Freude! Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

1316_D Elke Maria Seitz
Montag, 22.04. und 29.04.24,
je 18:30 - 20:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 29,- €

Elke Maria Seitz
Menschen faszinieren mich. Potentiale zu erkennen und mit Begeisterung zu fördern, dies erfordert ein hohes Bewusstsein. Dabei geht es um unser Erleben, unsere Wahrnehmung sowie um unser Gedankengut. Die Erfahrungen als frühere Inhaberin eines Handwerksunternehmens sowie als Mutter von drei erwachsenen Kindern sind neben Weiterbildungen in der Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung die Basis für meine Tätigkeit. Seit 2012 begleite ich Unternehmen, sonstige Organisationen sowie Privatpersonen in Veränderungsprozessen, um für gesunde und ganzheitliche Potentialentfaltung zu sorgen.

Stark im Sturm: Resilienz für Alltag und Beruf NEU

Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, für Ihre Ressourcen und Schutzfaktoren, die Sie dabei unterstützen, die Herausforderungen in Alltag und Beruf bestmöglich zu meistern. Resilienz meint die mentale Widerstandskraft, mit der wir Herausforderungen und auch Krisen begegnen. Lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können. Kurze Impulse führen Sie in die Themen ein. Im Mittelpunkt stehen erfahrungsbasiertes Lernen, Selbst-Reflexion und körperliche Übungen, die Ihre mentale Widerstandskraft stärken. Inkl. einer 60- minütigen Mittagspause. Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke, Schreibutensilien.

1318_S Linda Dahm, Gesundheitsmanagerin
Samstag, 27.04. und Sonntag, 28.04.24,
je 10:00 - 17:00 Uhr.
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 108,- € ab 8 Tn.; 123,- € 7 Tn.; 144,- € 6 Tn.

Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

5020_O Matthias Weller
Dienstag, 19.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

Die 5 größten Fehler in Online-Meetings

5021_O Carina Holzmann
Mittwoch, 27.03.24, 18:00 - 20:30 Uhr
online, per MS Teams
Gebühr: 25,- €

WhatsApp-Alternativen

5022_O Matthias Weller
Dienstag, 09.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, per MS Teamss
Gebühr: 18,- €

Internetsicherheit: Gefahrenquellen erkennen und verstehen

5023_O Matthias Weller
Dienstag, 04.06.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

Internetsicherheit: Schutzmaßnahmen in der Bedienung
5024_0 Matthias Weller
Dienstag, 11.06.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

ChatGPT: Digitale Schreibassistenz im Alltag
5025_0 Biljana Varzic
Dienstag, 04.06.24, 19:15 - 20:45 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 18,- €

FRÜHSTÜCK FÜR DEN KOPF

Frühstücksimpulse NEU
Bei einer Tasse Kaffee, ausgeruht und aufnahmebereit, sich wertvolle Impulse für den bevorstehenden Berufstag holen - das ist die Idee hinter der Reihe „Frühstücksimpulse“. Kurz und bündig stellt der Referent an jedem Morgen ein anderes Thema vor und gibt konkrete Anregungen: „Grundlagen der Führung“, „Motivation und Selbstmotivation“, „Delegation und Ziele“, „Kritik-Stau“, „Personalbindung“ Das Leitmotiv dabei: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen, zu denen Sie eingeladen sind, dieses in Ihrer Arbeitspraxis zu beherzigen. Sie können die fünf Frühstücksimpulse alle gemeinsam buchen oder aber auch als einzelne Module.

5040_0 Grundlagen der Führung
Matthias Dahms, Coach und Trainer
Dienstag, 09.04.24, 07:30 - 08:15 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 15,- €

5041_0 Motivation und Selbstmotivation
Matthias Dahms, Coach und Trainer
Dienstag, 16.04.24, 07:30 - 08:15 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 15,- €

5042_0 Delegation und Ziele
Matthias Dahms, Coach und Trainer
Dienstag, 23.04.24, 07:30 - 08:15 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 15,- €

5043_0 Kritikstau
Matthias Dahms, Coach und Trainer
Dienstag, 30.04.24, 07:30 - 08:15 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 15,- €

5044_0 Personalbindung
Matthias Dahms, Coach und Trainer
Dienstag, 07.05.24, 07:30 - 08:15 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 15,- €

Matthias Dahms
Mein Lebenslauf ist gekennzeichnet durch kontinuierliche Weiterbildung und Lernfähigkeit sowie fundierte Erfahrung in den Bereichen Projektleitung, Seminarkonzeption und -durchführung. Dabei ist mein persönliches Leitbild das interne Unternehmertum. Die Teilnehmenden können sich durch meine Impulse in ihren fachlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen entfalten. Die nachhaltige Steigerung von Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit bei gleichzeitiger Verbesserung von Strukturen und Prozessen in Organisationen ist ein wesentliches Ziel meiner Arbeit.

Medienkompetenz nach Maß

Einzelunterricht zu Themen, die Sie interessieren:

- im vhs-eigenen EDV-Raum *oder*
- online an Ihrem eigenen Laptop oder Tablet
- in Ihrem Lerntempo
- nach Ihren speziellen Bedürfnissen
- zu Ihrem Wunschtermin

Themenvorschläge:

Fit am Smartphone
je nach Vorkenntnissen empfehlen wir:
2-3 Termine à 90 Minuten

Erste Schritte am Laptop
je nach Vorkenntnissen empfehlen wir:
3 Termine à 90 Minuten

Erste Schritte im Internet
je nach Vorkenntnissen empfehlen wir:
2 Termine à 90 Minuten

Einführung in Microsoft oder Apple Anwendungen
je nach Vorkenntnissen empfehlen wir:
2 Termine à 90 Minuten

Kursgebühren Einzelunterricht:

Ein Termin à 90 Minuten: 69,- €
Zwei Termine à 90 Minuten: 138,- €
Drei Termine à 90 Minuten: 199,- €

Wir beraten Sie gerne – auch zu weiteren Themen!
Kontaktieren Sie uns!

SPEZIELL FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Smartphone (Android) – erste Schritte

Unser Motto: keine Angst vorm Smartphone! Wir starten in Ihrem Tempo mit den ersten Schritten und näheren uns folgenden Themen:

- telefonieren
- Kontakte anlegen
- im Internet surfen
- Kamera nutzen
- wo finde ich was

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) mit.

5105_D **Sylvia Leutelt**
Dienstag, 30.04.24 bis 14.05.24, 3x
13:30 - 15:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 37,50 € ab 5 Tn.; 47,- € 4 Tn.; 62,50 € 3 Tn.

5106_D **Sylvia Leutelt**
Donnerstag, 27.06.24 bis 11.07.24, 3x
10:00 - 11:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 37,50 € ab 5 Tn.; 47,- € 4 Tn.; 62,50 € 3 Tn.

Iphone (Apple) – erste Schritte

Sie lernen in Ihrem Tempo an Ihrem eigenen Gerät:

- erste Schritte auf dem Iphone wagen
- telefonieren und Kontakte anlegen
- Internet nutzen
- persönliche Einstellungen vornehmen
- wo finde ich was

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Iphone (Apple Gerät) mit.

5107_D **Sylvia Leutelt**
Dienstag, 30.04.24 bis 14.05.24, 3x
15:30 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 37,50 € ab 5 Tn.; 47,- € 4 Tn.; 62,50 € 3 Tn.

5108_D **Sylvia Leutelt**
Freitag, 28.06.24 bis 12.07.24, 3x
10:00 - 11:30 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 37,50 € ab 5 Tn.; 47,- € 4 Tn.; 62,50 € 3 Tn.

ARBEITEN AM MAC

Ein Tag mit macOS: Tipps & Tricks
5109_0 **Alexander Grimm**
Donnerstag, 22.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr
online, per MS Teams
Gebühr: 18,- €

Ein Tag mit macOS: Tipps & Tricks für Fortgeschrittene
5110_0 **Stefan Sporrer**
Mittwoch, 13.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 10,- €

Textverarbeitung mit Apple Pages
5111_0 **Alexander Grimm**
Montag, 22.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 18,- €

Tabellen (nicht nur) kalkulieren mit Apple Numbers
5112_0 **Alexander Grimm**
Dienstag, 23.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 18,- €

Weitere Infos und
zusätzliche Online-Kurse
finden Sie unter:

www.vhs-ammersee-west.de

Wir freuen uns auf Sie!

EXCEL, WORD, POWERPOINT

Excel: Einfache Tabellen erstellen
5310_0 **Petra Urmann, Wirtschaftsinformatikerin**
Montag, 19.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

Excel: Die wichtigsten Funktionen für Berechnungen
5311_0 **Petra Urmann, Wirtschaftsinformatikerin**
Dienstag, 09.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

Excel: Neue Funktionen für den Alltag
5312_0 **Petra Urmann, Wirtschaftsinformatikerin**
Dienstag, 07.05.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

Word: Professionelle Textgestaltung
5320_0 **Biljana Varzic**
Mittwoch, 20.03.24, 19:15 - 20:45 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 18,- €

Word: Formulare erstellen
5321_0 **Petra Urmann, Wirtschaftsinformatikerin**
Montag, 22.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr
online, MS Teams
Gebühr: 18,- €

PowerPoint: Präsentationen mit Animationen
5330_0 **Biljana Varzic**
Dienstag, 30.04.24, 17:00 - 18:30 Uhr
online, per zoom
Gebühr: 18,- €

HOBO DAZE
正
義

SCHÜLERFÖRDERUNG

Marburger Konzentrationstraining

Lern- und Konzentrationsförderung für Schülerinnen und Schüler ab 6 Jahren

Das Marburger Konzentrationstraining verbessert die Leistungsmotivation Ihres Kindes, steigert die Konzentration und das Zutrauen in sein eigenes Können und befähigt es, selbstständiger zu arbeiten. Am 04.03.24 Info für die Eltern zur Methode. Ab 11.03. Kurseinheit mit sechs Terminen für die Kinder. Entweder direkt im Anschluss an den letzten Termin am 29.04. oder später telefonisch erhalten die Eltern dann konkrete Anregungen, wie sie ihre Kinder weiterhin unterstützen können. Die Dozentin ist ausgebildete Marburger Konzentrationstrainerin, Erzieherin und psychologische Beraterin.

6002_G Karin Eiche, Marburger Konzentrationstrainerin, Erzieherin
Montag, 04.03.24 bis 29.04.24, 7x
15:15 - 16:30 Uhr
Greifenberg, Alte Schule, Hauptstr. 47, Sitzungssaal
Gebühr: 165,- € für 6 Termine und zwei Elternnachmittage

Superlearning

Für Kinder ab der 2. bis zur 5. Klasse

„Superlearning“ ist nichts anderes als effektiv zu lernen, statt stur zu büffeln. Dabei gilt es vor allem, die Motivation und Konzentration zu steigern. So lernst Du leichter, 3x schneller und behältst den Lernstoff besser. Auch Hausaufgaben kannst Du schneller erledigen. Dazu lernst du Entspannungsmethoden, die du gut vor Proben anwenden kannst und die dir zugleich die Prüfungsangst nehmen können. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Malstifte.

6004_D Gabriele Lange, Lerntherapeutin
Freitag, 12.04.24 bis 26.04.24, 3x
15:30 - 17:30 Uhr
Dießen, Lachen-Prielwiese 7
Gebühr: 45,- €

Nerven wie Drahtseile: Ruhig und konzentriert in Prüfungen bleiben NEU

Für alle, die vor dem Abitur, dem FOS-Abi, dem „Quali“ oder der Mittleren Reife stehen: Kompakt und garantiert Praxis-tauglich stellt die Referentin einfache Übungen aus der Kinesiologie vor, die die Schülerinnen und Schüler darauf vorbereitet, in den Prüfungen ruhig und gelassen zu bleiben. Diese Übungen und Strategien werden zusammen eingeübt und so verinnerlicht. So wird die Prüfung ein voller Erfolg, dank Ruhe und Konzentration.

6006_D Sonja Happach, Kinesiologin
Sonntag, 14.04.24, 15:00 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 13,- €

Sommerferien: Englisch im Sommercamp

Für angehende Fünftklässler am Gymnasium

Macht euch fit für die 5. Klasse und genießt das Camp-Feeling:

- lernen mit Übungen, z. B. aus „Green Line 1“, dem offiziellen Lehrbuch für die 5. Klasse Englisch am Gymnasium
- hören, sprechen, schreiben: aktiv sein in einer kleinen Gruppe
- einkaufen gehen und Snacks aus Obst & Gemüse zubereiten

In lockerer Atmosphäre werdet ihr euch viel im Freien bewegen, zusammen spielen und lernen. Startet nach den Ferien mit mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in den Unterricht eurer ersten Fremdsprache. Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, Schreibblock, Stifte.

6007_D Stephanie Petermann
Montag-Freitag, 29.07. bis 02.08.24,
je 08:30 - 13:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 120,- € ab 7 Tn.; 150,- € 5 – 6 Tn.;
180,- € 4 Tn. zzgl. Kopiergeld in Höhe von 3,- €
Das Kopiergeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Mathematik Intensivkurs für die schriftliche Abiturprüfung

Eine gezielte Unterstützung bei der Vorbereitung auf das anstehende Mathe-Abitur gibt mehr Sicherheit in den wichtigsten Aufgabengebieten und reduziert die oft unüberwindbar erscheinende Hürde am Ende der 12. Klasse. Zunächst werden die Grundfertigkeiten wiederholt und anhand von Aufgabenbeispielen zu jedem der drei Themengebiete Analysis, Geometrie und Stochastik geübt (Abituraufgaben). Für die Vor- und Nachbereitung des Kurses, auch anhand von eigenständig zu bearbeitenden Aufgaben, ist ca. eine Stunde Arbeitszeit pro Woche zusätzlich einzuplanen.

6011_E Dr. Astrid Gabler, Gymnasiallehrerin
Dienstag, 20.02.24 bis 23.04.24, 8x
17:00 - 18:30 Uhr
Eching, Bücherei, Am Anger 5, vhs-Raum
Gebühr: 64,- € ab 5 Tn.; 75,- € 4 Tn.; 100,- € 3 Tn.; 150,- € 2 Tn.; zzgl. Kopiergeld 4,- €
Das Kopiergeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Osterferien: Deutsch Abiturvorbereitung – Gedichtinterpretation

In diesem Intensivkurs konzentrieren wir uns auf die Bearbeitung der Aufgabe 1 des Deutschabiturs, das heißt auf die Erschließung eines lyrischen Textes. Die Schülerinnen und Schüler eignen sich das nötige Handwerkszeug für eine gelungene Gedichtinterpretation an: konkrete Hilfen, um ein Gedicht richtig zu verstehen, Überblickswissen zu den Epochen, Werkzeuge der Analyse (z. B. Metrum, Versmaß etc.). Anhand von vielen Beispieltexten wird die Gedichtinterpretation eingeübt und der Schreibstil verbessert. Gerne korrigiert die Dozentin diese und gibt ein entsprechendes Feedback.

6012_E Susanne Rössler, Gymnasiallehrerin D/F
Di.,2.4., Mi.,3.4., Do.,4.4.24, je 10:00 - 13:00 Uhr
Eching, Bücherei, Am Anger 5, vhs-Raum
Gebühr: 72,- € 5-6 Tn.; 90,- € 4 Tn.; 120,- € 3 Tn.; 180,- € 2 Tn.; zzgl. Kopiergeld 4,- €

Osterferien: Englisch Vorbereitung für die Mittlere Reife NEU

Für Realschule und Mittelschule M-Zweig

Dieser Vorbereitungskurs für die Mittlere Reife richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse der Realschule und der Mittelschule M-Zweig. Wir bereiten uns durch Vokabelerweiterung, Texte, Wiederholung der wesentlichen Punkte der Grammatik intensiv auf die schriftliche Abschlussprüfung vor. Das Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte.

6013_S Stephanie Petermann
Di. 02.04., Do, 04.04., Fr. 05.04.24 je 9:30-12:30 Uhr, Mi. 03.04. 14:00-17:00 Uhr
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Gebühr: 64,- € 7 – 8 Tn.; 80,- € 5 – 6 Tn.; 100,- € 4 Tn.; 132,- € 3 Tn.; 196,- € 2 Tn.;
zzgl. Kopiergeld in Höhe von 3,- €
Das Kopiergeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

AKTIV SEIN

Yoga für Kinder NEU

Für Kinder der 3. und 4. Klasse

Auch Kinder können durch Yoga entspannen und Stress reduzieren. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die Yoga kennenlernen wollen, aber auch schon erfahrene Yogis werden sich wohlfühlen. Die Stunde wird gefüllt sein mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Bewegungsspielen mit Yoga-Elementen, Asanas (Yoga-Übungen), Flows und Entspannungssequenzen. Mit viel Spaß darf die Welt des Yoga erkundet werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Getränk.

6300_U Sabine Nadler-Walter, Entspannungspädagogin
Mittwoch, 13.03.24 bis 08.05.24, 6x
15:00 - 16:00 Uhr
Utting, Elisabeth-Residenz, Holzhauser Str. 6, Gymnastikraum
Gebühr: 36,- €

Petri heil! Fischen an der Windach NEU

Für Kinder ab 8 Jahren

Wasser und Fische ziehen Kinder seit jeher magisch an und einen Fisch zu fangen, ist ein faszinierender Vorgang. Nach einer allgemeinen Einführung wandern wir zur Fischerhütte an der Windach, wo wir Fauna und Flora erkunden werden und uns mit den Grundbegriffen des Angelns vertraut machen. Angeln ist alles andere als langweilig, denn am und im Wasser gibt es mit der Lupenbox und dem Kescher jede Menge zu entdecken. Das Naturerlebnis, von dem diese Freizeitbeschäftigung im Wesentlichen lebt, ist auch für Kinder und Jugendliche eine Bereicherung und ein schöner Ausgleich zum schulischen Alltag. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (lange Hose), feste Schuhe (Gummistiefel), Getränk, evtl. Brotzeit.

6305_E Christian Haberlik
Samstag, 06.04.24, 09:00 - 13:00 Uhr
Eching, Rathaus, Am Anger 1, Anbau (ehem. Posthäusl)
Gebühr: 14,- €

Entdecke deine Stärke: Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Der 3-stündige Crash Kurs ist für all jene geeignet, die sich „kurz und knapp“ die wichtigsten Basics für die Selbstverteidigung aneignen wollen. Nach einem kurzen theoretischen Input werden wir uns mit praktischen Übungen unserer eigenen physischen und mentalen Stärken bewusst:

- Selbstbehauptung – Grenzen setzen durch Mimik, Gestik und Stimme
- Einüben einfacher & effektiver Schlagtechniken, die auch im Ernstfall funktionieren
- Abbauen von Schlaghemmungen – Üben mit einem Ganzkörper-Dummy

Bitte bequeme Kleidung tragen und ausreichend Getränke für die Pause mitbringen.

6306_D Judith Rhomberg, Trainerin für Selbstverteidigung
Samstag, 13.04.24, 10:00 - 13:00 Uhr
Dießen, Mehrzweckhalle, Baumschulweg 1, vhs-Raum
Gebühr: 15,- €

6307_U Judith Rhomberg, Trainerin für Selbstverteidigung
Samstag, 04.05.24, 10:00 - 13:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 15,- €

Judith Rhomberg
Mit meinen Kursen möchte ich Menschen dabei unterstützen, ihre innere und äußere Balance zu finden bzw. zu erhalten. Dabei waren auch für mich persönlich drei Wege ganz entscheidend: Yoga als ganzheitliche Body-and-Mind Lehre und die Selbstverteidigung, die viel mit Selbstwert- und vertrauen zu tun hat. Ich liebe aber auch den intensiven Kontakt zur Natur, weshalb ich das Waldbaden als Seminare anbiete.

KREATIV SEIN

Zentangle® – Musterzeichnen

Für Kinder von 8 bis 17 Jahren

Zentangle® ist eine kreative Zeichenmethode, bei der du lernst, effektvolle Muster zu zeichnen und diese zu einem spannenden Miniaturkunstwerk zu kombinieren.

Zentangle®:

- macht viel Freude
- ist ganz einfach zu lernen
- braucht keine Vorkenntnisse
- entspannt und bringt überraschende Ergebnisse

Lass Dich überraschen, was für einmalige Zeichnungen Du in schwarz/weiß und Farbe mit nach Hause nehmen wirst.

Bringe bunte Fineliner mit sowie ein Getränk und eine kleine Brotzeit für die Pause. Sonstiges Material bringt die Kursleiterin mit.

6510_D Katharina Königsbauer
Samstag, 02.03.24, 14:00 - 17:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 13,- € ab 7 Tn.; 15,- € 6 Tn.; 18,- € 5 Tn.

Coole Maschen: Häkeln und Stricken

Für Kinder ab 8 Jahren

Häkeln und Stricken machen Spaß und es ist toll zu sehen, wie das selbst hergestellte Teil wächst. Wollt Ihr euren eigenen Loop oder ein Handytäschchen häkeln? Auch ein Schal oder ein Pulswärmer ist möglich. In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Häkelns und Strickens, wir üben den Maschenanschlag, rechte und linke Maschen stricken und das Zu- und Abnehmen. Beim Häkeln lernt ihr u. a. Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen und das Zu- und Abnehmen von Maschen. Beim ersten Termin besprechen wir eure Wünsche und was ihr dazu besorgen müsst. Am besten ihr bringt auch schon etwas Wolle und die passenden Nadeln mit.

6511_U Meike von Arndt
Donnerstag, 14.03.24 bis 02.05.24, 5x
15:00 - 16:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 45,- €

Malen – experimentieren – Kreativität erleben

Für Kinder ab 4 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die gerne malen wollen und Spaß und Freude am Tanz mit dem Pinsel haben. Kreatives, fantasievolles Schaffen durch Farbe und Form steht im Mittelpunkt. Verborgene Stärken sollen dabei nach außen gebracht werden. Wir wollen gemeinsam das schöpferische Potential wecken. Gemalt wird mit allen Farben, die uns zur Verfügung stehen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zu inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Frau Angelika Röder-Kraus, Tel. 08807 8785 oder Frau Gabriele Lange, Tel. 08807 5185. Bitte mitbringen: Hausschuhe.

6512_D Gabriele Lange, Lerntherapeutin / Angelika Röder-Kraus
Freitag, 15.03.24, 15:30 - 17:30 Uhr
Dießen, Atelier in der Leonhardistr. 16
Gebühr: 24,- € zzgl. Materialgeld je nach Verbrauch. Das Materialgeld bitte direkt im Kurs begleichen.

Was ist eigentlich Stuck? NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wer schon einmal in einer bayerischen barocken Kirche war, der weiß, dass die Menschen damals sehr üppige Dekorationen, vor allem an Wänden und Decken, gemocht haben. Kleine Engel, Putten genannt, die vom Himmel hinunterschauen oder Vorhänge, die nicht aus Stoff, sondern aus Gips sind. Ihr geht zusammen mit der Referentin in die nahe gelegene Kirche St. Georg und schaut euch diesen Stuck „in echt“ an. Ihr werdet stauen, was ihr alles finden werdet. Zurück im Kursraum stellt ihr dann selbst ein Stuckornament aus ganz feinem Alabastergips her, in einer Form, Model genannt, im Original aus der damaligen Zeit.

6513_D Ingrid Daum, Landeshistorikerin
Samstag, 20.04.24, 10:00 - 12:00 Uhr
Dießen, vhs-Geschäftsstelle, St.-Georg-Str. 9
Gebühr: 15,50 € ab 7 Tn.; 18,- € 6 Tn.; 21,- € 5 Tn., jeweils inkl. Materialgeld
In Zusammenarbeit mit dem Landkreis Landsberg am Lech.

Zaubern können, wer will das nicht?!

Für Kinder von 7 bis 14 Jahren

Magie liegt in der Luft! Pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen lassen die jungen Zauberkünstlerinnen und -künstler ganz groß rauskommen. Mit den Tricks, die euch Zauberpädagoge Fred Bossie beibringt, erntest du Anerkennung und Bewunderung. Unter Anleitung sind die Zaubertricks – manche einfach, manche anspruchsvoller – leicht erlernbar. Vielfältiges Zaubermaterial sowie eine Broschüre werden im Kurs gestellt. Ab 14.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa und Geschwister ... , schließlich benötigen wir für die abschließende „Zaubershow“ auch Publikum. Und zu guter Letzt erhaltet ihr ein Zauberdiplom. Für alle, die bereits die Zauberschule besucht haben: Es gibt ein komplett neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken. Bitte mitbringen: ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebestift, Essen und Trinken für die Pausen.

6514_U Fred Bossie
Samstag, 27.04.24, 10:00 - 15:00 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 49,- € inkl. Materialgeld

Ein ungeschriebenes Bilderbuch: Ein Erzähl- und Malnachmittag NEU

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Die JES Kulturstiftung in Holzhausen erhielt einen Dachbodenfund mit Werken der Grafikerin und Illustratorin Emma Wirth. Darunter war die Ankündigung für ein Bilderbuch (1948), das nie erschien. Helft ihr uns, das Buch zu erzählen? Wir stellen den Kindern zahlreiche Bilder von Emma Wirth zur Verfügung und wollen hieraus eine Geschichte für das Kinderbuch entwickeln. Die Kinder werden ihre Beiträge in kleinen Gruppen erarbeiten und auf (Ton-)Band sprechen. Daneben gibt es Bildvorlagen zur eigenen künstlerischen Gestaltung. Bitte mitbringen: Wachsmalkreiden.

6515_U Dr. Vera Christoph
Freitag, 03.05.24, 15:00 - 17:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 10,- €, zzgl. Materialgeld 5,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen. Mit Ihrer Anmeldung geben Sie die Erlaubnis, dass die im Kurs gemachten Tonaufnahmen auf der Website des digitalen Museums, www.kuk.art, publiziert werden.

Dr. Vera Christoph
Mein Hintergrund ist in nordamerikanischer Kulturgeschichte, meine Wurzeln sind im Allgäu. Als frühere Direktorin des Amerika Hauses München sind mir Verständigung und Verstehen von Kultur, kulturellem Erbe und kulturellen „Produkten“ sehr wichtig. Deshalb engagiere ich bei der JES Kulturstiftung, um die Schätze in und um Holzhausen zurück ans Tageslicht zu bringen.

Nähworkshop: Es wird kuschelig NEU

Für Kinder ab 8 Jahren

Wir nähen und verzieren unser Traumkissen nach eigenen Ideen in der Größe 40x40 cm. Bei Rückfragen bitte direkt an die Referentin wenden unter der Telefonnummer. 08807 206526. Bitte mitbringen: 1 Meter bunten oder einfarbigen Baumwollstoff (kein Jersey), eventuell einfarbige Stoffreste, Nähmaschine mit Anleitung, Nähgarn, Nähutensilien, Bleistift, Schere, Lineal.

6516_D Christel Stöger
Samstag, 18.05.24, 14:00 - 17:00 Uhr
Dießen, CO-Schule, Baumschulweg, Eingang West, Werkraum EU 013
Gebühr: 19,- € ab 5 Tn.; 47,50 € 4 Tn.; 63,- € 3 Tn.
Kinder unter 11 Jahren bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Die vhs Ammersee West
auf instagram:

Frühes Forschen

Bei „Frühes Forschen“ lernen Kinder spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen und Entdecken ausleben und die Welt erhalten mit nachhaltigen „Aha-Erlebnissen“. Die Kinder erarbeiten sich anhand von spannenden und verblüffenden Experimenten viele Naturgesetze aus der Biologie, Physik, Mathematik und Chemie. Weitere Infos unter **www.fruehes-forschen.de**

FRÜHES FORSCHEN

Frühes Forschen: Schwerkraft, was hält uns auf der Erde?

Was ist Schwerkraft und wie funktioniert sie? Warum fallen wir nicht von der Erde? Warum kann ein Astronaut im Weltall frei umherschweben? Wir werden mit verschiedenen Materialien und Gegenstände arbeiten und schauen, ob wir die Schwerkraft überlisten können. Es wird ein Bastelprojekt geben, damit die Kinder besser diese unsichtbare Kraft verstehen. Der Kurs findet ohne Eltern statt.

6800_U *Für Kinder von 4 bis 6 Jahren*
Sabrina Blank
Samstag, 27.04.24, 09:15 - 10:45 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 16,- €, zzgl. Materialgeld 3,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

6801_U *Für Kinder von 7 bis 8 Jahren*
Sabrina Blank
Samstag, 27.04.24, 11:00 - 12:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 16,- €, zzgl. Materialgeld 3,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Frühes Forschen: Strom – Vorsicht Spannung! Teil 2

In diesem Fortsetzungskurs aus der Reihe „Frühes Forschen: Strom“ bauen die Kinder einen kleinen Leitungstester (den sie mit nach Hause nehmen dürfen), damit sie selbst überprüfen können, welche Gegenstände den Strom leiten. Wir schauen uns verschiedene Stromkreisläufe an und bauen diese nach. Der Kurs ist auch für Kinder, die nicht am ersten Teil des Kurses zum Thema Strom teilgenommen haben.
Der Kurs findet ohne Eltern statt.

6802_U *Für Kinder von 4 bis 6 Jahren*
Sabrina Blank
Samstag, 08.06.24, 09:15 - 10:45 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 16,- €, zzgl. Materialgeld 7,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

6803_U *Für Kinder von 7 bis 8 Jahren*
Sabrina Blank
Samstag, 08.06.24, 11:00 - 12:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 16,- €, zzgl. Materialgeld 7,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Frühes Forschen: Unsere Nahrung – was können Lebensmittel?

Wie viel Wasser steckt in der Gurke? Ist die Kartoffel wirklich stark? Warum hinterlassen manche Lebensmittel Fettflecken? Kann die Farbe der Lebensmittel unseren Geschmack beeinflussen?
Der Kurs findet ohne Eltern statt. Bitte geben Sie etwaige Lebensmittelunverträglichkeiten Ihres Kindes an!

6804_U *Für Kinder von 4 bis 6 Jahren*
Sabrina Blank
Samstag, 06.07.24, 09:15 - 10:45 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 16,- €, zzgl. Materialgeld 3,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

6805_U *Für Kinder von 7 bis 8 Jahren*
Sabrina Blank
Samstag, 06.07.24, 11:00 - 12:30 Uhr
Utting, Grundschule, Schulweg 2, vhs-Raum A 01
Gebühr: 16,- €, zzgl. Materialgeld 3,- €
Das Materialgeld wird mit der Kursgebühr eingezogen.

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Eselwanderung für Familien

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Zuerst lernen wir die Esel kennen und begrüßen sie so, dass sich alle wohl und sicher fühlen. Dann begeben wir uns auf einen fröhlichen Spaziergang in der Umgebung des Eselstalls. Wer sich mit seinem Esel so richtig gut angefreundet hat, kann mit ihm danach das eine oder andere leichte und schwere Kunststück ausprobieren. Schafft es der Esel durch einen Tunnel oder über eine Wippe? Alles, was ihr schon immer über Esel wissen wolltet, darf gefragt werden, beispielsweise, wie Esel in der freien Natur leben, warum man ihnen die Hufe pflegen muss oder was ein Esel keinesfalls fressen darf. Ganz unbemerkt habt ihr dann bereits die wichtigsten Vokabeln der Eselsprache gelernt. Natürlich macht ihr auch gleich den Eselführerschein! Anmeldung von Kindern nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte mitbringen: eigene Brotzeit.

6914_A Anahid Klotz
Sonntag, 05.05.24, 13:00 - 16:30 Uhr
Pähl, Eselstall, Am Gasteig 4
Gebühr: 21,- € pro Erw., 12,- € pro Kind

Umweltschutz: Was können wir als Familie tun?

Für Grundschulkinder mit ihren Eltern

Möchten Sie als Familie gemeinsam etwas Gutes für die Umwelt tun? Unser Familien-Umweltworkshop bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu! Tauchen Sie gemeinsam in die spannende Welt der Umweltthemen ein und nehmen Sie an einem inspirierenden Workshop teil, der sowohl Wissensvermittlung als auch praktische Aktivitäten und Spiele umfasst. Gemeinsam mit Ihrer Familie werden Sie ein kleines Familienprojekt starten, das einen positiven Beitrag zur Umwelt leistet. Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit für die Pause.

1258_A Jessica Färber und Robert Ploss, Klimabotschafter BUND
Samstag, 16.03.24, 14:00 - 16:30 Uhr
Landsberg, vhs-Gebäude, Hubert-von-Herkomer-Str. 110, Raum E0, Rosarium
Gebühr: 5,- € vhs-Verwaltungspauschale für 1 Erw. und 1 Kind

Alpakas mit allen Sinnen erleben

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Alpakas gehören, wie ihre engen Verwandten die Lamas und die Kamele, zur Familie der Paarhufer. Sie sind überwiegend in Südamerika beheimatet, wo sie als domestizierte Tiere vor allem in den Höhen der Anden leben. Bei der Führung auf dem Stallgelände erfahren Sie viel Wissenswertes über Haltung, Aufzucht und Eigenarten der Alpakas. Anschließend machen Sie eine Wanderung mit den Tieren über die angrenzenden Felder Richtung Wald. Jede Familie darf ihr eigenes Tier führen. Bitte beachten: es können keine Hunde mitgenommen werden! Bitte mitbringen: Getränk für Kinder, feste Schuhe, evtl. Regenschutz.

6912_E Nicole Schmelcher
Dienstag, 02.04.24 bis 09.04.24, 14:30 - 16:30 Uhr
Eching, Ammersee Alpakas, Painhofenerstraße
Gebühr: 29,- € pro Familie (max. 5 Personen pro Familie, bitte alle Namen angeben)
Bei starkem Regenwetter wird der Termin verschoben auf Donnerstag, 04.04.24 Sie werden angerufen oder per E-Mail informiert. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie den Ausweichtermin wahrnehmen können.

AGB AUSZUG

1. Allgemeines
(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Alle Veranstaltungen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen (z. B. Studienreisen), sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Ist in der Ankündigung nichts anderes vermerkt, erfordern alle Veranstaltungen der vhs eine Anmeldung in den vhs-Geschäftsstellen oder online auf der Webseite. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Anmeldung im Kurs oder bei der Kursleitung ist nicht möglich, es sei denn, die Teilnehmenden tragen sich in eine Wiederanmeldeliste ein.

2. Anmeldung/Vertragsschluss
(1) Der Veranstaltungsvertrag (die Anmeldung) kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (2) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass eine vierzehntägige Frist verstreicht, ohne dass die vhs die Anmeldung abgelehnt hat. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.
(2) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen des Absatzes (1) nicht berührt. Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

3. Teilnahme
(1) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin
(1) Das Veranstaltungsentgelt (die Kursgebühr) wie auch Veranstaltungstermin und Dauer des Kurses ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programmheft, Internet).
(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
(3) Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann eine Probestunde belegt werden. Dies gilt nicht für Veranstaltungen, bei denen dies in der Ankündigung ausgeschlossen ist. Die Belegung einer Probestunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Die Teilnehmenden müssen dies bei der Anmeldung angeben. Wenn sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheiden, weiter am Kurs teilzunehmen und sich nicht in den vhs-Geschäftsstellen abmelden, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn sie sich vor der zweiten Seminareinheit in den vhs-Geschäftsstellen vom Kurs abmelden, berechnet die vhs 6,- € für die Probestunde. An- und Abmeldungen können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.
(4) Wer in Besitz einer für die Dauer des gesamten Kurses gültigen Sozialcard des Landkreises Landsberg am Lech ist, erhält 50 Prozent Ermäßigung auf die Kursgebühr, es sei denn, es ist in der Kursankündigung etwas anderes vermerkt.

5. Organisatorische Änderungen
(1) Es besteht für alle Veranstaltungen kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte angekündigte Kursleitung durchgeführt wird.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmenden zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung der Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs
(1) Wird die Mindestteilnehmerzahl im Kurs nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen den Teilnehmenden hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Kursleitung wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt (die Gebühr) für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten berechnet.
(3) Die vhs wird die Teilnehmenden über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 14 Werktagen erstatten.

7. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmende
(1) Die Teilnehmenden können bis 12 Werktage vor Kursbeginn kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit.
(2) Die Teilnehmenden können bis 6 Werktage vor Kursbeginn (der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit) vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Stornogebühr in Höhe von 5,00 € fällig.

(3) Die Teilnehmenden sind damit einverstanden, dass bei Prüfungen, Kursen mit vorgezogenem Anmeldeschluss, bei Veranstaltungen mit einem externen Veranstalter sowie bei allen Kursen, bei denen dies im Ankündigungstext vermerkt ist, gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Machen die Teilnehmenden von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
(6) Können Teilnehmende aus gesundheitlichen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, stellt die vhs nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung eine Gutschrift über die anteiligen Kursgebühren aus. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Alle Unterrichtseinheiten vor Eingang der ärztlichen Bescheinigung bei der vhs können bei der Gutschrift nicht berücksichtigt werden. Eine Rückerstattung der Gebühr ist nicht möglich. Die Gutschrift ist drei Jahre gültig, nicht übertragbar und wird mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.
(7) Abmeldungen können nur über die Geschäftsstellen der vhs erfolgen. Die Kursleitung ist zur Annahme von Abmeldungen nicht berechtigt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

8. Teilnahmebescheinigungen
(1) Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80 Prozent der Unterrichtseinheiten besucht wurden. Für die Erstellung einer Teilnahmebescheinigung können zusätzliche Kosten anfallen, die den Teilnehmenden vorher mitgeteilt werden.

9. Nutzungsrechte
(1) Die Teilnehmenden dürfen die Kursinhalte (einschließlich überlassener Kursunterlagen) lediglich in dem Umfang nutzen, der für den erfolgreichen Besuch der Veranstaltung erforderlich ist. Ohne gesonderte Erlaubnis der vhs sind die Teilnehmenden nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.
(2) Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlung haften die Teilnehmenden für entstandene Schäden.

10. Schadenersatzansprüche/Haftung
(1) Schadenersatzansprüche von Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Teilnehmenden verletzt, die diese nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Teilnehmenden regelmäßig vertrauen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

11. Schlussbestimmungen
(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß der Datenschutzgrundverordnung. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite.

12. Streitbeilegungsgesetz
(1) Die Europäische Kommission stellt eine Internetplattform zur Online-Streitbeilegung bereit, welche unter http://ec.europa.eu/consumers/odr/ zu finden ist. Die vhs ist zu einer Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle nicht verpflichtet und nicht bereit.

Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Erklärung zum Datenschutz sowie die Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz finden Sie unter **www.vhs-ammersee-west.de** .

Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, schicken wir Ihnen diese gerne per Post zu.

Volkshochschule
Ammersee West

VOR ORT WEITERKOMMEN

Ihr vhs-Programm für Dießen, Eching, Greifenberg, Schondorf, Utting, Windach

Zweckverband vhs Ammersee West

www.vhs-ammersee-west.de · E-Mail: info@vhs-ammersee-west.de
Geschäftsstelle Dießen: St.-Georg-Str. 9 · 86911 Dießen · Tel: 08807 6063
Geschäftsstelle Utting: Hofstattstr. 5 · 86919 Utting · Tel: 08806 959790