

was bleibt
was kommt



Überraschendes



vhs Feldkirchen-Westerham

Alte Post, Münchener Straße 8
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063 9703-401
Fax: 08063 9703-198
vhs@feldkirchen-westerham.de
www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Vorsitz

Johannes Zistl, 1. Bürgermeister

Leitung

Sonja Harig

Verwaltung, Betreuung Kursleitungen

Silvia van Munster

Ehrenamts-Team

Nicola Holz, Karl Lebsanft, Christel Marquart,
Dr. Ernst Georg Nied, Alfred Tüllmann

Bürozeiten

Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

**In der Regel finden keine
Veranstaltungen statt:**

29.07. – 09.09.24 Sommerferien
03.10.24 Tag der Deutschen Einheit
28.10. – 31.10.24 Herbstferien
23.12.24 – 03.01.25 Weihnachtsferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind
auf der Homepage einsehbar.

**Das vorliegende Programm 2024/2
ist das 99. Halbjahresprogramm in unserer
Gemeinde seit Herbst 1975.**



Ganz gleich zu
welchem Anlass, mit
einem vhs-Gutschein
kommen Sie sicher
gut an. Auf Wunsch
stellen wir ihn kurs-
bezogen oder als
Wertgutschein aus.



**Vortrag: Kinderhospiz – Nicht
das Leben mit Tagen, sondern
die Tage mit Leben füllen**

Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München
Das ambulante Kinderhospiz in Rosenheim
(Zentrum Südostoberbayern der Stiftung Ambu-
lantes Kinderhospiz München) begleitet Familien
mit einem schwerst- oder lebensbedrohlich
erkrankten Kind oder Elternteil in ganz Südost-
oberbayern – ab der Diagnose der Krankheit,
oft über viele Jahre hinweg, ganz individuell
nach den Bedürfnissen der Familien. Der Kinder-
hospizdienst sieht sich vor allem als Lebens-
begleitung und stützt die ganze Familie, also
auch Angehörige. Dabei ist auch die ehrenamt-
liche Hilfe von Familienbegleiter*innen wichtig.
Die Ehrenamtlichen begleiten die betroffenen
Familien in enger Zusammenarbeit mit den
Kinderhospizfachkräften und schenken den
kranken Kindern oder Geschwisterkindern ihre
Zeit.

Das Team des Zentrum Südostoberbayern freut
sich über viele Hörerinnen und Hörer und einen
regen Austausch zu diesem emotionalen Thema,
welches sich nicht nur mit dem Thema Sterben
beschäftigt!

Mittwoch, 13.11.24, 18.00 – 20.00 Uhr
Bürgersaal, Kirchgörfenstraße 10,
83052 Bruckmühl

gebührenfrei

Veranstaltungsorte



- **vhs-Büro und Seminar-Räume Alte Post**, Münchener Straße 8, Feldkirchen-Westerham



- Im **Kultur- und Sportzentrum (KuS)**, finden die meisten Entspannungs- und Bewegungskurse statt. Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham



- **Kinder- und Bürgerhaus Westerham**
Miesbacher Straße 13, Feldkirchen-Westerham
- **Kinderhaus Bucklberg**
Mareisring 43, Feldkirchen-Westerham
- **Schulgebäude**
Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham

Alle Veranstaltungsorte sind im Programm genau angegeben. In den Schulen gilt die Schulhausordnung.

Wir danken allen Geschäftsleuten, die durch ihre Werbeanzeigen die Kulturarbeit der Gemeinde unterstützen.

Anmeldungen bei der vhs

Anmeldungen können schriftlich (auch per Fax und E-Mail), telefonisch, persönlich und per Internet vorgenommen werden. Für die Anmeldung ist die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt. Sie können im vhs-Büro abgeholt oder von uns zugeschickt werden.

Es gelten die Satzung und die Gebührensatzung der vhs Feldkirchen-Westerham.

E001 Besuch im Orgelmuseum Valley

Dr. Sixtus Lampl

Der Eigentümer des Alten Schlosses Valley, Dr. Sixtus Lampl, ehemals Oberkonservator beim Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege, hat sich auf Grund seiner Berufserfahrungen als Orgel-Denkmalpfleger des Freistaates eine fast unlösbare Aufgabe gestellt: einen Teil der bislang sang- und klanglos zur Verschrottung vorgesehenen alten, aber meist romantischen Orgeln der Nachwelt zu erhalten. Aus diesem Grund sind in Valley über 60 Orgeln von der kleinsten bis zur größten Münchner Dom-Orgel ins rettende Asyl gekommen. So viele sind an keinem anderen Platz der Welt beisammen. Die Führung dauert ca. 2 Stunden, die aber mit Vorspiel der Instrumente wie im Flug vergehen, mit Sitzgelegenheiten für alle.

Freitag, 27.09.24, 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Orgelmuseum, Graf-Arco-Straße 30, Valley

Euro 12



E002 Exkursion nach Regensburg

Kurt Grau

In Regensburg starten wir mit einer Führung in der Ausstellung „Made in Bavaria – die Marke Bayern“ im Haus der Bayerischen Geschichte. Nach einem Mittagessen im nicht weit entfernten „Historischen Armenspital“ geht es weiter zur Walhalla, eine der bedeutendsten monumentalen deutschen Gedenkstätten, für deren Besichtigung wir uns ca. eine Stunde Zeit nehmen. Der nächste Halt ist das Kloster Mallersdorf. Schwestern aus dieser Ordensgemeinschaft der Armen Franziskanerinnen von der Heiligen Familie zu Mallersdorf, arbeiteten um 1955 im Kinderheim Westerham, heute IHK. Bei Kaffee und Kuchen stärken wir uns dort für die Rückfahrt und sind um ca. 20.00 Uhr wieder in Westerham. Anreise mit dem Bus. Nähere Einzelheiten bei Anmeldung!

Sonntag, 29.09.24, 07.50 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Kinder- und Bürgerhaus Westerham, Miesbacher Straße 13, 07.50 Uhr, Vitalis Seniorenzentrum, 08.00 Uhr

Euro 39



E003 Agenda 21 Wanderung – Bäche bei Großhöhenrain

Dr. Gertrud Knopp

Im Gemeindegebiet von Feldkirchen-Westerham gibt es zahlreiche größere und kleinere Bäche. Von den Bächen, die der Glonn zufließen, wollen wir bei der Rundwanderung um Großhöhenrain einige kennenlernen. Wir wandern zunächst auf kleinen Nebenstraßen und Waldwegen durch die hügelige Landschaft. Wiesen, Obstgärten und Wälder begleiten den Weg. Durch das Westerholz wandern wir hinunter ins Glonnal. Dabei überqueren wir mehrere Bachläufe bevor wir nach Großhöhenrain zurückkehren. 6,5 km, Dauer ca. 3 Std.

Gebraucht werden: festes, wasserabweisendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, eventuell Stöcke für kurze Steigungen.

Samstag, 05.10.24, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Kirche Großhöhenrain

Euro 5

E004 Stromnetze im Wandel

Peter Biebl

Die im Rahmen der Energiewende angestrebten Zielsetzungen stellen die Stromnetzbetreiber aktuell vor große Aufgaben und Investitionen. Hochleistungs-Trassen müssen endlich gebaut und bestehende Übertragungs- und Verteilnetze massiv ausgebaut und verstärkt werden, um den zukünftigen Anforderungen einer vielfach volatilen Erzeugung bei gleichzeitig größeren Verbräuchen gerecht werden zu können. Der Vortrag stellt die komplexen technischen Zusammenhänge für jedermann verständlich dar und beschreibt die großen Herausforderungen, welche zu stemmen sind, damit wir uns auch zukünftig auf eine gesicherte und bezahlbare Infrastruktur im Bereich der Stromversorgung verlassen können.

Montag, 14.10.24, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 8



E005 Gesundheit aus dem Bienenstock

Sepp Hermann

Honig, Propolis, Pollen, Wachs, Bienengift, Bienenstockluft, Salben, Cremes – was steckt drin? Sepp Hermann, Bienenfachwart, 1. Honigsommelier und Honigsachverständiger, entführt in die Welt der Bienen mit ihren vielfältigen Produkten und zeigt die Verwendungsmöglichkeiten auf. Natürlich darf auch probiert werden.

Montag, 21.10.24, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 5

E006

Führung im Tropenhaus Weihenlinden

Sebastian Pritzl

Tropenfrüchte fühlen sich auch in Oberbayern wohl. Im Tropenhaus Weihenlinden werden verschiedenste Pflanzenarten kultiviert, die ursprünglich in den tropischen Regenwaldgebieten rund um den Äquator heimisch sind. Das Besondere: Die exotischen Früchte können reif geerntet werden und ihr Aroma dadurch vollständig entfalten, wodurch sie besonders süß schmecken. Zudem kann auf die sehr weiten Transportwege aus den Tropen verzichtet werden. Die Führung beinhaltet einen Rundgang durch das Tropenhaus. Sie erfahren Wissenswertes zur Technik, den Abläufen und der Geschichte des Tropenhauses sowie viel Bemerkenswertes über Zier- und Fruchtpflanzen. Dauer ca. 1,5 Stunden.

Samstag, 09.11.24, 10.30 – 12.00 Uhr
Tropenhaus Weihenlinden, Adlfurter Straße 40, Bruckmühl

Euro 14



E007

Führung am Erdgasspeicher Wolfersberg/Landkreis Ebersberg

Dr. Thomas Rupprich

Wolfersberg bei Oberframmern ist ein Erdgasuntergrundspeicher, in welchem in einer Tiefe von rund 2.800 Metern Erdgas gelagert wird. Es handelt sich um den tiefsten Erdgasspeicher Deutschlands. Von 1960 bis 1972 wurde hier Erdgas gefördert, bevor die Lagerstätte 1973 in einen Speicher umgewandelt wurde. Erfahren Sie, wie das Gas verdichtet und gespeichert wird und wie es wieder in unser Gasnetz gelangt. Dahinter steckt viel Technologie, die Sie vor Ort in Theorie und Praxis erleben können.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu.

Freitag, 15.11.24, 09.00 – ca. 12.00 Uhr
Oberframmern

vhs-Organisationsgebühr Euro 5



E008

Saudi Arabien

Digitale Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Seit sich das erzkonservative sunnitische Königreich Saudi-Arabien Ende 2019 erstmals für ausländische Gäste geöffnet hat, ist das Interesse riesig. Seither gelten die Hauptstadt Riad und Jeddah, die Metropole am Roten Meer ebenso wie die Nabatäer-Stätten Hegra und Al Ula als Must-Sees in einem Land der Superlative. Bis zum Jahr 2030 gedenkt der Wüstenstaat im Nahen Osten 100 Millionen Besucher pro Jahr anzulocken. Hauptziel des Zukunftsplans Vision 2030 besteht allerdings darin, die Wirtschaft des Landes im Zuge eines beispiellosen ökonomischen und sozialen Wandels unabhängig von fossilen Brennstoffen zu machen.

Montag, 18.11.24, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06

Euro 12



E009

Gedenkwald Naturbestattungen – Führung in Au bei Bad Feilnbach

Kirsten Eid

Der Gedenkwaldgarten bietet eine einzigartige Möglichkeit der Bestattung inmitten einer idyllischen Parkanlage. Während der Führung erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich über diese besondere Form der letzten Ruhe zu informieren. Zudem werden die verschiedenen Möglichkeiten der Bestattung sowie die Regelungen zur eigenen Bestattungsvorsorge erläutert. Egal ob Baum-, Wiesenbestattung, Beisetzung der Urne am Wasser oder im Rosengarten – der Gedenkwaldgarten bietet Raum für persönliche Wünsche und Erinnerungen.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Freitag, 22.11.24, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

E010

Geistig fit – auch in der zweiten Lebenshälfte – Vortrag

Wolfgang Geier

Kennen Sie auch diese Situation in der Ihnen der Name eines Bekannten absolut nicht mehr einfallen will, oder Sie nicht mehr wissen, was auf dem Einkaufszettel stand, den Sie zu Hause vergessen haben? Nachlassende geistige Leistungsfähigkeit wird oft als normale Begleiterscheinung des Alternwerdens hingenommen. Muss das sein? Warum ist das so? Und wie können wir dem entgegenwirken? In diesem Vortrag – kombiniert mit praktischen Beispielen – erfahren Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und warum manchmal nicht. Vor allem aber wird aufgezeigt, was man tun kann um das Gehirn möglichst lange optimal nutzen zu können.

Montag, 25.11.24, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06

Euro 10



E011

Schottland mit dem Fahrrad

Alois Hackermeier

Ein landschaftlich und kulturell so eindrucksvolles Gebiet wie Schottland mit seinem Hochland, zahllosen Schlössern und Burgen und den vielen Inseln an der Westküste lässt sich wohl kaum intensiver – manchmal auch nasser – erleben als auf dem Fahrrad. Der Referent Alois Hackermeier erwischte bei seiner letzten Reise typisch schottisches und äußerst photogenes Wetter.

Montag, 02.12.24, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06

Euro 10

→ Bitte beachten Sie:

Auch für unsere Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!

**E012
Stress und Burnout-Prävention –
Vortrag**

Isabella Heitzer

Stress und Herausforderungen meistern lernen! Das ist das Motto dieses Vortrags. Denn wer kennt es nicht? Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, Angehörige zu pflegen, vielfältige familiäre und berufliche Verpflichtungen erfüllen zu müssen, Zeitdruck, Terminhektik, Vorweihnachtsstress, und und und In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über das Thema „Stress“, die Auswirkungen auf Körper und Seele und welche Bedeutung die eigenen Gedanken dabei haben können. Lernen Sie nützliche Tools und Bewältigungsstrategien rund um die Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und eigene Stärken kennen. Nehmen Sie Wissen, Impulse und Methoden aus diesem Vortrag mit und seien Sie gewappnet für stressige und herausfordernde Situationen!

Montag, 09.12.24, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 10



**E013
Unterwegs im Voralpenland –
Dort wo unsere Heimat am schönsten ist**

*Digitale Multivisions-Show mit dem
Reisejournalisten Harald Mielke*

Jeder kennt das Königsschloss Neuschwanstein – aus allen Perspektiven und zu allen Jahreszeiten. Aber wie sieht's aus mit dem Iasbergsee, der Litzauer Schleife am Lech, der Burg Eisenstein und dem Wasserfall von Niedersonthofen? Oder dem herrlichen Bannwaldsee und seinen Nachbarn Hegratsrieder- und Schmuttersee?

Montag, 13.01.25, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 12

**E014
Lieben statt streiten –
von der Paarforschung lernen**

Christian Koch

Was können wir aus der wissenschaftlichen Forschung für unsere Partnerschaften lernen? Welche Mythen hat die Wissenschaft aufgedeckt, was stimmt wirklich? Der psychologische Paarberater Christian Koch führt aus, wie aus dem Gegeneinander wieder ein Miteinander werden kann und vieles mehr.

Montag, 20.01.25, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 12

**E015
Brauereibesichtigung Aying**

Brauerei Aying

Lernen Sie bei dieser Führung, wie nur mit den 4 Grundzutaten Wasser, Hopfen, Malz und Hefe in einer der technisch hochwertigsten Brauereien Europas die bekannten und vielfach ausgezeichneten Ayingere Biere gebraut werden. Ein erfahrener Brauereiführer zeigt und erklärt bei laufendem Betrieb viel Interessantes und Wissenswertes über das bayerische Grundnahrungsmittel im Allgemeinen und das Ayinger Bier im Besonderen.

Freitag, 24.01.25, 16.00 – 18.00 Uhr
Münchener Straße 21, 85653 Aying
Euro 15

**E016
Alternativen zu Gas- und Ölheizungen –
Vortrag**

*Florian Heigl – in Kooperation mit der
Energieberatung der VZ Bayern*

In Zeiten steigender Energiekosten und wachsendem Umweltbewusstsein gewinnen alternative Heizmethoden und nachhaltige Energielösungen immer mehr an Bedeutung. In diesem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten effizienter und umweltfreundlicher Beheizung vorgestellt. Zudem erfahren Sie, welche gesetzlichen Vorgaben das neue Gebäudeenergiegesetz für Ihre Heizung vorsieht.

Montag, 27.01.25, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 5



**E017
Cornwall – Szenen einer Reise ins
West Country**

Udo Konrad

Großartige Bilder und Videos, Geschichten von und Gespräche mit Einheimischen, live kommentiert, das ist der vielversprechende Inhalt. West Country bezeichnet jene Grafschaften, die im Westen Englands an den Atlantik grenzen: Somerset, Devon und Cornwall sowie die Grafschaft Dorset, die Mitte der englischen Südküste. Cornwall ist nicht England – hinter der natürlichen Grenze des River Tamar liegt das raue Land der Kelten. Cornisches Land hat seine eigene Geschichte, lange Zeit war es unbeachtet vom Rest Britanniens. Cornwalls Reiz sind seine unberührte Flora und Fauna, zu drei Seiten das Meer, scheinbar endlos windet sich die zerklüftete Küstenlinie im Süden. Der Küstenwanderweg lädt ein, die Zeit zu vergessen und sich von märchenhaften Momenten verzaubern zu lassen.

Märchenhaft sind auch die einzigartigen Gärten und die Strände, die ein wenig an die Karibik erinnern.

Montag, 03.02.25, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 10

→ Bitte beachten Sie:

Auch für unsere Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!

**→ Bitte beachten Sie für sämtliche
Veranstaltungen die Ankündigungen
in der Presse, im Gmoabrief und
auf der Homepage.**

Bergsport Mühlbauer
Ihr Ausrüster für perfektes Gipfelglück

Wandern
Trekking
Klettern
Skitour
Ski Alpin
Freeride
Langlauf

Bergsport Mühlbauer
Der Berg- und Wintersportspezialist ganz in Ihrer Nähe!
Ahorrallee 14 · 83620 Feldkirchen-Westerham · Telefon 08063/9971 · info@bergsport-muehlbauer.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr, donnerstags bis 19 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr

**E-Mobilität
Smart-Home
Kundendienst
EDV-Netzwerke
Speichertechnik
Elektroinstallation
IT-Kommunikation
Photovoltaikanlagen**

Salzstraße 11
83620 Feldkirchen-Westerham
08063 807580
info@elektro-weber-gmbh.de
www.elektro-weber-gmbh.de

WEBERELEKTRO



KULTUR HERBST

Feldkirchen-Westerham

VVK FELDKIRCHEN: vhs-Büro, Alte Post | Schreibwaren Strohmeier, Buch & Café
 VVK WESTERHAM: Schmuckkastl VVK BRUCKMÜHL: Manu's cartoleria e libri
 ONLINE: www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

BRUNO JONAS MONOBO SON DA HUAWA UND I CHRISTIAN SPRINGER STIMMEN DER BERGE ZITHER MANÄ • BULLAGE D'BAVARESI • INN HOT SIX

Christian Springer – nicht egal

Christian Springer mischt sich ein. Dafür ist er bekannt, respektiert und bei vielen beliebt. Bei manchen auch gefürchtet. „Aber dann hat's die richtigen getroffen“, lacht er. Alles, was unter die Gürtellinie geht, gibt es bei Christian Springer nicht zu hören. Kopf und Zwerchfell sind ihm wichtiger, Klugscheißer gehen ihm auf die Nerven.

Donnerstag, 17.10.24, 20.00 Uhr,

Einlass 19.00 Uhr

Mativ, Fuchshalle Westerham

VVK Euro 26,90, Euro AK 29

D' Bavaresi – „Bayerische Hitz mit Witz“

D' Bavaresi sind drei g'standene Männer aus Altbayern – aus Niederbayern, Oberbayern und der Oberpfalz. Sie haben sich einer Sache verpflichtet: Die Lieder von bayrischen Künstlern neu, frisch und schräg zu interpretieren. AUSTRO-POP ist ja ganz nett – doch jetzt schlägt die Stunde des BAVARO-POP. D' Bavaresi huldigen Größen wie Spider Murphy Gang, Willy Michl und Ringsgwandl. Aber auch Relax, Nicki und Konsorten sind nicht sicher vor ihnen!

Freitag, 18.10.24, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Mativ, Fuchshalle Westerham

VVK Euro 29,10, Euro AK 33

Stimmen der Berge – Danke für die Lieder

Es gibt keine vergleichbare Formation, die in den letzten Jahren durch ihre enorme Vielseitigkeit in unterschiedlichsten Genres im TV, im Radio, bei den CD-Verkäufen und natürlich auch bei jährlich über 100 LIVE-AUFTRITTEN solch großartige Erfolge feiern konnte wie die STIMMEN DER BERGE, welche deshalb in Fachkreisen auch die „Stimmen der Vielseitigkeit“, genannt werden.

Samstag, 19.10.24, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Mativ, Fuchshalle Westerham

VVK Euro 29,10, Euro AK 33

Zither Manä – „Best of“

Zither-Manäs Programm reicht von Volksliedern und Landlern bis zum Rock'n Roll, Blues, Irischem Folk, Balladen vom Kiem Pauli und Kraud'n Sepp bis Zither-Rock und Pink Floyd. Er nutzt die Zither als Universal-Instrument. Ein kritischer und politischer Mensch zu sein und sich über die Missstände seiner Zeit öffentlich Gedanken zu machen, ist neben der Musik seine zweite Seite. Denn genauso wie er spielt, was er will, sagt er auch, was er denkt.

Freitag, 08.11.24, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), Foyer EG

VVK Euro 23,60, Euro AK 25

Da Huawa und I – „Drah de um“

Da HUAWA UND I sind bekannt wie zwei bunte Hunde: Christian Maier (da Huawa) und Sepp Haslinger (I) tourten bayernweit durch die Lande als Mitglieder der Musikkabarettgruppe Da Huawa, da Meier und I. Zusammen sind die beiden Künstler ein musikalischer Hochgenuss. Jetzt starten Christian Maier und Sepp Haslinger ihr gemeinsames Projekt Da Huawa und I frei nach dem Motto: „A Freid muass macha, dem Publikum und uns, dann bassts“.

Samstag, 09.11.24, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

IHK Akademie, Festsaal

VVK Euro 26,90, Euro AK 29

Tastenreise & Saitensprünge

Stefanie Polifka und Marita Matschke spielen in dieser ungewöhnlichen Kombination, die durch das Überlagern zweier Harmonieinstrumente einen besonderen, vollen Klang erzeugt.

Sonntag, 17.11.24, 18.00 Uhr, Einlass 17.30 Uhr

Büroräume von text hoch drei, Feldkirchen

VVK Euro 23,60, Euro AK 25

Bruno Jonas – Meine Rede

Bruno Jonas wählt in seinem neuen Programm die Form der Rede. Er lässt sich dabei gedanklich von Ambrose Bierce leiten, der gesagt hat: „Redekunst ist die Verschwörung von Sprache und Handeln, um den Verstand zu hintergehen.“ Das Angebot, um sich das Hirn vernebeln zu lassen, ist vielfältig. Wer achtet schon auf sprachmanipulative Strategien, wenn sie unterhaltsam sind? Kant hat fälschlicherweise geglaubt, der Mensch müsse sich aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit befreien. Heute befinden wir uns in einer Phase, in der sich der Mensch freiwillig in die Unmündigkeit aufmacht, weil es für ihn bequemer ist und mehr Spaß bringt.

Samstag, 23.11.24, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), Sporthalle

VVK Euro 29,10, Euro AK 32

Monobo Son – ReTOURkutsche

Was sie eint, ist die bedingungslose Liebe zur Livemusik. Die Magie des Bühnensmoments wird zelebriert, egal ob im verschwitzten Berliner Undergroundclub oder im Jugendzentrum tief im Bayerischen Wald. Der Zauber der diesem Augenblick innewohnt, vermag es, Menschen zusammenzubringen, egal wo sie herkommen und welche Sprache sie sprechen. Und diesen Momenten fühlen sich die fünf Musiker gerade in diesen wilden Zeiten weiterhin am meisten verpflichtet, denn jetzt kommt die ReTOURkutsche.

Samstag, 07.12.24, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), Foyer EG

VVK Euro 26,90, Euro AK 29

Bullage – „AC/DC Night“

Der Name BULLAGE ist eine Hommage an die Werke der australischen Rocklegende AC/DC und setzt sich aus den Namensbestandteilen der AC/DC-Live DVD „No Bull“ und einem der ersten und besten Alben der Band „Powerage“ zusammen. Die Idee zur Gründung der Band BULLAGE entstand bereits 1996 nach der persönlichen Begegnung von Gitarrist Dan Braun mit Angus Young in der Olympiahalle München. Die Band aus dem Ebersberger Raum formierte sich aber erst im Jahr 2008 und rockt seitdem die Bühnen Süddeutschlands und Österreichs.

Sonntag, 05.01.25, 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), Foyer EG

VVK Euro 23,60, Euro AK 25

Informationen auch unter:

www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs mit den aktuellen Terminen

Gesellschaft und Leben

Pädagogik, Psychologie, Familie

K101 + K102

Fitness für die grauen Zellen

Regina Priller

Nicht nur der Körper braucht Bewegung. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen bildet unser Gehirn auch im Alter noch neue Gedächtnisverbindungen, wenn es trainiert wird. In lockerer Atmosphäre verbessern wir unser Gedächtnis durch verschiedene Übungen z. B. zur Merkfähigkeit, Konzentration und 10 weiteren Trainingszielen sowie Koordinations- und Entspannungübungen. Der Kurs ist für Senioren ab dem 60. Lebensjahr (auch für körperlich eingeschränkte Personen) geeignet.

K101

10x dienstags, ab 08.10.24, 10.15 – 11.45 Uhr

K102

10x dienstags, ab 08.10.24, 15.00 – 16.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05

je Euro 100 + Material Euro 8

K103

Unser MedienLeben – Workshop für Familien mit Kindern im Schulalter

Simona Groher

Die Mediennutzung ihrer Kinder macht Ihnen ein schlechtes Gewissen? Es gibt immer wieder Streit um die Bildschirmzeit? Das muss nicht sein! Im Familienworkshop gehen wir der Frage nach: Wie wollen wir in unserer Familie mit digitalen Medien umgehen? Dazu betrachten wir sowohl die Chancen als auch Risiken der Mediennutzung, tauschen Erfahrungen aus und entwickeln gemeinsam Lösungen, wie wir digitale Medien möglichst harmonisch in den Familienalltag integrieren können.

Mittwoch, 20.11.24, 09.00 – 12.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02

Euro 45, Kinder Euro 30

K104

Ahnenforschung – wo komme ich her?

Josef Hatzl

„Wer nicht weiß, woher er kommt, der nicht weiß, wohin er geht.“ (Darius Romanelli)
Sie wollen mehr über Ihre eigenen Wurzeln erfahren? Dieser Kurs für Einsteiger hilft Ihnen, mehr über Ihre Vorfahren zu erfahren und die gewonnenen Daten sinnvoll auszuwerten und zu nutzen. Alte Schriften und Dokumente sind wertlos, wenn man sie nicht lesen kann. Lernen Sie diese zu entziffern und erfahren Sie, wie man sich in Jahrhunderte alten Büchern und Dokumenten zurechtfindet. Nutzen Sie die Informationen, die uns frühere Generationen in vielfältiger Art und Weise zur Verfügung gestellt haben. Sie lernen, wie Sie die Deutsche Schrift entziffern können, welche unzähligen Möglichkeiten zur Recherche es gibt und wie man einen eigenen Stammbaum erstellt.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Bad Aibling zu.

3x freitags, ab 11.10.24, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus Bad Aibling, Raum 4

Euro 33

Natur, Technik

K107

Einfache Bergwanderung zum Spitzingsee nur für Frauen

Ingrid Fischer

Wir wandern von Josefthal über die Josefsthäler Wasserfälle zum Spitzingsee. Auf schönen kleinen Pfaden entlang des Hachelbachs erreicht man schnell die 3 Stufen der Josefsthäler Wasserfälle. Weiter geht es über ein offenes Almgebiet zum Spitzingsee. Wir umrunden den See mit herrlichen Blicken auf die umliegenden Berge. Nach einer Einkehr in einem Cafe am Spitzingsee geht es auf teilweise schmalen Wegen und der alten Spitzingstraße wieder zurück zum Parkplatz.

Sonntag, 29.09.24, 09.30 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Josefsthäler Straße, Höhe Aurachstraße, Neuhaus/Schliersee

Euro 26

K108

Bergwanderung am Tegernsee nur für Frauen

Ingrid Fischer

Wir wandern von Tegernsee über schattige Forstwege erst zum Riederstein und dann auf schmalen Bergwegen zur Baumgartenschneid. Unterwegs lernen Sie die typische Flora der Gegend kennen, die Namen der umliegenden Gipfel und die Geografie der Gegend.

Sonntag, 27.10.24, 09.30 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Prinzenweg 14, Tegernsee

Euro 26

K109

Schneeschuwandern in Kössen – ein Naturerlebnis der besonderen Art!

Ingrid Fischer

Wir wandern von Kössen aus mit unseren Schneeschuhen gemütlich bergauf durch verschneite Bergwiesen und offenes Almgebiet. Nach 2 Stunden erreichen wir eine gemütliche Alm. Nach der Einkehr geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt. Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie ca. 3 Tage vor dem Kurs. Die Dozenten sind über 0151 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Gehzeit ca. 4 Std. und 450 hm – je nach Schneelage kann die Tour kurzfristig in ein anderes Gebiet verlegt werden! Es können Zusatzkosten, wie z. B. Shuttle Bus, dazukommen!

Freitag, 17.01.25, 09.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Niederndorf, Parkplatz Supermarkt MPreis

Euro 42

K110

Mit „Superfood“ entpannt in den Winter

Eva Ludwig

Der Winter steht vor der Tür und wir bereiten uns mit wilden Kräutern darauf vor. Bei einem Rundgang durch Wald und Wiese pflücken wir das gesunde „Superfood“ und bereiten uns anschließend eine würzige Kräuterbutter mit Baguette zu. Dazu gibt es ein Glas Grauburgunder/Wasser.

Samstag, 12.10.24, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Freizeitgelände Ende Schwimmbadstraße

Euro 19 + Euro 6 Verzehrskosten

TANKBAU
Seit 30 Jahren

ICH BIN
ZWEI
TANKS.

WILLBERGER

Fachbetrieb nach WHG

- Kellertanks + Erdtanks + Industrietanks
- Tankreinigung + Tankstilllegung
- Tankdemontage + Tankentsorgung
- Ölabscheider + Fettabscheider
- Leckschutzauskleidungen + Tanksanierung
- Kundendienst + Tankanlagen-Service

Bahnhofstraße 2 83620 Feldkirchen-Westerham

HAASE
Tanksysteme

08063 - 51 39
www.willi-tank.de

info@willi-tank.de
www.tankentsorgung-bayern.de

PAOLO FASINO

Baggerbetrieb

Mobilbagger & Minibagger

- Kanalbau
- Aushubarbeiten
- Pflasterbau
- Asphaltierungsarbeiten
- Einbau von Klär- & Versitzgruben
- Gabionen
- Doppelstabmatten-Zäune

83620 Feldkirchen-Westerham, Weidacher Str. 25
 Telefon: 08063-93 20, Telefax: 08063-67 51, Mobil: 0171-421 90 28
 info@fasino-baggerbetrieb.de www.fasino-baggerbetrieb.de

Beruf und EDV

→ Für alle EDV-Kurse gilt:
bitte Laptop/Notebook mitbringen!

Kursleitung jeweils: *Siegi Schmalzgruber*
jeweils Alte Post, Seminarraum 1. Stock

K201 Word Grundlagen

Der Workshop richtet sich an Einsteigende ohne Vorkenntnisse.

Samstag, 05.10.24, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

K202 Word Aufbaukurs

Hier wird vertiefendes Wissen übermittelt wie: Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seitengestaltung, Verknüpfungen mit Excel-Tabellen, Gliederungen, Inhaltsverzeichnis/Literaturverzeichnis.

Samstag, 26.10.24, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

K203 Excel Grundlagen

Das Seminar richtet sich an Einsteigende ohne jegliche Excel-Erfahrung. Von Grund auf werden die Teilnehmenden in die Arbeit mit Excel eingeführt.

Samstag, 12.10.24, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

K204 Excel Aufbaukurs

Vertiefung der Excel-Kenntnisse anhand einer Datenbank bzw. Listenstruktur. Auswertungen statistischer und analytischer Berechnungen. Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse.

2x, Freitag, 08.11.24, 15.00 – 17.30 Uhr
Samstag, 09.11.24, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 97



K205 PowerPoint

In diesem Workshop werden Tipps zu Benutzeroberfläche, Bestandteile der Präsentation, Ansichten und Aufgabenbereiche, Textplatzhalter vs. Textfelder, das Arbeiten mit Zeichenobjekten und PowerPoint-Tabellen sowie einfache Animationen vermittelt.

Samstag, 23.11.24, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

K206 OneNote Kompakt

OneNote ist eine Software zum Erstellen und Organisieren von Notizen. In diesem Kurs lernen Sie: Informationen sammeln und Seiten füllen, Listen und Tabellen erstellen, Dateiausdrucke und -anlagen, Links einfügen und aus Fremdprogrammen an OneNote senden, Videos und Audios einfügen. Auch auf die Schnittstellen zu Outlook, das gemeinsame Bearbeiten und die Synchronisation der Inhalte wird eingegangen.

Donnerstag, 21.11.24, 12.30 – 17.00 Uhr
online
Euro 69

K207 Outlook

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende, die Outlook für die Verwaltung von E-Mails, Arbeitsaufgaben, Terminen und Kontakten einsetzen möchten.

Donnerstag, 14.11.24, 10.30 – 17.00 Uhr
online
Euro 69

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Schäffler
Sägewerk

Sie erhalten bei uns:

- ↳ Bauholz, Bretter, Dielen und Schalung
- ↳ Vordach- und Außenschalung
- ↳ Holz für Garten und Landschaft
- ↳ Brennholz

Lindenstraße 14 Telefon: 08062-9056-0
83620 Vagen Telefax: 08062-9056-11

info@schaeffler-saegewerk.de
www.schaeffler-saegewerk.de

Landmetzgerei

Stefan Rumpel

- ✓ **Beste Qualität aus hauseigener Schlachtung**
(Schlachttiere aus der Region, ~90 % eigene Produktion)
- ✓ **Großer Imbiss mit tägl. wechselndem Mittagstisch**
- ✓ **Köstliche Brotzeiten und Schmankerl**

Sonnenwiechser Str. 41a **Filiale:** Westerhamer Str. 8
83052 Bruckmühl 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 0 80 62 - 40 66 Tel. 0 80 63 -97 28 66

www.metzgerei-rumpel.de

Sprachen lernen mit System

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen. In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Dozent*innen lernen Sie effektiv und individuell. Zu allen Sprachkursen für Fortgeschrittene können nach Rücksprache neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen dazukommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5–6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht.

Wenn nicht anders angegeben, besorgen sich die Teilnehmenden die Kursbücher selbst.

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GERR)“. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie im Heft hinten.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen!



→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Französisch

K332 Französisch für Einsteigende A1

Sonja Stahuber
Sie wollen Französisch lernen, um sich im Urlaub in Alltagssituationen verständigen zu können? Dann besuchen Sie den neuen Kurs „Französisch für Einsteigende ohne Vorkenntnisse“. Wir benutzen das Lehr- und Arbeitsbuch „On y va A1“.
(5 – 6 Teilnehmende)
8x freitags, ab 11.10.24, 09.15 – 10.45 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 104

K333 Französisch Konversation kompakt

Francoise Grünwald
Interessenten, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können in diesem Kurs anhand kleiner aktueller Texte und leichter Lektüren Grammatik und Wortschatz wiederholen und ihre Sprechfertigkeit üben.
(ab 7 Teilnehmende)
10x donnerstags, ab 10.10.24, 18.00 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
Euro 95

Italienisch

K340 A + B Italienisch A1

Greta Küppers
Wieder Lust auf einen Sonnenuntergang in Venedig oder auf einen Cappuccino auf der Piazza della Signoria in Florenz, aber die Sprachkompetenz verunsichert? Dann ist es an der Zeit, Italienisch neu zu lernen mit einer Muttersprachlerin als Kursleitung. Enthusiasmus und Spaß begleiten den Unterricht zusammen mit der Liebe für die italienische Kultur.
(ab 7 Teilnehmende)

K340 A
12x, dienstags, ab 24.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr

K340 B
12x, dienstags, ab 24.09.24, 19.30 – 21.00 Uhr

jeweils Mittelschule Raum 04
je Euro 114

K341 + K343 Italienisch mit Roberta

Roberta Santese Grillo
Wer Lust auf eine fröhliche Italienischrunde hat, bei der wir uns nicht nur auf das Buch beschränken, sondern auch viel über Italien, seine Kultur und Lieder erfahren, ist herzlich willkommen.
(5 – 6 Teilnehmende)

K341
Ti piace parlare italiano? B1
12x dienstags, ab 08.10.24, 18.15 – 19.15 Uhr

K342
Italienisch für Einsteigende mit Vorkenntnissen A2
12x, dienstags, ab 08.10.24, 19.15 – 20.15 Uhr

jeweils OVDE-Raum im Kinder- und Bürgerhaus Westerham
je Euro 104

K343
Italienisch mit Vorkenntnissen
12x montags, ab 07.10.24, 10.30 – 12.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
Euro 156

Spanisch

K351 Spanisch Konversation

Solveigh von Gabler
Sie besitzen bereits Kenntnisse in Spanisch und möchten diese erweitern, auffrischen und vertiefen? Mit Spaß in einer kleinen Lerngruppe verbessern Sie Sprechfertigkeit und Wortschatz. Wir werden den Schwerpunkt auf die Konversation legen. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen. Buch: „Con Gusto B1“ von Klett ab Lektion 7.
(5 – 6 Teilnehmende)
10x mittwochs, ab 25.09.24, 19.00 – 20.30 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. Stock
Euro 130

K352 + K353 Spanisch kompakt

Michaela Casdorff
Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre in kleinen Gruppen diese wunderschöne Weltsprache und verständigen Sie sich beim nächsten Urlaub in der Landessprache. Ganz wichtig ist, dass Sie sich „sprechen trauen“ lernen.
(5 – 6 Teilnehmende)

K352
Fortgeschrittene A2
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Buch: Con Gusto nuevo A2/Klett
10x montags, ab 23.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr

K353
Leichte Grundkenntnisse A1
10x dienstags, ab 24.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr
jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
je Euro 130

Fachbetrieb nach § 19 L WHG

- TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
- NEUTANKS ALLER ART
- MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
- TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
- INNENBESCHICHTUNGEN
- WARTUNGSDIENST
- TANKABNAHMEN DURCH AMTL. SACHVERSTÄNDIGEN
- HOCHWASSERSCHUTZ

über
20 Jahre
Erfahrung

TANKSERVICE
+ TANKSCHUTZ GMBH

ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79

Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschulen im Mangfalltal bieten im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit und Fitness. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie systematisch die Qualität ihrer Angebote. Gesetzliche und private Krankenkassen erstatten ihren Versicherten Gebühren für Kurse, die in der Datenbank „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP) positiv gelistet sind. Die Kriterien für eine – sehr zeitaufwendige – Zertifizierung durch die ZPP unterscheiden sich in viel-

facher Hinsicht von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen und können zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Dozent*innen von den Krankenkassen nicht anerkannt werden. Das Präventionsprogramm sieht außerdem z. B. vor, dass ausschließlich Einstiegskurse bezuschusst werden, alle fortlaufenden und Fortgeschrittenen-Kurse also automatisch die Bezuschussung verlieren. Deshalb haben wir uns entschieden, keine Registrierung unserer Gesundheitskurse bei der ZPP vorzunehmen. Wir setzen weiterhin auf die Qualität unserer erfah-

renen, bestens aus- und fortgebildeten Dozent*innen, die unsere Teilnehmenden seit Jahrzehnten davon überzeugen, wie gut ein vhs-Gesundheitskurs tut, in dem individuell auf sie eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester vermittelt werden. Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen kann so weiterhin qualitativ hochwertig und trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung!

Stundenplan Gesundheit und Fitness – Herbst/Winter 2024/25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K441 08.00 – 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 06	K469 + K470 09.00 – 11.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Gymnastik KuS OG 06	K442 + K443 08.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 01	K456 08.15 – 09.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg	K471 + K472 10.00 – 12.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Schwimmen IHK
K447 17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für den Mann KuS OG 01	K403 10.00 – 11.00 Uhr TaiChi KuS OG 03	K465 09.30 – 10.30 Uhr Rücken fit KuS OG 06	K460 09.30 – 10.30 Uhr Cardio-Fitness für Sie und Ihn Kinderhaus Bucklberg	K408 10.00 – 11.30 Uhr Yoga für Ältere Kinderhaus Bucklberg
K457 18.15 – 19.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg	K414 17.15 – 18.00 Uhr After Work – Soft Yoga Kinderhaus Bucklberg	K405 10.00 – 11.00 Uhr Stilles und bewegtes Qi Gong KuS OG 03	K445 16.30 – 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 06	K406 + K407 14.00 – 17.00 Uhr Qi Gong KuS OG 06
K446 18.30 – 19.30 Uhr Gymnastik für Frauen KuS OG 01	K452 A 17.00 – 18.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	K466 10.30 – 11.30 Uhr Fitness Gymnastik KuS OG 06	K404 A + B 17.00 – 20.00 Klangschalenmeditation KuS OG 03	Samstag K518 + K520 12.00 – 15.15 Uhr Tanzen KuS OG 06
K473 18.30 – 19.30 Uhr Aqua-Fitness Hallenbad Glonn	K400 18.00 – 19.15 Uhr Autogenes Training KuS OG 02	K415 18.00 – 19.15 Uhr Yoga für Frauen KuS OG 03	K514A – K515 B 16.45 – 21.45 Uhr Tanzen KuS OG 01	K522 14.00 – 17.00 Uhr Tanzworkshop KuS OG 01
K401 – K402 C 18.30 – 21.30 Uhr TaiChi – verschiedene Stufen KuS OG 03	K452 B 18.00 – 19.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	K453 18.00 – 19.00 Uhr Pilates KuS OG 02	K463 19.00 – 20.00 Uhr Zumba® Gold Kinderhaus Bucklberg	Sonntag K519 + K521 12.00 – 15.15 Uhr Tanzen KuS OG 06
K448 19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für den Mann KuS OG 01	K410 18.00 – 19.15 Uhr Yoga für Einsteigende KuS OG 03	K455 18.30 – 19.30 Uhr Bodyforming für Sie und Ihn KuS OG 01	K409 19.30 – 20.45 Uhr Yoga – Online	
K459 19.30 – 20.15 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar Kinderhaus Bucklberg	K412 18.15 – 19.30 Uhr Yoga für Einsteigende und leicht Fortgeschrittene Kinderhaus Bucklberg	K462 18.30 – 19.30 Uhr Zumba® Kinderhaus Bucklberg	K464 20.00 – 21.15 Uhr Strong Nation™ Kinderhaus Bucklberg	
K458 20.25 – 21.25 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg	K413 19.45 – 21.00 Yoga für Fortgeschrittene Kinderhaus Bucklberg	K450 A 18.45 – 19.30 Uhr Schlingentraining für Einsteigende KuS OG 06		
	K452 C 19.00 – 20.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	K454 19.00 – 20.00 Uhr Hoop-Pilates KuS OG 02		
	K411 19.30 – 20.45 Uhr Yoga für Einsteigende und Geübte KuS OG 03	K450 B 19.30 – 20.30 Uhr Schlingentraining für Geübte KuS OG 06		
		K416 19.30 – 20.45 Uhr Yoga für Geübte KuS OG 03		

→ Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

→ Gebühren Sollte das Minimum der Teilnehmenden nicht erreicht sein, erhöht sich die Kursgebühr oder vermindert sich die Kursdauer. Die Entscheidung trifft die Gruppe in Abstimmung mit der vhs.

Entspannung, Meditation

K400 Autogenes Training

Sabine Dauelsberg

Wenn wir über Entspannung reden, reden wir auch zwangsläufig von Anspannung anders gesagt: Stress! In unserem Körper wirken 2 Kräfte: Das sympathische Nervensystem, welches uns antreibt, wach und leistungsfähig hält, auf der anderen Seite steht der Parasympathikus, das Nervensystem, das uns wieder runterfahren, regenerieren und entspannen lässt. Emotionale Veränderungen, Umweltgifte oder auch die Ernährung bringen den Wechsel dieser beiden Kräfte aus dem Gleichgewicht. Hier kann autogenes Training eine Wohltat bieten.

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

8x dienstags, ab 08.10.24, 18.00 – 19.15 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02
Euro 55

TaiChi (Taijiquan)

Die Hauptaspekte von Taijiquan sind Gesundheit, Meditation und Entspannung. Mit langsamen, fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß.

K401 – K402 C
Eugen Schneider

K401
TaiChi – Einführungsabend Anfängende
Montag, 23.09.24, 18.30 – 20.00 Uhr
Euro 10

K402 A
Taijiquan (TaiChi) – Anfängende und leicht Fortgeschrittene
9x montags, ab 30.09.24, 18.30 – 20.00 Uhr
Euro 72

K402 B
TaiChi – Fortgeschrittene
15x montags, ab 30.09.24, 19.30 – 21.00 Uhr
Euro 120

K402 C
TaiChi – Üben
15x montags, ab 30.09.24, 20.00 – 21.30 Uhr
Euro 120

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 03

K403
TaiChi – für Gesundheit in jedem Alter

Gisela Fiedler

TaiChi für Gesundheit wurde von dem Arzt Dr. Paul Lam aus Sydney entwickelt. Die langsamen Bewegungen sind leicht für jeden zu erlernen, unabhängig vom Alter oder dem Fitness-Stand der Teilnehmenden. Durch das sanft gestärkte Körperbewusstsein verbessern sich die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur und die Sturzgefahr verringert sich.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und Turnschuhe.

10x dienstags, ab 24.09.24, 10.00 – 11.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 03/
outdoor
Euro 75

K404 A + B
Klangschalenmeditation

Ramona Lidl

Wie oft gönnen wir uns wirklich eine Auszeit? Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, um gerettet und entspannt in Ihren Feierabend zu gehen. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und sich bewusst Zeit zum Entspannen und Auftanken zu nehmen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung

K404 A
3x donnerstags, ab 14.11.24, 17.00 – 18.30 Uhr

K404 B
3x donnerstags, ab 14.11.24, 18.30 – 20.00 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 03
je Euro 30

K405
Stilles und bewegtes Qi Gong

Ulrike Panitz

Die einfachen Übungen des Qi Gong kann jeder Mensch unabhängig von Alter und Geschlecht erlernen. Sie lernen sich zu entspannen, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen, die eigene Lebensenergie im Körper zu spüren und zu lenken.

15x mittwochs, ab 25.09.24, 10.00 – 11.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 03
Euro 102

K406 + K407
Qi Gong – Lebenspflege

Eugen Schneider

Unser körperlicher und geistiger Zustand wird durch die Jahreszeiten beeinflusst. Mit verschiedenen Übungen im Stehen, im Sitzen oder in der Bewegung werden wir Bewegungsabläufe kennen lernen, die jeweils an die Jahreszeit angepasst sind. Alle Übungen können uns zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit verhelfen und sind ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter machbar.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen/-bank (falls vorhanden), Getränk.

K406
Übungen im Herbst
Freitag, 27.09.24, 14.00 – 17.00 Uhr

K407
Übungen im Winter
Freitag, 29.11.24, 14.00 – 17.00 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
je Euro 18



JOSEF LOHMAYR GmbH Bauunternehmen

Massivbau · Kellerbau
Planung · Schlüsselfertig



Kleinschwaig 1A · 83626 Valley
Tel.: 0 80 24-470 273 0 · Mobil: 0 172-95 220 34
www.lohmayr-bau.de · info@lohmayr-bau.de

Ein Lächeln verschenken - mit
Blumen & Pflanzen von Baumeister



BAUMEISTER
BLUMEN & PFLANZEN

Altenburg 14
83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063 345

www.gaertnerei-baumeister.de
info@gaertnerei-baumeister.de

Pflanzen-Qualität
direkt vom Gärtner

Yoga

Die positiven Wirkungen von Yoga auf die körperliche, geistige und psychische Gesundheit sind zahlreich. Unterschiedliche Haltungen (Asanas) und Übungen fördern z. B. Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Für alle, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Ganzheit übernehmen wollen.

Für alle Yoga-Kurse gilt: Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.



K408 Yoga für Ältere

Christiane Rieger

Wohlgefühl, Freude und Vitalität durch Yoga! Ausgesuchte, dem Menschen und seinem Alter angepasste Übungen ermöglichen eine interessante und erfolgreiche Reise, um Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausgeglichenheit zu fördern.

8x freitags, ab 11.10.24, 10.00 – 11.30 Uhr

Kinderhaus Bucklberg

Euro 69

K409 – K411

Yoga mit *Christine Grützmacher*

K409

Yin Yoga online

Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil, der sehr gut als Ausgleich in unsere dynamische und laute Welt passt. Es unterstützt das Immunsystem und entgiftet den Körper, löst Blockaden und Verspannungen und kann Schmerzen lindern. Inkl. Videoaufzeichnung der Stunden.

11x donnerstags, ab 19.09.24, 19.30 – 20.45 Uhr online

Euro 110

K410 Yoga für Einsteigende

In sanften Abläufen der Asanas mobilisieren wir den gesamten Körper und bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Entspannungs- und Atemübungen helfen uns dabei, den stressigen Alltag für einen Moment beiseite zu legen und uns voll auf die bewusste Wahrnehmung des Körpers zu konzentrieren.

12x dienstags, ab 17.09.24, 18.00 – 19.15 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 03

Euro 85

K411

Yoga für Einsteigende und Geübte

12x dienstags, ab 17.09.24, 19.30 – 20.45 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 03

Euro 85

K412 – K414

Yoga mit *Daniela Gröbmeyer*
jeweils **Kinderhaus Bucklberg**

K412

Yoga für Einsteigende und leicht Fortgeschrittene

In fließenden Abfolgen der Asanas verbinden wir die Bewegung mit dem Atem. Im Basic-Kurs wird ein vertrauensvoller Rahmen geschaffen in dem Wohlfühlen groß geschrieben wird, um Grundkenntnisse und eine gesunde Anatomie zu vermitteln.

10x dienstags, ab 24.09.24, 18.15 – 19.30 Uhr

Euro 69

K413

Yoga für Fortgeschrittene

Stück für Stück werden Bewegungsabläufe und Übergänge erarbeitet, einzelne Asanas aufgebaut um am Ende gemeinsam zur Musik zu fließen.

10x dienstags, ab 24.09.24, 19.45 – 21.00 Uhr

Euro 69

K414

After Work – Soft Yoga

Für alle, die es nach der Arbeit etwas ruhiger brauchen um zur Ruhe zu kommen. Wir praktizieren bewusste Atmung, sanftes Stretching und eine ruhige Praxis mit Yin Elementen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

6x dienstags, ab 24.09.24, 17.15 – 18.00 Uhr

Euro 26

K415 – K416

Yoga mit *Ramona Throll*

jeweils **Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG**

Raum 03

K415

Yoga für Frauen – Fokus Beckenboden

In sanften Abläufen der Asanas mobilisieren wir den gesamten Körper und setzen dabei immer wieder den Fokus auf den Beckenboden. Zurückliegende Schwangerschaften (Kurseinstieg ab acht Wochen nach Geburt möglich) sowie viele Gewohnheiten unseres Alltags belasten den Beckenboden enorm. Das Einbinden gezielter Übungen in der Yogastunde kann die innere Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stärken und gibt wieder mehr Stabilität im Alltag.

10x mittwochs, ab 06.11.24, 18.00 – 19.15 Uhr

Euro 69

K416

Yoga für Geübte

Du hast bereits Yogaerfahrung und möchtest deine Praxis vertiefen? In fließenden Abfolgen der Asanas verbinden wir die Bewegung mit dem Atem und bringen hierbei auch die ein oder andere fordernde Übung mit ein.

10x mittwochs, ab 06.11.24, 19.30 – 20.45 Uhr

Euro 69

**BEWEGEND, PERSÖNLICH
MULTIDIMENSIONAL**

text? – Agentur für Gestaltung KG
Münchener Str. 9
83620 Feldkirchen-Westerham

Telefon: 08063-200 60 10
E-Mail: info@text-hoch-drei.de

Wir gestalten Unternehmen. www.text-hoch-drei.de

*Ihre Allianz vor Ort.
Mit Rat und Tat für
Sie da.*

Sandor Berendi e. K.
Generalvertretung der Allianz
Miesbacher Str.18, 83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 0 80 63.4 31, Fax 0 80 63.79 70
sandor.berendi@allianz.de
www.allianz-berendi.de

f x in

Allianz

Gymnastik, Fitness

→ Hinweis:

Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

K441 – K445

Wirbelsäulengymnastik

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken und eine ausgeglichene Muskulatur hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und Muskelverspannungen zu lindern. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung.

Vormittag

K441

16x montags, ab 16.09.24, 08.00 – 09.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 91

K442

17x mittwochs, ab 18.09.24, 08.30 – 09.30 Uhr

K443

17x mittwochs, ab 18.09.24, 09.30 – 10.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01
je Euro 96

Nachmittag

K445

16x donnerstags, ab 19.09.24, 16.30 – 17.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 91

K446

Gymnastik für Frauen

Jutta Schweiger

Gymnastik zur Rückbildung und Kräftigung vor allem der Bauch- und Rückenmuskeln, des Beckenbodens, der Taille, der Fuß- und Beinmuskulatur, zur Vorbeugung oder Besserung bei verschiedenen Erkrankungen des weiblichen Unterleibs, sowie Kreislaufgymnastik, Unterstützung des venösen Rückstromes und Wirbelsäulengymnastik.

16x montags, ab 16.09.24, 18.30 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01
Euro 91

K447 + K448

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen!

K447

16x montags, ab 16.09.24, 17.30 – 18.30 Uhr

K448

16x montags, ab 16.09.24, 19.30 – 20.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01
je Euro 91

K450 A

Schlingentraining für Einsteigende

Monika Sedat

Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörpertraining, das neben den großen Muskelgruppen insbesondere die Tiefenmuskulatur anspricht. Es stabilisiert den Rumpf sowie die Wirbelsäule, verbessert Körperhaltung und Konzentration. Das Training ist für Anfängende aller Altersgruppen geeignet und erzielt schnelle Fortschritte.

10x mittwochs, ab 25.09.24, 18.45 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 50

K450 B

Schlingentraining für Geübte

Monika Sedat

15x mittwochs, ab 25.09.24, 19.30 – 20.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 85

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch- und Rücken- sowie die Beckenbodenmuskulatur sind bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper.

K452 A – C

Power Pilates

Silvia und Michael van Munster

K452 A

15x dienstags, ab 24.09.24, 17.00 – 18.00 Uhr

K452 B

15x dienstags, ab 24.09.24, 18.00 – 19.00 Uhr

K452 C

15x dienstags, ab 24.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
je Euro 85

K453

Pilates

Sophia Steiner

15x mittwochs, ab 02.10.24, 18.00 – 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02
Euro 85

K454

Hoop-Pilates

Sophia Steiner

HappyHoop ist ein Ganzkörper-Training für jede Altersgruppe ab 15 Jahren. Durch Faszientraining, Hullern und Pilatesübungen wird in einer Stunde der ganze Körper trainiert, besonders die Tiefenmuskulatur. Der Reifen wird nicht nur zum Hullern genutzt, sondern auch als Trainingsgerät für die einzelnen Pilatesübungen, wodurch sich der Kurs auch für Anfängende eignet, die das Hullern erst noch erlernen möchten. Ein Workout mit toller Musik, ganz viel Spaß und für erfahrene Pilates-Teilnehmende eine Abwechslung zum normalen Pilates. Für den Kurs wird ein individuell angepasster Reifen benötigt, der mit einer Videoanleitung leicht zu Hause gebastelt werden kann. Sollte jemand bereits einen Reifen besitzen, bitte mit der Kursleitung abklären ob dieser für den Kurs geeignet ist.

15x mittwochs, ab 02.10.24, 19.00 – 20.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02
Euro 85

K455

„Bodyforming“ für Sie und Ihn

Nicola Holz

Mit effektiven Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme kommt der Körper in Form. Gleichzeitig werden Rücken und Gleichgewichtssinn aktiviert. Dies spiegelt sich in einer verbesserten Körperhaltung und im Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Matte
15x mittwochs, ab 25.09.24, 18.30 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01
Euro 85

K456 – K458

„New Body“ Ausdauer-gymnastik

Nicola Holz

New Body bietet beides: Fettverbrennung und Straffung der Muskulatur bei fetziger Musik. Erreicht wird dies durch das Wechselspiel von Ausdauer und Kräftigung unter Verwendung leichter Hanteln und Bänder. Bauch- und Dehnungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab.

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

K456

15x donnerstags, ab 26.09.24, 08.15 – 09.15 Uhr

K457

15x, montags, ab 23.09.24, 18.15 – 19.15 Uhr

K458

15x montags, ab 23.09.24, 20.25 – 21.25 Uhr

jeweils Kinderhaus Bucklberg

je Euro 85



K459 Rücken fit mit dem Flexi-Bar/ Wirbelsäulengymnastik

Nicola Holz
Der Flexi-Bar, ein ca. 1,50 m langer Schwingungsstab aus Glasfaser, eröffnet Möglichkeiten, die Tiefenmuskulatur des Rückens auf einfache Weise zu kräftigen. Dem Schwingen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Sanftes Kraft-Ausdauertraining verbessert die Körperhaltung, beugt Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich vor, stabilisiert den Beckenboden und festigt das Bindegewebe. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Matte
15x montags, ab 23.09.24, 19.30 – 20.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg
Euro 64

K460 Cardio-Fitness für Sie und Ihn

Nicola Holz
Schwache Muskelgruppen werden gestärkt, das Gleichgewicht trainiert und verkürzte Muskeln gedehnt. Die Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen Freude an der Bewegung. Für mehr Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter. Wir trainieren im Stehen und Sitzen.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und evtl. Kissen
15x donnerstags, ab 26.09.23, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg
Euro 85

K462 A – K464 B Zumba®

Anja Gunnesch
Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Getränk.

Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Körperbewusstsein immens steigern. Die lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop-Beats und aktuellen Charthits heizen richtig ein und bringen alle zum Schwitzen. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

K462 A
7x mittwochs, ab 09.10.24, 18.30 – 19.30 Uhr

K462 B
7x mittwochs, ab 27.11.24, 18.30 – 19.30 Uhr

jeweils Kinderhaus Bucklberg
je Euro 40



K463 A + K463 B Zumba Gold®

Perfekt für aktive ältere Erwachsene oder Einsteigende, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

K463 A
7x donnerstags, ab 10.10.24, 19.00 – 20.00 Uhr

K463 B
7x donnerstags, ab 05.12.24, 19.00 – 20.00 Uhr

jeweils Kinderhaus Bucklberg
je Euro 40

K464 A + K464 B STRONG Nation® + CIRCL Mobility™

STRONG Nation® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Kalorien werden verbrannt, Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur gestärkt. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Kneelifts, Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen ab wie z. B. Lunges, Squats und Kickbox-Bewegungen. Anschließend 15 Minuten: CIRCL Mobility™ – RELEASE. RESTORE. RENEW Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Es hilft dauerhaft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern.

K464 A
7x donnerstags, ab 10.10.24, 20.00 – 21.15 Uhr

K464 B
7x donnerstags, ab 05.12.24, 20.00 – 21.15 Uhr

jeweils Kinderhaus Bucklberg
je Euro 49

K465 Rücken fit

Barbara Eggert
Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.
15x mittwochs, ab 25.09.24, 09.30 – 10.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 85

K466 Fitness-Gymnastik

Barbara Eggert
In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem insbesondere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gezielt gefördert werden. Mit flotter Musik, unterstützt auch mit verschiedenen Sportgeräten, wird die Freude an der Bewegung erhalten bzw. gefördert.
15x mittwochs, ab 25.09.24, 10.30 – 11.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
Euro 85

K469 + K470 Älter werden – fit bleiben – Gymnastik

Roswita Jelitto
Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen die die Beweglichkeit erhalten und fördern.

K469
10x dienstags, ab 24.09.24, 09.00 – 10.00 Uhr

K470
10x dienstags, ab 24.09.24, 10.00 – 11.00 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06
je Euro 60

K471 + K472 Älter werden – fit bleiben – Schwimmen

Anja Gunnesch
Wassergymnastik und Aquajogging im IHK-Schwimmbad, Von-Andrian-Straße 5, Westerham, zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und Kräftigung der Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, deshalb ist ein besonders effektives Training für Hüfte und Kniegelenke möglich. Der richtige Bewegungsablauf beim Brust- und Rückenschwimmen sowie beim Kraulen wird erlernt.
Gebühr zuzüglich Euro 5 Eintritt Schwimmbad pro Kurstag. Bitte jeweils passend am Kurstag zahlen.

K471
10x freitags, ab 11.10.24, 10.00 – 11.00 Uhr

K472
10x freitags, ab 11.10.24, 11.00 – 12.00 Uhr

jeweils IHK Schwimmbad Westerham
je Euro 60

K473 Aqua-Fitness

Karl Haslreiter
Das Programm beinhaltet eine attraktive Mischung aus Schwimmen und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training empfiehlt sich für jedes Alter unabhängig von der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist besonders geeignet für Personen mit Haltungsschäden oder Problemen mit den Gelenken.
8x montags, ab 30.09.24, 18.30 – 19.30 Uhr
Hallenbad Glonn im Schulkomplex, Klosterweg 10
Euro 92 inkl. Badekarte

Medizinische Themen, Pflege und Kosmetik

K475 – K479

Kleine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen

Katrin Müller

Alte Post, Seminarraum 1.0G

K475

Intuitive Ernährung: Essen nach dem Bauchgefühl

Was steckt hinter dem Ernährungstrend „Intuitive Ernährung“ und wie wirkt sich dieser auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus? Obwohl uns die Gabe für ein intuitives Essverhalten in die Wiege gelegt wird, verlernen wir im Laufe des Lebens häufig, auf unseren Körper zu hören. Erfahren Sie, wie intuitives Essen wieder einen Platz in Ihrem Alltag findet und wie Sie diese Ernährungsform (wieder) erlernen können.

Dienstag, 15.10.24, 18.30 – 20.00 Uhr

Euro 12 + Skript Euro 3

K476

Wunderwaffe Basenfood

Die latente Übersäuerung unseres Stoffwechsels lässt uns vorzeitig altern. Daher ist es wichtig, sich um seinen Säure-Basenhaushalt zu kümmern und Zipperleins wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen & Infektanfälligkeit vorzubeugen. Erfahren Sie, wie es Ihnen spielend leicht gelingt, basenreich und genussvoll zu schlemmen, bis Ihr Säure-Basen-Haushalt wieder ausgeglichen ist und die Basenpuffer im Körper wieder aufgefüllt sind.

Dienstag, 19.11.24, 18.30 – 20.00 Uhr

Euro 12 + Skript Euro 3

K477

Die Kraft der Natur: Ätherische Öle, ihre Einsatzgebiete und ihre Wirkung

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Aromen mit naturreinen ätherischen Ölen! Die Natur hat alles, was wir brauchen: Ätherische Öle aus Samen, Rinde, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen finden sowohl Anwendung im emotionalen als auch im physischen Bereich. Erhalten Sie nützliche und spannende Infos, wie ätherische Öle Ihren Alltag bereichern und wie Sie sich mit deren Kraft in allen Lebenslagen selbst unterstützen können. Lernen Sie, welche Grundausstattung in keinem Haushalt fehlen sollte! Inkl. Skript mit allen Infos & Anleitungen für zu Hause sowie einem Öl-Starter-Kit zum selbst Ausprobieren.

Dienstag, 26.11.24, 18.30 – 20.00 Uhr

Euro 20 + Skript und Öl-Starter-Kit Euro 10

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“
finden Sie Ihren Kurs
mit den aktuellen
Terminen

K478 – K479

Thomas Gurniak

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

K478

Fit und gesund durch den Winter

Winterzeit ist Grippe-Zeit. Wie Sie sich auf die kalte Jahreszeit optimal vorbereiten und Ihre Nährstoff-Depots wieder auffüllen können, Ihr Immunsystem entlasten und wieder leistungsfähig arbeiten können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Auch der Zusammenhang zwischen Darm, Immunsystem und alten Infektionsbelastungen wird ebenso ausführlich erläutert wie die Funktionalität des Hormonsystems. Auch mögliche Nährstoffmängel und ihre Folgen werden besprochen.

Dienstag, 01.10.24, 20.00 – 21.30 Uhr

Euro 12

K479

Entschlacken und Entgiften, aber richtig!

Heutzutage ist fast jeder Mensch übersäuert, verschlackt und „vergiftet“ durch Stoffwechselüberlastung, unzureichende Organfunktionen, Stress und Umweltgifte. Um unseren Stoffwechsel zu optimieren, Blockaden auszuschließen und den Körper effektiv zu entlasten ist ein gezielter Plan nötig. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und optimaler Stoffwechselleistung, effektiv arbeitenden Organen und hoher Leistungsfähigkeit erläutert.

Dienstag, 07.01.25, 20.00 – 21.30 Uhr

Euro 12

Ernährung

→ Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Küchentuch, mehrere kleine verschleißbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.
jeweils Mittelschule Küche

K480

Mal wieder Fisch

Hans Montag

An diesem Kursabend lernen Sie einen großen Teil der gängigen Garmethoden der Fischzubereitung kennen. Von roh über gekocht bis gebraten. Entscheiden Sie selbst, welche Methode Sie am meisten überzeugt hat.

Mild mariniertes Thunfischsalat, eine Variante aus Slowenien, gekochter Zander, ein Gaumenkitzel aus Fernost, Lachs-Ceviche mit frischem Meerrettich, er gibt dem Gericht den ultimativen Kick, gebratenes Doradenfilet mit gebratenem Blumenkohl, Buchteln mit Vanillesauce, zum Abschluss ein süßer Gruß aus Wien. Inklusive Weißwein und Mineralwasser

Montag, 04.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 22

K481

Hausmannskost für Anspruchsvolle

Hans Montag

Die Rezepte unserer Omas stecken voll geschmacklicher Überraschungen, wenn sie neu interpretiert werden. Bigos mit Knödeln, ein herzhafter Genuss ideal für kalte Tage, Himmel und Erd im neuen Gewand, Schweine-Medaillions in Pfefferrahmsauce, Rotbarsch gebacken mit Kartoffelsalat, Kaiserschmarrn mit selbstgemachtem Apfelkompott. Inkl. Weißwein und Mineralwasser

Montag, 18.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 18

K482

Das besondere Menü

Hans Montag

Eine Menüfolge voller Überraschungen. Zu jedem Gang wird ein besonderer Wein serviert. Sashimi vom Thun und Lachs, dazu ein Sauvignon Blanc, Samtsuppe vom Sellerie und Topinampur, dazu ein Weißer Burgunder, mit Ricotta gefüllte Zwiebel, dazu ein Grüner Veltliner, Rehrücken mit gebratenen Rosenkohlblättern und Sellerie/Kartoffelstampf, dazu ein Blaufränkischer, Churros mit exotischen Früchten und Kokoseis, dazu einen Madeira. Lebensmittel-pauschale inkl. Weinbegleitung.

Sonntag, 19.01.25, 10.00 – 15.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 31 + Verzehrgeld Euro 35

K483

Soulfood – wärmende Rezepte für kalte Wintertage

Xenia Völker

Wir kochen mit wärmenden Gewürzen, wie sie auch im Ayurveda Verwendung finden. Gewürze, die von innen wärmend wirken – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Wir kochen alltagstaugliche Gerichte, die überwiegend mit Zutaten auskommen, die Sie in einem gut sortierten Supermarkt kaufen können. Durch das geschickte Kombinieren von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung der Zutaten ist die ayurvedische Küche sehr gesund, köstlich und bekömmlich. Die abwechslungsreichen Rezepte sind vegetarisch.

Dienstag, 05.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 17

K484

Japanische Küche mit Fleisch und Fisch

Xenia Völker

Entdecken Sie authentisch japanisches Essen jenseits von Sushi und erfahren Sie, wie man eine Dashi (japanische Brühe mit viel Umami) kocht, die Grundlage für eine Niku Udon (Rindfleischsuppe mit bestem Steakfleisch). Außerdem bereiten wir Lachs in einem japanischem Würzsud zu, Bohnen im Sesam-mantel, Asazuke Gurken (schnell eingelegte Gurken auf japanische Art) sowie einen in Japan sehr beliebten Kuchen. Wir kochen mit original japanischen Lebensmitteln. Itadakimasu!

Montag, 27.01.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 22

K485

Schlaues und nachhaltiges Kochen – Less Waste in der Küche

Claudia Zäch

Werfen Sie auch so ungerne Essen weg? Dann sind Sie in dieser „Resteküche reloaded“ genau richtig. Kochen Sie clever, planvoll und zaubern Sie aus dem was übrig ist, was andere wegschmeißen und was weg muss, noch großartige Gerichte. Hier bekommen Sie vielseitige Rezepte und Ideen, bei denen Sie Zeit und Geld sparen und dazu noch was für unsere Umwelt tun. Dazu gibt's noch so einige Upcycling-Tips.

Freitag, 27.09.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15

K486

Olè – Tapas

Claudia Zäch

Ein Stück spanische Lebensart – mit einem Glas Sherry oder Wein köstliche pikante Kleinigkeiten genießen. Zum Beispiel verschiedenste kleine Spießchen und gebackene Teigtaschen, gefüllte Reisbällchen und gewickelte Pflaumen, mariniertes Fleisch und Gemüse – also auch ideale Ergänzungen für Ihr Party-Buffer.

Freitag, 24.01.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 17

K487

Rund um die Kartoffel

Thomas Gurniak

Diese leckere Feldfrucht hat sehr viel mehr zu bieten, als sich manche Menschen vorstellen können. Sie erfreut sich dank Ihrer Vielfalt großer Beliebtheit. Lassen Sie sich entführen und erleben Sie genussreiche und leckere Kombinationen mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Käse etc. Bitte 12 Euro für Bio-Lebensmittel am Kurstag mitbringen.

Samstag, 12.10.24, 10.00 – 14.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 22 + Verzehrkosten Euro 12

Theater-, Literatur- und Kunstverständnis

Das „Kleine Theater“ der vhs spielt „Diener zweier Herren“

eine Komödie von Carlo Goldoni

Diesmal hat sich die Schauspielgruppe unter der Regie von Christine Koch ein Stück in der Tradition der Commedia dell'arte ausgesucht: „Der Diener zweier Herren“ von Carlo Goldoni. Für Ausstattung und Bühnenbild sorgen die Regieassistentinnen Kerstin Gruber und Irene Holzapfel. Truffaldino (Pankraz Schaberl) ist ein lebenslustiger und stets hungriger Kerl, der bei reichen Herren als Diener anheuert. Diesmal übertreibt er es aber! Denn er lässt sich nicht nur von Federico Rasponi (eigentlich die verkleidete Beatrice Rasponi, die sich als ihr Bruder ausgibt, gespielt von Elena Schmid), sondern auch von dem edlen Florindo Aretusi (Detlef Biermann) anstellen. Schließlich erhält er auf diese Weise doppelten Lohn und doppelt so viel Essen! Nur dürfen die beiden Herren das nicht merken, sonst wird er gefeuert. Schnell gerät der gewitzte Diener in Schwierigkeiten. Ob er diese meistern kann?

Und kann Clarice (Christl Schuster), die Tochter der Signora Pantalone, ihren geliebten Silvio Lombardi (Peter Röhrmoser) heiraten, obwohl sie Federico Rasponi versprochen ist? Signora Lombardi (Inge Frörner-Kötschau) drängt darauf und gerät in Streit mit Signora Pantalone (Gisela König). Im lustigen Verwirrspiel mischen außerdem noch Sonja Harig als Wirtin Brighella, Katharina Schaberl als Bedienung und Susan Franke als Smeraldina (Dienerin im Hause Pantalone) mit.

Aufführungstermine:

Premiere Samstag, 12.10.24

Donnerstag, 17.10., Sonntag, 20.10.24

Donnerstag, 24.10., Samstag, 26.10.,

Sonntag, 27.10.24, Donnerstag, 31.10.,

Samstag, 02.11., Sonntag, 03.11.24

donnerstags und samstags jeweils 20.00 Uhr, sonntags 19.00 Uhr

im Schützen- und Trachtenhaus Westerham, Sonnleitenweg 16

Vorverkauf ab dem 10.09.24 im vhs Büro und im Buch & Cafe im Schusterhäusl

K501

Theater in München

Dr. Ernst Georg Nied

Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das durch mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren einiges über die Theaterschaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-anregenden Nachbesprechungen.

Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

5x jeden 1. Donnerstag monatlich

ab 10.10.24, 19.00 – 20.45 Uhr

Kinder- und Bürgerhaus Westerham (KiWest),

OVDE-Raum

Euro 49 + Theatereintritte

K503

Leser im Gespräch – Literaturkreis

Dr. Ernst Georg Nied

Die vhs bietet einmal im Monat Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über Bücher und Texte. Im Zentrum stehen Lesewünsche und -erfahrungen aller Teilnehmenden. Dabei werden gleichermaßen Wege zum Verständnis der jeweiligen historischen und sachlichen Grundlagen gesucht wie auch danach, was das betreffende Werk jedem Einzelnen zu sagen hat. Der Referent schlägt zu Beginn einige, vorwiegend aktuelle und möglichst bereits als Taschenbücher erhältliche Werke vor. Weitere Lektüren werden gemeinsam nach Absprache gewählt.

5x jeden 3. Donnerstag monatlich ab 26.09.24, 19.00 – 20.30 Uhr

Kinder- und Bürgerhaus Westerham (KiWest),

OVDE-Raum

Euro 46



BaderMainzl

UNSER SERVICE FÜR SIE:

- Reparaturen
- Autovermietung
- Hol- und Bringservice
- Expressservice
- Original-Teile und Zubehör
- Notdienst rund um die Uhr
- Mobilitätsgarantie
- HU und AU-Service
- Reifenservice
- Autoglasservice
- Wartungspakete und Garantieverlängerung

BaderMainzl GmbH & Co. KG
 Münchener Str. 2 · 83052 Bruckmühl-Heufeld · Tel. 08061 49777-50
 Münchener Str. 20/23 · 83620 Feldkirchen-Westerham · Tel. 08063 8109-0
 Äußere Münchener Str. 60 · 83026 Rosenheim · Tel. 08031 8706-0
 Hans-Urmiller-Ring 40 · 82515 Wolfratshausen · Tel. 08171 16 09-0

www.badermainzl.de

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Tanzkurse

Standard-Tanzkurse

Stephanie Kordon

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01

K514 A

Tanzkurs für Schüler – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox (mind. 10 Teilnehmende)

7x donnerstags, ab 26.09.24, 16.45 – 18.15 Uhr

K514 B

Tanzkurs für Schüler – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 28.11.24, 16.45 – 18.15 Uhr

je Euro 59

K515 A

Tanzkurs für Erwachsene – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox, Grundschrirte, Basic-Figuren und Basic-Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteigende oder auch als Auffrischung.

(mind. 5 Paare)

7x donnerstags, ab 26.09.24, 20.15 – 21.45 Uhr

K515 B

Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 28.11.24, 20.15 – 21.45 Uhr

je Euro 79

Ray Pitman

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 06

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person.

K518 + K519

Schnellanzkurs für Feten und Feste

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt darauf, zu lernen, wie man gut gemeinsam auf die unterschiedlichste Musik tanzen kann. Disco Fox und Walzer sind als die wichtigsten Tänze, mit denen Sie auf jedem Fest über die Runden kommen, im Programm.

K518

2x samstags, ab 05.10.24, 12.00 – 13.30 Uhr

K519

2x sonntags, ab 12.01.25, 12.00 – 13.30 Uhr

je Euro 30



K520 + K521

Disco Fox kompakt

Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlern werden der Grundschrirte, Variationsmöglichkeiten, sowie einfache Figuren.

K520

2x samstags, ab 05.10.24, 13.45 – 15.15 Uhr

K521

2x sonntags, ab 12.01.25, 13.45 – 15.15 Uhr

je Euro 30

K522

Tanzworkshop mit Schwerpunkt Körperhaltung für Mädchen und Frauen ab 10 Jahren

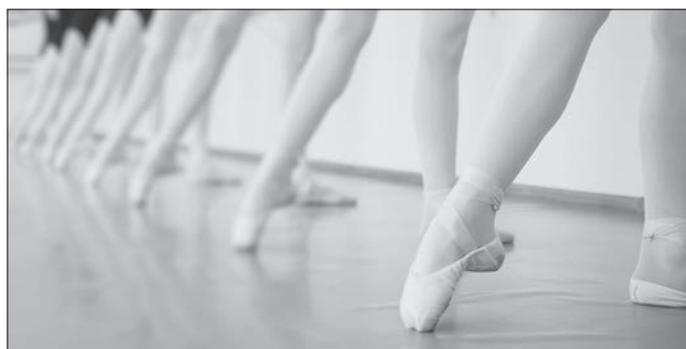
Uta Reischl

In der Hektik des Alltags vernachlässigen wir oft unsere aufrechte und gesunde Körperhaltung. Dieser Kurs weckt mit einfachen Schritten und Körperbewegungen die Tanzlust und verbessert Körperwahrnehmung und Ausdruck. Der Kurs ist für Tanzneulinge ebenso geeignet wie für bereits erfahrene Tänzerinnen verschiedener Stilrichtungen. Das Motto dieses Workshops lautet: Tanzen, Spaß haben und nebenbei etwas für die Haltung tun.

Samstag, 12.10.24, 14.00 – 17.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01

Euro 40



Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?

Sie sind jederzeit herzlich willkommen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine kostenlose Schnupperstunde in der Ballettschule Reina Hackländer zu besuchen. Ich bitte Sie um telefonische Vereinbarung eines Termins unter 0174 2771263.

Künstlerisches Gestalten

K541

Zeichnen lernen – Malen können – Grundkurs – Köpfe, Köpfe, Köpfe ...

Jutta Reißer-Weiß

In der Malerei haben sich von Archimboldo, Picasso bis Zille alle Künstler auch mit Köpfen beschäftigt. Auf diesen Spuren vieler Künstler eignen wir uns Bildaufbau, Farbenlehre und Zeichnen lernen an. Dieser Kurs ist für Anfängende und zum Schnuppern bestens geeignet!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift, Fineliner schwarz und Buntstifte. (mindestens 5 Teilnehmende)

5x donnerstags, ab 10.10.24, 18.00 – 20.00 Uhr
Mittelschule Raum 201

Euro 54

K542

Kreatives Acrylmalen – Einsteigende und „Wiederaufwärmer“

Angelina Adams-Kolbeck

Mit Acrylfarben spielen und experimentieren, mit Schwämmen, Spachteln, Fingern, Pinseln auf unterschiedlichen Malgründen. Einsteigende beginnen mit Grundlagen, die Fortgeschrittenen werden individuell betreut. Vorlagen können mitgebracht werden. Eine Materialliste ist im vhs-Büro erhältlich.

(mindestens 5 Teilnehmende)

5x dienstags, ab 08.10.24, 19.00 – 21.00 Uhr
Alte Post, Werkraum

Euro 54

K543 A + B

Kreatives Gestalten in Ton

Birgitta Hamberger

Ton ist ein Material, das die Menschen schon in der Antike angeregt hat, große und kleine Objekte daraus herzustellen. In entspannter Atmosphäre können Einsteigende wie Fortgeschrittene mit kundiger Unterstützung in Aufbau- oder Plattentechnik eigene Ideen umsetzen. Die gestalteten Objekte werden gebrannt und ca. 3 Wochen später am Glasurabend glasiert. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch abgerechnet, der Glasurabend ist in der Kursgebühr berücksichtigt. (mindestens 8 Teilnehmende)

K543 A

2x: Freitag, 11.10.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 12.10.24, 09.00 – 18.00 Uhr

K543 B

2x: Freitag, 08.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 09.11.24, 09.00 – 18.00 Uhr

jeweils Emmauskirche, UG, Mareising 1

je Euro 74

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs mit den aktuellen Terminen

**K545
Armbänder und Halsketten reparieren
oder ganz neu gestalten**

Ilse Trautwein

In diesem Kurs können Sie Armbänder, Armketten und Halsketten selber machen, vielleicht aus Halbedelsteinen oder Süßwasserperlen. Sie können aber auch Ihre Armbänder und Halsketten reparieren und z. B. Ihre Perlenkette neu knüpfen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das entsprechende Material kann bei der Kursleitung günstig erworben werden. Die Kursleiterin wird vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt aufnehmen, um Ihre Wünsche und Vorstellungen abzufragen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch zum Auflegen der Perlen, Kraftkleber und kleine Schere.
(mindestens 5 Teilnehmende)

**2x samstags, ab 19.10.24, 19.00 – 22.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
Euro 34**

**K546
Kleidungsstücke nachhaltig verändern**

Ilse Trautwein

In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke verändern, kürzen, verlängern, enger oder weiter machen, Risse und Löcher beheben oder Taschen herstellen. Bringen Sie Ihre Lieblingsteile mit, wir werden zusammen in netter Runde überlegen, wie die Umgestaltung und weitere Nutzung aussehen soll. Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind dringend erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, kleine Schere, große Schneiderschere, Maßband, Stecknadeln, Trenner, die Werkstücke und passende Fäden und Stoffe.

**2x freitags, ab 18.10.24, 15.00 – 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
Euro 45**

**K547
Weiden flechten – Kerzentablett
mit Glaseinsatz**

Eva Kuchler

Erlernen Sie eine alte Handwerkstechnik in neuem Gewand – das Kerzentablett mit Glaseinsatz ist nicht nur für den weihnachtlich gedeckten Tisch ein dekorativer Hingucker. Es bietet zu jeder Jahreszeit viele Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Garten- oder Rosenschere. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.11.24
**Samstag, 16.11.24, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Seminarraum II, Bad Feilnbach, Bahnhofstr. 9
Euro 38 + Material Euro 15**

**K548
Mobile**

Barbara Bruns

Ein handgefertigtes Mobile/Windspiel bringt Leben in jeden Raum. Die Wirkung verändert sich je nach Bewegung und Lichteinfall und sorgt immer wieder für neue Eindrücke. Sie fertigen das Grundgerüst aus dünnen Drahtstangen, einem Holzring oder kleinem Ast. Dafür bringen Sie bunte Fundstücke und Kleinteile mit, die wir anhängen können und schöpfen auch gerne aus dem Fundus der Dozentin.

**Samstag, 30.11.24, 11.00 – 14.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 16 + Material Euro 6**

**K549
Sticken zum Kennenlernen**

Barbara Bruns

Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen? Mit Nadel und Garn sticken Sie auf Stoff die ersten Motive. Sie lernen die grundlegenden Sticharten kennen, zeichnen auf wasserlösliche Viseline (auch fertige Motive sind vorhanden) und sticken Ihre ersten Bilder auf Kleidung, Tischsets oder Tücher.

**Samstag, 01.02.25, 11.00 – 14.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 16 + Material Euro 4**

**K550
Herbstliche Türkränze**

Annemarie Bauer

Ein echter Hingucker an der Tür sind herbstliche Kränze aus frischen und trockenen Materialien. Sie sehen nicht nur wunderschön aus, es macht auch richtig Spaß sie selbst zu gestalten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Ideen sich für Kränze eignen und wie der Kranz mit Pflanzen aus Wald und Garten dekoriert wird.

Bitte mitbringen: Gartenschere. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch berechnet. Bitte ca. 20 Euro mitbringen.

**Samstag, 28.09.24, 09.30 – 11.30 Uhr
Alte Post, Werkraum
Euro 15 + Material**

Fotografie

**K551
Fototreff**

Dr. Robert Knopp

Eine Plattform für Fotointeressierte, die sich fotografisch austauschen und weiter entwickeln möchten und auch bereit sind, Erfahrungen und Wissen an die Gruppe weiterzugeben. Wir diskutieren über unsere Bilder bezüglich der Idee, der Bildgestaltung und Bearbeitung. Wir behandeln diverse Themen und Techniken, gehen gemeinsam auf Exkursion in der näheren Umgebung und besprechen dann auch die Ergebnisse. Wir informieren uns über Fotoausstellungen und gestalten ggf. selbst Ausstellungen im Rahmen der vhs.

Weitere Termine zum FOTOtreff nach Vereinbarung.
**5x donnerstags, ab 26.09.24, 19.00 – 21.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02
Euro 15**

**K552
Fototag für Frauen – Einsteigerinnen**

Barbara Jansen

In diesem Grundkurs gehen wir intuitiv, ohne viel Technik an das Thema Fotografie heran. Worauf muss ich achten, damit meine Bilder besser werden? Bitte mitbringen: Gerät mit dem fotografiert wird, wetterfeste Kleidung, Brotzeit

**Samstag, 09.11.24, 10.00 – 16.00 Uhr
Kurparkplatz P4, Bad Aibling, Brücke
Minigolfanlage, bei schlechtem Wetter KuS
Euro 40**

**K553
Fototag für Frauen – Hobbyfotografinnen**

Barbara Jansen

Für Frauen, die den eigenen Bildstil entwickeln, das Spiel mit ISO, Blende und Verschlusszeit kennenlernen und in entspannter, weiblicher Runde Fragen stellen möchten.

Bitte mitbringen: Aktuelle Fotoausrüstung, wetterfeste Kleidung, Brotzeit

**Samstag, 16.11.24, 10.00 – 16.00 Uhr
Kurparkplatz P4, Bad Aibling, Brücke
Minigolfanlage, bei schlechtem Wetter KuS
Euro 40**

**K554
Fototag für Frauen – Hobbyfotografinnen**

Barbara Jansen

Kursinhalt wie K553

**Dienstag, 19.11.24, 09.30 – 12.30 Uhr
Kurparkplatz P4, Bad Aibling, Brücke
Minigolfanlage, bei schlechtem Wetter KuS
Euro 20**

**K555
Fotoexkursion: Sonnenuntergang-
Fotografie am Chiemsee**

Stefan Sporrer

Das „Bayerische Meer“ lockt im Sommer nicht nur mit verschiedenen Wassersportmöglichkeiten, sondern bietet, vor allem in der kalten Jahreshälfte, hervorragende Fotomotive. Durch seine Größe und die angrenzenden Berge der Chiemgauer Alpen eignet sich der Chiemsee vor allem auch für Aufnahmen von Sonnenuntergängen. Und gerade am Chiemsee gibt es immer wieder grandiose Sonnenuntergänge, bei welchen die Farben am Himmel zu explodieren scheinen. Die Spiegelung dieses Himmelsschauspiels im Wasser des Chiemsees sorgt für fantastische Motive, die zu herausragenden Fotos führen. Wir werden den Sonnenuntergang von Anfang an miterleben und auch die blaue Stunde danach mit unseren Kameras festhalten. Die Bildbesprechung zum Thema findet am 30.10.24, 19.00 – 21.00 Uhr per Zoom statt.

**Samstag, 20.10.24, 16.30 – 20.30 Uhr
Chiemsee
Euro 59**

**K556
Alles automatisch? – Fotos richtig
belichten**

Stefan Sporrer

Zu einem richtig guten Foto gehört, dass es richtig belichtet ist. Der Zusammenhang zwischen Belichtungszeit, Blende und Empfindlichkeit des Sensors ist gerade für Anfänger oft nicht leicht zu verstehen. Deshalb wird oft mit einer vollautomatischen Belichtung gearbeitet, die aber in vielen Situationen nicht zu dem gewünschten Ergebnis führt. In diesem Workshop wird der Zusammenhang zwischen den Einstellmöglichkeiten erklärt und gezeigt, wie man durch richtige Belichtung zu optimalen Bildern kommt. Sie lernen, wie Sie die eigene Kamera optimal einsetzen.

**Mittwoch, 15.01.25, 19.00 – 21.00 Uhr
online
Euro 19**



Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

K601 Spielgruppe für Kleinkinder

Daniela Halmanseger/Veronika Anzenberger
Ein paar Stunden berufstätig sein, ein wichtiger Termin, einmal Zeit und Ruhe für sich haben? Zwei ausgebildete Erzieherinnen betreuen in dieser Zeit regelmäßig oder nach Bedarf Ihr Kind. Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes wie z. B. mit Kribbel-Krabbel-Spielen, Sing- und Fingerspielen, Bewegung und Musik.

Anmeldung

bei Daniela Halmanseger, Telefon 0163 4270058
für montags, dienstags, mittwochs,
08.15 – 11.45 Uhr

bei Veronika Anzenberger, Telefon 0176 82060767
für donnerstags und freitags, 08.15 – 11.45 Uhr

jeweils Kindergarten Mareising Untergeschoss
Euro 15 pro Tag inkl. Spielgeld

K602 PowerPoint für Referate

Von farbenfrohen Hintergründen über lustige Animationen bis hin zu beeindruckenden Effekten – mit PowerPoint sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.
2x, Mittwoch, 30.10.24, 09.30 – 12.00 Uhr
Donnerstag, 31.10.24, 09.30 – 12.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 34

Yoga

K621 A + B Yoga für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Doris Nawrath
Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude. Da haben Kinder die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Im Kinderyoga gibt es keinen Leistungsdruck. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. (6 – 10 Kinder)
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

K621 A
4x freitags, ab 08.11.24, 14.15 – 15.00 Uhr

K621 B
4x freitags, ab 10.01.25, 14.15 – 15.00 Uhr
je Euro 28

K622 A + B Yoga für Kinder von 6 bis 9 Jahren

K622 A
5x montags, ab 21.10.24, 15.00 – 16.30 Uhr

K622 B
5x montags, ab 13.01.25, 15.00 – 16.30 Uhr
je Euro 50

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG
Raum 03

Tanz

K631 Bollywood- und Tüchertanz für Kinder ab 8 Jahren

Uta Reischl
Bunte Farben, mitreißende Lieder, ausdrucksvolle Tänze, rührende Geschichten rund um die Liebe – das ist Bollywood. Mit einem bunten Tüchertanz beginnen wir diesen kleinen Workshop. Wir werden die Basis-Schritte und erste Handbewegungen (Mudras) aus dem Bollywood lernen und uns einer einfachen Bolly-Choreografie widmen. Gerne können wir euren Angehörigen am Ende der Stunde eine kleine Vorführung geben.

Bitte mitbringen: Getränk, Schlapperl oder Socken, einen bequemen Rock oder Leggings und wer mag, ein Hüfttuch.

Samstag, 19.10.24, 14.00 – 17.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 01
Euro 40

Künstlerisches und Kreatives

Kurse mit Bettina Sedlmair

K640 Experimente mit Luft – für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Wie entsteht Wind? Welche Kraft hat Luft? Warum wird die Luft schmutzig? Fragen über Fragen! Wir werden versuchen, einige davon zu lösen, damit sie sich quasi „in Luft auflösen“.

Bitte mitbringen: Hausschuhe
Dienstag, 22.10.24, 15.30 – 17.00 Uhr
Vagen, Treffpunkt bei Anmeldung
Euro 8 + Material Euro 1

K641 Ravioli selbst kochen – ab 5 Jahren

Nudeln selbst machen ist ja schon toll, aber sie dann auch noch zu füllen, ist die Steigerung davon. Und wie die schmecken ... einfach nur gut.
Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch und eine Dose, falls wir was übrig lassen.

Freitag, 25.10.24, 16.00 – 18.00 Uhr
Küche MiKi, KuS
Euro 12 + Verzehr Euro 3

K642 A + B Waldnachmittag mit Schnitzführerschein – ab 5 Jahren

Heute verbringen wir einen Nachmittag im Wald, werden spielen, bauen und einen Schnitzführerschein machen. Dazu muss man einige Regeln beachten und natürlich selber schnitzen. Zum Abschluss gibt es dann eine echte Prüfung und euch wird der Führerschein ausgehändigt.
Bitte mitbringen: Taschenmesser (wenn vorhanden), Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk, Kleidung, die schmutzig werden darf

K642 A
Samstag, 26.10.24, 14.00 – 17.00 Uhr

K642 B
Freitag, 24.01.25, 15.30 – 17.15 Uhr

jeweils Eingang des Leitzachwerks in Vagen,
Leitzachwerkstraße 50
je Euro 16

 <h2 style="margin: 0;">Elektro Schnitzenbaumer GmbH</h2>	
<p>PLANUNG INSTALLATION REPARATUR BELEUCHTUNG BETRIEBSELEKTRIK NETZWERKTECHNIK</p>	
<p>Frühlingstrasse 3 Telefon: 08063 200 00</p>	<p>83620 Feldkirchen-Westerham www.elektro-schnitzenbaumer.de</p>

K643

Wir basteln Igel aus Wolle und Filz – ab 5 Jahren

Ein Herbst ohne Igel ist ja fast nicht vorstellbar. Wir machen uns heute eigene aus Wolle und Filz. Vielleicht schafft ihr auch eine Igelfamilie. Wer weiß ...

Bitte mitbringen: Schere, Hausschuhe
Freitag, 15.11.24, 15.30 – 17.00 Uhr
Vagen, Treffpunkt bei Anmeldung
Euro 8 + Material Euro 2

K644

In der Weihnachtsbäckerei – ab 4 Jahren

Was wären die Adventszeit und Weihnachten ohne Plätzchen? Heute kugeln, drehen und stechen wir unsere eigenen Plätzchen aus.

Bitte mitbringen: Tablett oder Blech, Ausstechform, Nudelholz, Geschirrtuch und Hausschuhe
Freitag, 29.11.24, 16.00 – 18.00 Uhr
Küche MiKi, KuS
Euro 12 + Verzehrgeld Euro 4

K645

Waldvorweihnacht ab 4 Jahren

Bei einem abendlichen Spaziergang durch den Wald werden wir eine weihnachtliche Geschichte hören und die Tiere beschenken. Lasst Euch überraschen! Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Brotzeit, Taschen- oder Stirnlampe,

Samstag, 07.12.24, 17.00 – 19.00 Uhr
Eingang am Leitzachwerk, Vagen
Euro 12 + Material Euro 2

K646

Christbäume Nassfilzen – ab 5 Jahren

Heute wagen wir uns ans Filzen eines Christbaums. Mit warmer Seifenlauge und viel Geduld schaffen wir das alle. Und schon können die Adventszeit und Weihnachten kommen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe
Freitag, 13.12.24, 15.30 – 16.45 Uhr
Vagen, Treffpunkt bei Anmeldung
Euro 8 + Material Euro 4

K647

Fackelwanderung am Goldbach – für Familien

Zur Wintersonnenwende marschieren wir mit Lichtern durch den Wald und die Wiesen. Am Ziel angekommen, gibt es eine kleine Überraschung und die mitgebrachte Brotzeit und dann geht es wieder zurück.

Wichtig! Bei jedem Kind muss ein verantwortlicher Erwachsener dabei sein
 Bitte mitbringen: Brotzeit, Sitzunterlage
Freitag, 20.12.24, 18.00 – 20.00 Uhr
Parkplatz der Wallner Alm in Vagen
Euro 10 + Material Euro 2

K648

Lichterbootfahrt am Goldbach für Familien

Gemeinsam mit einem Elternteil basteln wir Lichterboote aus Holz und Papier, die wir anschließend mit einer Kerze bestücken und verbunden mit unseren Wünschen für das neue Jahr am Goldbach schwimmen lassen.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere
Freitag, 03.01.25, 15.30 – 18.00 Uhr
Boschnhaus Vagen und Goldbach
Euro 16 + Material Euro 4

K649

Waldnachmittag „Unsere Tiere im Winter“ – für Kinder ab 4 Jahren

Warum erfrieren Frösche nicht? Was fressen die Eichhörnchen im Winter? Wir werden die verschiedenen Überlebensstrategien unserer heimischen Tiere im Wald nachspielen. Vielleicht liegt ja auch schon Schnee, denn den könnten wir gut gebrauchen. Bitte mitbringen: Brotzeit mit Getränk und waldtaugliche Kleidung.

Samstag, 18.01.25, 13.30 – 15.30 Uhr
Eingang am Leitzachwerk, Leitzachwerkstraße 50, Vagen
Euro 12

K650

Geschenke aus der Küche

Claudia Zäch
 Wir kochen, backen, mischen selbst gemachte Geschenke für Eure Familien.
 Bitte mitbringen: Küchentücher, Schürze, versch. Gefäße, eine größere Auswahl an 300/200/100 ml Twist-off-Gläschen, bitte alles gespült, trocken und ohne Etiketten!
Samstag, 07.12.24, 10.00 – 13.00 Uhr
Mittelschule Küche
Euro 24 + Material Euro 14

K651

Fotokurs – Fotoluchs für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Barbara Jansen
 Die Fotoluchse machen sich auf die Suche nach Farben und Linien, tasten sich an die ersten Motive heran und lernen das erste fotografische Sehen kennen. An diesem Nachmittag geht es um die spannende Suche nach Motiven und das Erlernen der ersten fotografischen Grundlagen.
 Bitte mitbringen: Aktuelle Fotoausrüstung, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit
Dienstag, 15.10.24, 14.30 – 17.30 Uhr
outdoor, bei schlechtem Wetter KuS
Euro 24

K652 A

Fotokurs – Teenager von 11 bis 16 Jahren

Barbara Jansen
 Alle, die mehr aus ihren Bildern herausholen wollen, neugierig auf die Welt sind und Tipps und Tricks beim Fotografieren wissen möchten. Keine lahme Theorie, sondern learning by doing. Wir besprechen die Themen Licht, Farben und Linien um diese gleichzeitig beim Fotografieren einzusetzen. Hauptthemen sind die Portraitfotografie und das intuitive Fotografieren wie z. B. in der street photography oder nature photography. Lasst eurer Kreativität völlig freien Lauf!
 Bitte mitbringen: aktuelle Fotoausrüstung, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit
Dienstag, 22.10.24, 16.00 – 18.00 Uhr
outdoor, bei schlechtem Wetter KuS
Euro 16

K652 B

Fotokurs – Teenager Fortgeschrittene von 11 bis 16 Jahren

Barbara Jansen
 Teilnehmende aus dem ersten Kurs, sowie alle, die sich schon mit dem Thema Fotografie beschäftigt haben und jetzt einen Schritt weiter gehen wollen. Bitte mitbringen: aktuelle Fotoausrüstung, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit
Dienstag, 12.11.24, 16.00 – 18.00 Uhr
outdoor, bei schlechtem Wetter KuS
Euro 16

Töpfern für Kinder

K653 A – K654 B
Töpfern für Kinder

Gabriele Zech
 Frischen Ton anfassen, verschiedene Töpfertechniken kennenlernen – Kinder erschaffen sich im gemeinsamen Modellieren spielerisch ihre eigene Welt. So entstehen wunderbare, fantasievolle Objekte passend zur Jahreszeit. Die so entstandenen Kunstwerke werden nach Wunsch von den Kindern selbst bemalt und anschließend gebrannt.
 Bitte mitbringen: ein eigener feuchter Lappen, bequeme Kleidung die schmutzig werden darf, Hobzbrett, Kuchengabel.
 Geschwisterkinder können gerne in einem Kurs angemeldet werden.

K653 A

von 5 bis 7 Jahren
Freitag, 15.11.24, 13.45 – 15.45 Uhr

K653 B

von 5 bis 7 Jahren
Freitag, 22.11.24, 13.45 – 15.45 Uhr

K654 A

von 8 bis 14 Jahren
Freitag, 15.11.24, 16.30 – 18.30 Uhr

K654 B

von 8 bis 14 Jahren
Freitag, 22.11.24, 16.30 – 18.30 Uhr

jeweils Alte Post, Werkraum
je Euro 27,50 + Material Euro 5,50