



## ■ Geschäftsstelle, vhs-Haus

Bahnofstraße 5  
82054 Sauerlach  
Telefon 08104 – 66 80 95  
Telefax 08104 – 66 80 97  
Internet: [www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de)  
E-Mail: [info@vhs-sauerlach.de](mailto:info@vhs-sauerlach.de)

Vorsitzende:

Waltraud Specker

1. Stellvertreterin:

Sigrid Vorbeck

2. Stellvertreter:

Alfred Graf von Matuschka

Schriftführer:

Werner Brenner

Kassier:

Peter Burger

Vertreter/-innen der Gemeinde  
im Beirat der vhs:

3. Bgm. Wolfgang Büsch

GR Josef Bacher-Maurer

GR Axel Horn

GR Dr. Alexander Rickert

Leitung / Geschäftsführung:

Angelika Rettenbeck, M.A.

Information & Anmeldung:

Ursula Schall, Andrea Ernst

Ferienprogramm: Ursula Schall

KinderUni: Andrea Ernst

Buchungen: Monika Schröder

## ■ Geschäftszeiten

Wir sind für Sie da:

Montag, Dienstag, Mittwoch

von 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag

von 16.00 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Ihre Zufriedenheit mit unserem  
Programmangebot ist uns wichtig.  
Sprechen Sie mit uns, wenn Sie  
Anregungen, Wünsche oder Kritik  
haben!

Außerhalb unserer Öffnungszeiten  
steht Ihnen unser Anrufbeantworter  
rund um die Uhr zur Verfügung.  
Sprechen Sie bitte Ihr Anliegen  
auf Band. Wir melden uns  
dann umgehend bei Ihnen.  
[www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de) hat  
durchgehend für Sie geöffnet !

## ■ Anmeldung in unserer Geschäftsstelle oder auf [www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de)

## ■ AGB siehe Seite 173

## ■ Wie und wann kann ich bezahlen?

Der Besuch unserer Veranstaltungen ist  
nurnachvorherigerAnmeldung möglich.  
Ausgenommen sind Vorträge mit dem  
Vermerk „Abendkasse“. Am bequemsten  
ist es für Sie, wenn Sie uns eine einma-  
lige Abbuchungsermächtigung erteilen.  
Wir ziehen dann die Kursgebühr von Ih-  
rem Konto ein.

## ■ Angemeldet – was dann?

Ihre Anmeldung ist verbindlich, aus  
Kostengründen können wir sie nicht  
schriftlich bestätigen. Auch wenn die  
Gebühr vor Kursbeginn noch nicht ab-  
gebucht ist, findet der Kurs statt. Sollte  
eine Veranstaltung bereits ausgebucht  
sein, verschoben werden oder ausfallen  
müssen, benachrichtigen wir Sie.

## ■ Ferienzeiten

In der Regel finden während der all-  
gemeinen Schulferien und schulfreien  
Tage keine Veranstaltungen statt. Auch  
die vhs-Geschäftsstelle ist dann ge-  
schlossen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und  
Erfolg in unseren Veranstaltungen.  
Ihre vhs Sauerlach



„vhs schafft Raum für Kunst“ Ihr vhs-Team (v.l.n.r.): Angelika Rettenbeck, Andrea Ernst, Monika Schröder und Ursula Schall

## Die vhs-Vortragskarte

1 2 3

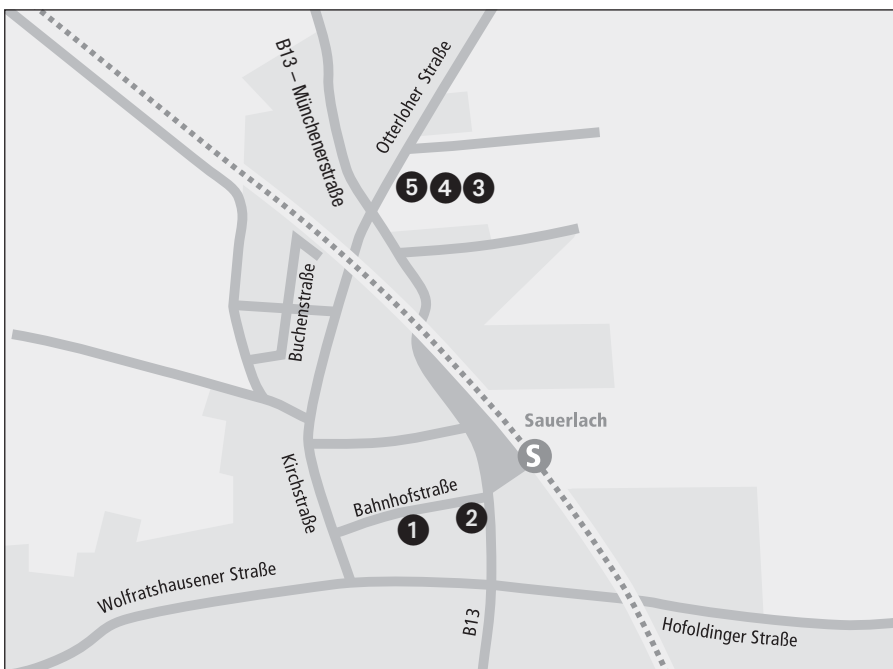
- Mit unserer Vortragskarte **nimm 3 – zahl 2** können Sie zu drei Vorträgen im laufenden Semester gehen, Sie zahlen aber nur für zwei
  - Sie erwerben die Vortragskarte für EUR 13,- in unserer Geschäftsstelle oder an der Abendkasse
  - Unsere Vorträge erkennen Sie im Programmheft an dem Logo **123**
- Mitglieder der vhs Sauerlach haben weiterhin freien Eintritt**



Wir informieren Sie gerne über  
interessante Neuigkeiten an unserer vhs!  
Einfach online bestellen unter  
[www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de)



vhs-Haus, Bahnhofstraße 5



#### Geschäftsstelle, Kursorte und Unterrichtsräume

- ① vhs-Haus:  
Geschäftsstelle, Kursräume  
Bahnhofstr. 5
- ② Rathaus  
Bahnhofstr. 1
- ③ Mehrzweckhalle, Judoraum  
Am Otterloher Feld 2
- ④ Schule K4, K8, K9, K19  
Münchener Str. 40, Rückseite
- ⑤ Schule: Küche und Galerie  
Münchener Str. 40

## EFQM

### Wir setzen auf Qualität!

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die Volkshochschule Sauerlach e.V. eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel.

Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die Volkshochschule Sauerlach das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt.

Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihre Volkshochschule

**EFQM**  **Member**  
Shares what works.



41204 **Studium Generale – Wissenschaft für alle – generationsübergreifend, zeitgemäß**

Der Lehrgang ist auf mehrere aufeinander folgende Semester angelegt. Er vertieft die Allgemeinbildung und regt zu neuen Gedanken an. Die Teilnehmer/-innen können das Programm nach ihren eigenen Interessen mit gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**ab Mi. 21.03., 10.00 – 12.00 Uhr, 15x, EUR 125,-; Paarermäßigung EUR 105,- vhs-Haus, Vortragsraum**

### Die Geschichte der Oper II

Figuren, die ihre Gefühle besingen statt zu sprechen. Eigentlich unmöglich. Doch nach wie vor stellt die vor mehr als 410 Jahren erfundene Kunstgattung Oper ihre ungebrochene Attraktivität und Faszination unter Beweis. Im Kurs wird ein Bogen geschlagen von Mozarts Bühnenwerken über den Belcanto, die beiden Dioskuren Verdi und Wagner bis zum Verismo. Von diesem Repertoire – hauptsächlich aus dem 19. Jahrhundert – ist unser heutiger Opernspielplan geprägt. Mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen!

Richard Eckstein, Kulturmanager und Kulturjournalist  
21.03., 28.03., 18.04., 25.04., 10.00 – 12.00 Uhr

### Geschichte des 20. Jahrhunderts

Teil 2 (ab 1945)

Reinhard Falter, Institut für naturphilosophische Praxis (INAP) e.V.  
02.05., 09.05., 16.05., 10.00 – 12.00 Uhr

### Philosophie des guten Lebens

Was macht ein gutes Leben aus? Wie ist es zu erreichen? Diese Fragen werden seit der Antike unter Philosophen kontrovers diskutiert. Schließlich ist mit ihnen die Frage nach dem höchsten Gut für uns Menschen eng verknüpft. Wir wollen diese Fragen nach dem guten Leben und dem höchsten Gut in lockerer Runde diskutieren und uns dabei mit Antworten von Kant, Schopenhauer, Aristoteles, Epikur und Seneca auseinandersetzen.

Dr. Phil. Björn Vedder  
20.06., 27.06., 04.07., 10.00 – 12.00 Uhr

### Das Rätsel der Menschwerdung

Seit Darwin wissen wir, dass der Mensch sich in Millionen von Jahren aus der Tierwelt heraus entwickelt hat. Allmählich lässt sich auch erkennen, wie diese Entwicklung in Afrika ablief, welche Voraussetzungen gegeben waren und warum der äffische Vorfahre sich fast nicht weiter entwickelte. Ebenso zeigen Funde, wann und wie der frühe Mensch die Welt besiedelte.

Norbert Steigenberger, Dipl. Physiker  
11.07., 09.30 – 11.30 Uhr, 18.07. und 25.07., 10.00 – 12.00 Uhr

### Kulturgeschichte

Die Kulturgeschichte deckt zahlreiche Forschungsfelder ab, ihr Interesse gilt stets „der Kultur der Vielen“. Dazu zählen z. B. Märchen und Sagen, Frömmigkeit, Hausbau, Bräuche und Riten, aber auch die Kultur der Arbeiter, der Migranten, die Tourismusforschung usw.

#### Kleidung und Tracht – Fund und Erfindung

Kleidung und Tracht gehören seit jeher zum Kanon der Kulturgeschichte. Wie kam es zu einer solchen Unterscheidung? Sind Trachten tatsächlich die überlieferte, traditionelle Kleidung der ländlich-bäuerlichen Bevölkerung? Das bayerische Königshaus förderte gezielt die Entstehung und besondere Wertschätzung von Trachten. Welche Absichten verbergen sich dahinter? Und wer hat das Dirndl in der Stadt hoffähig gemacht? Mit solchen Fragen rund um Kleidung und Tracht befasst sich dieses Treffen.

#### Josef, Bepperl, Sepp – Zur Kulturgeschichte eines Namens

Gerade in ländlichen Regionen tragen in Bayern noch viele Männer den Namen „Josef“ oder hören auf den Rufnamen „Sepp“. Manche „Josefa“ oder „Josefine“ heißt auch „Bepperl“. „Josefi“ ist der Tag der Verehrung des heiligen Josefs, aber auch der Tag vieler Starkbieranstiche. Liebevoll gezeichnete Charaktere und kantige Typen namens „Josef“ finden sich nicht nur in der bayerischen Literatur. Sogar eine Epoche wurde von Historikern als Zeit des Josephinismus bezeichnet. Der gutherzige „Seppl“ fehlt in kaum einer Kasperle-Geschichte. Für Karikaturisten sind „Seppl-Hose“ und „Seppl-Hut“ ein unverzichtbares Motiv. Bei dieser Veranstaltung geht es um die Frage, wie ein Name zu solch einer Bedeutung gelangen konnte und welche kulturgeschichtlichen Zeugnisse davon berichten.

Dr. Inge Weid, Kulturhistorikerin  
23.05., 13.06., 10.00 – 12.00 Uhr

# Themen unserer Zeit



## 60plus gemeinsam aktiv mit der vhs

Alle über 60 sind zu unseren Veranstaltungen herzlich eingeladen.  
Zwei Mal im Monat, jeweils am Donnerstag, treffen wir uns zu verschiedenen Programmen:

„Senioren aktiv“: Wanderungen durch die schönsten Gegenden im Voralpenland.  
Nach einer Einkehr folgt eine kulturelle oder fachliche Besichtigung, meist mit Führung.

Außerdem wird kurz vor der Wanderung immer eine detailliertere Information erstellt über die Wegelängen, Steigungen und Sehenswürdigkeiten bzw. Führungen.  
Wenn Sie diese Informationen per E-Mail oder als Ausdruck erhalten wollen, wenden Sie sich bitte an: Volkshochschule Sauerlach, Tel. 08104-668095, info@vhs-sauerlach.de oder an W. Veitl, Tel. 08104-1713, walter.veitl@blugruppe.com

- 22.03. Bad Tölz – Lenggries
- 19.04. Miesbach – Weyarn – Mitterdarching
- 17.05. Bad Wiessee – Söllbach-Tal
- 21.06. Gauting – Leutstetten – Starnberg
- 19.07. Bayrischzell – Geitau
- 23.08. Hammersbach – Höllentalklamm
- 20.09. Tegernsee – Enterbach

Im Gemeindeblatt wird jede Wanderung noch einmal monatsweise angekündigt.

### Gedächtnistraining:

vhs-Haus. Seminarraum 0.1, 14.00 – 16.30 Uhr, kostenlos

**Termine:** Do. 29.03., Do. 26.04., Do. 31.05., Do. 28.06., Do. 26.07., Do. 30.08.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Frau Veitl (Tel. 08104-1713)

**Kurs:** 41101

Änderungen vorbehalten.



## Die vhs-Vortragskarte



- Mit unserer Vortragskarte **nimm 3 – zahl 2** können Sie zu drei Vorträgen im laufenden Semester gehen, Sie zahlen aber nur für zwei
- Sie erwerben die Vortragskarte für EUR 13,- in unserer Geschäftsstelle oder an der Abendkasse
- Unsere Vorträge erkennen Sie im Programmheft an dem Logo **123**

**Mitglieder der vhs Sauerlach haben weiterhin freien Eintritt**

## 41132 Erinnerungskisten

Um manchmal besser mit einem kranken, vereinsamten oder auch ausgegrenzten Menschen kommunizieren zu können, ist es sehr hilfreich auf eine Kommunikationshilfe wie die Erinnerungskiste zurückgreifen zu können. Genau eine solche Methode dürfen Sie bei diesem Workshop selbst ausprobieren, indem Sie Ihre persönliche Erlebniskiste selbst gestalten und Ihre dargestellte Lebensreise und/oder den jeweiligen Lebensmoment den anderen Teilnehmern erläutern. Dazu bringen Sie bitte mit: einen kleinen oder großen Schuhkarton, Schnappschüsse aus Ihrem Leben, diverse Bastelpapiere nach Ihren Vorlieben, Knöpfe, Fäden, kleine Dinge aus der Natur, Bastelreste jeglicher Art und/oder einen kleinen Schatz aus Ihrem Leben, z.B. winziges Spielauto, etc.

Ulrike Meyer-Popp, Pflegemanagement  
Fr. 06.07., 9.00 – 12.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 17,-  
vhs-Haus, Werkraum

## 41201 Agenda 21 Sauerlach

Die lokale Agenda Sauerlach hat es übernommen, den Gemeinderat bei seinen Gemeindeentwicklungsprojekten zu unterstützen und hat zu diesem Zweck folgende Arbeitskreise (AKs) gebildet:

### AK Soziales:

Sprecherin: Christine Kensy

### AK Energie und Umwelt

Sprecher: Helmut Kahl

### AK Siedlungswesen und Verkehr

Sprecher: Götz von Borries

### AK Kultur und Kommunikation

Sprecher: Markus Hoffmann

### AK Wirtschaft, Ver- und Entsorgung, Gemeindeentwicklung

Sprecher: Werner Brenner

Die Arbeiten der AKs werden im Agendarat koordiniert, Sprecher des Agendarates ist Johann Georg Friedrich Tel. 409  
Alle Bürger/-innen sind herzlich eingeladen bei diesen Arbeitskreisen mitzuwirken.

41306 Gut für das Gewissen und die Umwelt **1 2 3**

**Lohnen sich ökologische Kapitalanlagen?**

Grünes Licht für Umweltbewusstsein: Beim Einkaufen im Öko-Supermarkt, bei der Mülltrennung und jetzt auch bei Ihrer Geldanlage? Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich über ökologische Geldanlagen informieren möchten und nach einer Werte-orientierten Anlagestrategie suchen. Er gibt Antworten auf die folgenden Fragen: • Was genau sind „grüne“, also ökologische Kapitalanlagen? • Sind sie nur gut für Ihr Gewissen oder auch für Ihre Rendite? • Welche Anlageformen bietet der Markt und welche lohnen sich? • Wo ist der Unterschied zwischen einem Solarfonds und einem ethisch orientierten Investmentfonds? • Ist eine ökologische Kapitalanlage für mich überhaupt interessant?

Annegret Kitzmann-Schubert,  
Volljuristin (Univ. München)  
Mo. 23.04., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

42103 Gesundes Gemüse aus dem eigenen Garten

Hier wird vermittelt, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um erfolgreich biologisches Gemüse aus dem eigenen Garten ernten zu können. Inhalt: • Lage eines Nutzgartens • Bodenbeschaffenheit und -bearbeitung • Wann werden die verschiedenen Gemüsearten angebaut? • Pflanzenerziehung und -pflege (Pflanzung, Düngung, Bewässerung, Unkraut- und Schädlingsbekämpfung, Pflanzgemeinschaften) • Fruchtfolge und -wechsel • Wichtigkeit eines Anbauplanes

Elke Obermeier, Gärtnerin, Gemüseanbau Bio  
Sa. 17.03., 9.30 – 12.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

42122 Reparaturen rund um´s Rad

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie kleine Reparaturen am Rad schnell und einfach vornehmen können: • Platten flicken, Platten vermeiden • Wie stelle ich Clickpedale ein? • Wie stelle ich meine Federgabel ein? • Wie stelle ich meine Schaltung ein? • gerissene Kette reparieren • Bremsen einstellen • Scheibenbremsentricks • Reparaturen unterwegs • Welche Werkzeuge nützen mir was? • Wie vermeide ich Reparaturen, wie vermeide ich Unfälle? • Wie sitzt man richtig auf dem Bike? • Vermeidung von Fehlhaltungen • Welcher Sattel, welche Reifen? • Generelle Pflege und vieles andere mehr  
In Kooperation mit rad-raum Sauerlach

Kosta Panagiotidis  
Do. 15.03., 19.30 – 21.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 10,-  
rad-raum, Münchener Str. 15, Sauerlach



42101 Schwarmverhalten und Gedankenübertragung **1 2 3**

Haben Sie sich schon mal über das „gleichgeschaltete“ Verhalten von Vögeln oder Fischen gewundert, die sich zu großen Schwärmen zusammenfinden und fast gleichzeitig die Richtung ihrer Bewegung ruckartig ändern können? Ähnliches Verhalten finden wir bei Ameisen oder Bienen, aber auch im ganz Kleinen, bei Mikroben oder Bazillen. Wie ist das zu erklären, spielt da Gedankenübertragung eine Rolle und ist der Mensch vielleicht diesem Verhalten genauso unterworfen? Dipl.-Ing Reinald Rode macht uns mit den neuesten Forschungsergebnissen auf diesem Gebiet vertraut und öffnet uns die Augen für erstaunliche Erfahrungen und Verhaltensweisen in unserer näheren Umgebung.

Reinald Rode, Dipl. Ing.  
Do. 19.04., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht.  
Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

42105 Percy Schmeiser – David gegen Monsanto



Kein Patent auf Leben!  
Stellen Sie sich vor, ein Sturm weht über Ihren Garten und ohne Ihr Wissen und ohne Ihre Zustimmung sind nun fremde Samen in Ihrem jahrelang gepflegten und gehegten Gemüsebeet. Ein paar Tage später kommen Vertreter eines Multikonzerns zu Ihnen nach Hause, fordern Ihr Gemüse und erstatten gleichzeitig Strafanzeige in Höhe von EUR 20.000,- wegen widerrechtlicher Nutzung patentierter Samen. Und: Das Gericht gibt dem Konzern Recht. Doch Sie kämpfen.....

**Dieser Film macht Mut. Mut all denjenigen, die fürchten, man hätte als Einzelner keine Macht.**

In Zusammenarbeit mit dem BUND Naturschutz

Mi. 21.03., 19.30 – 21.30 Uhr  
Eintritt frei, vhs-Haus, Vortragsraum



43315 Die Isarrenaturierung

**Besichtigung einer Nichtmehrbaustelle**

1995 wurde nach Auslaufen der Konzession des Kraftwerks Mühlthal die Isar zwischen Icking und Baierbrunn teilweise renaturiert. Heute ist den Badegästen auf den neuen Kiesbänken kaum mehr klar, dass hier einst betonierter Kanal war. Dennoch sieht es nicht ganz so aus wie im oberhalb anschließenden nie zerstörten Isarabschnitt. Möglichkeiten und Grenzen der Renaturierung wollen wir besichtigen. Wanderstrecke ca. 2 Std.

Reinhard Falter, Institut für naturphilosophische Praxis (INAP) e.V.  
Sa. 05.05., 14.00 – 17.00 Uhr, EUR 16,-  
Treffpunkt: S-Bahnhof Icking



42132 Faszination „Ultraleichtfliegen“ – Theorie und Flugpraxis

**Für alle, die Interesse am Luftsport und speziell an der Ultraleichtfliegerei haben.**

Die Ultraleichtfliegerei hat sich in den letzten Jahren zu einer umweltfreundlichen und kostengünstigen Luftsportart entwickelt und weckt bei immer mehr Menschen die Neugierde an der „leichten“ Kunst des Fliegens. In lockerer Form lernen Sie die Grundlagen von Theorie und Praxis der Leichtfliegerei kennen. Wir beschäftigen uns am Vormittag mit theoretischen Fachgebieten. Nachmittags werden wir uns die Flugtechnik an einem hochmodernen Ultraleichtflugzeug bzw. einem Trike anschauen und Sie erleben als „Co-Pilot“ einen faszinierenden ca. 20-minütigen Rundflug. Je nach Wetterbedingungen und Wunsch des Einzelnen kann auch noch der folgende Sonntag mit in den Flugteil einbezogen werden.

Theorieteil 9.00 – 12.30 Uhr, Ort: vhs-Haus, Vortragsraum Praxis/Flugteil 14.00 – 18.00 Uhr, Ort: Flugplatz Mühlendorf (Dreiacher) bzw. Flugwiese Altkirchen (Trike)  
Mindestalter für den Mitflug: 16 Jahre (bei jüngeren Teilnehmern ist eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern erforderlich)

Gewicht: max. 90 kg.  
Veranstalter: Flugschule Klaus Pöllmann  
www.ul-fliegen.eu  
Es gelten die AGBs des Veranstalters. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.  
Sa. 16.06., 9.00 – 18.00 Uhr  
max. 20 Teiln., EUR 83,-  
keine Ermäßigung möglich  
Anmeldung erforderlich bis: 23.05.2012

# Kultur und Kreativität

43212 Literaturzeit

## Zwischen Klassik und Romantik

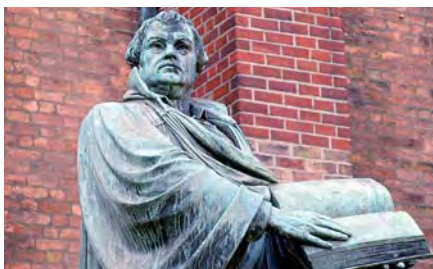
**Heinrich von Kleist 1777 – 1811** – Anlässlich seines 200-sten Todesjahres wollen wir uns mit einem deutschen literarischen Genie befassen, der ein Werk voller beunruhigender Faszination hinterlassen hat.

Fortsetzung im Sommersemester

„Das Käthchen von Heilbronn“, „Das Erdbeben in Chili“, „Prinz von Homburg“

Katharina Biagosch, Germanistin  
Mi. 15.02., Mi. 14.03., Mi. 02.05.,  
10.00 – 12.00 Uhr  
max. 20 Teiln., EUR 34,-  
vhs-Haus, Werkraum

## Religionen und Philosophien der Welt



43285 Rom zur Zeit Luthers  
Luther in Rom

1 2 3

Vor etwas über 500 Jahren im Herbst 1511 zog Luther, damals noch Augustiner-Eremit, zusammen mit einem Ordensbruder im Auftrag seines Ordensoberen Staupitz nach Rom. Die Stadt stand damals mitten in einem „Bauboom“. Unter dem kämpferischen Papst Julius II. erhielt der Kirchenstaat seine größte Ausdehnung. Wie fand Luther Rom vor, was hat er gesehen und erlebt, was hat er aus diesem „Romenerlebnis“ gemacht?

In diesem Vortrag soll zunächst dargestellt werden, wie es zu dem Papsttum in Rom – und insbesondere zu diesem Papsttum kam, wie es also Luther vorfand. Dann wird den Spuren anhand der – wenn auch wenigen – Hinweise über Luthers Reise nachgegangen und mit Bildern gezeigt und erläutert, was er damals sehen konnte und welche Orte er aufgesucht haben mag.

Dipl. Ing. Walter Veitl  
Mo. 21.05., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum



43284 Das Königsgrab als Bildersaal

Tod und Jenseits im Glauben der alten Ägypter „Du stirbst, damit du lebst“ – diese Hoffnung teilen Menschen bis heute mit den alten Ägyptern. Im Tal der Könige am Nil malten sie die Gräber aus und gaben dem Pharao „Reiseführer“ bei durch das Jenseits: die „Unterweltsbücher“. Sie beschreiben den für uns unsichtbaren Weg der Sonne, den sie – unter großen Gefahren – jede Nacht durchwandern muss, um am Morgen verjüngt wiedergeboren zu werden.

Der Tiefenpsychologe C.G. Jung meinte, dieser Weg der Sonne gleiche dem Abstieg der menschlichen Seele in den Bildersaal des Unbewussten. Jung ist sich sicher: Auch wir Menschen der Moderne haben in unserer Psyche Urbilder, die uns angesichts der Jahrmillionen alten Evolution zu nahen Verwandten der Pyramidenzeit machen. Der Vortrag wirft zunächst einen Blick auf die Grundlagen der altägyptischen Kultur mit ihrer Götterwelt und Gräberarchitektur und begleitet dann die Sonne während der zwölf Stunden ihrer nächtlichen Fahrt. Zahlreiche Bilder begleiten den Vortrag.

1 2 3

Dr. theol. Gerhart Herold  
Mi. 09.05., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

## Die vhs-Vortragskarte

1 2 3

- Mit unserer Vortragskarte **nimm 3 – zahl 2** können Sie zu drei Vorträgen im laufenden Semester gehen, Sie zahlen aber nur für zwei
  - Sie erwerben die Vortragskarte für EUR 13,- in unserer Geschäftsstelle oder an der Abendkasse
  - Unsere Vorträge erkennen Sie im Programmheft an dem Logo **123**
- Mitglieder der vhs Sauerlach haben weiterhin freien Eintritt**

## vhs unterwegs in Kunstaussstellungen

43323 Georgia O'Keeffe

Die berühmte amerikanische Malerin ist eine der wichtigsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. In einer umfassenden Retrospektive stellt die Hypo-Kunsthalle ihr Gesamtwerk vor: von abstrakten Arbeiten über großformatige Blumenbilder bis zu den bekannten Stadtansichten von New York und den weiten Landschaften New Mexicos, wo O'Keeffe in Abiquilú eine neue Heimat fand. Neben ihren hinreißenden, Gemälden zeugen Fotos ihres Ehemanns Alfred Stieglitz und anderer Fotografen, denen sie Modell stand, von ihrem facettenreichen Leben.

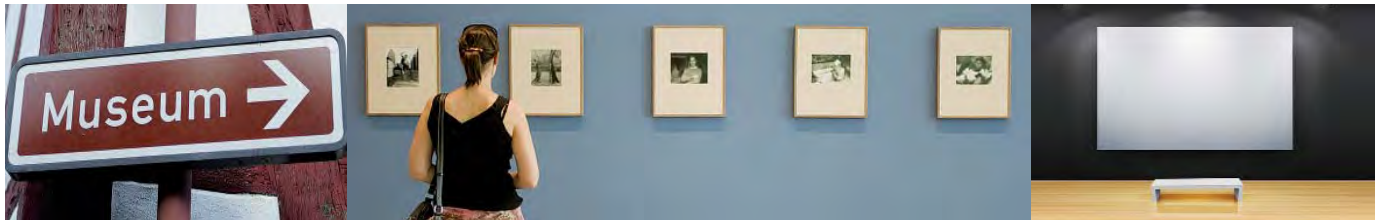
Maria Jenkin-Jones, Kunsthistorikerin M.A.  
Fr. 20.04., 18.00 – 19.30 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München  
Hypo-Kunsthalle, Foyer, obere Kasse

43328 Marcel Duchamps in München  
1912 – 2012

Das Werk von Marcel Duchamps markiert eine Zäsur in der Kunstgeschichte. Sein Gemälde „Akt eine Treppe hinabsteigend“ hat die Ideen einer ganzen Epoche zu einem ikonischen Bild verdichtet. 1912 verbrachte der Künstler drei Monate in München und entwickelte hier mehrere bedeutende Arbeiten. Später notierte er „Mein Aufenthalt in München war der Ort meiner völligen Befreiung“. Ab 1913 veränderten seine Readymades die Idee von Kunst so nachhaltig wie kaum ein anderes Oeuvre des 20. Jahrhunderts. Welche Einflüsse führten Duchamps zu einer derartigen radikalen Umwendung des Kunstbegriffs und welche Rolle spielte dabei sein München-Aufenthalt? Diesen Fragen geht die erste Einzelausstellung des Künstlers in München nach.

Barbara Hartmann, M.A., Kunsthistorikerin  
Sa. 21.04., 11.00 – 12.30 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München  
Kunstabu Lenbachhaus, Kasse





#### 43329 Ein skandinavischer Blick auf Europa – Vilhelm Hammershøi

Wilhelm Hammershøi war der wichtigste dänische Künstler der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Seine atmosphärisch aufgeladenen Bilder in reduzierten Formen und zurückhaltenden Farben zeigen die skandinavische Position in der Kunst um 1900. Die Ausstellung präsentiert sein Werk im Dialog mit den Arbeiten der bedeutendsten Künstler seiner Zeit. Im Vergleich mit Gemälden von James Abbot McNeil Whistler, Pierre-Cécil Puvis de Chavannes, Henri Fantin-Latour, Georges Seurat, Ferdinand Khnopff, Felix Vallotton, Gustav Klimt, Edvard Munch, Pablo Picasso u.a. entsteht ein Überblick über die Entwicklung der Malerei in Europa.

Barbara Hartmann, M.A., Kunsthistorikerin  
Do. 12.07., 17.30 – 19.00 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle, Kassenraum im 1. Stock

#### 43332 Im Licht des Südens – Begegnungen der antiken Kulturen zwischen Mittelmeer und Zentraleuropa.

Die neue große Sonderausstellung der Archäologischen Staatssammlung widmet sich der Begegnung und dem Kulturtransfer zwischen dem Mittelmeerraum und Zentraleuropa von der Steinzeit bis in die Zeit der Römer. Im Laufe der Jahrtausende haben die Kulturkontakte und die mit ihnen verbundenen Neuerungen das gesellschaftliche Leben, die politischen und religiösen Vorstellungen Europas, die Mode und die Lebensweise beeinflusst und auf unterschiedliche Weise verändert. Dabei fiel dem alpinen Raum von Anfang an eine Schlüsselrolle in der Vermittlung zwischen den großen Völkern Alteuropas wie Etruskern, Kelten oder Römern zu. Die Ausstellung stellt über 500 einzigartige italienische Exponate (aus Rom, Florenz, Perugia, Ancona) erstmalig wichtigen Objekten aus dem nordalpinen Raum (u.a. aus Zürich, Wien und Kärnten) gegenüber.

Dr. Giovanni d'Andrea  
Sa. 03.03., 11.00 – 12.30 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München  
Archäologische Staatssammlung  
Lerchenfeldstr.

#### 43333 George Stubbs

Der englische Tiermaler George Stubbs (1724-1806) ist der bedeutendste Vertreter der sog. „sporting art“, die sich im 18. Jahrhundert im Zuge der Begeisterung für Pferdezucht, Rennsport und Jagd als Beschäftigung einer prosperierenden Oberschicht zu einem Höhepunkt entwickelte. Sein Werk besteht hauptsächlich aus Porträts von Rassepferden und ihren Reitern, von Hunden und Jagdszenen. Mit subtil ausgewogenen, gelegentlich kühnen Kompositionen erreicht Stubbs eine Klassizität mit Bildinhalten, die ganz dem zeitgenössischen Leben entnommen sind. Eine Auswahl von dreißig Gemälden aus zumeist englischen Sammlungen wird ergänzt durch Zeichnungen und Druckgraphik, die seine weit reichenden Einflüsse auf die Tiermalerei in Frankreich und Deutschland belegen.

Dr. Giovanni d'Andrea  
So. 25.03., 11.00 – 12.30 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München, Neue Pinakothek, Barerstraße 29

#### 43334 Thomas Ruff

Die Ausstellung im Haus der Kunst ist die erste umfassende Präsentation der Werke Thomas Ruffs (geb. 1958) seit über zehn Jahren und vollzieht in chronologischer Reihenfolge seine künstlerische Entwicklung nach. Sie zeigt Werkgruppen, die Ruff in den 1980er Jahren international bekannt machten – seine Serie von Interieurs etwa oder die Porträts, deren Bildauffassung der traditionellen Konvention widersprach, dass ein gelungenes Porträt eine psychologisierende Interpretation anbieten sollte. Ruffs sachliche und minutiöse Darstellung der Oberfläche ausdrucksloser Gesichter führte zu einer veränderten Wahrnehmung des fotografischen Porträts.

Dr. Giovanni d'Andrea  
Fr. 11.05., 16.00 – 17.30 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München  
Kassenbereich Haus der Kunst  
Prinzregentenstr. 1

#### 43335 Frauen: Pablo Picasso, Max Beckmann, Willem de Kooning

Die Sonderausstellung präsentiert drei Ausnahmekünstler des 20. Jahrhunderts und ihre künstlerische Auseinandersetzung mit Frauen als Modell. Zu diesem Thema haben bedeutende internationale Museen und Privatsammlungen ca. 90 Gemälden zur Verfügung gestellt. Frauen treten in der Kunst von Picasso, Beckmann und de Kooning um ein Vielfaches differenzierter, radikaler auf, sind von ungemein eigenständiger Bedeutung und werden immer wieder zu einem sensiblen Spiegel der Probleme und Umbrüche innerhalb der Zeitgeschichte. Sie sind nicht nur Projektionsfläche männlicher Sehnsüchte, Leidenschaften und Begierden, sie dienen auch als Katalysator für eine Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie und mit der Geschichte der jeweiligen Zeit. Alle drei Künstler versuchen mit „Frau“ als zentrales Thema, die Ausdrucksmöglichkeiten ihres künstlerischen Wirkens auszuloten.

Dr. Giovanni d'Andrea  
Fr. 22.06., 15.15 – 16.45 Uhr  
EUR 8,- zuzüglich Museumseintritt  
Treffpunkt: München  
Pinakothek der Moderne, Barerstraße 40

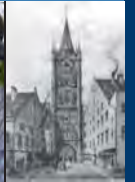
**Sie gehören noch nicht zu unseren Anzeigenkunden?**

**Dann wird es aber höchste Zeit!**

**Informieren Sie sich über Ihre Vorteile:**

- Rabatt bei Mehrfach-Schaltung  
Rabatt für Stammkunden
- themennahe Platzierung  
z.B. im Bereich Gesundheit, EDV etc.
- Verteilung des Heftes 2x jährlich

**Kontakt:** Klaus Offermann,  
Consulting & Marketing  
Tel.: 08024 – 1075  
ok@klaus-offermann.de



### 43303 Von den Römern zu den Bajuwaren: spät römisches/frühbairisches Bayern 1 2 3

Lange Zeit war das Alte Rom für die antike Welt das Maß aller Dinge. Ab dem 3. Jahrhundert nach Christus aber hatte das Römische Reich so viel mit sich selbst und in der Folge mit immer respektloseren Gegnern zu tun, dass sein Glanz und Einfluss allmählich verblassten. Germanenüberfälle, Hunnensturm und Völkerwanderung bewirkten tiefgreifende Veränderungen. Gleichzeitig begannen östliche Kulte – darunter das Christentum – die griechisch-römische Götterverehrung abzulösen.

Als Westrom am Ende war, trat nördlich der Alpen der Stamm der Bajuwaren auf den Plan. Sowohl ihre Herkunft als auch die Bedeutung ihres Namens werden bis heute kontrovers diskutiert. Über das Ende der römischen Präsenz in Bayern und die Zeit danach wird der Referent mit zahlreichen Bildern und Folien vom Notebook berichten.

Karl Wilhelm, OStR

Mo. 05.03., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50, Anmeldung erwünscht, Abendkasse für Kurzsentschlossene, vhs-Haus, Vortragsraum

### 43311 Münchner Stadtbäche

Wasser: das Elixier des Lebens. In München war Wasser einst überreich vorhanden, verschwand aber im Lauf der Zeit aus unserem Stadtbild. Wir spüren ihm nach, folgen alten Bächen, besuchen den Brückenheiligen in seinem Haus und entdecken die einzige noch arbeitende Mühle in der Altstadt. Steigen Sie mit hinab in das feuchte Gewölbe eines aufgelassenen Bachlaufs und lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge das alte München auftauchen.

Catrin Morschek, M.A.

Fr. 06.07., 15.00 – 17.00 Uhr, EUR 10,-  
Treffpunkt München, unter dem Sendlinger Tor

### 43312 Viktualienmarkt Probiertour

Sie erfahren Wissenswertes über seine reiche Geschichte. Sie lassen sich die Kostproben der einzelnen Stände schmecken und erleben so Kultur und Genuss..

Catrin Morschek, M.A.

Sa. 12.05., 10.00 – 12.00 Uhr, EUR 16,- inkl. EUR 6,- Probiertkosten  
Treffpunkt: München, Kirche St. Peter, Aufgang Turm



### 43314 Tratsch und Klatsch im Adelspalais

ein amüsanter Spaziergang um Adelspaläste, Bürgerhäuser und durch Hinterhöfe. Was wurde in Küche, Hof und Salon prominenter Münchner getratscht? Was gab die Klatschpresse bekannt, und was durfte man nicht drucken? Was flüsternten sich die Dienstmädchen in der Kirche ins Ohr? Auszüge aus alter Regenbogenpresse, aus Briefen und Tagebüchern begleiten uns durch München und führen uns zu den schönsten Bauwerken aus Münchens Vergangenheit.

Petra Rhinow, M.A.,  
Pädagogin (Kunstgeschichte)

Fr. 16.03., 18.00 – 19.30 Uhr, EUR 8,50  
Treffpunkt: München, Feldherrnhalle  
Anmeldung bis 08.03. erforderlich.

### 43315 Die Isarrenaturierung

Besichtigung einer Nichtmehrbaustelle

1995 wurde nach Auslaufen der Konzession des Kraftwerks Mühlental die Isar zwischen Icking und Baierbrunn teilweise renaturiert. Heute ist den Badegästen auf den neuen Kiesbänken kaum mehr klar, dass hier einst betonierter Kanal war. Dennoch sieht es nicht ganz so aus wie im oberhalb anschließenden nie zerstörten Isarabschnitt. Möglichkeiten und Grenzen der Renaturierung wollen wir besichtigen. Wanderstrecke ca. 2 Std.

Reinhard Falter, Institut für naturphilosophische Praxis (INAP) e.V.  
Sa. 05.05., 14.00 – 17.00 Uhr, EUR 16,-, Treffpunkt: S-Bahnhof Icking

### 43316 Mystische Plätze in München

Ein Stadtrundgang zu meist unbekanntenen Stellen der Innenstadt. Viele denken: Für mich gibt es keine unbekanntenen Stellen in München, da kenne ich mich doch aus. Bei einem kleinen Stadtrundgang von etwa zwei Stunden sollen Sie eines Besseren belehrt werden. Dipl. Ing. Reinald Rode führt Sie zu dem Riesen Onuphrius am Talbrucktor, zum Basilisken mit dem bösen, tödlichen Blick, dem grünen Drachen am Wurmeck, dem Teufelstritt, dem Kaufingertor der alten Stadtmauer, dem Ursprung der alten Gruftkirche und vielen anderen hochinteressanten Stellen, zu denen es dann die entsprechenden geheimnisvollen Legenden aus der Münchner Stadtgeschichte gibt.

Reinald Rode, Dipl. Ing., So. 06.05., 10.00 – 12.00 Uhr, EUR 10,-  
Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz

### 43318 Höfe in München – abseits der Straßen

Der Prunkhof des Neuen Rathauses bringt den Besucher nicht nur „auf dem Irrweg zur Wahrheit“, sondern bereitet ihn auch auf humorvolle Weise aufs Alter vor. Im Alten Hof residierte Kaiser Ludwig der Bayer, bewahrte die Reichsinsignien in der Lorenzkapelle auf und förderte München nach Kräften. Der ehemalige Münzhof diente Herzog Albrecht V. sowohl als Pferdestall, als auch als repräsentativer Sammlungsbau für seine wertvolle Kunstkammer. Lernen Sie diese und weitere Münchner Höfe und ihre versteckten Schönheiten kennen!

Maria Jenkin-Jones, Kunsthistorikerin M.A.

Fr. 20.07., 14.00 – 16.00 Uhr, EUR 10,-  
Treffpunkt: München, Fischbrunnen auf dem Marienplatz

### 43319 St. Georg Bogenhausen

Das frühromanische Gotteshaus in Bogenhausen war wohl die älteste Pfarrkirchen am ganzen östlichen Isarufer. 1766 – 73 entstand in Mitten des alten Friedhofs nach Plänen von Johann Michael Fischer der heutige Bau. An der Rokoko-Ausstattung arbeiteten Johann Baptist Straub und Ignaz Günther mit. Um die Kirche legt sich einer von drei Münchner Sonderfriedhöfen, die nach der Einrichtung der großen städtischen Grabanlagen um 1900 erhalten blieben. Hier ruhen Ziegeleibesitzer und berühmte Astronomen der königlichen Sternwarte aus Alt-Bogenhausen, sowie zahlreiche bedeutende Persönlichkeiten aus Kunst, Wissenschaft, Wirtschaft und Politik. Ein Denkmal erinnert an den von den Nationalsozialisten ermordeten Jesuitenpater Alfred Delp.

Barbara Hartmann, M.A., Kunsthistorikerin  
Fr. 15.06., 16.00 – 17.30 Uhr, EUR 8,-



### 43342 Nürnberg: Auf den Spuren Albrecht Dürers Kultur per Bahn

Der Maler, Grafiker und Kunsttheoretiker Albrecht Dürer (1471-1528) war der erste internationale Star aus Mitteleuropa. Die Wurzeln seines überragenden Könnens ruhen sowohl in der wirtschaftlichen Macht wie dem künstlerisch inspirierenden Umfeld seiner Heimatstadt Nürnberg.

Zum ersten Mal gewährt nun das Germanische Nationalmuseum Einblick in das Gesamtphänomen „Dürer“ mit einer Ausstellung von über 200 Werken aus den bedeutendsten Museen der Welt. Wir besuchen diese größte Dürer-Schau seit 40 Jahren in Deutschland unter kundiger Führung des Exkursionsleiters.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen in einer typisch fränkischen Gaststätte machen wir einen Altstadtspaziergang zu den wichtigsten Schauplätzen von Dürers Leben: der Taufkirche St. Sebald, dem Elternhaus im Burgstraßenviertel oder seinem berühmten Wohnhaus am Tiergärtnerort. Anschließend schlendern wir an der Pegnitz entlang, schauen in den bezaubernden Hesperidengärten vorbei (Möglichkeit zum Kaffeetrinken) und erweisen dem Meister an seiner Grabstätte auf dem historischen Johannisfriedhof die Ehre.

Dipl. Dramaturg Univ. Richard Eckstein  
Sa. 23.06., max. 25 Teiln.

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr München Hbf am DB-Infopoint in der Mitte der Bahnsteighalle (Abfahrt 9.04 Uhr, Rückkehr 20.56 Uhr)  
EUR 18,- zuzüglich Bahnfahrt (Bayerticket anteilig), Eintrittskarte Ausstellung „Der frühe Dürer“ im Germanischen Nationalmuseum EUR 8,- und Eintritt Albrecht-Dürer-Haus EUR 5,-  
**Anmeldung erforderlich bis 12.06.**



### 43344 Reichtum und Glanz des mittelalterlichen Tirol

Am Ende des Mittelalters war Tirol mit seinen Silber-Bergwerken die reichste Region Deutschlands. Wir sehen beeindruckende Zeugen dieses Wohlstandes: • Schloss Tratzberg (zu den Schloßherren gehörten u.a. die Habsburger und die Fugger; bis heute ist eine einzigartige Dekoration und Ausstattung erhalten, die vorstellbar macht, wie die vornehmsten Burgen in der Vollendung mittelalterlicher Kunst ausschauten) • Rattenberg (das Bergbau-Städtchen hat sich eines der reizvollsten ganzheitlich mittelalterlichen Stadtbilder Österreichs bewahrt) • Hall (in der Burg der Erzherzöge von Tirol wurden aus dem geborgenen Silber die Taler geprägt; malerisches Stadtbild mit dem schönsten Rathaus Tirols) • Schloss Ambras (der besonders aus dem Silber gewonnene Reichtum ermöglichte den Erzherzögen die malerische Schloss-Anlage mit ihrem monumentalen Festsaal und einem der sehr wenigen erhaltenen höchst kostbaren Kunst- und Wunderkammern).

Die genauen Daten standen bei Drucklegung noch nicht fest. Fragen Sie bitte in unserer vhs-Geschäftsstelle nach.

Stefan Ellenrieder  
Exkursion am Sa. 14.04  
in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst

### 43345 Verbündet – verfeindet – verschwägert: die deutsch-österreichische Landesausstellung

Die Landesausstellung führt in opulenten Bildern die gemeinsame Geschichte Bayerns & Österreichs vom frühen Mittelalter bis in die Neuzeit vor Augen. Bei dieser Studienfahrt werden zwei Ausstellungsorte besucht: die Burghausener Burg und das oberösterreichische Kloster Ranshofen. – Burghausen bietet mit der längsten Burg Deutschlands einen idealen Rahmen: von den gemeinsamen Anfängen im frühen Mittelalter über Themen wie „Rittertum“ und „Kaiserkrönungen“ führt der Bogen zur „Kulturbüchse der Spätgotik“. Schloss und Kloster Ranshofen werden nach einer aufwändigen Renovierung mit der Landesausstellung wieder eröffnet. Hier erleben wir eine Fülle von Aspekten der Kultur des Barock & Rokoko: Malerei, religiöses Leben, opulent gedeckte Tafeln ... – in spannenden Inszenierungen erleben wir aber auch dramatische Kapitel der Geschichte wie die Sendlinger Mordweihnacht von 1705.

Die genauen Daten standen bei Drucklegung noch nicht fest. Fragen Sie bitte in unserer vhs-Geschäftsstelle nach.

Stefan Ellenrieder  
Exkursion am Sa. 07.07. in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst





## Bildnerisches Gestalten

### 43401 Zeichnen

Wir schulen das Auge beim Erlernen verschiedener – auch farbiger – Zeichentechniken an einem selbst gewählten Modell. So erfahren wir die Schönheit der Zeichnung als eigene kreative Schöpfung und Grundvoraussetzung für jede Art von Kunst, die gegenständliche Bildideen enthält. Bitte mitbringen: einfache Gegenstände zur Vorlage, Zeichenmaterial – wie Papier, Stifte etc.

Elisabeth Kröll, akademische Künstlerin  
www.elisabethkroell.de  
ab Mi. 07.03., 16.00 – 18.00 Uhr, 8x  
max. 8 Teiln., EUR 81,-  
vhs-Haus, Werkraum

### 43403 Kalligrafie und Zeichnen

Zum Frühlingsbeginn gestalten wir ein kleines Kunstwerk aus Schrift und Bild. Zweige und Blumen sind unsere zeichnerischen Vorlagen. Aus der Kombination floraler Elemente mit Schriftzeichen ergeben sich spannende Möglichkeiten künstlerischer Gestaltung wie Exlibris, Initialen, Grußkarten usw. Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Farbstift, Aquarellfarben, Schreibfedern, Pinsel und Tusche

Elisabeth Kröll, akademische Künstlerin  
So. 18.03., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 32,-  
vhs-Haus, Werkraum

### 43404 Workshop: Zeichnen in der Glyptothek

Wir lassen uns von der Schönheit antiker Skulpturen inspirieren und genießen die Atmosphäre dieses schönen Museums. Beim Beobachten der vollkommenen Proportionen unserer Modelle lernen wir den menschlichen Körper zeichnerisch richtig zu erfassen. Bitte mitbringen: Block, Bleistifte HB und 3 B, Radiergummi

Elisabeth Kröll, akademische Künstlerin  
So. 13.05., 10.30 – 14.00 Uhr  
max. 7 Teiln., EUR 18,-  
zuzüglich 1,- Museumseintritt  
Treffpunkt: München, Königsplatz, Glyptothek

### 43405 Workshop Portraitzeichnen

Bitte mitbringen: Zeichenblock, weiche Stifte, Radiergummi, Knetgummi  
Modellkosten werden gesondert abgerechnet

Elisabeth Kröll, akademische Künstlerin  
So. 29.04., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 32,-, vhs-Haus, Werkraum

### 43462 Workshop: mit Acrylfarben auf Papierbahnen

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die sich an das „große Format“ wagen möchten! Hier wollen wir spontan und gestisch arbeiten auf Papierbahnen, die auf dem Boden liegen. Wir gehen mit Farben und langen Pinseln über das Papier und lassen abstrakte oder gegenständliche Bilder entstehen. Und zum Schluss besprechen wir die Bilder gemeinsam. Lange Pinsel, Farben und Papier werden gestellt. Materialkosten werden dann je nach Verbrauch (ca. 10,- bis 15,- EUR) mit dem Kursleiter abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Schuhwerk

Siegfried Horst, freischaffender Künstler  
Sa. 14.07., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 4 Teiln., EUR 48,-  
vhs-Haus, Werkraum

### 43482 Kreative Malwerkzeuge und unterschiedliche Maltechniken erleben

Egal ob Kenntnisse in der Malerei oder nicht, als Grundvoraussetzung ist hier nur die Freude an der spielerischen Kreativität nötig. Wir werden am Vormittag gemeinsam in der Gruppe neue Malwerkzeuge kreieren. Am Nachmittag können diese „Kreativen Malwerkzeuge“ dann verfeinert werden und gezielt als Stilmittel mit in Ihre Bilder einfließen. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Acryl-Farben mit und evtl. noch 1-2 Farben Ölkreide; 1-2 Farben Softpastell Kreide, Bleistift, Kohle. Für den Vormittag sollten Sie Skizzen-Papier, ca. 20 Stück DIN A 3 mit mitbringen, 1-3 eigene individuelle Malgründe (z.B. Leinwand) für den Nachmittag. Skizzenpapier und Material kann auch bei der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Claudia Linz  
So. 01.07., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 9 Teiln., EUR 32,-  
vhs-Haus, Werkraum

## Malen am Vormittag

Die eigene Phantasie und Kreativität im Umgang mit Farben soll an diesen Vormittagen angeregt werden. Die Grundtechniken werden vermittelt und die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten der Techniken, z.B. Acryl, Aquarell sollen erarbeitet werden.

Bringen Sie bitte zunächst nur vorhandenes Material wie z.B. Bleistifte, Kugelschreiber, Zeichenblock, Dispersions- oder Wasserfarben mit.

Margret Vierkant, freischaffende Malerin  
max. 9 Teiln., EUR 90,-, vhs-Haus, Werkraum

### 43414 Malen am Vormittag

Fr. 24.02., Fr. 09.03., Fr. 23.03., Fr. 20.04.,  
Fr. 04.05., Fr. 18.05., 9.30 – 12.30 Uhr

### 43415 Malen am Vormittag

Fr. 02.03., Fr. 16.03., Fr. 30.03., Fr. 27.04.,  
Fr. 11.05., Fr. 25.05., 9.30 – 12.30 Uhr

## Aquarell und Pastell

Experimente mit Farbe und Form Einführung und Vertiefung der verschiedenen Aquarell- und Pastelltechniken. Den Zufall und die Absicht können wir beim Aquarellieren mitspielen lassen. Die Pastellmalerei erlaubt eine besonders variantenreiche Darstellung und feine Überlagerung verschiedener Farbtöne. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Aquarellpinsel (unterschiedliche Stärken) und -kasten, Wasserglas, Mallappen, Schwamm, Skizzenblock, weichen Bleistift, evtl. Aquarellstifte und Grundfarben der Pastellkreiden

Margret Vierkant, freischaffende Malerin  
max. 9 Teiln., EUR 90,-  
vhs-Haus, Werkraum

### 43418 Aquarell und Pastell gestalten mit Form und Farbe

Fr. 24.02., Fr. 09.03., Fr. 23.03., Fr. 20.04.,  
Fr. 04.05., Fr. 18.05., 15.00 – 18.00 Uhr

### 43419 Aquarell und Pastell gestalten mit Form und Farbe

Fr. 02.03., Fr. 16.03., Fr. 30.03., Fr. 27.04.,  
Fr. 11.05., Fr. 25.05., 15.00 – 18.00 Uhr



## Malen am Sonntag

Für alle, die schon immer mal in die Malerei hineinschnuppern wollten, aber auch für kreative Menschen, die bereits malen und nach neuen Anregungen suchen! Wie wird man Regisseur seines eigenen Bildes? Wie entstehen Formen, Strukturen und Oberflächen? Es geht um Farbe, Komposition, Hinter- und Vordergründe, verschiedene Mischtechniken, Schatten- und Lichtregie, Überschneidungen, spannende Flächen, Schrift und Muster. Es gibt viele Fragen und noch mehr Malerei. Wir werden die Lösungen während des praktischen Übens und Malens gemeinsam finden!

Bitte mitbringen: Acrylpinsel, auch flache Universalpinsel mit unterschiedlichen Stärken und Breiten, Acrylfarben minimum: rot, gelb, blau, sowie schwarz und weiß, großformatige Leinwand (ab 60 x 80cm) oder Papier, Mallappen, Schwamm, Pappteller oder Malpalette, Skizzenpapier, Schere, Holzleim classic und falls vorhanden Fotos, Zeitschriften, Geschenkpapier etc.

Andrea von Coburg  
max. 9 Teiln., EUR 32,-  
vhs-Haus, Werkraum

43433 **Malen am Sonntag**  
So. 04.03., 10.00 – 17.00 Uhr

43434 **Malen am Sonntag**  
So. 22.04., 10.00 – 17.00 Uhr

43435 **Malen am Sonntag**  
So. 20.05., 10.00 – 17.00 Uhr

43436 **Malen am Sonntag**  
So. 24.06., 10.00 – 17.00 Uhr



## Handwerkliches Gestalten

### 43535 Goldschmieden – Crashkurs

#### Ringe, Ohrringe, Anhänger: Schmuckstücke wie vom Juwelier!

In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 9,- Euro Nebenkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
Di. 08.05., 18.00 – 22.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 38,-  
vhs-Haus, Werkraum



### 43561 Farbe ins Leben – auch auf Ihren Stuhl

Verwandeln Sie einen alten unansehnlichen Stuhl in Ihr kleines Lieblingsstück. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So kommt schon mal ein Stuhl mit „Kussmund“ daher. Verwirklichen Sie sich Ihren „Traumstuhl“! Bitte nur einen Stuhl mitbringen und diesen vorher abbeizen bzw. abschleifen. Bei Fragen können Sie sich vorab gerne bei der Kursleiterin unter 08024-999333 melden.

Inge Thieme-Schäffer,  
Künstlerin, Kunsttherapeutin  
Sa. 03.03., 10.00 – 18.00 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 47,-, inkl. 5,- Materialgeld  
vhs-Haus, Werkraum

### 43584 Messerschmieden

Nach der Sicherheitsunterweisung beginnen Sie Ihr eigenes Messer zu schmieden. Hierbei werden die Techniken Breiten, Absetzen und Anformen der Klinge, sowie das anschließende Härten umgesetzt. Weitere Inhalte: richtige Körperhaltung beim Schmieden, Feuerführung, Glühfarben, Arbeit mit Zuschläger. Die Materialkosten von EUR 10,- sind in der Kursgebühr enthalten. Das Ganzstahlmesser erfordert kein Griffmaterial.

Stefan Szekessy  
Sa. 12.05., 9.00 – 18.00 Uhr  
max. 4 Teiln., EUR 140,- keine Ermäßigung möglich  
Treffpunkt: Kursschmiede, München,  
Grafinger Str. 6, (Kultfabrik)  
**Stornoschluss ist 26.04.**

### 43585 Messerschmieden

Wie 43584, aber  
Stefan Szekessy  
Sa. 30.06., 9.00 – 18.00 Uhr  
max. 4 Teiln., EUR 140,-  
keine Ermäßigung möglich  
Treffpunkt: Kursschmiede, München,  
Grafinger Str. 6, (Kultfabrik)  
**Stornoschluss ist 14.06.**

## Textiles Gestalten

### 43665 Patchwork-Klassiker: Die Farbe Weiß

Wir nähen aus weißen Stoffen, falschen Unis oder Großmutter's Aussteuer einen weißen Quilt. Mit Hilfe von klassischen Patchwork-Mustern und verschiedenen Quilttechniken entsteht etwas Besonderes. Auch für Anfänger geeignet. Bitte weiße Stoffe, auch Spitzen, Schneidematte, Schneidemesser, Nähmaschine und Zubehör mitbringen.

Michaela Golla  
Ab Mo. 12.03., 9.00 – 11.00 Uhr, 5x 14-tägig  
max. 8 Teiln., EUR 45,-  
vhs-Haus, Werkraum



**43674 Die Filzwerkstatt:  
Workshop Frühlingsdeko**

In diesem Kurs kann aus bunter Wolle und Seide frühlingshaft bunt drauflos gefilzt werden. Aus Flächen werden Sets, Schalen oder Osternester und aus Hohlformen Vasen, Zipfelhütchen oder Häschen. Steine oder Plastikeier sind mit Wolle umfilzt, farbenfrohe und dekorative Objekte. Bitte mitbringen: altes Handtuch, mittelgroße Schüssel und Plastiktüte.

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin  
Sa. 10.03., 14.00 – 17.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Werkraum

**43675 Die Filzwerkstatt:  
Home-Accessoires**

In diesem Kurs zeigt sich besonders das kreative Potential des Naturmaterials Wolle. Es können stilvolle Objekte und Textilien gefilzt werden: Kissen, Untersetzer, Sets, Vasenhüllen, hängende Zipfelvasen, Schalen und vieles mehr. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch und eine Plastiktüte

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin  
Di. 27.03., 18.30 – 21.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Werkraum

**43687 Männer Nähkurs  
1 day workshop**

Basics nur für Männer – ab 16 Jahren Knöpfe annähen, Hosen kürzen, einfache Kleidungsstücke selbst herstellen...alles kein Problem! Mann bekommt hier alle Nähtechniken erklärt!

Die Teilnehmer bringen Ideen und Lust auf Textiles mit. Auch blutige Anfänger sind willkommen!

Bitte vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung setzen ( z.B. wegen Materialliste...) unter 0151-50 98 76 40 oder pw.tailor4you@hotmail.de

Bitte mitbringen: Ideen Stoff, Schnittpapier, Nähutensilien und Nähmaschine  
Begrenzt können auch Nähmaschinen zur Verfügung gestellt werden!

Petra Wellenhofer, Damenschneidermeisterin  
Sa. 21.04., 10.00 – 15.00 Uhr, 30 Min.  
Mittagspause  
max. 4 Teiln., EUR 40,-  
vhs-Haus, Werkraum

**Kreative Modewerkstatt**

**Kreative Modewerkstatt – Selbst genäht!**

Sie erwerben und vertiefen unter fachkundiger Anleitung Ihre Grundkenntnisse und Ihr vorhandenes Wissen und erhalten Hilfestellung bei allen Fragen, die das Schneiderhandwerk betreffen (Umgang mit Nähmaschine, richtige Stoffauswahl, Schnittgewinnung aus versch. Modezeitschriften, Verarbeitung, Handarbeiten). Der Schwierigkeitsgrad wird individuell den Fertigkeiten der Teilnehmer angepasst. So können Sie Ihre eigene Kreativität im Schneiderhandwerk entdecken und weiterentwickeln!

Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne vorab ( z.B. Materialliste...) unter 0151-50 98 76 40 oder pw.tailor4you@hotmail.de.

Petra Wellenhofer, Damenschneidermeisterin  
max. 5 Teiln., EUR 40,-  
vhs-Haus, Werkraum

**43682 Kreative Modewerkstatt – Selbst genäht!**

ab Mi. 07.03., 19.30 – 22.00 Uhr, 3x

**43683 Kreative Modewerkstatt – Selbst genäht!**

ab Mi. 18.04., 19.30 – 22.00 Uhr, 3x

**43684 Kreative Modewerkstatt – Selbst genäht!**

ab Mi. 13.06., 19.30 – 22.00 Uhr, 3x



**Für unsere Modewerkstatt gilt:**

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittpapier, Nähutensilien, Verlängerungskabel und Nähmaschine

Begrenzt können auch Nähmaschinen zur Verfügung gestellt werden und eine Overlook-Maschine für schöne Nahtzugaben.



**WAITZINGER  
KELLER**  
KULTURZENTRUM MIESBACH

|  |        |
|--|--------|
| <b>Konzerte:</b>   |        |
| Samstag, 8. Oktober  | 20 Uhr |
| <b>Wolfgang Ambros – Jubiläumstour</b>                                 |        |
| Samstag, 19. November  | 20 Uhr |
| <b>Musik in Samt und Seide</b>   |        |
| Montag, 26. Dezember   | 20 Uhr |
| <b>J.S. Bach: Weihnachtsoratorium<br/>Kantaten I – III, VI BWV 248</b> |        |
| Samstag, 31. Dezember  | 20 Uhr |
| <b>Smetana Philharmoniker Prag</b>                                     |        |
| Dienstag, 10. Januar   | 20 Uhr |
| <b>Giora Feidman &amp; Gitanes Blondes</b>                             |        |
| Donnerstag, 19. Januar   | 20 Uhr |
| <b>Hans Söllner</b>  |        |

**Abenteuer:**

|  |        |
|--|--------|
| Freitag, 21. Oktober                     | 20 Uhr |
| <b>Walter Steinberg: Kanada * Alaska</b> |        |
| Donnerstag, 10. November                 | 20 Uhr |
| <b>Alexander Huber: Die 5. Dimension</b> |        |
| Freitag, 18. November                    | 20 Uhr |
| <b>Carmen Rohrbach: Jemen</b>            |        |

**Waitzinger Keller Kulturzentrum Miesbach**  
Schlierseer Straße 16  
83714 Miesbach

**Tel. 08025/7000 – 0 · Fax 7000 – 11**  
[www.waitzinger-keller.de](http://www.waitzinger-keller.de)  
[info@waitzinger-keller.de](mailto:info@waitzinger-keller.de)

**Weitere Informationen zum Spielplan siehe Seite 1**

# Essen und Trinken



Aus Sicherheitsgründen kann die Eingangstür während der Kochkurse leider nicht offen stehen. Bitte kommen Sie rechtzeitig!  
Tel. Nr. der Schulküche:  
08104 – 66 02 – 17

**Für alle Kochkurse gilt:** Bitte Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße und scharfes Küchenmesser mitbringen

## 44073 Aus den Farben des Frühlings... wird im Sommer Marmelade

Haben Sie selber schon einmal eine Marmelade gekocht? Kennen Sie den Unterschied zwischen Marmelade und Fruchtaufstrich? Und was sind eigentlich Chutneys? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen Florian Fischer, Küchenchef des Unternehmens „RENNER und FISCHER Feinkost Manufaktur“ in Altkirchen. Er nimmt Sie mit auf eine Reise der Vielfältigkeit und kocht mit Ihnen zusammen feine Aufstriche und würzige Chutneys aus heimischen und exotischen Früchten.

Florian Fischer,  
Küchenchef RENNER und FISCHER  
Feinkost Manufaktur  
Mo. 16.07., 19.00 – 21.00 Uhr  
EUR 24,- inkl. 12,- Zutatenpauschale  
Treffpunkt: RENNER und FISCHER,  
Oberbiberger Str. 12, Altkirchen



## Kochabende mit Hans Montag

44031

### 1. Kochabend mit Hans Montag: Gerolltes von würzig pikant bis raffiniert süß

Gerollter Saibling auf Gurken-Ingwersalat  
• Involtinis aus der Rinderlende • Filet Wellington mit Bratkartoffeln – Canelloni Siciliani

Hans Montag  
Di. 20.03., 18.00 – 21.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 26,- inkl. EUR 14,-  
Zutatenpauschale  
Schule, Küche

44032

### 2. Kochabend mit Hans Montag: Fischgerichte sommerlich leicht

Fischbällchen mit Chili-Ingwer-Remoulade  
• Marinierter Wildlachs mit Quetschkartoffeln  
• Saiblingsfilet auf gedünstetem Kohlrabi  
• Gebratener Kabeljau auf Spitzkohl

Hans Montag  
Di. 17.04., 18.00 – 21.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 27,- inkl. EUR 15,-  
Zutatenpauschale  
Schule, Küche

44033

### 3. Kochabend mit Hans Montag: Gerichte aus dem Dampfgarer für die schlanke Linie

Heilbutt auf Rucola/Vanillespinat mit Tomatensalsa  
• Gedämpfte Lammlaiberl mit Bohnen-Kräuter-Pesto  
• Gedämpfte Brasse mit Limonensauce  
• Gedünsteter Waller auf Butternudeln

Hans Montag  
Di. 08.05., 18.00 – 21.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 27,- inkl. EUR 15,-  
Zutatenpauschale  
Schule, Küche



# Eltern und Kinder



## 45103 Familienteam – sich stark machen für die Herausforderung der jungen Familie

Alle Mütter und Väter wünschen sich, liebevolle und kompetente Eltern zu sein. Gelegentlich werden aber Liebe und Geduld ganz schön auf die Probe gestellt: Die Klippen des Familienalltags zu umschiffen und auch Zeit für sich und die Partnerschaft zu finden, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, auf die niemand so recht vorbereitet ist. Eine Möglichkeit, die eigene Erziehungskompetenz zu stärken, stellen Ihnen die Referentinnen in diesem Vortrag vor. Das Elterntraining „Familienteam“ ist ein wissenschaftlich begründetes Programm, das an der Universität München entwickelt wurde. Es richtet sich an Mütter, Väter, Paare und Alleinerziehende mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Mehr Informationen unter [www.familienteam.org](http://www.familienteam.org)

Theresia von Brühl und Nina Rohmeder, Familienteamtrainerinnen  
Mo. 25.06., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzsentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum



## 45105 Pubertät – Kurzworkshop

Der Workshop gibt Impulse, was Sie als Eltern aktiv zu einer verbesserten Stimmung in der Pubertät beitragen können. Sie können Anregungen für eine verbesserte Erziehungskompetenz mit nach Hause nehmen, mehr Klarheit für Ihre Elternrolle gewinnen und eine neue innere Haltung als Eltern entdecken. Die Familientherapeutin Eva-Maria Pitman hat langjährige Erfahrung in eigener Praxis, in der Therapie mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Paaren sowie in der Durchführung von Familientrainings. Sie wird Ihnen an diesem Abend in kleinen theoretischen und auch praktischen Einheiten Impulse für die konkrete Umsetzung mit nach Hause geben.

Eva-Maria Pitman  
Mi. 20.06., 19.30 – 21.00 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 10,50  
vhs-Haus, Vortragsraum

## AbenteuerKinderWelt



### Mit allen Sinnen die Welt be-greifen

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kindern ab einem Alter von 10 Monaten. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.

Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Die Kinder lernen Sachen anzunehmen und wieder abzugeben, sowie achtsam mit Menschen und Dingen umzugehen. Die Gruppenstunden werden abgerundet durch Wahrnehmungs- und Konzentrationsspiele. Kinder und Eltern erleben gemeinsam eine anregende Zeit mit viel Spaß!

### Die Kursleiterin hat eine spezielle AbenteuerKinderWelt-Ausbildung

### Für alle AbenteuerKinderWelt Kurse gilt:

max. 8 Kinder!, EUR 100,-, Schule, K 8, EUR 8,- für Begleitheft sind in der Kursgebühr enthalten, das Materialgeld von EUR 8,- wird im Kurs abgerechnet

### 45131 AbenteuerKinderWelt (ab 2 Jahren)

Miriam Berrenberg  
ab Di. 28.02., 10.30 – 12.00 Uhr, 15x

### 45133 AbenteuerKinderWelt (15 – 23 Monate)

Miriam Berrenberg  
ab Di. 28.02., 8.45 – 10.15 Uhr, 15x

## 45172 Kletterkurs für Eltern und Kind ab 6 Jahren

Hier können ein Kind ab 6 Jahren und ein Elternteil bzw. Oma oder Opa zusammen die neue Sportart Klettern ausprobieren und gemeinsame Bewegungserfahrung sammeln. Es werden Kletterspiele gemacht und im Toprope, d.h. mit Seilsicherung von oben geklettert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig nur die Freude an der Bewegung! Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe. Kletterschuhe, Klettergurt, HMS können vor Ort ausgeliehen werden (Leihgebühr: 7,50 + 8,00 – 12,00 für 2 – 3 Seile), zuzüglich Eintritt ohne DAV 13,90, mit DAV 10,40, Kind ist frei!

Janina Roth, DAV-Familiengruppe  
Sa. 12.05., 9.30 – 13.00 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 19,-  
Treffpunkt: Kletterzentrum Oberbayern,  
Bad Tölz, Am Sportpark 5  
**Anmeldung erforderlich bis 02.05.**



## 45182 Kanufahren: den Lauf des Flusses erleben

Familientour mit Kindern ab 4 Jahren  
Kanufahren ist eine Sportart, mit der Bewegung und Natur in idealer Weise verbunden werden kann. Wir fahren mit Schlauchbooten, die einfach zu transportieren und aufzubauen sind. Neben dem Erlernen aller notwendigen Paddel- und Sicherheitstechniken, werden auch weitere Aspekte, wie Umweltschutz und Flussökologie behandelt.

Bitte mitbringen: Brotzeit (Getränke in Plastikflaschen!), Regenkleidung, Sonnenschutz, Kleidung zum Wechseln, feste Turnschuhe. Die Familientour führt auf der Isar von Schäftlarn bis zur Floßlande in München-Thalkirchen. Treffpunkt ist um 8:30 Uhr auf der Wiese am Flößerdenkmal, Conwentzstrasse / Ecke Hinterbrühl. Die Tour endet gegen 14 Uhr an der Floßlande in München.

Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Eigene Anfahrt. Bis Donnerstag vor Kursbeginn schickt Ihnen der Kursleiter (Tel.: 089/310 4005) alle Infos zur Tour per Brief oder Email zu.

Veranstalter ist die Kluge GmbH und „Sport-Service-Teamwork“, die auch die Boote und Schwimmwesten stellen. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Die Anmeldung ist verbindlich, eine Stornierung (schriftlich!) nur bis 14 Tage vor Camp-Beginn möglich.

Sa. 19.05., 8.30 – 14.00 Uhr  
EUR 54,- Kinder bis 11 Jahre zahlen Euro 27,-,-



## 45181 Piratencamp

### Ein Eltern-Kind-Erlebniscamp mit Kindern von 3-12 Jahren

Wild und verwegen über den See!

Eine Seeräuberbande hat den Piratenkapitän „Augenklappe“ auf einer Insel im Schliersee ausgesetzt, weil er das Versteck für einen Schatz nicht preisgeben wollte. Mit einem Floß und mit letzter Kraft ist er von der Insel zurückgekommen und versteckt sich in der Nähe des sagenumwobenen Sees. Um den Schatz zu bergen, sucht der Käptn nun eine Piratenmannschaft, auf die er sich verlassen kann. Daher muss jedes Piratenmädchen und jeder Piratenjunge die große Seeräuberprüfung bestehen. Wenn du mutig und verwegen bist, dürfte die Prüfung für dich und deinen Vater/deine Mutter aber kein Problem sein. Es erwarten euch Bootfahren, Floßbauen, Messerwerfen, Knotenkunde, Piratenfest und vieles mehr in einem Zeltdorf im Schlierseegebiet.

Das Camp findet bei jedem Wetter statt, es stehen große Gruppenzelte zur Verfügung. Mitzubringen sind: Schlafsack, Isomatte, viel gute Laune und Abenteuerlust.

Eigene An- und Abfahrt (München – Schliersee ca. 65 km).

Veranstalter: Kluge GmbH und Mitarbeiter des „Sport-Service-Teamwork“. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs. Die Anmeldung ist verbindlich, eine Stornierung (schriftlich!) nur bis 14 Tage vor Camp-Beginn möglich. Der Piratenkapitän schickt ca. 2 Wochen vor dem Wochenende eine schriftliche Einladung mit Anfahrtsbeschreibung. Telefonische Vorabinformation unter Tel. 089-310 4005 (Frank Kluge).

■ Kluge GmbH, Frank Kluge, Gesundheitssportlehrer, Erlebnispädagoge  
Fr. 06.07., 17.00 – 22.00 Uhr  
Sa. 07.07., 08.00 – 22.00 Uhr  
So. 08.07., 08.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr: EUR 191,- für Vater oder Mutter und 1 Kind, zusätzliches Kind: EUR 59,-; zusätzliche erw. Person: EUR 99,-.  
Keine Ermäßigungen möglich.

## Junge vhs: Kinder

### 45213 Viertklässler-Kurs

Das Training richtet sich an Kinder der 4. und 5. Klasse und kann zusätzlich zum Grund- und Aufbaukurs durchgeführt werden. Es bietet aber auch Kindern, die bisher kein Training bei Capitombolo absolviert haben, eine Chance zum Einstieg.

Anhand verhaltensorientierter Spiele sowie gemeinsamer Reflexionsrunden werden mit den Kindern verschiedene Themenbereiche erarbeitet. Dazu gehören z. B.:

- Vorbereitung auf eine neue Klassengemeinschaft
- Verantwortungsübernahme auf dem neuen Schulweg, insbes. in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Kompetentes Verhalten im Umgang mit neuen Situationen (z.B. Mobbing, Gruppendruck)
- Umgang mit Unsicherheiten/Ängsten (z.B. neue Freunde finden, ältere/größere Mitschüler in den Pausen).

Moderation dieses Kurses erfolgt durch ausgebildete TrainerInnen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.capitombolo.de](http://www.capitombolo.de)

■ Capitombolo GbR, private Akademie für Präventions- und Kompetenztraining  
Elternabend: Mo. 11.06., 19.30 – 20.30 Uhr  
Kindertraining: Di. 12.06., 15.00 – 17.00 Uhr und Mi. 13.06., 15.00 – 17.00 Uhr  
Elternfeedback: Mi. 13.06., 17.00 – 18.00 Uhr  
max. 20 Teiln., EUR 55,- bei Geschwistern ab dem 2. Kind EUR 29,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

### 45216 Knigge für Kids

#### 8 – 11 Jahre

Soziale Fähigkeiten gehören ebenso zur kindlichen Erziehung wie Bildung, Einmaleins und das Alphabet. Elementare Benimmregeln werden in diesem Kurs mit spielerischen Übungen verbunden und im Restaurant findet anschließend der „Tischmanieren-Praxistest“ statt. Das Probeessen ist in der Kursgebühr enthalten.

■ Heidi C. Vornehm  
Mi. 04.04., 10.00 – 13.00 Uhr  
max. 9 Teiln., EUR 36,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

## Kinder richtig fördern

### 45227 Lern- und Stressblockaden erkennen und lösen

1 2 3

In der Evolutionspädagogik werden die Blockaden durch den kinesiologischen Muskeltest deutlich gemacht, einer Entwicklungsstufe (Evolutionsstufe) zugeordnet und durch Körper-, Bewegungs- und Energieübungen behandelt.

Neue Erfahrungen und Gehirnvernetzungen entstehen, dadurch treten Blockaden in den Hintergrund und das Kind oder der Erwachsene kann sein individuelles Potential besser ausschöpfen. Lernen, Leben und Arbeiten werden leichter und erfolgreicher. Die Referentin gibt einen Einblick in die Arbeitsweise der Evolutionspädagogik, zeigt Anwendungsgebiete auf und stellt Beispiele vor. Sie gewinnen einen anderen Blick auf Probleme und deren Ursachen, Auswirkungen und Lösungen. Es gibt auch Übungen zum selbst ausprobieren.

■ Angela Lichius  
Praxis für Lernberatung und Coaching  
Mo. 26.03., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

### 45229 Selbstbewusst, erfolgreich – wollen wir das nicht alle?

#### 7 – 12 Jahre

In diesem Kurs wollen wir Ausdruckskraft, Willensstärke, Koordination und Selbstvertrauen aufbauen und stärken. Mit Übungen aus der Kinesiologie und dem kinesiologischen Muskeltest werden Potentiale entfaltet, positive Gefühle geweckt und Stärken unterstützt, um die Herausforderungen in Schule und Freizeit zu meistern.

Bitte mitbringen: Trinkwasser, Becher, Malstifte, bequeme Kleidung, dicke Socken

■ Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts  
ab Do. 08.03., 15.30 – 17.00 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 57,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## MKT Marburger Konzentrationstraining für Vorschulkinder und Schulkinder



### 45223 Kostenloser Infoabend

Das Marburger Konzentrationstraining wurde von dem Diplompsychologen Dr. Krowatschek entwickelt und wird seit vielen Jahren erfolgreich angewandt. Das Gruppentraining fördert Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Feinmotorik. Während der sechs Treffen lernen die Kinder, wie man sich selbst motivieren kann und dass Lernen durchaus Spaß machen kann. Auch Fehler dürfen passieren, denn man kann sie korrigieren! Sich zwischendurch Pausen zum Entspannen zu gönnen, trägt auch zum Gelingen bei. Es wird das systematische Lösen und Kontrollieren von Aufgaben sowie das „Innere Sprechen“ geübt. Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, die Selbstständigkeit erhöht und damit das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Kinder entdecken ihre eigenen Stärken und lernen, sich an Regeln zu halten.

Das Training beinhaltet sechs Trainingseinheiten für die Kinder und einen oder zwei Elternabende mit Informationen und Tipps, wie diese ihre Kinder bestmöglich unterstützen können.

Ute Hoffmann, Ergotherapeutin  
Mi. 07.03., 19.30 – 20.30 Uhr  
Kostenlos, Anmeldung erforderlich  
vhs-Haus, Vortragsraum

### 45224 MKT Marburger Konzentrationstraining 5 – 6 Jahre, Vorschulkinder

Ute Hoffmann, Ergotherapeutin  
ab Mo. 16.04., 14.00 – 15.30 Uhr, 6x  
max. 6 Teiln., EUR 120,-  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Elternabend: 16.04., 19:30 – 21:00 Uhr

### 45225 MKT Marburger Konzentrationstraining 6 – 9 Jahre

Ute Hoffmann, Ergotherapeutin  
ab Mo. 16.04., 15.45 – 17.15 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 130,-  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Elternabende: 18.04. und 14.05.,  
19:30 – 20:30 Uhr

### 45226 MKT Marburger Konzentrationstraining 10 – 12 Jahre

Ute Hoffmann, Ergotherapeutin  
ab Mi. 18.04., 16.00 – 17.30 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 130,-  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Elternabende: 18.04. und 14.05.,  
19:30 – 20:30 Uhr

## Spielerisches Englisch



### Liebe Eltern,

bitte beachten Sie: Die Aufsichtspflicht der Kursleiter/-in besteht nur während der Kurszeit. Wenn Ihr Kind anschließend nicht alleine nach Hause gehen darf, holen Sie Ihr Kind bitte pünktlich ab. Probleme gibt es ab und zu, wenn ein Kind sagt, dass es früher nach Hause gehen darf. Wenn dies der Fall ist, geben Sie bitte Ihrem Kind eine Nachricht für die Kursleiter mit. Bei Ausfall eines Kurstermins werden wir den Kindern rechtzeitig einen schriftlichen Hinweis mit nach Hause geben oder Sie telefonisch verständigen. Erkrankt ein Kind während des Unterrichts versuchen wir die Eltern telefonisch zu erreichen. Gelingt das nicht, bleibt das Kind bis Unterrichtsschluss in der Klasse. Aus diesem Grund bitten wir Sie uns alle relevanten Kontaktdaten für Ihr Kind mitzuteilen. Bei Ausfall einer Schulstunde vor dem vhs-Unterricht übernimmt die Schule nach Möglichkeit die Betreuung Ihres Kindes. Gerne nehmen wir Anregungen und Kurswünsche für zukünftige Kinderkurse entgegen. Wenn Sie kurzfristig zu Veranstaltungen aus unserem Eltern & Kind – Bereich informiert werden möchten, teilen Sie uns dies bitte am besten unter Angabe Ihrer E-Mailadresse mit.

### 45231 Spielerisches Englisch für Kinder der 1. Grundschulklasse

Ziel des Kurses ist es, auch auf spielerische Weise die englische Sprache näher zu bringen, erste Grundlagen zu schaffen. Wir werden gemeinsam Lieder singen, spielen, malen, aber auch über Land und Leute des englischsprachigen Raums sprechen und kulinarische Leckereien ausprobieren. Anhand des Jahreskreises erfahren wir Interessantes über die Feiertage in England und Amerika.  
Eric Miner, ab Fr. 02.03., 11.20 – 12.15 Uhr, 15x, max. 10 Teiln., EUR 72,-, Schule, K 19

### 45235 Spielerisches Englisch für Kinder der 2. Grundschulklasse mit Vorkenntnissen

Christine Windisch-Tradt, ab Mo. 05.03., 11.20 – 12.15 Uhr, 15x max. 10 Teiln., EUR 72,-, Schule, K 19



#### 45251 Trickfilmstudio ab 8 Jahren

Hier kannst du deinen eigenen Trickfilm erstellen und den Helden des Films deine Stimme geben. Am Ende stellen wir den Film ins Internet. Bitte Legofiguren, -requisiten und große -platten mitbringen und einen USB-Stick, damit du den Film auch mit nach Hause nehmen kannst.

**FERIEN**

Sabine Kensy

ab Do. 12.04. und Fr. 13.04., 9.30 – 12.30 Uhr,  
max. 8 Teiln., EUR 36,-  
vhs-Haus, EDV-Raum

#### 45261 Bunt ist meine Lieblingsfarbe

ab 8 Jahren

Hier dreht sich alles um Farbe und ihre Wirkung. Wir erfahren etwas über Farbtöne, Farbnamen und ihre Ursprünge. Kontraste, Lichtarten und Schatten sind ein weiterer Kursinhalt. Dann probieren wir vielseitige Methoden aus, um die Wechselseitigkeit zu erkunden. Bitte mitbringen: eigene Kamera und Brotzeit und Getränk

Beatrix Jung, Fotokünstlerin, Erzieherin  
Di. 03.04., 9.30 – 12.30 Uhr

max. 8 Teiln., EUR 16,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

**FERIEN**

#### 45262 Der Detektiv bist DU – Fotokurs

ab 8 Jahren

Um als Fotodetektiv Erfolg zu haben braucht man eine Menge Spezialwissen, Erfahrung und Übung. Interessierte Kinder mit eigener Kamera können sich in diesem Kurs zu einem Detektiv ausbilden lassen. Wir lernen Spurenlesen, entziffern Geheimschriften, erschnüffeln Bilderrätsel und schärfen dabei ganz spielerisch unsere Sinne. Vorhandene Detektivausrüstung bitte mitbringen (Lupe, Handschuhe, Notizblock usw.). Sicherer Umgang mit der Kamera wird vorausgesetzt. Bitte eigene Kamera und Brotzeit und Getränk mitbringen.

Beatrix Jung, Fotokünstlerin, Erzieherin  
Mo. 04.06., 9.30 – 12.30 Uhr

max. 8 Teiln., EUR 16,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

**FERIEN**

## Schnupperkurse für kleine Forscher/-innen 4 – 7 Jahre

### Warum, wieso, weshalb...???

Kinder sind von Natur aus kleine Forscherinnen und Forscher und haben tausend Fragen an ihre Umwelt. Sie verhalten sich wie Forscher und versuchen den Dingen auf den Grund zu gehen.

Um wissenschaftliches Lernen optimal zu gestalten gilt es daher den kindlichen Forscherdrang und Entdeckergeist zu wecken. Dafür müssen Experimente kindgerecht aufbereitet sein und eine Verbindung zum Alltag und der Erfahrungs- und Erlebenswelt der Kinder geschaffen werden. Denn wie schon Einstein sagte: „Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist nur Information“. FRÜHES FORSCHEN-Kurse vermitteln daher naturwissenschaftliches Wissen mit viel Spaß und Praxisbezug. Bei allen Kursen sind EUR 5,- Materialgeld enthalten.

### 45311 Warum sind Eier eigentlich oval?

Warum legen Vögel Eier und welche Eigenschaften haben Eierschalen? Und warum sind Eier eigentlich oval? In diesem Kurs machen wir viele spannende Experimente rund ums Ei. Bitte kleine Brotzeit mitbringen.

Sonja Rösch Frühes Forschen  
Sa. 24.03., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 14 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Werkraum

### 45312 Von Geisterluftballons und Gummibärchentauchern

Ist ein leeres Glas wirklich leer? Können Gummibärchen tauchen ohne nass zu werden? Und warum bläst sich unser Luftballon wie von Geisterhand auf? In diesem Kurs gehen wir gemeinsam vielen spannenden Phänomenen rund ums Element Luft auf den Grund. Bitte kleine Brotzeit mitbringen

Sonja Rösch Frühes Forschen  
Sa. 28.04., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 14 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 45314 Von Schatzsuchern und Piraten

Wo ist der Schatz versteckt? Im ihn zu finden müssen wir einige Rätsel lösen. Dabei werden uns Experimente aus den Themenbereichen Optik und Magnetismus hilfreich sein. Wir werden erforschen, wie man einen Kompass verwendet, wie Piraten früher Entfernungen einschätzten und vieles mehr. Bitte kleine Brotzeit mitbringen!

Sonja Rösch Frühes Forschen  
Sa. 05.05., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 14 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 45315 Kunterbunter Regenbogen

Wie viele Farben hat eigentlich der Regenbogen? Und gibt es Farben, die wir Menschen nicht sehen können? Was sieht die Schlange, was wir nicht sehen können? In diesen Stunden werden wir mit Smarties, Filzstiften und Spiegeln experimentieren, einen eigenen Regenbogen machen und einen Farbkreisel herstellen. Bitte kleine Brotzeit mitbringen.

Sonja Rösch Frühes Forschen  
Sa. 28.07., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 14 Teiln., EUR 18,-  
vhs-Haus, Werkraum

**Frühes Forschen®**





### Hallo und herzlich willkommen bei der KinderUni der vhs Sauerlach!

In unserer KinderUni erfährst du viele neue Dinge und du hast die Möglichkeit Fragen zu stellen und mit unseren „Professoren“ zu diskutieren. Es geht darum, dass deine Neugierde und dein Wissensdurst gestillt werden. Unsere „Professoren“ sind WissenschaftlerInnen und andere Fachleute, die sich schon darauf freuen, dir Interessantes über das jeweilige Wissensgebiet zu erzählen.

**Für wen ist die KinderUni?** Für alle Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

**Was kostet die KinderUni?** Die Studiengebühr für ein Semester beträgt EUR 5,- und berechtigt zum Besuch der angebotenen Vorlesungen. Auch die Vorlesungsgebühr von EUR 5,- ist bei der ersten Vorlesung zu bezahlen. Es können auch „Gaststudenten“ zu einzelnen Vorlesungen kommen. Sie müssen dann EUR 3,- und den Studentenausweis der anderen KinderUni mitbringen.

Wie an einer richtigen Uni musst du dich auch für die KinderUni der vhs Sauerlach anmelden, und es gibt Stempel, Studienbuch und Studentenausweis. Die **Anmeldung** zur KinderUni unter Kursnummer 45301 ist über Internet, telefonisch oder persönlich möglich.

Die **Immatrikulation/Einschreibung** zur KinderUni ist vor der ersten Vorlesung am 16.03. um 15.30 Uhr. Sie ist für die Teilnahme dringend erforderlich. Du bekommst dann nämlich ein Studienbuch, in das die besuchten Vorlesungen eingetragen werden, und einen Studentenausweis. Bitte unbedingt Passfoto mitbringen!

Wir wünschen allen KinderUniStudentInnen spannende Vorlesungen und viel Spaß! Eure vhs Sauerlach

**Kurs 45301**

**Die Vorlesungen im Sommersemester 2012:**

#### „I have a Dream“ – Warum träumen wir?

Jeder Mensch träumt jede Nacht und zwar mehrmals. Durchschnittlich drei bis fünf Träume pro Nacht. Erinnern können wir uns aber, wenn überhaupt, dann meist nur an den zuletzt geträumtem Traum oder den aufregendsten. Warum dies so ist erfahrt ihr an diesem Freitag.

**Prof. Dr. Michael H. Wiegand, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Technischen Universität München im Klinikum rechts der Isar**

16.03., 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

#### Exkursion: Sternwarte München

Heute besichtigen wir in der Sternwarte München, den Ausstellungsraum, 4,5 m Kuppel mit Sternprojektor, Observatorium, Fernrohre und erfahren viel Interessantes im Vortragsaal.

#### Sternwarte München

20.04., 15.00 – 16.30 Uhr,

Treffpunkt: 14:45 Uhr, Rosenheimer Str. 145h,

Rückgebäude vor Eingang.

Extrakosten für Führung: 3,- pro Kind bitte mitbringen

#### Vulkane – wo die Erde brodelt und Feuer spuckt

Auf der Erde gibt es viele Vulkane, einige von ihnen sind gefährlich und durch große Ausbrüche bekannt geworden, andere sind ungefährlich und können ohne großes Risiko bei ihren Ausbrüchen beobachtet werden. Der Geologe Florian Becker erklärt euch, wie Vulkane funktionieren, wann und warum sie ausbrechen. Und beantwortet die Frage, ob es auch bei uns in Deutschland aktive Vulkane gibt.

**Florian Becker, Geologe**

25.05., 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

#### Können wir alles glauben, was in der Zeitung steht?

Dicke Schlagzeilen, bunte Bilder oder lange Hintergrundberichte – Tag für Tag bringen die Zeitungen Neuigkeiten aus aller Welt zu uns nach Hause. Doch woher wissen die Journalisten eigentlich Bescheid über all die verschiedenen Themen? Und warum schaffen es manche Geschichten ins Blatt – und andere nicht? Was will eine Zeitung uns mitteilen? Können wir alles glauben, was schwarz auf weiß gedruckt ist? Die Vorlesung erläutert kindgerecht die Mechanismen des Zeitungsjournalismus und erklärt, vor welchen Herausforderungen Journalisten stehen und was Qualitätsjournalismus heute ausmacht.

**Prof. Dr. phil. Gabriele Goderbauer-Marchner, Professorin für Print- und Onlinejournalismus an der Universität der Bundeswehr München**

15.06., 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

#### Kennt ihr das meist gekauft und gelesene Buch der Welt?

##### – Die Bibel

An diesem Nachmittag geht es um die Bibel, das Buch aller Christen zu allen Zeiten. Woher kommt das Wort Bibel und was bedeutet es? Wie ist die Bibel entstanden und wer hat sie in welchen Sprachen geschrieben? Ihr erfahrt, dass die Bibel eigentlich eine Bibliothek mit vielen Büchern in einem einzigen Buch ist. Es geht auch um die Weitergabe der Bibel von der Handschrift bis zum Computer. Außerdem erfahrt ihr, welche Rekorde dieses Buch bisher aufgestellt hat und ihr könnt viele verschiedene Bibelausgaben anschauen.

**Georg Kökert, Pastoralreferent**

20.07., 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum



### 5271 Malsamstag

8 – 12 Jahre

#### Lust auf Liebermann, Miro und Nolde?

Wir beschäftigen uns in diesem Semester mit den Malern Max Liebermann, Joan Miro und Emil Nolde. Ihr könnt diesen Malern nach-eifern oder eigene Vorstellungen verwirklichen. Bitte Pinsel und Malkittel mitbringen!

Ursula Schall  
Sa. 17.03., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 20,50  
Material wird gestellt, EUR 7,50 in Gebühr enthalten  
vhs-Haus, Werkraum

### 45272 Malsonntag

8 – 12 Jahre

Wie 45271, aber

Ursula Schall  
So. 06.05., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 20,50  
Material wird gestellt, EUR 7,50 in Gebühr enthalten  
vhs-Haus, Werkraum

### 45273 Malsamstag

8 – 12 Jahre

Wie 45271, aber

Ursula Schall  
Sa. 16.06., 10.00 – 12.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 20,50  
Material wird gestellt, EUR 7,50 in Gebühr enthalten  
vhs-Haus, Werkraum

### 45283 Filzwerkstatt für Kinder: Kunterbunter Frühlingsfilzspaß

ab 5 Jahren

Aus bunter Wolle und Seide entstehen Bilder, Untersetzer, Fransenschalen, Mobiles, Zipfelhütchen, Häschen, Schäfchen, Blumen, Ostereier und vieles mehr. Bringt viel Spaß, ein altes Handtuch, eine mittelgroße Plastikschüssel und eine Plastiktüte mit.

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin  
Sa. 10.03., 10.00 – 13.00 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 26,-  
inkl. 4,- Materialkosten  
vhs-Haus, Werkraum

### 45284 Filzwerkstatt für Kinder: Taschen filzen

ab 7 Jahren

Aus bunter Bergschaf- und Merinowolle könnt ihr kleine Taschen auch in Tierform, Brustbeutel, Flötenhüllen und anderes filzen. Bitte mitbringen: 2 – 3 alte Handtücher, größere Plastikschüssel und eine Plastiktüte

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin  
Do. 15.03., 15.00 – 18.00 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 19,50  
inkl. 4,- Materialkosten, vhs-Haus, Werkraum

### 45328 Yoga für Schulkinder

Kostenlose Schnupperstunde zu 45329

Alex Männer  
Mi. 07.03., 15.30 – 16.30 Uhr kostenlos,  
Anmeldung erforderlich  
vhs-Haus, Seminarraum 2

### 45329 Yoga für Schulkinder

Spielerisch und in Geschichten erzählt findet die Yogastunde für Kids statt. Der bewusste Umgang mit dem Körper und die intensive Schulung der Wahrnehmung stehen im Mittelpunkt. Die Kinder lernen ihre Kraft und Energie zu lenken und bewusst auszurichten. Der Wechsel von aktiven und ruhigen Phasen kommt der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder sehr entgegen. Da im Yoga die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Erleben im jetzigen Augenblick gerichtet wird, fördert Yoga in großem Maße die Konzentrationsfähigkeit. Bitte eine Decke mitbringen.

Alex Männer  
ab Mi. 14.03., 15.30 – 16.30 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 44,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

### 45353 Tanzkurs für Kids **FERIEN**

9 – 12 Jahre

Wer hat Lust sich im Rhythmus der Musik zum Cha Cha Cha oder einem langsamen Walzer zu bewegen? Hier könnt ihr verschiedene Standardtänze ausprobieren.

Renate Ascherl, Tanzlehrerin  
ab Mo. 02.04. und Di. 03.04., 10.00 – 11.30 Uhr,  
max. 20 Teiln., EUR 15,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

### 45320 Bewegung macht stark Psychomotorik für Kinder 1./2. Klasse

Kostenlose Schnupperstunde zu 45322.  
Anmeldung erforderlich.  
Mo. 05.03., 13.30 – 14.15 Uhr, Schule, K 8

### 45321 Bewegung macht stark

Psychomotorik für Kinder 3./4. Klasse  
Kostenlose Schnupperstunde zu 45323.  
Anmeldung erforderlich.  
Mo. 05.03., 14.30 – 15.15 Uhr, Schule, K 8

### 45322 Bewegung macht stark Psychomotorik für Kinder 1./2. Klasse

#### Wir sind die starken Kinder!

Durch zahlreiche Spiel- und Bewegungsangebote haben die Kinder die Möglichkeit Selbstbewusstsein zu tanken, soziale Erfahrungen zu sammeln und einfach Spaß zu haben. Die Kinder werden dazu ermutigt selbst aktiv zu werden und mit verschiedensten Materialien zu experimentieren. Bei uns gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Das Konzept der Psychomotorik beruht auf einem vertrauensvollen, wertschätzenden Umgang miteinander. Deshalb ist das Angebot auch für Kinder geeignet, die in ihrer Persönlichkeitsentwicklung noch besondere Unterstützung brauchen (z.B. Kinder mit Wahrnehmungsstörungen, ängstliche, unaufmerksame Kinder). Ein Infoabend wird bei Bedarf im laufenden Kurs angeboten. Bitte mitbringen: Turnkleidung und Turnschuhe

Annette Plutat,  
Zusatzqualifikation Psychomotorik  
ab Mo. 12.03., 13.30 – 14.15 Uhr, 15x  
max. 8 Teiln., EUR 49,50, Schule, K 8

### 45323 Bewegung macht stark Psychomotorik für Kinder 3./4. Klasse

#### Wir sind die starken Kinder!

Wie 45322, aber

Annette Plutat,  
Zusatzqualifikation Psychomotorik  
ab Mo. 12.03., 14.30 – 15.15 Uhr, 15x  
max. 8 Teiln., EUR 49,50  
Schule, K 8

#### 45337 Internationale Volkstänze für Kinder

Kostenlose Schnupperstunde zu 45338, Anmeldung erforderlich

Brigitte Liebhardt  
Di. 06.03., 15.45 – 16.45 Uhr  
Schule, Turnhalle, Galerie

#### 45338 Internationale Volkstänze für Kinder

##### 6 – 10 Jahre

Die Kinder erlernen Kreistänze, Paartänze und internationale Volkstänze sowie deren geschichtlichen Hintergrund. Es werden Takt, Rhythmus, Bewegung, Umgangsregeln und -formen verschiedener Epochen und Länder vermittelt.

Brigitte Liebhardt  
ab Di. 13.03., 15.45 – 16.45 Uhr, 12x  
max. 14 Teiln., EUR 73,50  
Schule, Turnhalle, Galerie

#### 45341 Kreativer Kindertanz I

##### ab 4 Jahren

fördert die Koordination, Beweglichkeit, Haltung, Kraft, Musikalität, Aufmerksamkeit und das Sozialverhalten der Kleinen. Spielerisch lernen wir leichte Tanzschritte und – folgen. Der Kursleiterin liegt viel daran die Bewegungsfreude, Phantasie und Kreativität der Kinder einzubeziehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veronika von Lauer-Münchhofen,  
Tänzerin und Schauspielerin  
ab Mi. 07.03., 14.30 – 15.20 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 49,50  
Schule, Turnhalle, Galerie

#### 45342 Kreativer Kindertanz II

##### ab 5 Jahren

fördert die Koordination, Beweglichkeit, Haltung, Kraft, Musikalität, Aufmerksamkeit und das Sozialverhalten der Kleinen. Spielerisch lernen wir leichte Tanzschritte und – folgen. Der Kursleiterin liegt viel daran die Bewegungsfreude, Phantasie und Kreativität der Kinder einzubeziehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veronika von Lauer-Münchhofen  
ab Mi. 07.03., 15.20 – 16.20 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 59,-  
Schule, Turnhalle, Galerie

#### 45343 Kindertanz mit Hip Hop – Elementen

##### ab 7 Jahren

Kinder bewegen sich noch unverkrampft. Im Hip Hop wird das erhalten, deshalb macht es so viel Spaß! Lockerheit, Koordination und Rhythmusgefühl werden gefördert. In der Aufwärmung trainieren wir aber auch spielerisch Haltung, Beweglichkeit und Kraft. Es werden schon kleine Choreographien einstudiert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Veronika von Lauer-Münchhofen  
ab Mi. 07.03., 16.20 – 17.20 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 59,-  
Schule, Turnhalle, Galerie

#### 45345 Streetdance

##### 8 – 11 Jahre

Der Kursleiter bringt euch Breakdance und Hip Hop bei und kennt ein paar gute Spiele zum Aufwärmen. Ihr verbessert eure Koordination, Kondition und Konzentration. Kling komisch, ist aber so und es hilft auch in der Schule, und das nicht nur im Sport und ist cool auf Parties. Tanzen wie die Großen. Erst der Spaß, dann die Ausstrahlung, dann die Präzision und die Synchronität. Ihr lernt Musik zu hören und darauf zu reagieren.

Mark A. Verloop  
ab So. 26.02., 15.00 – 17.00 Uhr, 8x 14-tägig  
max. 12 Teiln., EUR 96,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 45346 Capoeira

##### 4 – 9 Jahre

Kostenlose Schnupperstunde zu 45347, Anmeldung erforderlich  
José da Silva  
Di. 06.03., 16.00 – 17.00 Uhr, Schule, K 4

#### 45347 Capoeira

##### 4 – 9 Jahre

Capoeira ist mehr als eine Modeerscheinung. Es ist ein Kampf-Tanz-Spiel ohne direkten Körperkontakt. Dabei geht es um Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Spontanität. Körperliche Fähigkeiten und soziales Miteinander werden durch die ständige Interaktion der „kämpfenden“ Spieler gefördert. Mit Musikinstrumenten wie der Berimba und Liedern wirst du spielerisch an den Kampftanz herangeführt und erlernst gleichzeitig die erforderlichen Techniken, die auch gut zur Selbstverteidigung nützen.  
Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

José da Silva  
ab Di. 13.03., 16.00 – 17.00 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 49,-, Schule, K 4

#### 45348 Capoeira

##### 10 – 14 Jahre

Kostenlose Schnupperstunde zu 45349  
Anmeldung erforderlich  
José da Silva  
Di. 06.03., 17.00 – 18.00 Uhr, Schule, K 4

#### 45349 Capoeira

##### 10 – 14 Jahre

Wie 45347, aber  
José da Silva  
ab Di. 13.03., 17.00 – 18.00 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 49,-  
Schule, K 4



#### 45352 Zumbatomic® „Big Starz“

##### 8 – 12 Jahre

#### ZUMBATIC®: endlich gibt es ZUMBA® auch für Kinder

Basierend auf der Zumba®-Philosophie ist Zumbatomic® ein speziell auf Kinder zugeschnittenes, altersgerechtes, einfach zu lernendes Tanz-Fitnessprogramm zu fröhlich, fetziger Musik. Dabei wird spielerisch neben Balance und Koordination, auch die Merkfähigkeit, Kreativität, Teamwork und das Selbstbewusstsein der Kinder geschult. Bitte den Kindern neben festem Schuhwerk und Sportkleidung auch eine Trinkflasche mit Wasser (keine Säfte, Limonade) und Handynummer der Eltern mitgeben.

Bettina Layes-Hildenbrand,  
Zumba® Fitness Instructor  
ab Do. 01.03., 18.30 – 19.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 72,-, Schule, K 4

## Jugendliche

#### 45405 Power-Yoga für Jugendliche

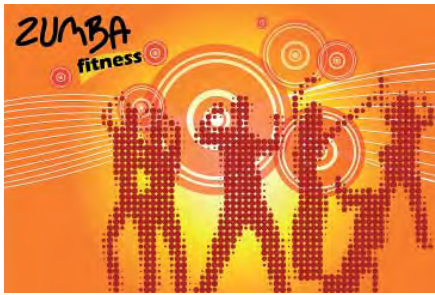
kostenlose Schnupperstunde zu 45406  
Anmeldung erforderlich  
Claudia Gurisch,  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
Do. 01.03., 16.30 – 17.30 Uhr  
Schule, K 8

#### 45406 Power-Yoga für Jugendliche

##### ab 12 Jahren

Auch Models und Filmstars tun es! Sie schwören schon seit Jahren auf die ausgleichenden Wirkungen von Yoga für Körper und Geist. Speziell Power -Yoga für Jugendliche hilft einen Ausgleich zum stressigen Schulalltag zu finden, Haltungsschäden werden vorgebeugt und die Konzentration gefördert.

Claudia Gurisch, ärztlich geprüfte  
Yoga-Lehrerin  
ab Do. 08.03., 16.30 – 17.30 Uhr, 12x  
max. 10 Teiln., EUR 52,-, Schule, K 8



#### 45410 Zumba® Fitness

##### ab 13 Jahren

Kostenlose Schnupperstunde zu 45411  
Anmeldung erforderlich

Juliana Quintana Henao  
Mo. 05.03., 17.00 – 18.00 Uhr  
Schule, K 4

#### 45411 Zumba® Fitness

##### ab 13 Jahren

Seid ihr fit fürs Tanzen? Genau darum geht es beim Zumba® Programm.

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer, internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm!

Es ist einfach! Jeder kann es! Egal welches Fitnessniveau, jeder kann sofort mitmachen! Also pack deine Sportschuhe ein, nimm ein kleines Handtuch sowie ausreichend Wasser zum Trinken mit und lass uns Party machen!

Juliana Quintana Henao  
ab Mo. 12.03., 17.00 – 18.00 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 72,-  
Schule, K 4

#### 45412 Streetdance

##### 12 – 16 Jahre

Hiphop, Breakdance, Pantomime und Musikverständnis.

Jetzt wird's Zeit was Gescheites zu lernen. Talentlose gibt es nicht, jeder kann cool aussehen. Jungs und Mädels! Der Kursleiter bringt euch Schritte bei, aus denen ihr was Neues machen könnt, die ihr euren Freunden beibringen könnt, um sie bei der nächsten Party zu zeigen. Erst der Spaß, dann die Ausstrahlung, dann die Präzision und die Synchronität. Wir verbessern eure Koordination, Kondition und Konzentration! Ihr lernt Sachen, die nicht jeder Popstar kann. Der Kursleiter hat schon Geld mit seinen Auftritten verdient, vielleicht könnt ihr das auch. Und wenn nicht, lustig ist es alle mal, außerdem hilft es nicht nur beim Sportunterricht.

Mark A. Verloop  
ab So. 26.02., 17.00 – 19.00 Uhr, 8x 14-tägig  
max. 12 Teiln., EUR 96,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 45416 Tanzkurs für Kids **FERIEN**

##### 13 – 16 Jahre

Wer hat Lust sich im Rhythmus der Musik zum Cha Cha Cha oder einem langsamen Walzer zu bewegen? Hier könnt ihr verschiedene Standardtänze ausprobieren.

Renate Ascherl, Tanzlehrerin  
Di. 10.04. und Mi. 11.04., 10.00 – 11.30 Uhr  
max. 20 Teiln., EUR 15,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

#### 45418 Capoeira

##### ab 15 Jahren

Kostenlose Schnupperstunde zu 45419  
Anmeldung erforderlich

José da Silva  
Di. 06.03., 18.00 – 19.00 Uhr  
Schule, K 4

#### 45419 Capoeira

##### ab 15 Jahren

Capoeira ist mehr als eine Modeerscheinung. Es ist ein Kampf-Tanz-Spiel ohne direkten Körperkontakt. Dabei geht es um Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Spontanität. Körperliche Fähigkeiten und soziales Miteinander werden durch die ständige Interaktion der „kämpfenden“ Spieler gefördert. Mit Musikinstrumenten wie der Berimba und Liedern wirst du spielerisch an den Kampftanz herangeführt und erlernst gleichzeitig die erforderlichen Techniken, die auch gut zur Selbstverteidigung nützen.

Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

José da Silva  
ab Di. 13.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 49,-  
Schule, K 4

#### 45452 Babysitten – (k)lein Kinderspiel?

##### ab 12 Jahren

„Hilfe – was soll ich tun?“ – Ein Kurs für alle Babysitter ab 12 Jahren und solche, die es werden wollen

Was mache ich, wenn...?“ – Fragen, die du dir sicher auch schon gestellt hast, wollen wir beantworten. Von A wie Aufsichtspflicht über E wie Erste Hilfe, S wie Spiele oder T wie Trennungsschmerz bis hin zu Z wie zu Bett gehen. Alles, was beim Babysitten zu beachten ist und behilflich sein kann, wird Thema sein. Nach dem Training bekommt ihr einen Babysitter-Ausweis.

Andrea Liebert, Erzieherin  
Sa. 10.03., 10.00 – 15.00 Uhr  
max. 13 Teiln., EUR 23,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

#### 45434 Kreativer Modeworkshop für Mädchen: Der Frühling kommt!

##### Für Mädchen ab 13 Jahren

Ihr habt genug vom Winter und wollt den Frühling mit neuen Ideen, frischen Farben und neuen Stoffen begrüßen? Dann probiert es einfach mal aus! Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen! Ihr bekommt fachkundige Anleitung, die euren Fähigkeiten entspricht und Hilfe bei der Umsetzung eurer Ideen und Einfälle.

Petra Wellenhofer, Damenschneidermeisterin  
So. 11.03., 10.00 – 17.00 Uhr  
(30 Min. Mittagspause)  
max. 4 Teiln., EUR 39,-, vhs-Haus, Werkraum

#### 45433 Kreativer Modeworkshop für Mädchen: Der Sommer ist da!

##### Für Mädchen ab 13 Jahren

Ihr wollt zur Sommerparty oder zum Baden und eure eigenen verrückten Ideen präsentieren, die sonst keiner hat, bzw. keiner anhat? Kein Einfall kann zu ausgefallen sein – probiert es einfach mal aus! Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen! Ihr bekommt fachkundige Anleitung, die euren Fähigkeiten entspricht und Hilfe bei der Umsetzung eurer Ideen und Einfälle.

Petra Wellenhofer, Damenschneidermeisterin  
Sa. 07.07. und So. 08.07., 10.00 – 15.00 Uhr  
(30 Min. Mittagspause)  
max. 4 Teiln., EUR 56,-  
vhs-Haus, Werkraum



#### Infos zum Modeworkshop

Bitte bringt Stoff, evtl. Schnitt und Schnittpapier, Nähutensilien, Nähmaschine mit und setzt euch vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung (z.B. wegen Materialliste...) unter 0151-50 98 76 40 oder pw.tailor4you@hotmail.de Begrenzt können auch Nähmaschinen zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung nachfragen.

#### 45447 Englisch in den Osterferien

Die Konversation kommt in der Schule oft zu kurz. Unser 4-tägiger Konversationskurs richtet sich an die Schüler der 8. und 9. Klasse, die gerne in den Osterferien Englisch üben möchten. Der Kurs soll helfen, sich selbstbewusster auszudrücken und dabei Spaß zu haben. Neben Konversation wird gezielt Wortschatz zu den Themen aufgebaut, die beim ersten Termin abgesprochen werden.

Petra Sramkova **FERIEN**  
ab Mo. 02.04., 10.00 – 11.30 Uhr, 4x  
max. 8 Teiln., EUR 37,- inkl. Kursunterlagen  
vhs-Haus, Seminarraum 1

# Körper und Psyche

## 46014 Frauentag für die Sinne

Verwöhnstunden für die Seele! Wir lassen es uns richtig gut gehen!

In angenehmer Atmosphäre beginnen wir den Tag mit Kaffee, Tee und Butterbrezn.

Danach wird die „erste Hilfe-Schatzkiste“ geöffnet mit vielen Tipps und Ideen: • Wie schütze ich mich selber, mein zu Hause?

• Wie und was kann ich zu meiner Entspannung tun? • Welche Bachblüten helfen unterstützen mich und mein Heim? • Wie entferne ich negative Energien? • Was wünscht sich meine Seele? • Welches Element (Erde, Feuer, Wasser, Metall, Holz) gehört zu mir? Die Kursleiterin freut sich auf Sie, der Prosecco ist kalt gestellt!

■  
Mairiele Vogfrieder-Hartl, gepr. Baubiologin, Feng-Shui Beraterin  
Fr. 09.03., 9.00 – 13.00 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 27,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46015 Frauentag für die Sinne

Wie 46014, aber  
So. 29.04., 10.00 – 14.00 Uhr

## 46132 Sind Gene unser Schicksal?

Ernährung, Bewegung, Entspannung, Vergabung – wir selbst können unsere Genaktivität steuern

Ein neuer Wissenschaftszweig – die Epigenetik – beschäftigt sich damit, wie Umwelteinflüsse und Lebensstil unsere Gene steuern. Denn äußere Einflüsse können Gene chemisch verändern und sie auf diese Weise an- und ausschalten. Im Workshop werden aktuelle Erkenntnisse vermittelt und Präventionsmaßnahmen beispielhaft für Übergewicht, Krebs und die Alzheimerkrankheit aufgezeigt. Außerdem erfahren Sie, welchen Einfluss bestimmte Erlebnisse, Gefühle sowie Entspannungsmethoden auf das Wohlbefinden haben und somit auch unsere Körperfunktionen steuern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

■  
Evi Foerster-Bunk,  
Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin  
Fr. 23.03., 18.00 – 21.00 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 17,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

## Entspannung und Bewegung

### 46143 Von der Wurzel bis zur Krone Eine Reise durch die Energiezentren unseres Körpers

Auf der Reise durch unsere Chakren beschäftigen wir uns mit den verbundenen Emotionen und Symbolen, spüren mittels kinesiologischem Muskeltest (Biofeedback des Körpers) eventuelle Blockaden auf und lösen diese sanft auf. Wir arbeiten mit Farben, Tönen und Essenzen. So stärken wir den Fluss unserer Lebensenergie, fühlen uns wieder geerdet und aufgehoben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

■  
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts  
Sa. 19.05., 14.00 – 18.00 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 24,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

### 46145 Aktive Meditation, Tanz und Kinesiologie

Kostenlose Schnupperstunde zu 46146  
Anmeldung erforderlich

■  
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts  
Di. 17.04., 19.30 – 21.00 Uhr  
Schule, K 8

### 46146 Aktive Meditation, Tanz und Kinesiologie

Mit Bewegung und Atmung zu Meditation und Stille

Wir arbeiten an diesem Abend mit Methoden aus der aktiven Meditation, Tanz und Kinesiologie. Schütteln Sie Ihre Spannungen ab, lassen Sie Ihre Bewegungen fließen und finden Sie damit Ruhe und neuem Schwung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

■  
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts  
ab Di. 24.04., 19.30 – 21.00 Uhr, 6x  
max. 12 Teiln., EUR 53,50  
Schule, K 8

## 46172 TCM-Massage und Rückentherapie „Öffne das Tor des Windes“

In diesem Kurs erhalten Sie auf leicht verständliche Weise eine praktische Einführung in die chinesische Heilmassage, auch Tuina-Massage genannt. Wir lernen step by step nach einem einfachen Lernsystem, den Ablauf einer wirkungsvollen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter-, Hals- und Rückenbereich kennen sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage. Mit der gezielten Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane aktivieren wir die Energieströme unseres Körpers und durch einfache Griff-techniken, erleben wir die heilsame Wirkung auf die verschiedenen Muskel- und Gelenkbereiche. Wir massieren auf topmodernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein farbig gestaltetes Massageskript kann im Kurs für EUR 5,- erworben werden. Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

■  
Martin Schmalstich, Heilpraktiker  
Sa. 23.06., 9.30 – 17.30 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 48,-  
vhs Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1,  
1.OG Nord, Zi.102



## 46173 Wellness Massage leicht gemacht – Der aktuelle Massagekurs für Einsteiger

Wer kennt es nicht – das körperliche Wohlbefinden nach einer schönen Massage! Aber ist es möglich, in so kurzer Zeit eine wirkungsvolle Entspannungsmassage zu lernen? Ja, denn Sie lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf der Massagetechniken für Schultern, Arme, Beine und Rücken kennen. Durch Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien erfahren Sie, wie man einfach und wirksam Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen kann. Eine Aktiv-Massage gegen müde Beine ergänzt das Programm. Wir massieren auf modernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein farbig gestaltetes Massageskript kann im Kurs für EUR 5,- erworben werden. Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.

■  
Martin Schmalstich, Heilpraktiker  
So. 25.03., 9.30 – 17.30 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 48,-  
vhs Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1, 1.OG  
Nord, Zi.102

**46102 Sauer macht nicht lustig!**

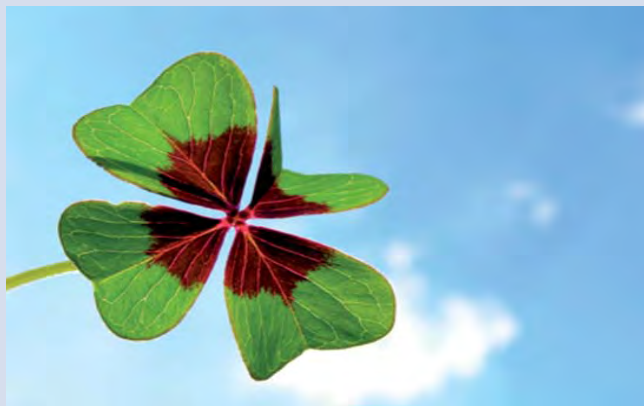
Die Übersäuerung des Körpers ist zur Volkskrankheit geworden. Kaum jemand ist im Säure-Basen-Gleichgewicht, was der Ursprung vieler Krankheiten ist. Wir gehen diesen Ursachen und Auswirkungen der Übersäuerung auf den Grund. Wie hält man den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht? Wie gelingt es mir, eine basenreiche Ernährungsweise in meinen Alltag zu integrieren? Welche Lebensmittel unterstützen dabei? Viele weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

Bettina Schaaf, gepr. Ernährungsberaterin  
Di. 15.05., 18.30 – 20.00 Uhr, max. 30 Teiln., EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht, Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

**46105 NBT – Ein neuer Weg zur Schmerzlinderung**

Sie haben schon sehr lange Schmerzen? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge. Vielleicht ist die Neuromuskuläre Behandlungstherapie (NBT) eine Alternative für Sie. Informationen vorab finden Sie unter [www.nbt-schmerztherapie.com](http://www.nbt-schmerztherapie.com)

Guido Rienitz, Feldenkraislehrer, Neuromuskulärtherapeut  
Mi. 29.02., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht, Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum



**46108 Burn-out, Burn, Resilienz!**

Die zunehmende Entgrenzung der Arbeit stärkt Druck- und Stressempfinden. Bei durchaus vorhandener Dilemma- und Frustrationstoleranz fühlen sich immer mehr (erwerbstätige) Menschen wirkungslos. Manche sind erschöpft, einige bis zum Burn-out. Die konkreten Erhebungen der Krankenkassen (Behandlungskosten, Ausfälle der Volkswirtschaft) und die Prognose der WHO (Tendenz besonders in Industrienationen steigend) nehmen besorgniserregende Ausmaße an. Woran erkennen Sie ein Burn-out begünstigendes Umfeld? Welche strukturellen Faktoren tragen dazu bei? Wie kann jeder eine positive, Burn-förderliche Umgebung mitgestalten? Untersuchungen zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) im Alltag liefern interessante Ergebnisse und Ansatzpunkte.

Silke Weigang, M.A. creono Sauerlach, Managementberatung, Coaching  
Mo. 12.03., 19.30 – 21.30 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht, Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

**46109 Die operative Behandlung der Arthrose**

Die Arthrose der großen Gelenke Schulter, Hüfte, Knie und Sprunggelenk ist eine Volkskrankheit. Wenn konservative Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind, führt zur Wahrung der Lebensqualität – d.h. zur Beschwerdefreiheit – vielfach vor allem der frühzeitige Gelenkflächenersatz. Dr. med. Frank Barnbeck ist Spezialist für Chirurgie mit Schwerpunkt Gelenkersatz. Er stellt das Erkrankungsbild der Arthrose in ihren verschiedenen Erscheinungsformen vor und zeigt Möglichkeiten der Diagnostik sowie der konservativen Behandlung. Zur Wahrung der Lebensqualität – d.h. zur Schmerzfreiheit – führt vielfach vor allem der frühzeitige Gelenkflächenersatz. Dr. Barnbeck gibt wertvolle Hilfestellungen zur Bestimmung des individuell richtigen Zeitpunkts. Er präsentiert zu seinem Thema umfangreiches Bildmaterial. Den Abschluss des Vortrags bildet eine Diskussion mit den Zuhörern.

Dr. Frank Barnbeck, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Mo. 18.06., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

**46201 Beckenboden-Training**

kostenlose Schnupperstunde zu 46202 und 46203. Anmeldung erforderlich

Barbara Krebs-Mönnich, Gesundheitspädagogin  
Di. 06.03., 10.00 – 11.00 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2

**46202 Beckenboden-Training für Mütter mit Babys bis Krabbelalter**

Um sich nach der Geburt eines Kindes wieder so zu fühlen wie vorher ist das Beckenbodentraining, beginnend frühestens nach der 6. Woche zu empfehlen. Zarte Kontaktaufnahmen, die die inneren Organe harmonisieren, führen auch zur Verminderung von Rücken- und Schulterschmerzen. Richtiges Tragen, Haltung beim Wickeln, Schieben des Kinderwagens und die Bewältigung der Hausarbeiten mit den 3 Beckenbodenschichten sind Themen dieses Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

Barbara Krebs-Mönnich, Gesundheitspädagogin  
ab Di. 13.03., 8.45 – 9.45 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 48,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

**46203 Beckenboden-Training für Frauen**

Das Fundament unserer Wirbelsäule, die 3 Beckenbodenschichten, ist verantwortlich für ein gutes Körpergefühl und erfüllte Sexualität. Das Kräftigen und Entspannen der Muskelschichten im Beckenboden hilft auch bei Gebärmutterensenkung und Inkontinenz. Die Übungen sind wunderbar ins Alltagsleben zu integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

Barbara Krebs-Mönnich, Gesundheitspädagogin  
ab Di. 13.03., 10.15 – 11.45 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 72,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

#### 46214 Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Kostenlose Schnupperstunde zu 46215, Anmeldung erforderlich.

Josef Bacher-Maurer, Heilpraktiker für Psychotherapie und Wirtschaftsmediator  
Mi. 14.03., 19.30 – 20.30 Uhr, Schule, K 8

#### 46215 Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

In diesem Kurs erlernen Sie durch Muskelübungen die gezielte Entspannung aller Körperpartien. Die PMR gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechniken und ist begleitender Bestandteil vieler Therapien. Der Kursteilnehmer integriert die Übungen in den Tagesablauf und kann die Muskelentspannung selbstständig nach diesem Kurs anwenden. Der Kurs macht die Entspannung „spürbar“ – gönnen Sie sich dieses Gefühl! Besonders geeignet bei Verspannungen im Nacken, Rücken, aber auch bei psychischer Anspannung. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse. Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung

Josef Bacher-Maurer, Heilpraktiker für Psychotherapie und Wirtschaftsmediator  
ab Mi. 21.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 6x  
max. 12 Teiln., EUR 35,50  
Schule, K 8

#### 46217 Heilsame Entspannung durch innere Bilder

Kostenlose Schnupperstunde zu 46218, Anmeldung erforderlich

Barbara Neumayer-Strebl, Entspannungspäd., Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Mo. 12.03., 19.30 – 20.45 Uhr  
Schule, K 8

#### 46218 Heilsame Entspannung durch innere Bilder

Wir unternehmen Phantasieereisen und lassen uns von beruhigenden Bildern in eine heilsame Entspannung führen.

Die moderne Hirnmedizin beweist es: Was wir in unserer Fantasie erleben, ruft im Gehirn vergleichbare Prozesse vor, wie ein Erleben in der Realität. Deshalb bietet die Arbeit mit inneren Bildern einen enormen Schatz an Möglichkeiten. Wir nutzen diesen Schatz, um uns tief und wohltuend zu entspannen. Entspannungsübungen sind nicht nur erholsam und angenehm. Regelmäßige Entspannung wirkt ausgleichend auf Körper und Seele und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Kleine Informationseinheiten zum Thema Entspannung und Selbstfürsorge vertiefen die Wirkung der praktischen Übungen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Barbara Neumayer-Strebl, Entspannungspäd., Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
ab Mo. 19.03., 19.30 – 20.45 Uhr, 6x  
max. 10 Teiln., EUR 45,-  
Schule, K 8

#### 46221 Feldenkrais-Methode: Der befreite Rücken

Ist Ihr Nacken oder Ihre Schulterpartie chronisch steif und verspannt? Leiden Sie unter Rückenschmerzen? Fühlen Sie sich manchmal unbeweglich und verkrampft? Wenn ja, dann können Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode Ihren Rücken entspannen und mehr Beweglichkeit erlernen. So können sich chronische Muskelverspannungen lösen und das in einer leichten Art und Weise. Bitte mitbringen: Wolldecke, Gesichtshandtuch, bequeme und warme Kleidung

Guido Rienitz, Feldenkraislehrer, Neuromuskulärtherapeut  
ab Do. 01.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 91,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## Qigong

**Bringen Sie bitte zu Ihrer Qigong-Stunde mit: bequeme Kleidung, Socken oder Schuhe mit dünner Sohle, Decke, kleines Kissen**

#### 46252 Qigong und Tanz

Ein schwungvoller Nachmittag erwartet Sie voller Dynamik, Lebensfreude und Leichtigkeit. Mit den Körperbewegungen des Qigongs kommen wir zuerst in die eigene Mitte, öffnen Blockaden, sammeln Kräfte und lassen unsere Lebensenergie fließen. Im Freien Tanz bringen wir diese Energie zum Ausdruck und lassen Rhythmus, Schönheit und Bewegung zu einer einzigen Einheit verschmelzen. Den Lärm der Welt vergessen, auftanken, sich Gutes tun mit Qigong und Tanz. Herzlich willkommen!

Bitte ggf. Brotzeit und Getränk mitbringen

Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin  
Sa. 12.05., 14.00 – 17.30 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 19,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

#### 46254 Mit Qigong den Frühling begrüßen

Frühling bedeutet Aufbruch und Neustart. Mit sanften, dynamischen und meditativen Übungen aus dem bewegten und stillen Qigong, erspüren wir über Bewusstsein, Bewegung und Atmung „DAS“ was jeder für seinen persönlichen Aufbruch und Neustart braucht. Wir schenken uns Zeit und begrüßen in aller Achtsamkeit die energetische Qualität des Frühlings in uns. Bitte ggf. Brotzeit und Getränk mitbringen

Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin  
So. 11.03., 14.00 – 17.30 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 19,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2



## 46256 Erlebnis Qigong

China ist das Ursprungsland von „Qigong“ der wunderbaren Verbindung aus Körperbewegung, Atemübung und Meditation. Die Übungen helfen äußere wie innere Beweglichkeit zu erhalten, stärken die Muskulatur und ermöglichen unsere Energie zu erleben und zu erspüren. An erster Stelle steht die Wahrnehmung und das Bewußtsein, um den Augenblick und sich selbst in seiner ganzen Tiefe zu erfahren. Das Erlebnis „Qigong“ bewegt, entspannt und wirkt unterstützend bei der Pflege und Erhaltung unserer Gesundheit. Schwerpunkt dieser Kursreihe ist die Vielfalt verschiedener Übungsreihen aus dem daoistischen Qigong-System sowie dem „Chan Mi Gong“, einer aus Tibet stammenden Methode. Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

■ Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin  
ab Mo. 05.03., 18.15 – 19.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 81,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46257 Erlebnis Qigong

Wie 46256, aber:

■ Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin  
ab Mo. 05.03., 19.45 – 21.00 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 81,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46260 Qigong für Golfer

Durch die sanften Bewegungen, ausgeführt in Achtsamkeit, kann sich die Körperwahrnehmung verbessern und dadurch zu mehr Stabilität führen. Die Übungen führen zu geistiger Ruhe und Entspannung, machen die Gelenke beweglicher und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle oder Socken

■ Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin  
ab Di. 28.02., 19.00 – 20.15 Uhr, 4x  
max. 12 Teiln., EUR 22,-  
Schule, K 8

## 46261 Qigong für Senioren/-innen

kostenlose Schnupperstunde zu 46262, Anmeldung erforderlich.

■ Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin  
Mi. 07.03., 16.45 – 18.00 Uhr kostenlos,  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46262 Qigong für Senioren/-innen



Durch die sanften Bewegungen, ausgeführt in Achtsamkeit, kann sich die Körperwahrnehmung verbessern und dadurch zu mehr Stabilität führen. Die Übungen führen zu geistiger Ruhe und Entspannung, machen die Gelenke beweglicher und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

■ Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin  
ab Mi. 21.03., 16.45 – 18.00 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 65,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46265 Qigong für Senioren/-innen – Schnupperstunde

kostenlose Schnupperstunde zu 46266, Anmeldung erforderlich

■ Elfi Hoffmann, Qigong-Kursleiterin  
Mo. 05.03., 10.00 – 11.15 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46266 Qigong für Senioren/-innen



Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam auszuführenden Übungen und ist seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong dient der Gesunderhaltung, Stärkung und Heilung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt; sie sind fließend, fördern die Koordination und geben uns wieder Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong machen die Muskeln geschmeidig und lindern Verspannungen, die inneren Organe werden massiert und der Herzschlag wird beruhigt. Wir lernen einfache Bewegungsabläufe, die wir jederzeit in unseren Alltag einfließen lassen können. Qigong ist Hilfe zur Selbsthilfe und lässt uns in unsere Mitte zurück finden. Wir bleiben gesund oder helfen aktiv mit wieder gesund zu werden

■ Elfi Hoffmann, Qigong-Kursleiterin  
ab Mo. 12.03., 10.00 – 11.15 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 54,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46271 Stockqigong

Diese Qigongübungsmethode geht auf den alten vietnamesischen Meister Mai Bac Dau zurück und wird mit einem leichten, langen Bambusstab ausgeführt. Intensive Dehnung der Wirbelsäule und des ganzen Körpers mit dem Stab als Führungshilfe und „Partner“ lassen das „Qi“, unsere Lebensenergie, wieder stärker sprudeln. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die inneren Organe erfahren eine vitalisierende Massage. Und, mit dem Stock zu üben macht einfach Spaß!

■ Monika Spiegl, zertifizierte Qigonglehrerin, Gymnasiallehrerin  
Sa. 24.03., 9.00 – 12.00 Uhr  
max. 10 Teiln., EUR 16,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46272 Augenqigong

Spezielle Übungen und Selbstmassagen aus dem Qigong entspannen und entlasten unsere Augen. Wir lernen, wie wir unsere Sehkraft wieder stärken können und wie wir die kostbare Energie unserer Augen pflegen und erhalten.

■ Monika Spiegl, zertifizierte Qigonglehrerin, Gymnasiallehrerin  
Sa. 24.03., 14.00 – 16.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 11,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46273 „early bird“ Qigong für Frühaufsteher

Die Chinesen schätzten schon immer den frühen Morgen, um mit besonderen Körperübungen ihre Energie zu kräftigen. Wir gönnen uns eine Stunde, um mit Abklopfen der Meridianbahnen, Schwingen und anderen bewegten Übungen gut gerüstet zu sein für einen erfolgreichen und gut gelaunten Tag.

■ Monika Spiegl, zertifizierte Qigonglehrerin, Gymnasiallehrerin  
ab Mi. 18.04., 7.30 – 8.30 Uhr, 6x  
max. 10 Teiln., EUR 26,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

**Bringen Sie bitte zu Ihrer Yoga-  
stunde bequeme Kleidung, Decke,  
kleines Kissen und Socken mit.**

## 46324 Yoga frisch und fit in den Tag

Durch sanfte Dehn-, Streck- und Kraft-  
übungen holen wir uns Beweglichkeit,  
Ausgeglichenheit und Stärke für den  
Tag. Die Schlussentspannung wird als  
Duftmeditation gestaltet

■  
Claudia Roepke-Islinger  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BDJ)  
ab Mi. 07.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46328 Yoga Ruhe am Abend finden

Durch Atemarbeit und entspannende  
Übungen verlieren wir den Tagesstress  
und kommen so zu innerer Ruhe. Die  
Schlussentspannung wird als Duftme-  
ditation gestaltet.

■  
Claudia Roepke-Islinger  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BDJ)  
ab Mi. 07.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46330 Chakra Yoga Hatha Yoga der Energie

Wir verbinden uns mit den sieben  
Haupt-Energiezentren in unserem  
Körper und ihren Themen. Gezielte  
Yoga-Übungen, Mudras, Vokalatmung  
und Meditation mit Farben lösen Blo-  
ckaden in unserem ganzen Körper.  
Bewegungsübungen mit Musik lassen  
unsere Lebensenergie fließen. Dadurch  
stärken und harmonisieren wir Körper,  
Geist und Seele. Dieser Kurs erfordert  
keine Vorkenntnisse und ist für jedes  
Alter geeignet.

■  
Angela Götz  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Fr. 02.03., 16.30 – 18.00 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46331 Entspannt ins Wochenende durch Yoga

Durch gezielte Körper-, Atem- und  
meditative Entspannungsübungen  
aus dem Hatha Yoga lassen wir die  
Anspannung der Woche los. Die neu  
gewonnene Energie in Körper, Geist  
und Seele verleiht uns Stabilität, innere  
Ruhe und Gelassenheit. Dieser Kurs  
erfordert keine Vorkenntnisse und ist  
für jedes Alter geeignet.

■  
Angela Götz  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Fr. 02.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46332 Chakra Yoga Hatha Yoga der Energie

siehe 46330, aber:

■  
Angela Götz  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Fr. 02.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46335 Hatha Yoga Energie und Entspannung

Im Yoga geht es um Ganzheit, um die  
Verbindung von Körper (Bewegung),  
Geist (Atmung) und Seele (Entspannung).  
Verschiedene Asanas (Körperübungen)  
und Pranayama (Atemübungen) helfen  
uns mehr Körperbewusstsein zu ent-  
wickeln. Wir erleben auf allen Ebenen  
mehr Stabilität und Leichtigkeit. Dieser  
Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und  
ist für jedes Alter geeignet.

■  
Angela Götz  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Do. 01.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46336 Sanftes Yoga

Wir lernen in diesem Kurs Asanas (Kör-  
perübungen) in sanfter Form kennen,  
üben den individuellen Fähigkeiten  
angepasst. Dabei führt der Atem die  
Bewegung. Atemübungen entspan-  
nen und stärken unseren Körper. Die  
neu gewonnene Energie nehmen wir  
mit in den Tag. Dieser Kurs erfordert  
keine Vorkenntnisse und ist für jedes  
Alter geeignet.

■  
Angela Götz  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Do. 01.03., 11.30 – 13.00 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 97,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46338 Yoga und Tanz

Ganz unterschiedlich kommen wir an  
diesem Tag in Bewegung und Stille. Wir  
verbinden die meditative Bewusstheit  
des Yoga mit der Leichtigkeit des freien  
Tanzes. Beide Erfahrungen wirken sich  
heilsam auf Körper, Geist und Seele  
aus. Wir bringen die Energie im ganzen  
Körper zum Fließen, stärken unsere  
Kreativität und Lebensfreude, fühlen  
uns lebendig und leicht, kraftvoll und  
geerdet. Dieser Tag ist für alle geeignet.  
Es sind keine Yoga- oder Tanzkennt-  
nisse erforderlich. Bitte Decke und  
kleine Brotzeit und Getränk mitbringen.

■  
Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogaleh-  
rerin und Tanzpädagogin für kreativen  
Tanz und heilsame Bewegung  
So. 18.03., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 37,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46341 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

In diesem Kurs bauen wir auf unserer  
Yogaerfahrung auf. Die Asanas halten  
wir auch einmal etwas länger und ver-  
binden sie zu Übungsreihen. Dadurch  
stärken wir Körperbewusstsein und  
Konzentration.

■  
Dr. Jörg Werner Schmidt  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Do. 01.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 78,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46342 Hatha Yoga

In diesem Kurs werden die klassischen  
Hatha-Yogaübungen mit Pranayama  
(Atemübungen) und einer Tiefenent-  
spannung kombiniert. Die Asanas wer-  
den langsam dynamisch und teilweise  
statisch ausgeführt, um den Körper  
optimal durchzudehnen und zu kräftigen.  
Durch Hatha Yoga können Körper,  
Geist und Seele in Einklang gebracht  
werden. Der Kurs ist auch für Anfän-  
ger geeignet.

■  
Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Di. 06.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 78,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46343 Hatha Yoga

Kostenlose Schnupperstunde zu 46344, Anmeldung erforderlich.

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
Di. 06.03., 18.15 – 19.45 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46344 Hatha Yoga

wie 46342 aber

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Di. 13.03., 18.15 – 19.45 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 78,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46345 Power-Yoga

Für Einsteiger/-innen, die sportlich sind und Yoga-Fortgeschrittene. Die Übungen des Yoga unterstützen Körper, Geist und Seele harmonisch aufeinander einzuwirken und in Gleichklang zu kommen. Durch Power Yoga gelingt es für den Alltag neue Energien zu sammeln. Die Stunde klingt mit einer 20-minütigen Tiefenentspannung aus.

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
ab Do. 01.03., 17.30 – 19.00 Uhr, 12x  
max. 15 Teiln., EUR 78,-  
Schule, K 8

## 46346 Power-Yoga

Wie 46345, aber  
ab Do. 01.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 12x

## 46348 Yoga für Schwangere

kostenlose Schnupperstunde zu 46349, Anmeldung erforderlich

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
Di. 06.03., 16.45 – 18.00 Uhr, vhs-Haus,  
Seminarraum 2

## 46349 Yoga für Schwangere

Die Übungen des Schwangeren-yogas tragen zur Entspannung und Förderung des Wohlbefindens vor allem bei Rückenschmerzen bei. Der Fokus liegt auf der Atmung, um in den verschiedenen Phasen der Geburt gut vorbereitet zu sein.

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
ab Di. 13.03., 16.45 – 18.00 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 54,50  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46351 Rückbildungs-Yoga für Mütter mit Babys ab 6-8 Wochen

Kostenlose Schnupperstunde zu 46352, Anmeldung erforderlich

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
Do. 01.03., 14.00 – 15.15 Uhr  
Schule, K 8

## 46352 Rückbildungs-Yoga für Mütter mit Babys ab 6-8 Wochen

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-übungen mit Rückbildungs- und Beckenbodenübungen kombiniert. Nach den langen Wochen der Schwangerschaft und der Geburt helfen diese Übungen den Bauch und Beckenboden wieder zurückzubilden. Zusätzlich kann sich die junge Mutter entspannen und sich auf ihren eigenen Körper zurückbesinnen.

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
ab Do. 08.03., 14.00 – 15.15 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 65,50  
Schule, K 8

## 46355 Kundalini Yoga für Anfänger

Kostenlose Schnupperstunde zu 46356, Anmeldung erforderlich.

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
Fr. 02.03., 9.00 – 10.30 Uhr  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46356 Kundalini Yoga für Anfänger

Kundalini Yoga arbeitet an den 7 Hauptchakren und dem elektromagnetischen Feld das uns umgibt, auch 8. Chakra oder Aura genannt. Hier lernt man seine Energien zu steuern um Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Durch Kundalini Yoga und Meditation wird die Selbstregulation im Körper stimuliert. Es entsteht ein unmittelbares Gefühl von Lebendigkeit und Wachheit. Die Dynamik der Übungen zielt auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ab. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während der Übungen bewusst geführt. Meditation wird in vielen Variationen geübt und ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Yogastunde. Durch regelmäßiges Üben nehmen Bewusstheit und Ausstrahlung allmählich zu, sowie der Mut, Verantwortung für alle Bereiche und Situationen des eigenen Lebens zu übernehmen.

■ Claudia Gurisch  
ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin  
ab Fr. 16.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 78,-  
vhs-Haus, Seminarraum 2

## 46363 Yoga für Senioren



Das Übungssystem Yoga kennt kein Alter und keine Dogmen. Es ist unabhängig von Religion und Glaubenssätzen, und deshalb für jeden Menschen offen. Yoga spricht den ganzen Menschen an: den Körper, das Fühlen und den Geist. Die Mittel dafür sind Körperübungen, Atemübungen und Meditation. Bewegungen und Haltungen stärken das Koordinationsvermögen, die Kraft und Beweglichkeit. Mit den Atemübungen können innere Spannungen reduziert werden: tiefes und langsames Atmen beruhigt und hilft „tief durchzuatmen“. In der Meditation steht unser Geist im Mittelpunkt: es geht darum, ihn zu sammeln und auszurichten. Dabei werden alle Übungen Ihren individuellen Möglichkeiten und Einschränkungen angepasst.

■ Gudrun Drechsel, Yogalehrerin (BDY/EYU) Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan  
ab Do. 01.03., 10.00 – 11.00 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 43,50  
Schule, K 4

#### 46414 Wirbelsäulengymnastik

Die tägliche Belastung ist für die Wirbelsäule häufig nicht schonend und führt zu Beschwerden des Rückens. In diesem Kurs werden die Körperhaltung und die Bewegungsabläufe durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers und gezielte Schulung verbessert. Weitere Gymnastik und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin  
ab Mo. 05.03., 16.45 – 17.45 Uhr, 15x  
max. 17 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum



#### 46416 Wirbelsäulengymnastik

Wie 46414, aber:

Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin  
ab Mo. 05.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 15x  
max. 17 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 46418 Wirbelsäulengymnastik

Wie 46414, aber:

Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin  
ab Mo. 05.03., 19.00 – 20.00 Uhr, 15x  
max. 17 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

### Die vhs-Vortragskarte

**1 2 3**

- Mit unserer Vortragskarte **nimm 3 – zahl 2** können Sie zu drei Vorträgen im laufenden Semester gehen, Sie zahlen aber nur für zwei
- Sie erwerben die Vortragskarte für EUR 13,- in unserer Geschäftsstelle oder an der Abendkasse
- Unsere Vorträge erkennen Sie im Programmheft an dem Logo **123 Mitglieder der vhs Sauerlach haben weiterhin freien Eintritt**

#### 46422 Beweglich ins Alter



Mit ausreichend Muskelkraft, Gelenkbeweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl können einige Stürze im Alter vermieden werden. Ein einfaches Körpertraining kann die eingeschränkte Beweglichkeit und die altersbedingten körperlichen Beschwerden reduzieren. Es werden sowohl Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geübt wie auch die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht geschult. Sowohl Aufwärmübungen zu Beginn als auch Körperwahrnehmung, Dehnungen und Entspannungsübungen sind Inhalte in diesem Kurs. Bitte mitbringen: Handtuch und rutschfeste Gymnastikschuhe bzw. Stoppersocken

Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin  
ab Mo. 05.03., 15.00 – 16.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 94,50  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 46441 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

Unter Einbeziehung des „Brasil“, einem kleinen, handlichen Trainingsgerät mit großer Tiefenwirkung, erzielt dieses Körpertraining eine starke Oberflächen- und Tiefenmuskelstruktur. Die harmonische Zusammenarbeit von Oberflächen- und Tiefenmuskulatur stabilisiert den gesamten Körper und gibt ihm Halt. Gleichzeitig ist die gezielte Gymnastik mit dem „Brasil“ ein hervorragendes Figurtraining, das Bindegewebe wird gestrafft und gefestigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert. Entspannung, Atmung, Konzentration und Gleichgewicht werden in das Gesamtkörpertraining mit einbezogen. Es macht Spaß, so zu üben und seinen Körper in seiner Gesamtheit wahrzunehmen.

N.N.  
ab Mo. 05.03., 10.00 – 11.00 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 46442 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

Kostenlose Schnupperstunde zu 46443 und 46444

Marianne Brugger,  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Di. 28.02., 17.00 – 18.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 46443 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

siehe 46441, aber:

Marianne Brugger,  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
ab Di. 06.03., 16.00 – 17.00 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 46444 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

Siehe Kurs 46441, aber:

Marianne Brugger  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
ab Di. 06.03., 17.00 – 18.00 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

#### 46452 Wassergymnastik

Ein intensives Ganzkörpertraining zur Aktivierung des gesamten Organismus. Die Übungen werden hauptsächlich gegen den Widerstand des Wassers ausgeführt, wodurch eine optimale Straffung und Kräftigung der Muskulatur und des Bindegewebes erreicht wird. Durch den Auftrieb des Wassers und die damit verbundene Reduzierung des Körpergewichts ist das Training äußerst gelenkschonend und ermöglicht eine wohltuende Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule. Der Eintritt ins Schwimmbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten. Neuaufnahme ist leider nur begrenzt möglich.

Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin  
ab Mi. 29.02., 7.45 – 8.30 Uhr, 15x  
max. 16 Teiln., EUR 67,50  
Holzkirchen, Hallenbad

#### 46454 Wassergymnastik

Siehe Kurs 46452, aber:

Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin  
ab Mi. 29.02., 8.30 – 9.15 Uhr, 15x  
max. 16 Teiln., EUR 67,50  
Holzkirchen, Hallenbad

## Fitness

### 46602 Fit in den Tag

Ist ein variationsreich gestaltetes Fitnessprogramm bei flotter Musik. Im ersten Teil der Stunde verbessern wir mit leicht erlernbaren Schrittkombinationen unsere Kondition und Koordination. Der zweite Teil dient unseren Problemzonen (Rücken, Bauch, Beine und Beckenboden). Die Muskelgruppen werden wir kräftigen und dehnen. Ausklingen lassen wir unsere Stunde mit ruhiger Musik und entspannenden Dehn- und Atemübungen.

Ute Christine Müller, Übungsleiterin  
ab Mi. 14.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 94,10  
Mehrzweckhalle, Judoraum

### 46603 Was tun nach der Rückbildungsgymnastik?

Fitnessprogramm „all inclusiv“ Kinder mitnehmen (bis 3 Jahre) und an einem ausgewogenen Ganzkörperprogramm für Figur, Kondition, BBP, Kraft und Rückenstärkung teilnehmen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Kuscheldecke und Lieblingsspielzeug für Kinder

Ute Christine Müller, Übungsleiterin  
ab Mi. 14.03., 10.30 – 11.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 63,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

### 46604 Fitnessgymnastik – fetzig und fit

Im ersten Teil der Stunde trainieren wir mit einfachen, leicht erlernbaren Schritten aus der Aerobic intensiv unsere Herzkreislaufausdauer. Danach stärken wir zu motivierender Musik unsere Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Ausklingen lassen wir das Training mit einem Stretching oder einer kurzen Entspannungseinheit.

Ute Christine Müller, Übungsleiterin  
ab Do. 15.03., 19.15 – 20.30 Uhr, 14x  
max. 15 Teiln., EUR 74,-  
Mehrzweckhalle, Judoraum

### 46609 Wellness-Gymnastik

Aufbauen – nicht auspowern! Mit gezielten Kräftigungsübungen stärken wir unsere Rückenmuskulatur, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und bearbeiten unsere Problemzonen: Bauch, Beine, Po. Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Atemübungen runden wir die Stunde ab. Eine Stunde für Körper und Seele – lassen Sie sich überraschen!

Ute Christine Müller, Übungsleiterin  
ab Do. 15.03., 17.45 – 19.00 Uhr, 14x  
max. 12 Teiln., EUR 74,-  
Schule, Turnhalle, Galerie

### 46610 X-Do

Kostenlose Schnupperstunde zu 46611, Anmeldung erforderlich

Jutta Reisberger, X-Do Instructor  
Di. 06.03., 20.15 – 21.15 Uhr  
Mehrzweckhalle, Judoraum

### 46611 X-Do

X-Do ist eine Mischung aus dem Kampfsport und Aerobic-Training. Zu flotter Musik werden Bewegungsabläufe aus dem Taekwondo kombiniert und damit Kraft und Ausdauer trainiert. Ein herausforderndes Training mit Power und Spaß! Neugierig?! Machen Sie einfach in lockerer Sportbekleidung mit!

Jutta Reisberger, X-Do Instructor  
ab Di. 13.03., 20.15 – 21.15 Uhr, 12x  
max. 12 Teiln., EUR 50,50  
Mehrzweckhalle, Judoraum

### 46612 Mit Pilates im Gleichgewicht

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. Bitte dicke Socken/Stoppersocken mitbringen, keine festen Turnschuhe

Elke Sandhöfer, Übungsleiterin, Pilatestrainerin  
ab Mi. 07.03., 18.00 – 18.45 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 47,50  
Schule, Turnhalle, Galerie

### 46614 Step'n Style

Ist eine super Ausdauer- und Kräftigungsstunde, die keine Grundkenntnisse oder Kondition erfordert. Die Schrittkombinationen sind einfach und leicht erlernbar. Step ist ein sehr gutes Ausdauertraining, bei dem besonders der Po, die Beine und die Hüften trainiert, der Fettabbau angekurbelt und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird. Die erlernte Schrittkombination wird im Wechsel mit Kräftigungsübungen auch mit Zusatzgeräten kombiniert, so dass gleichzeitig noch die Muskulatur des ganzen Körpers gekräftigt wird.

Elke Sandhöfer, Übungsleiterin, Pilatestrainerin  
ab Mi. 07.03., 18.45 – 19.45 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 63,-  
Schule, Turnhalle, Galerie

### 46616 Brasil Workout mit Fit'n Fun

Mit einem dynamischen Ausdauertraining beginnen wir die Stunde und erarbeiten dabei einfache Schrittkombinationen. Die Kondition und Koordination wird trainiert und wir sind gut aufgewärmt für das anschließende Brasil Workout mit dem Brasil, das neue „Schüttelwunder“.

Das Brasil-Workout zaubert straffe Formen und bringt Rhythmus ins Training. So werden Sie fit für den Alltag. Er ist ein Tiefenmuskeltrainer für Gesundheit und Figur, ein Bindegewebsstraffer und gelenkschonend durch geringes Eigengewicht.

Das Brasil-Training ist ein neuartiges Training mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch Beine Po Trainings sowie eines modernen Rücken- und Gesundheitstrainings. Es macht Spaß und geht ganz schnell – denn das Brasil-Workout setzt auf das schlaue Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Elke Sandhöfer, Übungsleiterin, Pilatestrainerin  
ab Mi. 07.03., 19.45 – 20.45 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 63,-  
Schule, Turnhalle, Galerie

### 46617 Cardio-Pilates: Herz-Kreislauf-Präventions-Training

Kostenlose Schnupperstunde zu 46618, Anmeldung erforderlich.

Marianne Brugger, Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Mi. 07.03., 16.45 – 17.45 Uhr  
Schule, K 8

### 46618 Cardio-Pilates: Herz-Kreislauf-Präventions-Training

Cardio-Pilates – ein neuer Trend im Gesundheitsbereich – ist eine Synthese aus Pilates und Herz-Kreislauf-Training. Die gesundheitlich positiven Auswirkungen beider ergänzen sich und verstärken sich sogar gegenseitig. Cardio-Pilates ist also das perfekte Training für alle, die präventiv ihr Herz-Kreislaufsystem effizient trainieren und gleichzeitig etwas für ihren Muskelaufbau tun wollen. Bitte mitbringen: Sportliche Bekleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

Marianne Brugger, Übungsleiterin Rehabilitationssport  
ab Mi. 14.03., 16.45 – 17.45 Uhr, 10x  
max. 12 Teiln., EUR 42,-  
Schule, K 8

„Zumba“ (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß ;-) haben“)

Schwingen Sie sich fit! Lieben Sie Latino-Musik? Können Sie nicht stillsitzen bei Rhythmen von Salsa, Mambo, Flamenco, Merengue, Cumbia oder Reggaeton? Dann ist Zumba das idealste und heißeste Tanz-Workout für Sie! Zumba heißt genießen, Spaß haben, Tanzen und gleichzeitig Kalorien verbrennen, das Herz-Kreislauf-System stärken, die Muskeln lockern und aufbauen und zugleich ganz nebenbei den Körper formen. Die Abfolge der Schritte sind leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können.

Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und für jedermann/frau geeignet. Getanzt wird einzeln in der Gruppe. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe oder Dance Sneaker, Handtuch und ausreichend zu trinken!

### 46620 Zumba® Fitness und Zumba® Gold – Kombischnupperstunde

Kostenlose Schnupperstunde zu 46621 und 46622: lernen Sie den Unterschied kennen. Anmeldung erforderlich

Hannelore Martin, Zumba® Fitness Instructor  
Di. 06.03., 10.00 – 11.30 Uhr, Schule, K 4

### 46621 Zumba® Gold

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA. Zumba Gold ist speziell für sowohl ältere und aktive Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt. Zumba eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für unsere Senioren einfach nachzutun. Zumba kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die Zumba-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden und sind nicht schwierig. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen – halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba Fitness!

Hannelore Martin, Zumba® Fitness Instructor  
ab Di. 13.03., 10.30 – 11.30 Uhr, 12x  
max. 15 Teiln., EUR 54,50, Schule, K 4



### 46622 Zumba® Fitness

Hannelore Martin, Zumba® Fitness Instructor  
ab Di. 13.03., 9.15 – 10.15 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 68,- Schule, K 4

### 46624 Zumba® Fitness

Zayddi Wolf, Zumba® Fitness Instructor  
ab Di. 06.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 68,- Schule, K 4

### 46625 Zumba® Fitness

Zayddi Wolf, Zumba® Fitness Instructor  
ab Di. 06.03., 20.30 – 21.30 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 68,- Schule, K 4

### 46627 Zumba® Fitness

Bettina Layes-Hildenbrand,  
Zumba® Fitness Instructor  
ab Do. 01.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 68,- Schule, K 4

### 46629 Zumba® Fitness

Bettina Layes-Hildenbrand,  
Zumba® Fitness Instructor  
ab Do. 01.03., 20.30 – 21.30 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 68,- Schule, K 4

### 46632 Zumba® Fitness

Sergio Da Luz Barbosa  
Zumba® Fitness Instructor  
ab Mi. 14.03., 20.45 – 21.45 Uhr, 15x  
max. 30 Teiln., EUR 68,- Mehrzweckhalle,  
Judoraum

### 46635 Zumba® Fitness

Kostenlose Schnupperstunde zu 46634,  
Anmeldung erforderlich  
Juliana Quintana Henao  
Zumba® Fitness Instructor  
Mi. 07.03., 20.45 – 21.45 Uhr, Schule, K 4

### 46636 Zumba® Fitness

Juliana Quintana Henao  
Zumba® Fitness Instructor  
ab Mi. 14.03., 20.45 – 21.45 Uhr, 15x  
max. 15 Teiln., EUR 68,- Schule, K 4

## Let's dance Tanzen für alle

### 46661 Tanz und Entspannung für Frauen mit ATS

Kostenlose Schnupperstunde zu 46662,  
Anmeldung erforderlich

Krisztina Moharos  
Mi. 07.03., 9.30 – 10.45 Uhr, Schule, K 4

### 46662 Tanz und Entspannung für Frauen mit ATS

ATS (American Tribal Style) ist ein aus Amerika (San Francisco) stammender Fantasy Tanzstil mit Bauchtanzelementen, der in Deutschland hauptsächlich von Carolena Nericcio (Fat Chance Belly Dance) geprägt wurde ([www.fbcd.com](http://www.fbcd.com)). Tribal Style ist ein Tanz voller Lebensfreude, erdig, kraftvoll und geschmeidig. Wir erlernen die Basisbewegungen und Schritte mit entsprechenden Fachbegriffen und den zugehörigen Zeichen, um dann frei zu improvisieren.

Jede Stunde beenden wir mit Indian Balance, ein Workout für Körper und Geist, das die klassischen Problemzonen trainiert.

Krisztina Moharos  
ab Mi. 14.03., 9.30 – 10.45 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 54,50, Schule, K 4

### 46673 Welttanzprogramm III (Bronzekurs)

An diesen acht Abenden haben Sie die Möglichkeit Ihr tänzerisches Können auszubauen.

Renate Ascherl, Tanzlehrerin  
ab Mo. 27.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 8x  
max. 20 Teiln., EUR 59,- Schule, Turnhalle, Galerie

### 46674 Übungskurs

Für alle, die ihre Tanzkenntnisse auffrischen wollen.

Renate Ascherl, Tanzlehrerin  
ab Mo. 27.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 8x  
max. 20 Teiln., EUR 59,- Schule, Turnhalle, Galerie

#### 46678 Hochzeitskurs nicht nur für Brautpaare

Für alle, die sich auf der Tanzfläche sicher bewegen wollen, nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgäste ist dieser Kurs. Sie lernen langsamen Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco Fox.

■  
Renate Ascherl, Tanzlehrerin  
ab Mo. 27.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 4x  
max. 20 Teiln., EUR 29,- Schule,  
Turnhalle, Galerie

#### 46679 Hochzeitskurs nicht nur für Brautpaare

Wie 46678, aber.  
ab Mo. 26.03., 20.00 – 21.30 Uhr, 4x

#### 46680 Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen – Schnupperstunde

kostenlose Schnupperstunde zu 46681 und 46682, Anmeldung erforderlich

■  
Sigrid Schoppe  
Mo. 05.03., 18.30 – 19.45 Uhr  
Schule, K 4

#### 46681 Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

Kraftvoll und erdig, kokett und verspielt, schlängelnd und weich – das sind nur einige Facetten dieses Tanzes, sowohl in der Bewegung wie auch in der Musik. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Orientalischen Tanzes kennen, Bewegungen und Schritte, die zu kleinen Kombinationen und schließlich zu einer einfachen Choreographie zusammengesetzt werden. Dieser Tanz bietet allen Frauen, gleich welchen Alters oder Gewichts die Möglichkeit, sich auf ganz individuelle Art fit zu halten.

Dass dabei alle Teilnehmerinnen viel Spaß haben werden, ist garantiert, denn Tanzen ist ein fröhliches, gemeinsames Erlebnis. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung und – wenn vorhanden – ein Hüfttuch

■  
Sigrid Schoppe  
ab Mo. 12.03., 10.30 – 11.45 Uhr, 15x  
max. 13 Teiln., EUR 81,50  
Schule, K 4

#### 46682 Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

Wie 46681, aber  
ab Mo. 12.03., 18.30 – 19.45 Uhr, 15x  
Schule, K 4

#### 46683 19. Orientalisches Tanzfest

Lassen Sie sich entführen auf eine farbenprächtige Reise mit viel Bewegung und Lebenslust!

Sa. 23.06., 20.00 – 22.30 Uhr  
Einlass: ab 19.30 Uhr  
Eintritt frei!  
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum

#### 46684 Orientalischer Tanz – Mittelstufe "Banat Baladi"

Zu dem Musikstück "Awal Suhur" von Mario Kirilis werden wir eine Choreographie mit dem Schleier einstudieren – sanfte Schleiersequenzen und kraftvolle Akzente? Klar geht das! Neueinsteigerinnen können gerne in der ersten Kursstunde schnuppern, bitte in der vhs- Geschäftsstelle anmelden!

■  
Sigrid Schoppe  
ab Di. 06.03., 19.00 – 20.15 Uhr, 15x  
max. 13 Teiln., EUR 81,50  
Schule, Turnhalle, Galerie

#### 46685 Siwah Dance Group

Die seit Jahren bestehende Gruppe setzt sich aus Frauen zusammen, die gern miteinander tanzen und ihr Bewegungsspektrum vor allem aus dem orientalischen Kulturkreis erweitern. Die Tänze werden sowohl unter Anleitung erarbeitet als auch gemeinsam – und deshalb sehr kreativ – entwickelt. Neuanmeldung leider nur begrenzt und in Absprache mit der Kursleiterin möglich.

■  
Annemarie Schmirrl  
ab Mo. 05.03., 20.00 – 21.30 Uhr, 15x  
max. 9 Teiln., EUR 97,50  
Schule, K 4

#### 46689 Orientalischer Tanz – "Polarlichter"

Nachdem im letzten Semester der "Rohbau" einer kleinen Choreographie erstellt wurde, geht's nun ans Verfeinern der Bewegungen und Kombinationen. Bei unserem recht schnellen und schwungvollen Stück bauen wir außerdem in den Ablauf kleine Solo-Stücke ein, die wir zusammen erarbeiten. Technik verfeinern und Loslassen ist Thema dieses Kurses.

Neueinsteigerinnen mit 1-2 Jahren Erfahrung im Orientalischen Tanz können gerne schnuppern. Bitte in der vhs-Geschäftsstelle anmelden. Bitte mitbringen: ein Hüfttuch, einen Schleier, Begeisterung und Freude an Bewegung und Musik

■  
Monika Berger  
ab Do. 01.03., 19.30 – 20.45 Uhr, 15x  
max. 10 Teiln., EUR 81,50 Schule, Turnhalle, Galerie

#### 46694 Internationale Volkstänze für Jung und Alt

Mit dem Tanzen internationaler Volkstänze treten wir ein in das Lebensgefühl der Menschen verschiedener Länder und erfahren in vielfältiger Weise Freude, Entspannung und Gemeinschaftserlebnis.

■  
Brigitte Liebhardt  
ab Mo. 27.02., 20.10 – 21.40 Uhr, 8x  
max. 10 Teiln., EUR 48,- Für Paare ermäßigte Gebühr von EUR 36,- pro Teilnehmer(in)  
Aula der Grundschule, Otterfering, Schulstr. 6



## Outdoor

#### 46712 Golf-Basics für Neugierige auf Gut Rieden

Schnuppern Sie einen Nachmittag lang richtige Golfluft beim Putten, Chippen, Abschlag und Grundschwung! In einer kleinen Gruppe können Sie erste Schritte des Golfens in der landschaftlich reizvoll gelegenen Golfanlage Gut Rieden erlernen. Leihschläger und Bälle werden bereitgestellt. Der Kurs wird von einer 15-minütigen Führung durch Gut Rieden eröffnet, findet bei jedem Wetter statt und klingt bei Kaffee und Kuchen auf Gut Rieden aus (Kaffee-Kuchen-Gutschein im Preis enthalten).

■  
Golfclub Gut Rieden  
Di. 01.05., 14.00 – 16.00 Uhr  
EUR 29,- keine Ermäßigung möglich  
Treffpunkt: Golfclub Gut Rieden,  
Clubhaus, Sekretariat  
Anmeldung erforderlich bis 04.04.



#### 46713 Golferlebnis pur! Erlebnistag auf Gut Rieden

In einer kleinen Gruppe lernen Sie einen ganzen Tag lang erste Schritte des Golfens im landschaftlich reizvoll gelegenen Golfclub Gut Rieden. Ein professioneller Trainer weist Sie in die Geheimnisse von Putten, Chippen, Abschlag und Grundschwung ein. Schnuppern Sie doch mal rein und gönnen Sie sich einen sportlichen Tag, um die Faszination des Golfspiels zu entdecken und interessante Eindrücke zu gewinnen. Leihschläger und Bälle werden bereitgestellt! Der Kurs wird von einer 15-minütigen Führung durch Gut Rieden eröffnet und findet bei jedem Wetter statt. Eine Stunde Mittagspause.

■  
Golfclub Gut Rieden  
So. 06.05., 11.00 – 16.00 Uhr  
EUR 49,- keine Ermäßigung möglich  
Treffpunkt: Golfclub Gut Rieden,  
Clubhaus, Sekretariat  
Anmeldung erforderlich bis 28.03.



#### 46714 Golf-Intensivkurs mit Platzreifeprüfung

In diesem Kurs werden alle Facetten des Golfspiels in 14 Stunden abgehandelt. Sie erhalten mit jeder Golfstunde mehr Sicherheit und Vertrauen zu Ihrem Spiel und der Spielspaß wird immer größer.

Um auf Golfanlagen unbeschränkt dem Hobby des "Golfs" nachgehen zu dürfen, ist der Nachweis der so genannten Platzreife für einen Spieler unabdingbar. Im Unterricht erhält der potenzielle Golfspieler Informationen über die einzelnen Schlagtechniken, kann erste Eindrücke zum Golfspiel sammeln und erhält fundierte Kenntnisse im Hinblick auf die Etikette dieser Sportart.

Der Kurs beinhaltet auch einen Regelunterricht (14.05.). Die Teilnahme daran gilt als verbindliche Voraussetzung zur Platzreifeprüfungszulassung. Am vorletzten Termin wird eine gemeinsame Runde auf der 9-Loch-Anlage gespielt, wo am letzten Tag auch die praktische Prüfung stattfindet. Den Abschluss bildet ein theoretischer Test.

Der Kurs wird von einer 15-minütigen Führung durch Gut Rieden eröffnet und findet bei jedem Wetter statt.

Die Golfausrüstung kann auch ausgeliehen werden. Vom ersten bis zum letzten Kurstag kann auf der gesamten Übungsanlage (Range) gebührenfrei trainiert werden. Nach Abschluss des Kurses kann mit bestandener Platzreifeprüfung gegen Gebühr auf fast allen Golfplätzen dieser Welt gespielt werden.

■  
Golfclub Gut Rieden  
Sa. 28.04., 12.00 – 14.00 Uhr  
Sa. 05.05., 10.00 – 12.00 Uhr  
Sa. 12.05., 12.00 – 14.00 Uhr  
Mo. 14.05., 18.00 – 20.00 Uhr  
Do. 17.05., 16.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 19.05., 16.00 – 19.00 Uhr  
Sa. 26.05., 16.00 – 19.00 Uhr

EUR 210,- keine Ermäßigung möglich  
Treffpunkt: Golfclub Gut Rieden, Clubhaus, Sekretariat

**Anmeldung erforderlich bis 26.03.**

#### 46715 Golf-Intensivkurs mit Platzreifeprüfung

wie 46714, aber:

■  
Golfclub Gut Rieden  
So. 03.06., 10.00 – 12.00 Uhr  
Sa. 09.06., 10.00 – 12.00 Uhr  
So. 10.06., 10.00 – 12.00 Uhr  
Sa. 16.06., 12.00 – 14.00 Uhr  
Fr. 22.06., 18.00 – 20.00 Uhr  
Sa. 23.06., 16.00 – 19.00 Uhr  
Sa. 30.06., 16.00 – 19.00 Uhr Anmeldung erforderlich bis 07.05.

EUR 210,- keine Ermäßigung möglich.  
Treffpunkt: Golfclub Gut Rieden, Clubhaus, Sekretariat

**Anmeldung erforderlich bis 07.05.**

#### 46716 Golf-Auffrischkurs

Dieser Kurs ist gedacht für Golfspieler, die bereits Erfahrungen im Golfspiel und die Platzreife besitzen und ihre Technik verbessern oder nach einer längeren Pause wieder mit dem Golfsport beginnen möchten. Neben den Abschlagen trainieren Sie intensiv das kurze Spiel – Putten, Chipping, Pitching und Schläge aus dem Sandbunker. Der Gruppenunterricht wird von Diplom-Golflehrern erteilt. Vom ersten bis zum letzten Kurstag darf auf der gesamten Übungsanlage (Range) gebührenfrei trainiert werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

■  
Golfclub Gut Rieden  
Do. 14.06., Do. 21.06., Do. 28.06., Do. 05.07., 18.00 – 20.00 Uhr

EUR 150,- keine Ermäßigung möglich.  
Treffpunkt: Golfclub Gut Rieden, Clubhaus, Sekretariat

**Anmeldung erforderlich bis 14.05.**

#### 46745 Nordic Walking – aber richtig!

Nordic Walking, das Ganzkörpertrainingsprogramm, dient nicht nur der Gesundheit, der Fitness und der Gewichtsreduktion, sondern auch der Schulung des Gleichgewichtes und der Trittsicherheit. Die leicht zu erlernende Technik wird nach den neuesten Erkenntnissen gelehrt. Diese Bewegungsart ist für jedes Alter geeignet und jeder kann mitmachen. Sportliche Bekleidung und geeignetes Schuhwerk sind notwendig. Nordic-Walking-Stöcke können für die Dauer des Kurses unentgeltlich ausgeliehen werden. Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie bei Kurssende, wenn Sie 80% teilgenommen haben.

■  
Marianne Brugger, NW Trainerin BLSV  
Ab Mi. 18.04., 18.00 – 19.30 Uhr, 5x, max. 15 Teiln., EUR 65,-  
Treffpunkt: Sauerlach, Parkplatz Mehrzweckhalle

#### 46746 Nordic Walking und mehr: eine Alternative zum Jogging

In diesem Kurs werden neben der Auffrischung der Grundtechnik – siehe hierzu auch Kurs 46746 (Nordic-Walking – aber richtig) Power-Nordic-Walking, Bergauf- und -abtechnik sowie Funlauf und Nordic-Jogging vermittelt. Nordic-Walking-Stöcke können für die Dauer des Kurses unentgeltlich ausgeliehen werden. Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie bei Kurssende, wenn Sie 80% teilgenommen haben. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, geeignetes Schuhwerk, Getränk

■  
Marianne Brugger, NW Trainerin BLSV  
Ab Mi. 13.06., 18.00 – 19.30 Uhr, 4x, max. 15 Teiln., EUR 52,-  
Treffpunkt: Sauerlach, Parkplatz Mehrzweckhalle

### Wir empfehlen vor dem Beginn der Golfsaison:

#### 46260 Qigong für Golfer

Durch die sanften Bewegungen, ausgeführt in Achtsamkeit, kann sich die Körperwahrnehmung verbessern und dadurch zu mehr Stabilität führen. Die Übungen führen zu geistiger Ruhe und Entspannung, machen die Gelenke beweglicher und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle oder Socken

Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin  
ab Di. 28.02., 19.00 – 20.15 Uhr, 4x max. 12 Teiln., EUR 22,-, Schule, K 8

# Persönlichkeit und Beruf

## Computer in Alltag und Beruf

### 47203 **Moderne Umgangsformen – Souveränes Auftreten – privat und im Beruf**

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks? Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren. Inhalte: • Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt • Die Kunst des ‚Small Talk‘, Grenzen und Distanzzone • Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil • Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung)

Je Thema erhalten Sie Skript für den Alltag. In Kooperation mit der vhs Vaterstetten

Heidi C. Vornehm  
Sa. 21.04., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 5 Teiln., EUR 47,-  
vhs Vaterstetten, Grundschule  
Wendelsteinstr. 8, links, 2.OG, DR 6



### 47211 **Alles im Griff: Selbst- und Zeitmanagement**

Mit optimalem Zeitmanagement und professioneller Organisation können wir die an uns gestellten Anforderungen ohne große Mühe erfüllen und Qualität unserer Arbeit stressfrei steigern. Inhalte: • Stärken-Schwächen-Analyse • Zeitdiebe erkennen und ausschalten • Zeitgewinn durch schriftliche Planung und Zielvereinbarungen • Einsatz von Organisationsmitteln und Checklisten • Erarbeiten eines individuellen Zeitmanagement-Konzepts für jede TeilnehmerIn

Petra Mehne, Organisationsberaterin  
Di. 20.03. und 27.03., 19.00 – 22.00 Uhr, 2x  
max. 10 Teiln., EUR 89,50  
inkl. Seminarunterlagen  
vhs-Haus, Vortragsraum

### 47225 **Gekonnt kontern! – Schlagfertigkeit**

„Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt“, sagt Mark Twain und spricht uns aus der Seele! Mit Schlagfertigkeit unangenehme oder gar unfaire Gesprächssituationen zu entschärfen, will gelernt sein! Warum wir in die Blockade geraten und wie Sie Killerphrasen dennoch gekonnt kontern, erfahren Sie in diesem Seminar.

Methodik: Viele praktische Übungen, Feedback seitens der Referentin und der anderen Teilnehmer.

Silke Weigang, M.A. créono Sauerlach, Managementberatung, Coaching  
Di. 13.03., 19.30 – 22.00 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 35,-  
inkl. Seminarunterlagen  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Anmeldung erforderlich bis: 28.02.

### 47226 **Kommunikation zwischen den Kulturen**

Privat im Ausland auf Urlaub... mit Mitbürgern in Schule und Gemeinde... Beruflich mit internationalen Kollegen... wenn es einem „Spanisch“ vorkommt, spürt man, da ist etwas anders. Mal zieht es uns an, mal irritiert es uns. Die häufigsten Dimensionen, in denen sich Kulturen unterscheiden, werden hier vorgestellt. Mit der „Critical Incident“-Methode lernen Sie am eigenen Beispiel, dafür sensibel zu werden und mögliche Missverständnisse aufzulösen.

Silke Weigang, M.A. créono Sauerlach, Managementberatung, Coaching  
Di. 24.04., 19.30 – 22.00 Uhr  
max. 6 Teiln., EUR 35,-  
inkl. Seminarunterlagen  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Anmeldung erforderlich bis: 27.03.

### 47250 **KOMPETENZFITNESS – Schlüsselkompetenzen im heutigen Berufsleben, welche werden von Ihnen verlangt?**

Wissen Sie wie heute Personalverantwortliche denken? Sie denken in Kompetenzen und sagen sich, nur dann wenn unsere Mitarbeiter/innen über die richtigen Kompetenzen verfügen, haben wir einen Wettbewerbsvorteil. Und das sind die entscheidenden: Problemlösen, Beeinflussung Anderer, Planung, Kommunikation, Antrieb-Initiative und Rücksichtnahme auf Andere. Wir zeigen Ihnen was genau damit gemeint ist und was Sie persönlich tun können, um diese zu verbessern.

Ernst Gensberger  
Dipl. Päd., Personalentwicklung, Coaching  
Sa. 28.04., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 85,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

### 47251 **FIT für TEAMARBEIT – Wie verhalte ich mich erfolgreich in TEAMS, worauf kommt es an?**

Teamarbeit wird immer wichtiger und trotzdem, das kennt jeder: schon wieder eine Teammeeting und wieder ist nicht viel herausgekommen. Unzufriedenheit, Frustration und Demotivation sind dann oft die Folge. Mittlerweile weiß man jedoch sehr genau worauf es in der Teamarbeit ankommt. Wir zeigen Ihnen diese entscheidenden Erfolgsfaktoren und damit können Sie in Zukunft gelassener und effizienter in Teams arbeiten.

Ernst Gensberger  
Dipl. Päd., Personalentwicklung, Coaching  
Sa. 12.05., 10.00 – 17.00 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 85,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

## 45227 Lern- und Stressblockaden erkennen und lösen

In der Evolutionspädagogik werden die Blockaden durch den kinesiologischen Muskeltest deutlich gemacht, einer Entwicklungsstufe (Evolutionsstufe) zugeordnet und durch Körper-, Bewegungs- und Energieübungen behandelt.

Neue Erfahrungen und Gehirnvernetzungen entstehen, dadurch treten Blockaden in den Hintergrund und das Kind oder der Erwachsene kann sein individuelles Potential besser ausschöpfen. Lernen, Leben und Arbeiten werden leichter und erfolgreicher. Die Referentin gibt einen Einblick in die Arbeitsweise der Evolutionspädagogik, zeigt Anwendungsgebiete auf und stellt Beispiele vor. Sie gewinnen einen anderen Blick auf Probleme und deren Ursachen, Auswirkungen und Lösungen. Es gibt auch Übungen zum selbst ausprobieren.

Angela Lichius, Praxis für Lernberatung und Coaching  
Mo. 26.03., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzsentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

1 2 3

## 46108 Burn-out, Burn, Resilienz!

Die zunehmende Entgrenzung der Arbeit stärkt Druck- und Stressempfinden. Bei durchaus vorhandener Dilemma- und Frustrationstoleranz fühlen sich immer mehr (erwerbstätige) Menschen als wirkungslos. Manche sind erschöpft, einige bis zum Burn-out. Die konkreten Erhebungen der Krankenkassen (Behandlungskosten, Ausfälle der Volkswirtschaft) und die Prognose der WHO (Tendenz besonders in Industrienationen steigend) nehmen besorgniserregende Ausmaße an. Woran erkennen Sie ein Burn-out begünstigendes Umfeld? Welche strukturellen Faktoren tragen dazu bei? Wie kann jeder eine positive, Burn-förderliche Umgebung mitgestalten? Untersuchungen zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) im Alltag liefern interessante Ergebnisse und Ansatzpunkte.

Silke Weigang, M.A. creono Sauerlach, Managementberatung, Coaching  
Mo. 12.03., 19.30 – 21.30 Uhr, EUR 6,50  
Anmeldung erwünscht,  
Abendkasse für Kurzsentschlossene  
vhs-Haus, Vortragsraum

1 2 3

## Computer in Alltag und Beruf

### Informationen zu Computer in Alltag und Beruf

#### Gebühren für EDV-Kurse:

Bei manchen Kursen – vor allem Spezialkursen – kommt die erforderliche Mindestanzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern (fünf) nicht zustande. Auch in diesen Fällen bemühen wir uns, die Kurse nicht abzusagen, sondern verkürzt oder mit einer an die Teilnehmeranzahl angepassten Gebührenstaffel durchzuführen. Sie entscheiden daher künftig mit, ob ein Kurs abgesagt oder unter geänderten Bedingungen durchgeführt wird.

#### Trainingsangebote für Firmen

Seit Jahren bieten wir maßgeschneiderte EDV- und andere berufsorientierte Schulungen an. Gerne machen wir ein speziell auf Ihre Zielgruppe ausgerichtetes Angebot. Ihre Ansprechpartnerin bei uns: Angelika Rettenbeck, Tel. 08104-668096, rettenbeck@vhs-sauerlach.de

**Teilnahmebestätigungen erhalten Sie auf Anfrage in der vhs-Geschäftsstelle**

#### Computer-Sprechstunde 48001

Wir informieren Sie gerne zu unseren Computerkursen.  
Mo. 05.03., 19.30 – 20.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich, Tel. 08104-668095

**Neu:** Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

## Windows, Word, 10-Finger schreiben

### 48006 Windows 7: weniger bekannte Funktionen

Mit Windows 7 hat Microsoft einige Funktionen eingeführt, die das Arbeiten nicht nur sicherer und schneller sondern auch deutlich effizienter machen können. Die wichtigsten werden hier vorgeführt: Schnelltaben, Bibliotheken, Taskleiste, u.a.

Sabine Kensy  
Do. 08.03., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 23,-



### 48007 Fit mit 10 Fingern am PC! – Computerschreiben in 4 Stunden ab 10 Jahren

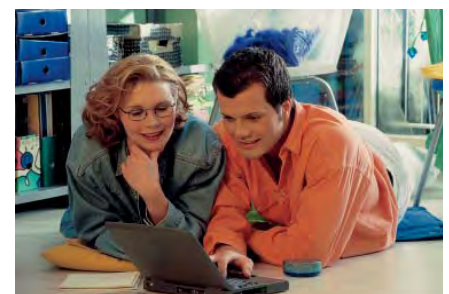
Klingt unglaublich, ist aber wahr! Mit dem Trainingsprogramm nach dem bewährten ats-System erlernt man das 10-Fingerschreibesystem in nur 4 Stunden – damit man die Computertastatur blind bedienen kann!

Christa Daschner  
Sa. 17.03., 9.00 – 14.30 Uhr  
(30 Min. Mittagspause)  
max. 8 Teiln., EUR 60,- inkl. 4 Übungsheften  
keine Ermäßigung möglich!  
vhs-Haus, EDV-Raum

### 48008 Fit mit 10 Fingern am PC! – Computerschreiben in 4 Stunden ab 10 Jahren

Wie 48007, aber  
Sa. 12.05., 9.00 – 14.30

**Wenn nicht anders angegeben, finden unsere Computerkurse im EDV-Raum mit maximal 7 Teilnehmer/-innen statt.**





## 48010 Reise in die Welt der Computer und des Internets

In der 1. Etappe erforschen wir zunächst die Bedienelemente des Computers an sich und von Windows im Besonderen. Besonders Anfänger können so das Rüstzeug erwerben um in der 2. Etappe in die Weiten des Internets vorzustoßen. Allerdings bewegen wir uns zunächst im geschützten Bereiche der vhs. Während der ganzen Safari können Sie online untereinander und mit Ihrer Dozentin in Kontakt bleiben und auch von zu Hause aus geführte Unternehmungen ins Internet und anderswohin starten, wobei uns dann die 3. Etappe zur online-Kommunikation (email, Skype, Forum, Chat, twitter, etc.) führt. In einer weiteren Etappe lernen wir den Umgang mit Multimedia-Objekten wie Foto, Musik und Film.

Gebühr für alle Etappen EUR 243,-  
Sie können die Termine aber auch einzeln buchen (siehe Kurs 48011-48014)  
Kursleitung: Sabine Kensy

## 48011 Reise in die Welt der Computer und des Internets

Etappe 1: Kennenlernen des Computers: Bedienen und Verstehen des PCs, schreiben und speichern (für Anfänger)

Di. 06.03., Do. 08.03., Di. 13.03.,  
9.00 – 11.30 Uhr, EUR 67,50

## 48012 Reise in die Welt der Computer und des Internets

Etappe 2: Erforschen Sie die weite Welt des Internets: surfen, einkaufen, recherchieren u.v.m., erste Kommunikation

Di. 20.03., Do. 22.03., Di. 27.03.,  
9.00 – 11.30 Uhr, EUR 67,50

## 48013 Reise in die Welt der Computer und des Internets

Etappe 3: Kommunikation online: mit e-Mails fangen wir an, gehen dann weiter in Foren, unterhalten uns in Chatrooms und tasten uns vorsichtig an Twitter und Facebook heran.

Di. 17.04., Do. 19.04., Di. 24.04.,  
9.00 – 11.30 Uhr

## 48014 Reise in die Welt der Computer und des Internets

Etappe 4: Multimedia: Bilder, Musik, Filme: hier verschmilzt die Computerwelt mit den anderen Unterhaltungsmedien. Wir werden sie verwenden und gestalten und mit anderem, z.B. Texten kombinieren

Di. 08.05., Do. 10.05., Di. 15.05.  
9.00 – 11.30 Uhr, EUR 67,50

## 48015 Computer-Frühschoppen

Gemütliches Treffen, um beliebige Fragen rund um Computer und Internet zu besprechen und zu klären. Sie gestalten die Inhalte, dennoch hat Ihre Dozentin immer wieder ganz spezielle Informationen für Sie parat.

Gebühr für alle Termine EUR 122,-  
Sie können die Termine aber auch einzeln buchen (siehe Kurs 48016-48020)  
Kursleitung: Sabine Kensy

## 48016 Computer-Frühschoppen 1

Do. 15.03., 9.00 – 12.00 Uhr, EUR 27,-

## 48017 Computer-Frühschoppen 2

Do. 29.03., 9.00 – 12.00 Uhr, EUR 27,-

## 48018 Computer-Frühschoppen 3

Do. 26.04., 9.00 – 12.00 Uhr, EUR 27,-

## 48019 Computer-Frühschoppen 4

Do. 24.05., 9.00 – 12.00 Uhr, EUR 27,-

## 48020 Computer-Frühschoppen 5

Do. 14.06., 9.00 – 12.00 Uhr, EUR 27,-

## 48123 Kombikurs I: MS Windows und MS Word

Es wird ausführlich die Handhabung des Computers erklärt, auch dessen Bestandteile und Anwendungsmöglichkeiten. Das Basiswissen im Arbeiten mit MS Windows und der Einstieg in die Textverarbeitung anhand von MS Word wird geboten. Da viel praktisch am PC geübt wird, bleibt auch viel Raum für individuelle Betreuung der einzelnen Teilnehmerin. Ziel des Kurses ist die Fähigkeit, selbstständig mit dem Computer umgehen zu können und auch Neues alleine auszuprobieren. Inhalte:

- Windows Arbeitsoberfläche • Fenstertechnik • Dateien speichern und öffnen • mit Anwendungen arbeiten • Ordner wechseln und anlegen • Text schreiben und formatieren • Vorschau aufs Internet • Individuelle Einstellungen in Windows • Text mit Cliparts

Der Kurs wird durch einen Online-Kursraum zum Nachlesen, Nachfragen und Üben zwischen den Präsenzterminen begleitet.

■ Sabine Kensy  
Mi. 07.03., Mi. 14.03., Mi. 21.03., Mi. 28.03.,  
Mi. 25.04., Mi. 02.05., 9.00 – 11.30 Uhr  
EUR 131,50 inkl. Kursunterlagen

## 48124 Kombikurs II: MS Office (Word, Excel, Outlook)

Dieser Kurs richtet sich an Berufs-Wiedereinsteiger und alle, die Basiskenntnisse der Office-Anwendungen erlangen wollen. Inhalt: Word • Tabulatoren und Tabellen • Briefvorlage • Autotext  
Excel • Prinzip der Tabellenkalkulation • Zellformate • Druck • einfache Formeln  
Outlook • Funktionsübersicht • Mailen • Adressbuch

Der Kurs wird durch einen Online-Kursraum zum Nachlesen, Nachfragen und Üben zwischen den Präsenzterminen begleitet.

■ Sabine Kensy  
Mi. 16.05., Mi. 23.05., Mi. 13.06., Mi. 20.06.,  
Mi. 27.06., Mi. 04.07., 9.00 – 11.30 Uhr  
EUR 131,50 inkl. Kursunterlagen

## Fit am PC !



### 48125 Fit am PC: Word

Microsoft Word ist das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm. Hier lernen Sie, welche Möglichkeiten MS Word bietet, um ansprechende Texte zu verfassen und sich die Arbeit möglichst einfach zu gestalten. Inhalte: • Formatieren von Zeichen, Absätzen, Seiten • Layout (Listen, Tabulatoren, Tabellen, Spalten, WordArt, Kopf-, Fußzeile etc.) • effektives Arbeiten (Autokorrektur, Textbausteine etc.) • Vorlagen verwenden und erstellen • individuelle Anpassungen. Voraussetzungen: Windows-Grundlagen

Der Kurs wird durch einen Online-Kursraum zum Nachlesen, Nachfragen und Üben zwischen den Präsenzterminen begleitet.

Mi. 14.03., Do. 15.03., Mi. 21.03., Do. 22.03., Mi. 28.03., Do. 29.03., 19.00 – 21.30 Uhr

EUR 126,- inkl. Kursunterlagen

### 48132 Fit am PC: Excel

Hier wird ein Einstieg in die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation gegeben: • Dateneingabe • einfache Berechnungen und Formeln • Formate • einfache Diagramme erstellen • Einblick in die Funktionsvielfalt. Voraussetzungen: Windows Grundlagen  
Der Kurs wird durch einen Online-Kursraum zum Nachlesen, Nachfragen und Üben zwischen den Präsenzterminen begleitet.

Fr. 30.03., Do. 19.04., Mi. 25.04., 19.00 – 21.30 Uhr,  
EUR 77,50 inkl. Kursunterlagen

### 48141 Fit am PC: Outlook

Lernen Sie den beliebtesten Personal Information Manager (PIM) kennen. Im Mittelpunkt steht natürlich die Mailfunktion, welche ausführlich gezeigt wird. Verschaffen Sie sich einen Überblick über weitere Funktionen wie Adressdatenbank, Terminmanagement uvm. Voraussetzungen: Windows Grundlagen

Der Kurs wird durch einen Online-Kursraum zum Nachlesen, Nachfragen und Üben zwischen den Präsenzterminen begleitet.

Do. 26.04., Fr. 27.04., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 45,-

### 48144 Fit am PC: Powerpoint

Lernen Sie das vielseitige Powerpoint kennen: ob auf die Schnelle ein Flyer oder eine professionelle Präsentation. • Elemente einer Präsentation • Folienübergänge und benutzerdefinierte Animationen • Verwenden von Notizen • Einstellungen zum Präsentieren • Erstellen eines Masters • Kombination mit Excel-Daten. Voraussetzungen: Windows Grundlagen  
Der Kurs wird durch einen Online-Kursraum zum Nachlesen, Nachfragen und Üben zwischen den Präsenzterminen begleitet.

Do. 03.05., Mi. 09.05., Do. 10.05., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 67,50

### 48223 Fit am PC: Serienbriefe

Serienbriefe sind ein wertvolles Hilfsmittel für alle, die nicht nur einzelne Personen anschreiben, sondern ein und denselben Brief an viele Adressen verschicken wollen. Hier spart man viel Zeit und Arbeit mit der Serienbrieffunktion. Es wird nicht nur gezeigt, wie man einfache Listen erstellt, sondern auch die Möglichkeit, Serienbriefe mit vorhandenen Adressdatenbanken, wie Outlook, zu verknüpfen. Voraussetzungen: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Mi. 16.05., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 26,- inkl. Kursunterlagen

### 48235 Fit am PC: Briefvorlage

Wir erstellen eine Briefvorlage: • Briefkopf • Logo einbinden • Adressfeld exakt positionieren (für Fensteranschlag) • Datum automatisch einfügen • Faltmarken setzen • als Vorlage abspeichern. Voraussetzungen: Windows- und Wordgrundlagen

Mi. 23.05., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 27,- inkl. Kursunterlagen

### 48261 Fit am PC: Einbindung von Excel in Word

Wie oft kommt es vor, dass ein Dokument sowohl Text als auch Tabellenkalkulation ist (z. B. Rechnungen)? Kein Problem! Mit einer OLE-Einbindung lässt sich beides leicht kombinieren. Voraussetzungen: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Do. 24.05., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 27,-  
inkl. Kursunterlagen

### 48265 Fit am PC: Einbinden von Bildern und Grafiken in MS Word

Für Ihre Briefe, Einladungen und Flyer! Inhalte: • Bilder und Grafiken einfügen • ausrichten auf dem papier • farbliche Gestaltung

Mi. 13.06., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 27,- inkl. Kursunterlagen

für diese Kurse gilt: Kursleitung Sabine Kensy  
Ort: vhs-Haus, EDV-Raum

Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

## Internet

### 48323 Web 2.0: Was macht mein Kind da eigentlich im Internet?

**Informationstag für Eltern:** Zunächst informieren wir über die verschiedenen social webs wie facebook, studiVZ, etc. und auch Computer-Spiele.

Ziel dieser Veranstaltung ist das Kennenlernen, nicht Ängste zu schüren, Aufklärung statt Panikmache. Deshalb ist hier anfassend explizit erwünscht, Sie können in social webs rein schauen, können Spiele selber ausprobieren. Die Sicherheit im Internet ist aber natürlich ebenfalls Thema und wir zeigen Möglichkeiten für Kinder in jedem Alter eine größtmöglich sichere Nutzung des Internets zu ermöglichen.

Damit Sie alle Informationen nachschlagen und sich auch nach dem Informationstag noch austauschen können, wird dafür eine Plattform im Internet zur Verfügung gestellt.

Sabine Kensy

Sa. 21.04., 9.00 – 13.00 Uhr, EUR 39,- max. 10. Teiln.

## Der eigene Webauftritt

Wie komme ich zu meinem eigenen Web-auftritt. Ob für eine Firma oder privat, der übliche Weg führt heute über ein Content Management System. Der Kurs gewährt einen Einblick in die Organisation, Administration und Gestaltung von Webpräsenzen.

Beide Teile werden online begleitet, der Kurs ist Blended Learning, Teile des Inhaltes werden online vermittelt. Vor allem besteht online viel Möglichkeit zu praktischen Übungen. Ausgesuchte CMS werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Sabine Kensy

### 48342 Der eigene Webauftritt

Teil 1: Einrichten der Webseite: Finden eines Providers; Auswahl und Installation des CMS (ftp, php, mySQL); erste Schritte bei der Gestaltung der Webpräsenz, Prinzip eines CMS

Fr. 20.04., Fr. 04.05., Fr. 18.05., Fr. 15.06., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 155,- inkl. Online-Gebühr

### 48343 Der eigene Webauftritt

Teil 2: Individualisierung des CMS, Anpassen des Layouts mittels css, Besonderheiten der Gestaltung mittels HTML, Administration des CMS (User, Sicherungen, usw.)

Fr. 22.06., Fr. 29.06., Fr. 13.07., Fr. 27.07., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 175,- inkl. Online-Gebühr

## Spezial



### 48423 Lange Texte effektiv erstellen

Alle, die lange Texte (Facharbeit, Diplomarbeit, Doktorarbeit oder auch ein Buch) erstellen wollen oder müssen, ersparen sich viel Arbeit, Zeit und Stress, wenn sie es von vorne herein richtig angehen. Inhalt: Verwenden von (Absatz-)Vorlagen, Beschriften und Nummerieren von Abbildungen und anderen Elementen, Erstellen von Verzeichnissen und Indizes, Arbeiten mit mehreren Dokumenten. Voraussetzung: PC- und Word Grundkenntnisse

Inkl. 1-monatiger Nachbetreuung über Online-Begleitplattform

Sabine Kensy

Sa. 19.05., 9.00 – 15.00 Uhr, EUR 64,-

## Multimedia

### 48451 Digitale Fotografie – von A bis Z: Das Foto

Alles über das Foto. Einstellungen der Kamera: • Was kann meine Kamera alles? • Welche Einstellungen sind wofür richtig? • Aufnahmetechnik (Belichtung – Tiefenschärfe – Ausschnitt – etc.) • Wie kommt das Foto in den Computer (digitale Kameras, Scanner, Foto-CD)? Wir reden über die Entstehung eines Fotos, über Kameras, über den Weg in den PC. Sowohl technische als auch künstlerische, gestalterische Fragen werden besprochen. Eigene Kamera kann mitgebracht werden! Voraussetzungen: Windows-Grundlagen

Sabine Kensy

Mi. 07.03., 19.00 – 22.00 Uhr, EUR 33,- inkl. Kursunterlagen



### 48452 ... nach dem Foto

Das Foto ist gemacht und was kommt jetzt? Lernen Sie Hilfsmittel kennen, um Ihre Bilder auf den PC zu laden und zu organisieren. Wie findet man Bilder wieder? (Verschlagwortung, IPTC, etc.) Wie archiviert man am besten? Was gibt es für Möglichkeiten Bilder anzusehen und herzuzeigen (Diashow, Fotoalbum, Online, uvm)?

Sabine Kensy

Fr. 16.03., 19.00 – 22.00 Uhr, EUR 33,- inkl. Kursunterlagen

### 48455 Eigene Urlaubsfotos verarbeiten

Kommen Sie mit Ihren Urlaubsfotos und gehen Sie mit einer Diashow:

- Bilder auf den PC laden
- Bilder organisieren
- Bilder nachbearbeiten
- Diashow zusammenstellen
- Diashow mit Kommentaren und Musik versehen
- Brennen auf CD/DVD vorbereiten.

Sie erstellen eine DiaShow und Sie bekommen dabei viele Informationen rund um Foto und PC. Voraussetzungen: Basiswissen PC. Bitte mitbringen: eigene Fotos, Laptop (wenn vorhanden, ansonsten USB-Stick empfohlen), Musik (auf CD oder als MP3)

Sabine Kensy

Fr. 06.07., 18.00 – 21.00 Uhr und Sa. 07.07., 10.00 – 16.00 Uhr, EUR 81,-

**Wenn nicht anders angegeben, finden unsere Computerkurse im EDV-Raum mit maximal 7 Teilnehmer/-innen statt.**



# Sprachen

## ■ Sprachkursberatung:

Persönlich oder telefonisch während unserer Geschäftszeiten oder nach Terminvereinbarung. Unter [www.vhs-sauerlach.de](http://www.vhs-sauerlach.de) finden Sie Einstufungstests, die Ihnen helfen, Ihre Kenntnisse selber einzuschätzen um damit den passenden Sprachkurs zu finden.

## ■ Aufzahlung/Kürzung

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, können die Kursteilnehmer/-innen entscheiden, ob die Kursdauer verringert, die Gebühr erhöht oder der Kurs abgesagt wird.

## ■ Anmeldung jederzeit

Sie können sich auch während des laufenden Semesters noch zu Kursen anmelden bzw. ummelden.

## ■ Eine Verlängerung der Kurse ist jederzeit möglich

## ■ Unsere Stufenübersicht zu den Sprachkursen auf Seite 9

## ■ Teilnahmebestätigung:

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie auf Anfrage in der vhs-Geschäftsstelle.

## Chinesisch

### 49311 Chinesisch Anfänger – kurz und intensiv (A1)

Für Teilnehmer, die geringe Vorkenntnisse besitzen und die jetzt Mandarin (Hochchinesisch) kennen lernen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf der Sprachpraxis, um alltägliche Kommunikation zu meistern. Dabei sollen nicht nur Aussprache und Betonung (Pinyin-Lautschrift) trainiert, sondern auch Standard-Satzmuster für die Konversation erlernt werden. Auch wird ein Grundverständnis der chinesischen Schrift vermittelt und einfache Schreibübungen durchgeführt. (Auf Wunsch ist nach den 6 Terminen selbstverständlich eine Fortsetzung möglich)

■  
Xiaorong Zhou  
ab Mi. 21.03., 17.30 – 19.30 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 63,50  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

## Dänisch

### 49351 Dänisch Grundkurs

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Kenntnissen im Dänischen. Lehrbuch und Arbeitsbuch: Dansk for dig (Auf Wunsch ist nach den 6 Terminen selbstverständlich eine Fortsetzung möglich)

■ Anna Mateeva  
ab Do. 01.03., 18.30 – 20.30 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 63,50  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

## Deutsch als Fremdsprache

### 49361 Deutsch für Anfänger (A1) Intensiv

Lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache. Lehrwerk: Schritte plus

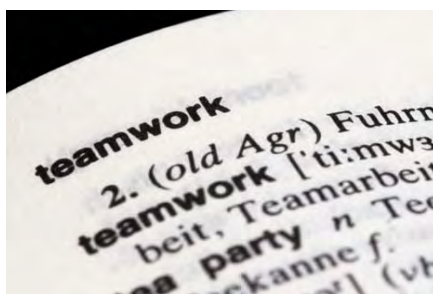
■  
Svetlana Zimmermann  
ab Mo. 12.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 16x  
2 x wöchentlich: Montag und Mittwoch,  
max. 8 Teiln., EUR 126,50  
vhs-Haus, EDV-Raum

## Englisch

### 49103 Englisch für Seniorinnen und Senioren (A1)

Ein Kurs speziell für lernbegierige Seniorinnen und Senioren. Hier steht Lernen in entspannter Atmosphäre, mit viel Sprechen und viel Zeit im Vordergrund.

■  
Kristin Simon  
ab Do. 01.03., 9.30 – 11.00 Uhr, 15x  
max. 10 Teiln., EUR 93,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1



### 49106 Englisch – mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Wollten Sie schon immer Englisch lernen? Haben Sie Englisch vor Jahren in der Schule gelernt und mittlerweile wieder das Meiste vergessen? Dann machen Sie in diesem Kurs mit! Wir werden wichtige Grundlagen lernen, erstes Kommunizieren üben und Spaß dabei haben! Lehrwerk: First Choice A1 ab Lektion 5

■  
Dr. Kerrie Elston-Güttler, Sprachwissenschaftlerin  
ab Mi. 07.03., 9.30 – 11.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 49131 Englisch Anfangskonzversation (A2)

Wir lesen Texte und erarbeiten Neuinformationen über Personen und die Welt, erzählen sie nach, weiten Wortschatz und Grammatik aus – und haben einfach Spaß. „Register and enjoy yourselves.“

■  
Barbara Bogner  
ab Mi. 14.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 10x  
max. 10 Teiln., EUR 42,50  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 49135 What about a poem? (A2)

You want to fresh-up your English and brush up your knowledge of English literature – perhaps get some kicks? Would you like to join us? Which book to work with will be discussed in the first lesson. A choice of different examples will be the setting.

■  
Therese Wallach  
ab Mo. 05.03., 17.30 – 19.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

## 49145 Talking Business (B1)

If you have problems communicating in English at work – this course can help you. We can refresh the English that you previously learnt and join this with what you have to know in your job. If you have any special needs we can also solve them in the course.

Rex Cullen, Neuseeländer  
ab Fr. 16.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

## 49146 Just talking (B1)

Light-hearted conversation about anything that moves the world. We debate news articles, literature, music texts or anything else that you wish to discuss – and all in a relaxed atmosphere. The main emphasis is on you gaining talking skills and enjoying the English language.

Rex Cullen, Neuseeländer  
ab Fr. 16.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

## 49151 Englisch – Auffrischung (B1)

Wir schulen Ihr Hörverstehen, sprechen über Politik, Wirtschaft und Kultur und frisieren Ihre Grammatik auf. Ein Mal im Semester gehen wir ins Museum und Sie erhalten eine Museumsführung – natürlich auf Englisch. Grundkenntnisse im Verstehen und Sprechen sind Voraussetzung.

Heide d'Andrea  
ab Di. 06.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x  
max. 12 Teiln., EUR 93,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

## 49157 English Conversation monthly (B1)

Take the opportunity to brush up your English once a month. This is a fun way to practice your English while discussing interesting topics in a relaxed atmosphere. Your teacher is an American native speaker who enjoys lively conversations. Let's start talking!

Jennie von Winter, American native speaker  
Sa. 10.03., Sa. 21.04., Sa. 19.05., Sa. 16.06.,  
Sa. 14.07., 10.30 – 13.00 Uhr  
max. 12 Teiln., EUR 56,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

# Französisch

## 49203 Französisch (B1)

Vous parlez déjà à peu? Ziele des Kurses ist die Verbesserung der Sprachkompetenz. Den Rahmen bilden literarische Texte, Zeitungsausschnitte und Bilder. Lehrbuch: Voyages 2 ab Lektion 3

Therese Wallach  
ab Mo. 05.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

## 49245 Französisch – Auffrischung (B1)

Lieben Sie Frankreich? Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie in diesen Kurs. Wenn gewünscht, auch 14-tätig oder an anderem Wochentag möglich.

Heide d'Andrea  
ab Di. 06.03., 10.30 – 12.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

# Italienisch

## 49411 Italienisch mit Vorkenntnissen (A1)

Wir werden in diesem Semester mit Lektion 6 weitermachen. Begleitend hierzu werden von Seiten der Kursleitung zusätzliche Materialien mitgebracht, um die Sprachkenntnisse zu festigen und das aktive Sprechen zu trainieren. Lehrwerk: Espresso 1 ab Lektion 6

Dott.ssa Lorena Tarussio-Heigl  
ab Fr. 09.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

## 49412 Italienisch Anfänger (A1)

Sie erwerben leicht verständlich die Grundkenntnisse der italienischen Grammatik und Aussprache und trainieren den neu erlernten Wortschatz in der Gruppe zu festigen. Lehrwerk: Espresso 1 ab Lektion 1

Paola Quaiotti-Korella  
ab Di. 06.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1



## 49413 Italienisch für Anfänger (A1)

### Intensivkurs

Holen Sie sich Italien nach Hause und lernen Sie in einer Woche die Grundlagen dieser schönen Sprache

Brigitte Eckl-Reinisch  
Mo. 09.07., Di. 10.07., Mi. 11.07., Do. 12.07.,  
Fr. 13.07., 9.00 – 11.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 66,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

## 49414 Italienisch für Leicht-Fortgeschrittene (A2)

### Intensivkurs

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Italienisch, fühlen sich beim Sprechen jedoch nicht sicher? Mit vielen Dialogübungen werden Sie nach dieser Woche Intensivkurs viel selbstverständlicher Italienisch sprechen.

Brigitte Eckl-Reinisch  
Mo. 16.07., Di. 17.07., Mi. 18.07., Do. 19.07.,  
Fr. 20.07., 9.00 – 11.30 Uhr  
max. 8 Teiln., EUR 66,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

## 49422 Italienisch (A1)

Lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre. Lehrwerk: Espresso 1 ab Lektion 8

Paola Quaiotti-Korella  
ab Mo. 05.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
Schule, K 19

## 49423 Italienisch (A2)

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Grammatik. Lehrwerk: Espresso 2 ab Lektion 6

Paola Quaiotti-Korella  
ab Di. 06.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 49438 Italiano – eine Reise durch Italien (A2)

Wer eine langsame Progression mit vielen Wiederholungen schätzt, wird sich in diesem Kurs sehr wohl fühlen. Als Lehrwerk verwenden wir Caffè Italia II

Brigitte Eckl-Reinisch  
ab Di. 06.03., 9.30 – 11.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

### 49453 Italiano – Conversazione (B2)

In questo corso parliamo del più e del meno. Approfondiamo le conoscenze grammaticali tramite il libro Caffè Italia II, cap. 8, ma la cosa più importante sarà ‚parlare, parlare, parlare‘.

Brigitte Eckl-Reinisch  
ab Di. 06.03., 17.45 – 19.15 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 49472 Corso con Conversazione guidata (B2)

Wir werden uns in diesem Semester treffen, um zusammen auf Italienisch zu sprechen. Eine tolle Gelegenheit, um uns über alles was uns interessiert und berührt auszutauschen. Wir sind zeitlich flexibel, die Termine sind meist am Montagvormittag, aber da es sich um eine sehr kleine Gruppe handelt, schauen wir, dass die meisten Zeit haben.

Marisa Mattioli  
ab Mo. 05.03., 16.00 – 17.30 Uhr, 10x  
max. 8 Teiln., EUR 79,50  
vhs-Haus, Seminarraum 1

## Neugriechisch

### 49543 Neugriechisch (B1)

Der Kurs steht allen offen, die in entspannter Atmosphäre ihre Griechischkenntnisse auffrischen bzw. erweitern wollen. Wir üben die lebendige Sprache in Alltagssituationen in Griechenland und erfahren Interessantes über Land und Leute. Lehrwerk: Assimil, Griechisch ohne Mühe ab Lektion 50

Brigitte Ch. Bräunlein-Schmid  
ab Mo. 05.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Vortragsraum

## Norwegisch

### 49591 Norwegisch Anfänger (A1)

Lehrwerk: Norsk for deg, ab Lektion 1  
Monica Kilimann  
ab Di. 06.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 8x  
max. 8 Teiln., EUR 63,50  
vhs-Haus, Vortragsraum

### 49592 Norwegisch – mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.  
Lehrwerk: Et ar i Norge, ab Lektion 9  
Monica Kilimann  
ab Di. 06.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, EDV-Raum

### 49593 Norwegisch (B1)

Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.  
Lehrwerk: Et ar i Norge, ab Lektion 16  
Monica Kilimann  
ab Di. 06.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, EDV-Raum

## Portugiesisch



### 49701 Portugiesisch Anfänger kurz und intensiv (A1)

Lehrwerk: Falando... Lendo... Escrevendo... Portugues Um Curso Para Estrangeiros, Lek. 1. [Auf Wunsch ist nach den 6 Terminen selbstverständlich eine Fortsetzung möglich]  
Dulce Regina Magnani-Hüller  
ab Do. 01.03., 19.00 – 21.00 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 63,50  
Schule, K 19

## Spanisch

### 49620 Spanisch Anfänger – kurz und intensiv (A1)

In diesem Kurs werden Sie in kurzer Zeit wichtige Grundlagen der Sprache erlernen, wie Zahlen, Begrüßungen, Berufe und nebenbei lernen Sie natürlich auch die spanisch sprechenden Kulturen (Spanien und Lateinamerika) kennen. [Auf Wunsch ist nach den 6 Terminen selbstverständlich eine Fortsetzung möglich]. Lehrbuch: Caminos 1 neu ab Lektion 1

Wenn gewünscht, kann der Kurs durch eine Online-Plattform im Internet begleitet werden

Paola Brychcy-Rodriguez  
ab Do. 01.03., 19.45 – 21.45 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 63,50  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 49621 Spanisch – kurz und intensiv (A1)

In diesem Kurs werden Sie in kurzer Zeit wichtige Grundlagen der Sprache erlernen, wie Zahlen, Begrüßungen, Berufe und nebenbei lernen Sie natürlich auch die spanisch sprechenden Kulturen (Spanien und Lateinamerika) kennen. [Auf Wunsch ist nach den 6 Terminen selbstverständlich eine Fortsetzung möglich]. Lehrbuch: Caminos 1 neu ab Lektion 7

Wenn gewünscht, kann der Kurs durch eine Online-Plattform im Internet begleitet werden

Paola Brychcy-Rodriguez  
ab Do. 01.03., 17.30 – 19.30 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 63,50  
vhs-Haus, Seminarraum 1

### 49622 Spanisch (A2)

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihren bereits erlernten Grundlagen auf und lernen verschiedene Situationen zu bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Alltag, in der Freizeit etc. Lehrbuch: Caminos 2 neu ab Lektion 3 [Auf Wunsch ist nach den 6 Terminen selbstverständlich eine Fortsetzung möglich].

Paola Brychcy-Rodriguez  
ab Mo. 05.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 6x  
max. 8 Teiln., EUR 48,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

### 49644 Spanisch (B1)

En este curso usted tendrá la posibilidad de refinar su español, intercambiando ideas, participando en discusiones y conversaciones sobre temas interesantes que lo acercarán a la realidad cultural del mundo hispánico. Lehrbuch: Caminos 3 neu ab Lektion 9

Paola Brychcy-Rodriguez  
ab Mo. 05.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x  
max. 8 Teiln., EUR 95,-  
vhs-Haus, Seminarraum 0.1