

IMPULSE

# GEFÜHL

A black and white photograph of a wooden board game. In the foreground, a single wooden piece is positioned on a path of arrows that leads towards the background. The board is marked with various geometric shapes and lines, suggesting a strategic game. The lighting is soft, creating a sense of depth and texture on the wood.



**vhs Feldkirchen-Westerham**

Rathaus, Ollinger Straße 10  
 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, Referentenbetreuung**

Silvia van Munster

**Ehrenamts-Team**

Sepp Erhardsberger, Nicola Holz, Karl Lebsanft,  
 Dr. Ernst Georg Nied, Alfred Tüllmann

**Bürozeiten**

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

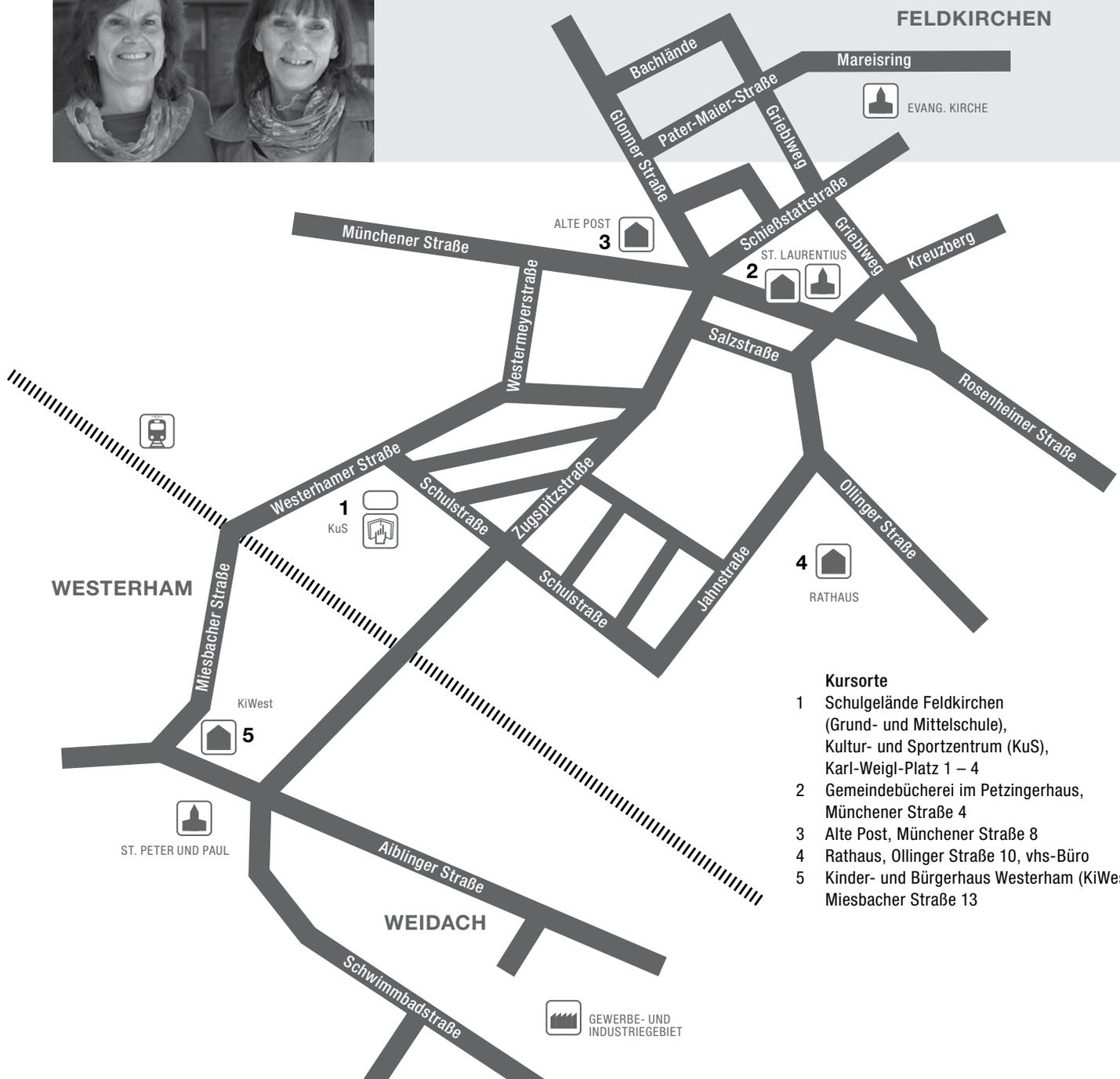
**In der Regel finden keine  
 Veranstaltungen statt:**

31.07.23 – 11.09.23 Sommerferien  
 03.10.23 Tag der Deutschen Einheit  
 30.10.23 – 03.11.23 Herbstferien  
 23.12.23 – 05.01.24 Weihnachtsferien

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

**Anmeldung** ist für jede Veranstaltung erforderlich und die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Das vorliegende Programm 2023-2 ist das 97. Halbjahresprogramm in unserer Gemeinde seit Herbst 1975.



**Kursorte**

- 1 Schulgelände Feldkirchen (Grund- und Mittelschule), Kultur- und Sportzentrum (KuS), Karl-Weigl-Platz 1 – 4
- 2 Gemeindebücherei im Petzingerhaus, Münchener Straße 8
- 3 Alte Post, Münchener Straße 8
- 4 Rathaus, Ollinger Straße 10, vhs-Büro
- 5 Kinder- und Bürgerhaus Westerham (KiWest), Miesbacher Straße 13

## Gemeindespiegel

- **Rathaus Feldkirchen-Westerham**  
Telefon 08063 9703-0  
Fax 08063 9703-198
- **Gemeindliche Musikschule**  
Telefon 08063 2003940 und 0177 4420299
- **Grundschule**  
Telefon 08063 1618
- **Mittelschule**  
Telefon 08063 9631
- **Grundschule Höhenrain**  
Telefon 08063 7522
- **Jugendtreff**  
Telefon 08063 2074528
- **Gemeindebücherei**  
Telefon 08063 9367

### 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.

## Zertifizierung

Die Gemeindliche Volkshochschule Feldkirchen-Westerham hat am 18. April 2023 erneut das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg erhalten. Das Prozessmodell des Volkshochschulverbandes nach ZBQ (Zertifizierte Bildungs-Qualität) bescheinigt der Volkshochschule Feldkirchen-Westerham eine hohe Servicequalität bei der Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltungen. Die Gemeindliche Volkshochschule Feldkirchen-Westerham ist außerdem über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Wir setzen auf Qualität! Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs Feldkirchen-Westerham: Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.



## Veranstaltungsorte

- Seminar-Räume **Alte Post**,  
Münchener Straße 8, Feldkirchen



- Im **Kultur- und Sportzentrum (KuS)** finden die meisten Entspannungs- und Bewegungskurse statt, und zwar in den Räumen OG 01 bis OG 06 im Obergeschoss sowie im Mehrzweckraum EG 02, Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham



- **Schulgelände (Grund- und Mittelschule)**,  
Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham
- **Bücherei Petzingerhaus**,  
Münchener Straße 4, Feldkirchen-Westerham
- **Kinder- und Bürgerhaus Westerham**,  
Miesbacher Straße 13, Feldkirchen-Westerham
- **Boschnhaus**  
Poschenweg Ecke Hauptstraße 8, Vagen

Alle Veranstaltungsorte sind im Programm genau angegeben. In den Schulen gilt die Schulhausordnung. Für sämtliche Räumlichkeiten gilt generelles Rauchverbot.

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



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

## Agenda 21

für Feldkirchen-Westerham

### Wie wollen wir in 30 Jahren leben?

Die „Agenda 21“, das umfassende Umwelt- und Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen für das 21. Jahrhundert, soll in der Gemeinde Feldkirchen-Westerham ganz konkret in wirklichkeitsnahen, kleinen Schritten umgesetzt werden. Im Auftrag der Gemeinde wurde ein Leitbild für eine **Lokale Agenda 21 für Feldkirchen-Westerham** erstellt und vom Gemeinderat angenommen. Derzeit arbeiten vier Arbeitskreise zu den Themen:

- Verkehr
- Landwirtschaft, Ökologie, Abfallwirtschaft
- Energie, Wohnen, Bauen, Siedeln
- Erziehung, Kultur, Kommunikation, internationale Solidarität.

Jeder kann hier mitarbeiten. Interessenten sind herzlich willkommen! **Die vhs Feldkirchen-Westerham unterstützt die Bestrebungen, stellt Räume sowie organisatorisches Know-how zur Verfügung und bemüht sich, ein Forum zu schaffen für die Realisierung verschiedener Projekte.**

Bitte beachten Sie die aktuellen Ankündigungen in der Tagespresse und im Gemeindebrief.

[www.agenda-21-feldkirchen-westerham.de](http://www.agenda-21-feldkirchen-westerham.de)

## Hurra, endlich Ferien – aber Mama und Papa arbeiten!

**Für Kinder im Grundschulalter** bietet die vhs Feldkirchen-Westerham in Kooperation mit dem Schulverein Feldkirchen-Westerham ein qualifiziertes Betreuungsangebot in den Schulferien an. Zum Betreuungskonzept gehören gemeinsame Spiele, Bastelangebote, die Nutzung des Sportgeländes und kleine Ausflüge.

**Betreuungszeitraum: 07.30 – 13.30 Uhr (späteste Bringzeit: 08.30 Uhr!)**  
**Mindestbuchung: drei Tage**

Eine Verlängerung bis **16.30 Uhr** wird ab fünf Kindern zusätzlich angeboten.

**Gebühr:** 20 Euro pro Tag. Zusätzliche Kosten können für Material oder kleinere Ausflüge entstehen. Die Verlängerung bis 16.30 Uhr kostet zusätzlich 12 Euro/Tag.

**Betreuungsort:** Kultur- und Sportzentrum (KuS) Mehrzweckraum EG 02 mit Nutzung des Außengeländes.

Es gibt keine Mittagsverpflegung, ausreichend Brotzeit und Getränke bringen die Kinder selbst zur Ferienbetreuung mit.

### Anmeldung im vhs-Büro:

Telefon 08063 9703-401 oder über [www.vhs-feldkirchen-westerham.de](http://www.vhs-feldkirchen-westerham.de)

**Anmelde- und Stornoschluss:** jeweils **zwei Wochen** vor Ferienbeginn. Spätere Abmeldungen werden mit 100 % Stornogebühr berechnet.



**E001  
Wanderung mit der Gebietsbetreuung  
Alpenraum – Landkreis Rosenheim**

*Katharina Amelung*

Die Gebietsbetreuerin der Rosenheimer Alpen lädt ein zu einer naturkundlichen Wanderung auf der mit etwas Glück auch zu der schon späten Jahreszeit Seltenheiten aus Fauna und Flora bestaunt werden können.

Hinweise: Mitnahme eines Fernglases empfehlenswert. Wanderung auf Steigen und Forstwegen. Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich. Schwierigkeitsgrad: mittel,

Strecke: 12,2 km, Dauer: 4.30 h, 700 hm

**Samstag, 30.09.23, 09.00 – 14.00 Uhr**  
**Unterer Parkplatz Jenbachtal, Bad Feilnbach**  
Euro 5



**E002  
Betriebsbesichtigung  
Monk Distillery**

*Fabian Klohs*

Produktion, Herstellung und Vertrieb von Gin und anderen Spirituosen aus Roggen.

**Freitag, 06.10.23, 16.30 – 18.00 Uhr**

**Pfarrer-Huber-Ring 10, Feldkirchen-Westerham**  
Euro 5

**→ Bitte beachten Sie:**

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



**E003  
Strom sparen und Solarstrom selbst  
erzeugen mit PV-Kleinanlagen**

*Norbert Endres, Energieberater der  
Verbraucherzentrale Bayern*

Energie sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Energie und Geld gespart werden können, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen.

Balkonkraftwerke (auch Guerilla-/Stecker-Solargeräte) sind kinderleicht in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird. Dann heißt es: einstecken, Sonnenenergie ernten, Stromkosten sparen! Die steckerfertigen Kleinanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen.

**Montag, 09.10.23, 19.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**  
Euro 10



**E004  
Führung DHL-Zustellstützpunkt  
Westerham**

*Bogdan Olaru*

Diese Führung ermöglicht das Kennenlernen des neuen DHL-Verteilerstützpunktes in Westerham. Wieviele Briefe und Pakete werden dort täglich zugeordnet, wieviele Mitarbeitende und Elektrofahrzeuge sind im Einsatz? Arbeitsabläufe und die Organisation, die erforderlich ist, damit alle ihre Sendungen erhalten, werden erklärt.

**Freitag, 13.10.23, 14.30 – 16.00 Uhr**  
**DHL-Verteilzentrum Westerham**  
Euro 5



**E005  
Agenda 21 Wanderung durch  
das Tiefenbachtal**

*Dr. Gertrud Knopp*

Auf einem Rundweg um Kleinhöhenrain erkunden wir das Tiefenbachtal. Der naturnahe Tiefenbach mit seinen Quellbächen fließt in zahlreichen Mäandern durch das bewaldete Tal. Wir erkunden das vielgestaltige Bachbett mit lehmigen und kiesigen Bereichen, steilen und flachen Ufern.

Die Wälder bestehen meist aus Fichten, aber es gibt auch ursprüngliche Mischwälder und kleinere Bachauenwälder zu entdecken, in denen der Riesen-Schachtelhalm wächst.

Bitte an festes, wasserabweisendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.

**Treffpunkt: Parkplatz beim Gasthaus  
„Zur schönen Aussicht“, Kleinhöhenrain**  
**Samstag, 14.10.23, 13.00 – 16.00 Uhr**  
Euro 5



**E006  
Führung BeautyCom GmbH  
Westerham**

*Christiane Sedlmayer*

Die Firma BeautyCom produziert dekorative Kosmetik für namhafte Markenhersteller sowie für die gesamte Eigenmarke eines bekannten Drogeriekonzerns. Nach einer theoretischen Einführung in die Firmengeschichte wird die Produktion besichtigt. Maschinen zur Abfüllung eines kompletten dekorativen Kosmetiksortiments, wie z. B. Lippenstift, Make-up und Nagellack werden vorgestellt und erläutert.

**Mittwoch, 18.10.23, 15.00 – 16.30 Uhr**  
**Treffpunkt: BeautyCom GmbH,  
Walter-Gessner-Straße 2, Westerham**  
Euro 3



**E007  
Tschechien – Polen – Schweden – Åland  
Inseln – Finnland – Estland – Lettland**

Leo Purmann

Eine Reise mit dem VW-California nach Tschechien, Polen, Schweden, Åland Inseln, Finnland, Estland, Lettland. Die Reise beginnt in Ostböhmen mit Wanderungen in den „sagenhaften“ Felsenlandschaften des Heuscheuergebirges bei Karlow/Polen und endet in der Fährhafenstadt Liepaja.

**Montag, 23.10.23, 19.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**  
Euro 10



**E008  
Das letzte Gericht – Lesung**

Andreas Breidert

Sabines Kochkünste sind ein Fest für die Sinne. Mit ihrem feinen Geruchssinn kreiert sie Aromen, die ihre Restaurantgäste regelmäßig auf emotionale Reisen schicken. Doch eines Tages holt die Vergangenheit sie ein. Als sie ihrem einstigen Vergewaltiger wieder begegnet, steigen Rachegefühle in ihr auf. Sabine will Gerechtigkeit und beschließt, ihn kulinarisch „um die Ecke“ zu bringen. Doch es soll nicht ihr letzter Mord bleiben. „Achtsam morden“ war gestern – „genussvoll morden“ ist heute – ein die Sinne betörender Thriller mit Tiefgang!

Andreas Breidert, 1981 in Darmstadt geboren, ist begeisterter Vielleser, Sprachkünstler und heimatverbundener Karnevalist. Seine ersten drei Bücher, allesamt Lokalkrimis in südhessischer Mundart, wurden 2017 mit dem Künstlerpreis des „Spirwes – Darmstädter Preis für Maulkunst & Lebensart“ ausgezeichnet.

**Freitag, 27.10.23, 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Gemeindebücherei**  
Euro 3

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



**E009 A + B  
Die Valleyer Schlossbrauerei –  
Erlebnisführung mit kleiner Bierprobe**

Braumeister der Schlossbrauerei

Einführend lernen Sie die Geschichte der Grafschaft, des Schlosses und der Braukultur in Valley kennen. Bei einem Rundgang durch die Valleyer Schlossbrauerei sammeln Sie Eindrücke über das jahrtausendalte Handwerk des Bierbrauens und erfahren allerlei Wissenswertes über das Bayerische Reinheitsgebot, die erlesenen Rohstoffe und die Kunst der Bierherstellung. Im Anschluss an die Führung erfolgt unter fachkundiger Begleitung durch den Braumeister eine Verkostung der Valleyer Biere.

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

**E009 A: Samstag, 11.11.23, 10.00 – 11.30 Uhr**  
**E009 B: Samstag, 27.01.24, 10.00 – 11.30 Uhr**  
**jeweils Valley, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**  
je Euro 14

**E010  
Mauritius, Seychellen, Malediven –  
Trauminseln im Indischen Ozean**

Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Sand so weiß, dass er die Augen blendet, dazu leuchtend grüne Palmenwipfel und badewannenwarmes türkisblaues Wasser. Landschaften wie Urlaubspostkarten, ideal dazu geeignet, der Welt für ein paar stressfreie Tage den Rücken zu kehren. Kein Wunder, dass die Bilderbuchstrände von Mauritius, den Seychellen und Malediven bei Umfragen nach dem ultimativen Traumziel stets ganz vorne landen. Auch unter Wasser gehören die drei Trauminselreiche zu den letzten Paradiesen der Erde mit nur schwer vorstellbarer Farben- und Formenvielfalt.

**Montag, 13.11.23, 19.30 Uhr,**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**  
Euro 10



**E011  
Holztechnisches Museum Rosenheim –  
Führung**

Das Holztechnische Museum widmet sich dem Werkstoff Holz und seiner Bearbeitung von der Holzgewinnung bis zu den erstaunlichsten Holzprodukten. Auch im Zeitalter von Stahl, Beton und Kunststoff bleibt Holz mit seinen einzigartigen Eigenschaften ein bedeutender natürlicher Rohstoff, der immer noch Wissenschaftler, Ingenieure, Techniker und Handwerker sowie Künstler und Kunsthandwerker fasziniert, inspiriert und herausfordert.

**Samstag, 25.11.23, 13.30 – 15.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Max-Josefs-Platz 4, Rosenheim**  
Euro 9





**E012  
Rad-Abenteuer Südamerika –  
12.000 km von Nord nach Süd**

*Multivisionsvortrag von Wolfgang Büttner*  
Fünf Monate war Wolfgang Büttner aus Kolbermoor allein mit dem Fahrrad durch Südamerika unterwegs. Dabei legte er eine Strecke von 12.000 km zurück, welche ihn von Venezuela über Brasilien, Bolivien, Argentinien und Chile bis ans südlichste Ende der Welt nach Feuerland brachte. Vom Wind als Freund und Feind, von Einsamkeit und Stille, der schwülen Hitze der Tropen, der Armut der Menschen, der Kälte und dünnen Luft des bolivianischen Hochlandes, sowie den Annehmlichkeiten des argentinischen Seengebietes erzählt er live in seinem Multivisionsvortrag.  
**Montag, 27.11.23, 19.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**  
*Euro 10*

**E013  
Gesunder Schlaf für mehr Kraft  
und Lebensfreude**

*Christian Koch*  
Falls Sie gut schlafen, sind Sie die Ausnahme. Laut DAK-Gesundheitsreport sind 80 % der Erwerbstätigen von schlechtem Schlaf betroffen. Zu den Folgen zählen Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, ein geschwächtes Immunsystem und vieles mehr. Dabei lässt sich die Schlafqualität in den meisten Fällen mit dem richtigen Wissen relativ einfach verbessern. Der zertifizierte Schlafberater, psychologische Einzel- und Paarberater und Buchautor Christian Koch gibt einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand und die Empfehlungen der Schlafmedizin.  
**Montag, 04.12.23, 19.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**  
*Euro 12*



**E015  
Tropenhaus Weihenlinden – Führung**

*Sebastian Pritzel*  
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 können 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.  
**Samstag, 20.01.24, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**Tropenhaus Weihenlinden, Adlfurter Straße 40, Bruckmühl**  
*Euro 12*



**E014  
Exkursion ins Buchheim Museum**

*Kurt Grau*  
Bei der Führung durch das Buchheim Museum wird eine Einführung in die Sammlungen, die jeweiligen Sonderausstellungen und die Besonderheiten der Architektur gegeben.  
**Samstag, 13.01.24, 10.00 – 17.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Rathaus Feldkirchen, Anreise mit dem Bus**  
*Euro 38*

**E016  
Blues-Musik**

*Karl Lebsantl*  
Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelte sich unter der schwarzen Bevölkerung im Süden der USA die Musik, die wir heute als „Blues“ kennen. Der Blues hat seither Liebhaber auf der ganzen Welt gefunden und die Entwicklung der Pop-Musik maßgeblich beeinflusst. Wir hören Musikbeispiele und machen ausgehend von ihren Texten Abstecher ins soziale Umfeld und den Lebensalltag der Menschen, die diese Musik geprägt haben. Dabei begegnen wir auch Begriffen und Eigenheiten der Umgangssprache der damaligen afroamerikanischen Bevölkerung. Und wir werden wissen, warum es zu allen Zeiten auch Menschen gegeben hat, für die der Blues 'the devil's music' – die Musik des Teufels war. Englischkenntnisse sind zum Mitlesen der Texte der Musikbeispiele von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.  
**Montag, 05.02.24, 19.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**  
*Euro 8*

**→ Bitte beachten Sie:**

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



WIR SUCHEN  
VERSTÄRKUNG  
JETZT BEWERBEN

**Ron Felix Tietz - European Tree Worker**  
**Baumkontrolle, Baumpflege, Baumfällung, Garten- und Landschaftsbau**

Miesbacher Straße 35  
83620 Feldkirchen-Westerham

☎ 0151 28752761  
☎ 08063 2006220

ron@galabauron.de  
www.galabauron.de

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor



**KULTURHERBST**  
**FELDKIRCHEN-WESTERHAM**  
**23.09.23 - 05.01.24**

**VVK FELDKIRCHEN:**

vhs-Büro, Rathaus | Schreibwaren Strohmeier, Buch & Café

**VVK WESTERHAM:** Schmuckkastl

**VVK BRUCKMÜHL:** Manu's cartoleria e libri

**ONLINE:** rf@kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

**GÜNTER GRÜNWALD**  
**ZINNER & LEONHARDSBERGER**  
**BINSER • ABBA99 • BULLAGE**  
**HELMFRIED V. LÜTTICHAU**  
**MENTALIST ALEX SCHELLE**  
**KELLER STEFF • SAITENTANZ**  
**KAPELLE SO&SO • HEILIGE NACHT**

Veranstalter: Roland Fröhlich | Aiblinger Straße 53, 83620 Feldolling

[www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de](http://www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de)

→ Bitte beachten Sie:

Informationen auch unter:

[www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de](http://www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de)



**Günter Grünwald –  
Definitiv Vielleicht**

Ich denke, der Titel drückt den momentanen Zeitgeist des „sowohl als auch“, des „sich alle Optionen offen halten“, des „Warum soll ich einen Arzttermin absagen, die merken ja, wenn ich nicht komme“ auf das Vortrefflichste aus. Deswegen haue ich mir selbst mit der Pranke auf die Schulter und sage: „Grünwald, gut gemacht, wieder mal den besten aller möglichen Titel gefunden“. Es heißt zwar Eigenlob stinkt, aber das tut ein Pups ja auch und trotzdem ist er manchmal notwendig.

**Samstag, 23.09.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS)**

VVK Euro 29,10, AK Euro 32



**Alexander Schelle –  
Die Geheimnisse eines Mentalisten**

2020 war Alexander Schelle bereits mit seinem Bühnenprogramm „Gehirnwäsche“ beim Kulturherbst. In diesem Jahr dürfen wir ihn wieder bei uns begrüßen mit seinem neuen Programm „Die Geheimnisse eines Mentalisten“.

**Freitag, 06.10.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS)**

VVK Euro 26,90, AK Euro 29



**ABBA 99 – Glitzerlook in Westerham**

Plateauschuhe, Schlaghosen und Glitzerlook – ein Ausdruck des ABBA-Jahrzehnts. Und ABBA 99 leben dieses einmalige Glam & Glitzer live auf der Bühne – dabei bedeutet live wirklich live! Handgemachte Musik – ohne zusätzliche Einspielungen oder Chorsamples! Eine Besonderheit, die nur wenige ABBA Coverbands bieten und die für die sechs Musiker von Abba 99 zu einer Passion geworden ist.

**Samstag, 21.10.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr  
Neehah Gessner Fuchshalle Westerham**

VVK Euro 35,70, AK Euro 38



**Helmfried von Lüttichau – Plugged**

Irgendwie hat man ihn im letzten Jahr überall gesehen: im Ersten in „Reiterhof Wildenstein“, im Zweiten in „Die Chefin“, und im Dritten eine Wiederholung von „Hubert und Staller“. Ja steckt denn dieser Helmfried von Lüttichau seine Nase überall hinein? Tut er und zwar mit Leidenschaft und jetzt auch mit einem eigenen Soloprogramm: „plugged“. Das ist nicht nur etwas für „Hubert und Staller“-Fans. In seinem Bühnenprogramm lernt man den bekannten Schauspieler in ganz unterschiedlichen Facetten kennen – persönlich, sympathisch, echt.

**Sonntag, 22.10.23, 20.00 Uhr, Einlass 18.30 Uhr  
Neehah Gessner Fuchshalle Westerham**

VVK Euro 26,90, AK Euro 29



**Helmut A. Binsler –  
Bavarian Influencer**

Helmut A. Binsler ist ein Original der bayerischen Kabarettszene und wer ihn und sein neuestes Solo-Programm „Bavarian Influencer“ noch nicht kennt, sollte dies schleunigst nachholen.

**Freitag, 20.10.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr  
Neehah Gessner Fuchshalle Westerham**

VVK Euro 26,90, AK Euro 29



**Zinner & Leonshardsberger –  
Kaffee & Bier**

Wie 95% der Österreicher schätzt Stefan Leonhardsberger, geboren in Freistadt im Unteren Mühlviertel, das Kaffeehaus, insbesondere das Wienerische und wie 95% der Bayern schätzt Stephan Zinner, geboren in Trostberg im Hinteren Chiemgau, das Wirtshaus, insbesondere das Münchnerische. Beide Orte haben Literaten, Komponisten, Freidenker und Philosophen inspiriert, geprägt und verändert. In „Kaffee und Bier“ lesen die beiden Schauspieler und Kabarettisten Texte von eben diesen Damen und Herren – auf der österreichischen Seite u. a. Karl Kraus, Arthur Schnitzler, Joseph Roth, Egon Friedell und Anton Kuh. Auf der bayerischen Seite sind u. a. Oskar Maria Graf, Joachim Ringelnatz, Gerhard Polt, Frank Wedekind und Karl Valentin vertreten. Wie die Auswahl zeigt, kann es heiter, wolkig, laut und leise werden – alles in allem eine österreichisch-bayerische Melange, mit der ein Versuch unternommen wird, die Eigenheiten oder vielleicht sogar die Gemeinsamkeiten dieser beiden Volksstämme zu beleuchten.

**Samstag, 11.11.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS)**

VVK Euro 26,90, AK Euro 29



### Saitentanz – Schnaps & Ingwertee

„Was sie verbindet, ist die Liebe zur Saitenmusik. Was sie auszeichnet, sind hohe musikalische Qualität, ein exquisiter Musikgeschmack und eine immense Freude am gemeinsamen Musizieren.“ (Münchener Merkur)

**Sonntag, 12.11.23, 19.00 Uhr, Einlass 18.00 Uhr**  
**IHK Akademie Westerham**  
*VVK Euro 23,60, AK Euro 25*



### Keller Steff – A runde Mischung

Damit nix passiert, braucht's an Bulldogfahrer ... So war das beim Keller Steff – und den braucht's immer und vor allem immer noch! Jetzt ist der Keller Steff da, mit seinem Soloprogramm samt neuer CD: „A runde Mischung“. Mit seiner ganz eigenen Art aus Spontaneität, Liedermacherei und immer mal wieder einer Spitze an Chaos, schafft er es, bei seinen Konzerten eine gewaltige Stimmung in jede Spielstätte zu zaubern.

**Samstag, 25.11.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr**  
**Trachten- und Schützenhaus Westerham**  
*VVK Euro 26,90, AK Euro 29*



### Kapelle So & So – Auf Wiederkaun

Wer kennt sie nicht, die Geschichte die uns alljährlich vom 1. Advent vier Wochen lang durch den Dezember bis Weihnachten begleitet. Nur zwei Protagonisten dieser über 2000 Jahre alten Erzählung schenkt man konsequent viel zu wenig Aufmerksamkeit. Und das obwohl sie eine nicht wegzudenkende Rolle in der Weihnachtsgeschichte bekleiden und nicht zuletzt durch ihr Tun und Handeln ein reibungsloser Ablauf Christi Geburt überhaupt erst gewährleistet wird. Aber damit ist jetzt Schluss. Bühne frei für Ochs und Esel!

**Samstag, 09.12.23, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr**  
**Trachten- und Schützenhaus Westerham**  
*VVK Euro 26,90, AK Euro 29*



### Heilige Nacht – von Ludwig Thoma

Die Herbergssuche von Maria und Josef ist als Weihnachtsgeschichte ein Klassiker. In der Version der Stimmen der Berge als Singspiel inszeniert, schlüpft Erzähler Benjamin Grund in die verschiedenen Rollen des Stücks, begleitet und musikalisch umrahmt von den Hauptgesängen der Heiligen Nacht sowie traditionellen Adventsliedern und Volksweisen wie „Maria durch ein Dornwald ging“, „Es wird scho glei dumpa“ u. v. m. Die Musiker begleiten sich selbst an den Instrumenten; stimmungsvoll kommen hier Geige, Akkordeon und Gitarre zum Chorgesang.

**Sonntag, 17.12.23, 16.00 Uhr, Einlass 15.00 Uhr**  
**St. Laurentiuskirche**  
*VVK Euro 29,10, AK Euro 32*



### Bullage – AC/DC-Night

Support: Paranotes

Das Original um Angus Young tourt ja leider nicht mehr so oft. Gut also, dass es Bullage gibt. Die Band aus dem Ebersberger Raum formierte sich im Jahr 2008 und rockt seitdem die Bühnen Süddeutschlands und Österreichs.

**Freitag, 05.01.24, 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS)**  
*VVK Euro 23,60, Euro AK 25*

→ Bitte beachten Sie:

Informationen auch unter:  
[www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de](http://www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de)

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

# F

## ahrschule ranz Neureither

• Feldkirchen-Westerham • Bruckmühl • Rosenheim • Aying

➡ Ausbildung in allen  
Führerscheinklassen

➡ Berufskraftfahreraus- und  
weiterbildung

➡ Ladekran Ausbildung

➡ Ladungssicherung nach VDI

➡ Gabelstapler-Ausbildung

Fahrschule  
Franz Neureither

Bahnhofstraße 12a  
83620 Feldkirchen-Westerham

Büro: Tel.: 08062/9081810  
Fax: 08062/90818120

E-Mail: [info@fahrschule-neureither.de](mailto:info@fahrschule-neureither.de)  
Internet: [www.fahrschule-neureither.de](http://www.fahrschule-neureither.de)

## Gesellschaft und Leben

Pädagogik, Psychologie, Familie

K101

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“**

*Dr. Beate Düntsch-Hermann*

Wir alle kennen diese Situationen, in denen uns das passende Wort, der Name des Gegenübers oder die PIN-Nummer nicht einfällt. Darüber können wir uns ärgern, aber vor allen Dingen können wir daran etwas ändern. Neueste Forschungsergebnisse belegen, dass durch ein gezieltes Gedächtnistraining die Leistung unseres Gehirns in jedem Lebensalter deutlich verbessert werden kann und wir somit den Anforderungen in Beruf und Alltag besser gewachsen sind. In entspannter Gruppenatmosphäre und ohne Leistungsdruck werden unterschiedlichste Gehirnleistungen (Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Logik u. v. m.) in abwechslungsreichen Übungen unter Einbeziehung aller unserer Sinne trainiert. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**12x dienstags, ab 17.10.23, 10.15 – 11.45 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05  
Euro 100 + Material Euro 3**



K102

### **Sparen mit dem Haushaltsbuch**

*Max Baumann*

Das Thema „Geld und Sparen“ wird oft vernachlässigt. Besonders in der aktuellen Zeit ist es aber wichtig, einen Überblick über die eigenen Finanzen zu haben. In diesem Workshop wird geklärt, was ein Haushaltsbuch ist und warum es geführt werden sollte. Durch die systematische Aufnahme der Ein- und Ausgaben können Sparpotenziale im täglichen Leben herausgefunden werden. Wir erarbeiten gemeinsam, wie das Haushaltsbuch geführt werden kann und wie manche Einnahmen und Ausgaben zu bewerten sind. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Finanzen zukünftig im Blick haben möchten und neugierig auf Sparpotenziale sind.

Bitte Schreibmaterial und Taschenrechner mitbringen.

**Dienstag, 16.01.24, 19.30 – 21.00 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02  
Euro 12**

## Natur, Technik

K112

### **Mit Beeren und Kräutern gut gerüstet in den Winter**

*Eva Ludwig*

Bei einem Spaziergang lernen wir die wichtigsten Kräuter und Beeren des Spätsommers kennen und erfahren, anhand welcher Merkmale man sie bestimmen kann und zu welchen Zwecken sie in der Naturheilkunde eingesetzt werden. Nach unserer kleinen Wanderung treffen wir uns in der Küche im KuS und setzen einen fruchtigen Beerenessig an. Einen bereits gereiften Essig probieren wir gleich in einem fruchtigen Kopfsalat/Wildkräutersalat aus. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

**Samstag, 30.09.23, 14.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Freizeitgelände Ende  
Schwimmbadstraße**

*Euro 17*

K113

### **Schneeschuhwandern mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteigende**

*Ingrid Fischer*

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütten-einkkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.

Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Genießer-Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Auch für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet! Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin (Telefon 0151 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de) ca. 3 Tage vor dem Kurs.

**Sonntag, 21.01.24, 14.00 – 19.30 Uhr  
Treffpunkt Spitzingsee, Parkplatz an der Kirche  
Euro 40, Kinder Euro 30**



## Beruf und EDV

### K201 Android/Apple iOS/Windows – mein Smartphone und Tablet

Thilo Herzau

Smartphones verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Betriebssysteme vor und macht Sie sicher im Umgang damit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über die Betriebssysteme Android und Apple iOS: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup-Szenarien
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security-Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Bitte bringen Sie ihr Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. mit. Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Betriebssysteme Android, Apple iOS, Windows

**Sonntag, 12.11.23, 11.00 – 14.00 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 54

### K202 Die Welt der Apps für Smartphones und Tablets

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle „Sinne“ Ihres Smartphones!! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation oder Tickets bestellen und bezahlen per Smartphone – Sie lernen sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen. Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Android/Apple iOS/Windows

**Sonntag, 12.11.23, 15.00 – 18.00 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 54

### K203 Excel Grundlagen

Siegi Schmalzgruber

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

Kursinhalt:

- Die Arbeitsoberfläche von Excel
  - Eingabe und Bearbeitung von Tabellen
  - Gestalten von Tabellen mit Schrift, Rahmen, Zahlenformaten etc.
  - Erste Formeln eingeben wie Summe und prozentuale Auswertung
  - Absolute und relative Adressierung
  - Datei-Management, Speichern und Drucken
- Bitte mitbringen: Notebook

**Samstag, 28.10.23, 09.30 – 16.00 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 69

### K204 Excel Aufbaukurs

Siegi Schmalzgruber

Vertiefung der Excel-Kenntnisse anhand einer Datenbank bzw. Listenstruktur. Auswertungen statischer und analytischer Berechnungen. Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Notebook

**2x, Freitag, 10.11.23, 16.30 – 19.30 Uhr**  
**Samstag, 11.11.23, 09.30 – 16.00 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 97

### K205 Tipp-Trainer – 10-Finger-Schreiben

Siegi Schmalzgruber

7 Gründe 10-Finger-Schreiben zu erlernen: Sie ...

- arbeiten schneller
- sparen enorm viel Zeit
- nutzen Ihre Arbeitszeit effektiver
- verbessern Ihre Konzentration
- haben nachweislich weniger Tippfehler
- vermeiden Verkrampfungen Ihrer Finger
- ermüden nicht so schnell, da durch Blindschreiben die Konzentration auf Tastatur und Bildschirm wegfällt.

Die Lernmethoden:

- mit der Mnemotechnik in Bildern und Geschichten lernen
- mit der Suggestopädie ein stressfreies, ganzheitliches Lernen

**Samstag, 20.01.24, 10.00 – 15.00 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 64

### Tipp Kurstage!

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



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

# 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](mailto:info@schaeffler-saegewerk.de)  
[www.schaeffler-saegewerk.de](http://www.schaeffler-saegewerk.de)

**TANKBAU**
Seit 25 Jahren

## WILLBERGER

Fachbetrieb nach WHG

- Kellertanks + Erdtanks + Industrietanks
- Tankreinigung + Tankdemontage + Tankentsorgung
- Öl- und Fettabscheider
- Wärme- und Kältespeicher
- Leckschutzauskleidungen und Tanksanierung
- Kundendienst und Tankstilllegungen

**HASE**  
Tanksysteme

Bahnhofstraße 2    83620    Feldkirchen-Westerham  
☎ 08063 - 51 39        ☎ 0177 - 28 69 822  
✉ [info@willi-tank.de](mailto:info@willi-tank.de)    🌐 [www.willi-tank.de](http://www.willi-tank.de)

## Sprachen lernen mit System

**Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen**  
Das Beherrschen einer Fremdsprache erschließt Verständnis für Menschen anderer Kulturen und bedeutet auch, sich seinen Platz in der Arbeitswelt zu sichern.

### 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    |

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Informationstexten der einzelnen Kurse. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen.

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht. Die genannten Vereinbarungen zu Kürzung bzw. Aufzahlung gelten sinngemäß für sämtliche Programmbereiche, wenn die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird.

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](http://www.vhseinstufungstest.de) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) können Sie sich selbst testen!

## Deutsch als Fremdsprache

→ Kurse auf Anfrage,  
keine Prüfungsabnahme!

## Französisch

### K332 Französisch für Einsteigende ohne Vorkenntnisse

*Sonja Stahuber*  
Sie wollen Französisch lernen, um sich im Urlaub in Alltagssituationen verständigen zu können? Dann besuchen Sie diesen neuen Kurs. Wir benutzen das Lehr- und Arbeitsbuch „On y va A1“. (5 – 6 Teilnehmende)  
**8x freitags, ab 13.10.23, 09.15 – 10.45 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05**  
Euro 104

### K333 Französisch Konversation kompakt

*Francoise Grünewald*  
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. (5 – 6 Teilnehmende)  
**11x donnerstags, ab 28.09.23, 18.00 – 19.30 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05**  
Euro 143

## Italienisch

### K340 Italienisch für Einsteigende

*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. Wir arbeiten mit „Nuovo Espresso“ A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1 (7 – 8 Teilnehmende)  
**8x, mittwochs, ab 11.10.23, 18.30 – 20.00 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05**  
Euro 104

### K341 + K342 Italienisch

*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.

### K341 Ti piace parlare italiano? Vorkenntnisse mind. A2

Wir arbeiten mit Chiaro! A2 Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4 ab Lektion 7 (ab 7 Teilnehmenden)  
**12x dienstags, ab 26.09.23, 18.15 – 19.15 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 86

### K342 Italienisch für Einsteigende mit Vorkenntnissen

Wir arbeiten mit Chiaro! A1 N.E. Hueber Verlag ISBN 978-3-19-275427-2 ab Lektion 4 (5 – 6 Teilnehmende)  
**12x, dienstags, ab 26.09.23, 19.15 – 20.15 Uhr**  
**Alte Post, Seminarraum EG**  
Euro 104

### K343 Italienisch mit Vorkenntnissen – A2 Espresso Nuovo

*Franca Castrogiovanni de Luca*  
(5 – 6 Teilnehmende)  
**12x montags, ab 25.09.23, 10.30 – 12.00 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05**  
Euro 156



Für alle  
Blumenliebhaber



**BAUMEISTER**  
BLUMEN & PFLANZEN

Altenburg 14  
83620 Feldkirchen-W.  
Tel. 08063 345

[www.gaertneri-baumeister.de](http://www.gaertneri-baumeister.de)  
[info@gaertneri-baumeister.de](mailto:info@gaertneri-baumeister.de)

... und die, die es werden wollen.



## Spanisch

### K351 Spanisch kompakt für Fortgeschrittene

*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 A2“ von Klett, ab Lektion 9. (5 – 6 Teilnehmende)

**10x mittwochs, ab 04.10.23, 19.30 – 21.00 Uhr**  
Alte Post, Seminarraum 1. Stock  
Euro 130

#### → Fehlt Ihnen etwas?

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

### 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

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Buch: „Con Gusto Nuovo A1“ von Klett, ab Kapitel 7  
**10x montags, ab 25.09.23, 18.30 – 20.00 Uhr**

### K353 Einstiegende

**10x dienstags, ab 26.09.23, 18.00 – 19.30 Uhr**  
jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG  
Raum 05  
je Euro 130

## Russisch

### K361 A Russisch kompakt Einstiegskurs A1

*Andrea Winter*

Ideal als Reisevorbereitung und erstes Kennenlernen der Sprache in Schrift und Wort in einer kleinen Gruppe. Grammatikalische Grundlagen, Aussprache und Dialogführung zu Alltagssituationen, sowie deutschsprachige landeskundliche Informationen runden jede Lektion thematisch ab. (4 Teilnehmende)  
**8x mittwochs, ab 27.09.23, 18.00 – 19.30 Uhr**  
Alte Post, Seminarraum 1. Stock  
Euro 132

### K361 B Russisch kompakt – Fortsetzung zum Einstiegskurs

*Andrea Winter*

Inhalte der vorangegangenen 8 Doppelstunden werden vertieft, Lexik und Grammatik erweitert. Anhand touristischer Themen wie Hotel, Restaurant, Stadtorientierung und Einkauf führen wir kleine Gespräche und achten auf richtige Aussprache und reagieren lebensnah auf unterschiedliche Fragestellungen. Lehrmaterial wird gestellt. (4 Teilnehmende)  
**8x mittwochs, ab 29.11.23, 18.00 – 19.30 Uhr**  
Alte Post, Seminarraum 1. Stock  
Euro 132

#### Tipp Kurstage!

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



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“



**Ihr kompetenter Partner vor Ort!**

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

**WEBERELEKTRO**

Salzstraße 11 | 83620 Feldkirchen-Westerham  
08063 807580 | [www.elektro-weber-gmbh.de](http://www.elektro-weber-gmbh.de)

**JOSEF LOHMAYR GmbH**  
**Bauunternehmen**

Massivbau · Kellerbau  
Planung · Schlüsselfertig



---



Brunauerstraße 11 · 83607 Holzkirchen/Föching  
Tel.: 0 80 24 - 470 2730 · Mobil: 0 172 - 95 220 34  
[www.lohmayr-bau.de](http://www.lohmayr-bau.de) · [info@lohmayr-bau.de](mailto:info@lohmayr-bau.de)

## 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 2023/24

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Sonntag   |
|---|---|---|---|---|---|
| 08.00 – 09.00 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 06                | 09.00 – 10.00 Uhr<br><b>Älter werden – fit bleiben</b><br>KuS OG 06 | 08.30 – 09.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 01              | 08.15 – 09.15 Uhr<br><b>„New Body“ – Gymnastik</b><br>KuS EG 02         | 09.45 – 10.30 Uhr<br><b>Circle Mobility™</b><br>KuS OG 06 |   |
| 17.30 – 18.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b><br>KuS OG 01   | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Älter werden – fit bleiben</b><br>KuS OG 06 | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 01              | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Cardio-Fitness für Sie und Ihn</b><br>KuS EG 02 |   | 12.00 – 15.15 Uhr<br><b>Tanzen</b><br>KuS OG 06 |
| 18.15 – 19.15 Uhr<br><b>„New Body“ – Gymnastik</b><br>Aula Mittelschule       | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>TaiChi</b><br>KuS OG 03                     | 09.30 – 10.30 Uhr<br><b>Rücken fit</b><br>KuS OG 06                         | 16.30 – 17.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>KuS OG 06          |   |   |
| 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Gymnastik für Frauen</b><br>KuS OG 01                 | 17.00 – 18.00 Uhr<br><b>Power Pilates</b><br>KuS OG 06              | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Stilles &amp; bewegtes Qi Gong</b><br>KuS OG 03     | 17.00 – 20.00 Uhr<br><b>Klangschalenmeditation</b><br>KuS OG 03         |   |   |
| 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>Hallenbad Glonn                   | 18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Power Pilates</b><br>KuS OG 06              | 10.30 – 11.30 Uhr<br><b>Fitness Gymnastik</b><br>KuS OG 06                  | 18.15 – 21.45 Uhr<br><b>Tanzen</b><br>KuS OG 01                         |   |   |
| 18.30 – 21.30 Uhr<br><b>TaiChi – verschiedene Stufen</b><br>KuS OG 03         | 18.00 – 19.15 Uhr<br><b>Yoga für Einsteigende</b><br>KuS OG 03      | 17.00 – 18.30 Uhr<br><b>Qi Gong</b><br>KuS OG 02                            | 19.00 – 20.00 Uhr<br><b>Zumba® Gold</b><br>KuS OG 06                    |   |   |
| 19.30 – 20.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b><br>KuS OG 01   | 19.00 – 20.00 Uhr<br><b>Power Pilates</b><br>KuS OG 06              | 18.15 – 19.30 Uhr<br><b>Yoga für Einsteigende</b><br>KuS OG 03              | 19.30 – 20.45 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Online                              |   |   |
| 19.30 – 20.15 Uhr<br><b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b><br>Aula Mittelschule | 19.30 – 20.45 Uhr<br><b>Yoga für Geübte</b><br>KuS OG 03            | 18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Pilates</b><br>KuS OG 01                            | 20.00 – 21.15 Uhr<br><b>Strong Nation™</b><br>KuS OG 06                 |   |   |
| 20.25 – 21.25 Uhr<br><b>„New Body“ – Gymnastik</b><br>Aula Mittelschule       |   | 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Bodyforming für Sie und Ihn</b><br>KuS EG 02        |   |   |   |
|   |   | 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Zumba®</b><br>KuS OG 06                             |   |   |   |
|   |   | 19.00 – 20.00 Uhr<br><b>Happy Hoop</b><br>KuS OG 01                         |   |   |   |
|   |   | 19.45 – 21.00 Uhr<br><b>Yoga für Fortgeschrittene</b><br>KuS OG 03          |   |   |   |
|   |   | 19.45 – 20.30 Uhr<br><b>Schlingentraining für Einsteigende</b><br>KuS OG 06 |   |   |   |
|   |   | 19.45 – 20.30 Uhr<br><b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b><br>KuS EG 02       |   |   |   |
|   |   | 20.30 – 21.15 Uhr<br><b>Schlingentraining – Geübte</b><br>KuS OG 06         |   |   |   |

→ 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.

#### Tipp Kurstage!

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



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

## Entspannung, Meditation

### TaiChi (Taijiquan)

Die Hauptaspekte von Taijiquan sind Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Mit langsamen und fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Alte chinesische Gesundheitsübungen dienen zum Aufwärmen und Einstimmen auf die intensive Körperarbeit mit den Figuren der Yang-Stil-Soloform.

Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

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

#### K402 A – C

*Eugen Schneider*

#### K402 A

### TaiChi – für Anfangende und leicht Fortgeschrittene

**8x montags, ab 09.10.23, 18.30 – 20.00 Uhr**  
Euro 64

#### K402 B

### TaiChi – für Fortgeschrittene

**15x montags, ab 25.09.23, 19.30 – 21.00 Uhr**  
Euro 120

#### K402 C

### TaiChi – Übende

**15x montags, ab 25.09.23, 20.00 – 21.30 Uhr**  
Euro 120

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

#### K403

### TaiChi – für Gesundheit in jedem Alter

*Gisela Fiedler*

Tai Chi 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. Durch das sanft gestärkte Körperbewusstsein verbessern sich die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur – die Sturzgefahr verringert sich. Regelmäßiges Üben hilft bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Arthritis, Osteoporose oder Diabetes. Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und Turnschuhe.

**10x dienstags, ab 26.09.23, 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 geerdet und entspannt in Ihren Feierabend zu gehen. Genießen Sie die Klänge der Klangschalen während einer geführten Meditation. 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

**6x donnerstags, ab 28.09.23, 17.00 – 18.30 Uhr**

#### K404 B

**6x donnerstags, ab 28.09.23, 18.30 – 20.00 Uhr**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

je Euro 58

#### 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. Es wächst das Vertrauen in die eigene Selbstheilungskraft – ein neuer Zugang zum eigenen Körper entsteht. Einfache sanfte, fließende Bewegungsübungen wechseln mit Übungen im Sitzen und Liegen. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**15x mittwochs, ab 27.09.23, 10.00 – 11.00 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02  
Euro 102

#### K406

### Qi Gong

*Olga Zerr*

18-fache Harmonieübungen des TaiChi-Qigong. Einfach zu erlernende fließende Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringen, den Blutdruck regulieren und beweglicher machen. Viele verschiedene Muskelgruppen und Körperteile werden angesprochen und die Körperhaltung verbessert. Danach ist eine circa 10 minütige Meditationseinlage auf einem Kissen geplant.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme und bequeme Kleidung.  
**10x mittwochs, ab 11.10.23, 16.30 – 18.00 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02  
Euro 80

### Yoga

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

→ Für alle Yoga-Kurse gilt:

Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.

#### K409

### Yin Yoga – online

*Christine Grützmacher*

Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil, der sehr gut als Ausgleich in unsere dynamische und laute Welt passt. Die Asanas werden zwischen drei und fünf Minuten gehalten. Dadurch geschieht ein „Loslassen“ der Muskelanspannung und es werden die tiefen Schichten (sogenannte Faszien) erreicht. Yin Yoga unterstützt dein Immunsystem und entgiftet den Körper, löst Blockaden und Verspannungen und kann Schmerzen lindern.

Inkl. Videoaufzeichnung der Stunden.

**11x donnerstags, ab 28.09.23, 19.30 – 20.45 Uhr**  
online

Euro 110

#### K410

### Yoga für Einsteigende

*Christine Grützmacher*

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.

**10x dienstags, ab 26.09.23, 18.00 – 19.15 Uhr**

#### K411

### Yoga für Geübte

*Christine Grützmacher*

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. Meditationen und Atemübungen helfen dabei kurz innezuhalten und den Körper bewusst wahrzunehmen.

**10x dienstags, ab 26.09.23, 19.30 – 20.45 Uhr**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

je Euro 67

#### K412

### Yoga für Einsteigende und leicht Fortgeschrittene

*Daniela Gröbmeyer*

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 Körperhaltungen zu vermitteln.

**10x mittwochs, ab 11.10.23, 18.15 – 19.30 Uhr**

#### K413

### Yoga für Fortgeschrittene

*Daniela Gröbmeyer*

Stück für Stück werden Bewegungsabläufe und Übergänge erarbeitet, einzelne Asanas aufgebaut um am Ende gemeinsam zur Musik zu fließen. Vinyasa Yoga kombiniert Atmung mit der Bewegung und hat dadurch einen meditativen Aspekt. Freu Dich auf eine moderne, dynamische Yogastunde mit viel Freude an der Bewegung.

**10x mittwochs, ab 11.10.23, 19.45 – 21.00 Uhr**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

je Euro 67

## Gymnastik, Fitness

→ **Hinweis:**

Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

K441 – K445

### Wirbelsäulengymnastik

*Jutta Schweiger*

Für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken. Ein Übungsprogramm für 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

17x montags, ab 18.09.23, 08.00 – 09.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) EG Raum 06

Euro 91

K442

18x mittwochs, ab 20.09.23, 08.30 – 09.30 Uhr

K443

18x mittwochs, ab 20.09.23, 09.30 – 10.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS)

Mehrzweckraum EG Raum 01

je Euro 96

#### Nachmittag

K445

18x donnerstags, ab 21.09.23, 16.30 – 17.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

Euro 96

K446

### Gymnastik für Frauen

*Jutta Schweiger*

1. Gymnastik zur Rückbildung und Kräftigung der durch die Schwangerschaft überdehnten Muskulatur, vor allem der Bauch- und Rückenmuskeln, des Beckenbodens, der Taille, der Fuß- und Beinmuskulatur.

2. Gymnastik zur Vorbeugung oder Besserung bei verschiedenen Erkrankungen des weiblichen Unterleibs.

3. Kreislaufgymnastik, Unterstützung des venösen Rückstromes.

4. Wirbelsäulengymnastik wie oben beschrieben

18x montags, ab 18.09.23, 18.30 – 19.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS)

Mehrzweckraum OG Raum 01

Euro 96

K447 + K448

### Wirbelsäulengymnastik „für den Mann“

*Jutta Schweiger*

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen! Der Bewegungs- und Halteapparat – die Wirbelsäule – soll mit gezielten Übungen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt werden. Somit werden Spannungen abgebaut und Schäden vorgebeugt. Bei vorhandenen Beschwerden bitte vor der Teilnahme den Arzt befragen. Turnbekleidung und Unterlage bitte mitbringen.

K447

18x montags, ab 18.09.23, 17.30 – 18.30 Uhr

K448

18x montags, ab 18.09.23, 19.30 – 20.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG

Raum 01

je Euro 96

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 die Körperhaltung sowie die Konzentration und vermindert Rückenschmerzen. Das Training ist für Anfänger aller Altersgruppen geeignet und erzielt schnelle Fortschritte.

10x mittwochs, ab 27.09.23, 19.45 – 20.30 Uhr

K450 B

### Schlingentraining für sportlich Geübte

10x mittwochs, ab 27.09.23, 20.30 – 21.15 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG

Raum 06

je Euro 55

#### → Fehlt Ihnen etwas?

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



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. Die Stunde startet mit Aufwärmübungen und Mobilisation und endet mit Stretching und Entspannung. Pilates hilft, schlanker, straffer und entspannter zu werden.

**K452 A – C  
Power Pilates**

Silvia van Munster/Michael van Munster

**K453 A  
15x dienstags, ab 26.09.23, 17.00 – 18.00 Uhr**

**K453 B  
15x dienstags, ab 26.09.23, 18.00 – 19.00 Uhr**

**K453 C  
15x dienstags, ab 26.09.23, 19.00 – 20.00 Uhr**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06  
je Euro 80

**K453  
Pilates**

Sophia Steiner

**15x mittwochs, ab 27.09.23, 18.00 – 19.00 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 01  
Euro 80**

**K454 + K544  
HappyHoop**

Sophia Steiner

HappyHoop ist ein super Training für jede Altersgruppe ab 15 Jahren. Durch Faszientraining, Hullern und Pilatesübungen werden der ganze Körper und besonders die Tiefenmuskulatur trainiert. Der Reifen wird nicht nur zum Hullern genutzt, sondern auch als Trainingsgerät für die einzelnen Übungen. Der Kurs bietet sich auch für Anfänger an. Für den Kurs benötigen wir einen auf uns individuell angepassten Reifen den wir gemeinsam in einem Workshop unter Anleitung bauen und dekorieren werden. Somit hat jeder Teilnehmende einen passenden Reifen.

**15x mittwochs, ab 27.09.23, 19.00 – 20.00 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 01  
Euro 80**

**→ Hinweis:**

Workshop Hula Hoop bauen ist Voraussetzung siehe K544 auf Seite 114

**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 27.09.23, 18.30 – 19.30 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) Mehrzweckraum EG 02  
Euro 80**

**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 28.09.23, 08.15 – 09.15 Uhr  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) Mehrzweckraum EG 02  
Euro 80**

**K457  
15x, montags, ab 25.09.23, 18.15 – 19.15 Uhr**

**K458  
15x montags, ab 25.09.23, 20.25 – 21.25 Uhr**

jeweils Aula Mittelschule  
je Euro 80

**K459 + K460  
Rücken fit mit dem Flexi-Bar/  
Wirbelsäulengymnastik**

Nicola Holz/Christian Holz

Rückenschmerzen? Nackenverspannung? Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik? In der Physiotherapie dient der Flexi-Bar, ein ca. 1,50 m langer Schwingungsstab aus Glasfaser, seit langem als ideales Trainingsgerät. Er 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 oder mildert sie, stabilisiert den Beckenboden und festigt das Bindegewebe. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab.

**K459  
15x montags, ab 25.09.23, 19.30 – 20.15 Uhr  
Aula Mittelschule**

**K460  
15x mittwochs, ab 27.09.23, 19.45 – 20.30 Uhr  
KuS Mehrzweckraum EG 02**

je Euro 60

**K461  
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 (Stuhl oder Matte) Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und evtl. Kissen

**15x donnerstags, ab 28.09.23, 09.30 – 10.30 Uhr  
KuS Mehrzweckraum EG 02  
Euro 80**

*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**

**Bergsport Mühlbauer**  
Ihr Ausrüster für perfektes Gipfelglück

Wandern  
Klettern  
Trekking  
Funktionelle Freizeitbekleidung

**MÜHLBAUER  
OUTDOOR**  
TREKKING  
Bergsport

Der Berg- und Wintersportspezialist ganz in Ihrer Nähe!  
Ahomallee 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

K462 A – K464 B

## Zumba®

Anja Gunnesch

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

K462 A + B

## Zumba®

Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Körperbewusstsein immens steigern. Ganz nebenbei verliert man Kalorien und baut Kondition und Ausdauer auf. Aus dem Spanischen übersetzt bedeutet es „sich bewegen und Spaß dabei haben“. 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

**8x mittwochs, ab 11.10.23, 18.30 – 19.30 Uhr**  
Euro 43

K462 B

**5x mittwochs, ab 10.01.24, 18.30 – 19.30 Uhr**  
Euro 27

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG  
Raum 06

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

**8x donnerstags, ab 12.10.23, 19.00 – 20.00 Uhr**  
Euro 43

K463 B

**5x donnerstags, ab 11.01.24, 19.00 – 20.00 Uhr**  
Euro 27

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG  
Raum 06

## Tipp Kurstage!

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



Unter „Programm“  
finden Sie Ihren Kurs,  
die aktuellen Termine  
unter „Kurstage“

K464 A + K464 B

## STRONG Nation® + CIRCL Mobility™

Du musst keine Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG Nation® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. 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 Mobilitätsübungen. Es hilft dauerhaft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern.  
RELEASE: erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab.  
RESTORE: schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.  
RENEW: stimuliert das Nervensystem des Körpers zur Förderung der Muskelaktivierung und Durchblutung.

K464 A

**8x donnerstags, ab 12.10.23, 20.00 – 21.15 Uhr**  
Euro 54

K464 B

**5x donnerstags, ab 11.01.24, 20.00 – 21.15 Uhr**  
Euro 34

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG  
Raum 06

K464 C

## CIRCL Mobility™

**5x freitags, ab 13.10.23, 09.45 – 10.30 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06  
Euro 23

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 27.09.23, 09.30 – 10.30 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06  
Euro 80

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 27.09.23, 10.30 – 11.30 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06  
Euro 80

K469 + K470

## Älter werden – fit bleiben mit Schwimmen

Roswita Jelitto

Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen bei Roswita Jelitto im KuS Raum OG06 wechselweise mit Wassergymnastik und Aquajogging mit Sabina Reicherseder 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.

K469

**15x dienstags, ab 26.09.23, 09.00 – 10.00 Uhr**

K470

**15x dienstags, ab 26.09.23, 10.00 – 11.00 Uhr,**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG  
Raum 06  
je Euro 80

K471

## 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. (ab 5 Teilnehmende)

**8x montags, ab 09.10.23, 18.30 – 19.30 Uhr**  
Hallenbad Glonn im Schulkomplex, Klosterweg 10  
Euro 92 inkl. Badekarte

## Medizinische Themen, Pflege und Kosmetik

K474 A – C

### Naturmedizin:

#### Eine kleine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen

Thomas Gurniak

K474 A

#### 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, 10.10.23, 20.00 – 21.30 Uhr**

K474 B

#### 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, 07.11.23, 20.00 – 21.30 Uhr**

K474 C

#### Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Die Unterscheidungskriterien zwischen Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -sensibilitäten müssen zunächst erläutert werden; die Symptomatik kann dabei sehr unterschiedlich sein. Das nächste Problem bei einem Verdacht ist die Diagnostik. Hier erläutert der Dozent zielführende Möglichkeiten, um endlich Klarheit darüber zu haben, was Sie reinen Gewissens essen können und was eher weniger. Ebenso werden die Entstehung solcher Probleme und natürlich verschiedene Lösungsmöglichkeiten genauso erläutert, wie die Rolle des Darmes, der Darmflora und des Immunsystems und warum es überhaupt dazu kommen konnte.

**Dienstag, 06.02.24, 20.00 – 21.30 Uhr**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG  
Raum 05

je Euro 12

K475

#### Und wo bleibe ich?

Caroline Deinert

Und wo bleibe ich? Die Kinder sind mittlerweile selbstständiger. Die Partnerschaft braucht Aufmerksamkeit, damit beide zusammen finden. Sie wollen wieder in den Job einsteigen. Oder sind es bereits. Sie fühlen sich häufiger überfordert von den vielen Aufgaben im (Berufs-)Alltag. Dazu kommt diese ständige Unzufriedenheit: Andere haben ein spannenderes Leben. Was will ICH gerne einmal machen? Wie sieht mein weiterer Lebensweg aus? Das finden Sie in diesem Workshop heraus.

**Donnerstag, 30.11.23, 19.45 – 21.00 Uhr**

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

Euro 12

K476

#### Bikini-Figur ich komme! Schlechtes Gewissen ade!

Caroline Deinert

Setzen Sie sich ein individuelles Ziel zum Konsum von Süßigkeiten und Knabberereien und erfahren Sie mehr darüber, warum Sie naschen und gar nicht merken, wie z. B. die Tüte Gummibärchen leer wird. In diesem Workshop verfestigen Sie Ihr Vorhaben im Unterbewusstsein und brauchen sich danach nicht mehr diszipliniert gegen die Schokolade entscheiden.

**Donnerstag, 25.01.24, 19.45 – 21.00 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05  
Euro 12

K477

#### Schmink-Workshop

Simone Winhart

Tagesmakeup im Herbst-Look. Dieser Workshop ist für alle, die Lust am Schminken haben. Wir werden zusammen ein schnelles Tagesmakeup zaubern, das unkompliziert zu Hause nachgeschminkt werden kann. Grundkenntnisse zum Thema Pflege und Schminken sowie zur Farbenwahl werden vermittelt. Produkte und Schminkutensilien werden gestellt. Bitte ungeschminkt und ohne Auftrag von Pflegeprodukten zum Workshop kommen.

**Samstag, 21.10.23, 14.00 – 17.30 Uhr**  
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03  
Euro 24

**Gute Werbung ist mehr  
als Logo und Website.  
Wir wissen wie's geht.**

**Kontaktieren Sie uns!**  
text<sup>3</sup> – 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](http://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](http://www.allianz-berendi.de)

## Ernährung

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

### K480 Menüvorschlag für kühle Tage – beste Zeit für Kürbisse und Enten

*Hans Montag*

Exotische Kürbissuppe mit Streifen von der Rinderlende und Kartoffelstroh, Ragout von Kartoffeln mit knusprigem Speck und geschmortem Chicorée. Gebratene Jakobsmuschel mit Erbsenpüree und Baconschaum, Entenbrust mit Ofenkürbis und Orangenreduktion. Als süßer Abschluss: Apfel-Crostata mit Kürbiscreme.

Lebensmittelpauschale inkl. Weißwein und Mineralwasser

**Montag, 06.11.23, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 24 + Verzehrgeld Euro 20*

### K481 Lecker auf den Tisch, statt in die Tonne

*Hans Montag*

Fünf Vorschläge für die Verwendung von Lebensmitteln, die ein wenig unansehnlich oder trocken (Brot) geworden sind. Trocken gewordene Weißbrot-scheiben belegt mit drei verschiedenen Aufstrichen: geschmorte Tomaten, Avocado-creme und selbst zubereitetem Frischkäse. Gemüsepaste aus Wurzelgemüse und Staudensellerie. Suppe aus der Gemüsepaste mit Kaspresknödeln und geschmorten Zwiebeln. Schokoladenhasencreme garniert mit marinierten Beeren.

Lebensmittelpauschale inkl. Weißwein und Mineralwasser.

**Montag, 20.11.23, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 24 + Verzehrgeld Euro 13*



### K482 Das besondere Menü

*Hans Montag*

Eine Menüfolge, die Sie begeistern wird. Fermentierter Chinakohl kombiniert mit mariniertem Ochsenlende, dazu Pflaumenwein. Pilzrahmsuppe mit Rehfleisch-Frikadellen, dazu Schwarzriesling von der Mosel. Geschmorter Kohlrabi mit Sauerkirsch-Portwein-Reduktion und mariniertem Staudensellerie, dazu Sauvignon blanc aus der Südsteiermark. Bouillabaisse mit Brioche und Aioli, dazu ein Rosé Primitivo. Schokoladen-Küchlein, geschmorte Birnen und Sauerrahmeis, dazu Moscato d'Asti.

Lebensmittelpauschale inkl. Weinbegleitung  
**Sonntag, 21.01.24, 10.00 – 15.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 31 + Verzehrgeld Euro 30*

### K483 Einladung zu einer kulinarischen Lesung: Mein Leben in einer verlorenen Zeit

*Hans Montag*

Der Kochdozent und Autor Hans Montag liest aus seinem Roman „Mein Leben in einer verlorenen Zeit“, der die Lebensgeschichte einer jungen Frau erzählt, die 1924 in München-Giesing geboren wird. Eingebettet in die Lesung serviert Sigrid Montag, folgendes Menü: Sauerkrautsuppe, Pulled Pork auf Blattsalat und Beeren-Trifle. Begleitet wird die Lesung von Kerzenschein und einem Rivaner aus dem vielfach ausgezeichneten Weingut Bauer Mühlheim/Mosel.

**Freitag, 02.02.24, 18.30 – 21.00 Uhr**  
**Küchenstudio Humpel, Ast**

*Euro 18 + Verzehrgeld Euro 12*

### K484 Ernteseegen – Äpfel, Birnen, Zwetschgen

*Claudia Zäch*

Egal ob herzhaft, süß oder pikant, die beliebtesten Früchte des Herbstes sind in schier unendlicher Vielfalt zu verwenden. Wir kombinieren sie mit traditionellen und auch ungewöhnlichen Zutaten und Gewürzen zu Klassikern im neuen Gewand.

**Freitag, 29.09.23, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 20 + Verzehrgeld Euro 16*

### K485 Kulinarische Geschenke aus der Küche

*Claudia Zäch*

Wir fangen frühzeitig an, sodass Sie zum Fest eine Fülle von selbst gemachten Geschenken für Ihre Lieben haben: Gebackenes, Eingelegtes, Gekochtes, Süßes, Beschwipendes und Pikantes.

Mitzubringen: Küchentuch, Klarsichtbeutel, Frühstückstüten, mehrere saubere verschließbare Gefäße: 1 Liter-Milchflasche, 4 x 200 ml + 1 x 500ml Twist-off-Glas; 100 ml + 200 ml Flasche.

**Freitag, 03.11.23, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 20 + Verzehrgeld Euro 28*

### K486 Vergessene bayrische Schmankerl

*Claudia Zäch*

Wir alle kennen die gängigen und berühmten bayrischen Spezialitäten. Aber es schlummern in allen Regionen viele Gerichte, die drohen vergessen zu werden. An diesem Abend widmen wir unsere Aufmerksamkeit Rezepten, die zum Teil aus der Not geboren wurden, die nur sehr regional bekannt sind oder deren Zutaten aus der Mode gekommen sind. Als Zungendröcker sind hier nur „grimme Doagsuppn“, „saures Lüngrl“ und „Bettelmo“ genannt.

**Freitag, 19.01.24, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 20 + Verzehrgeld Euro 17*

Wir bilden aus!

Regionaldirektion  
Richard Stubenrauch  
Münchener Straße 6  
83620 Feldkirchen-Westerham

Telefon 08063 / 6556  
Richard.Stubenrauch@allfinanz.ag

GENERALI  
Ihr starker Partner in Versicherungen und Finanz

Fachbetrieb nach § 19 L WHG

über 20 Jahre Erfahrung

TANKSERVICE  
+TANKSCHUTZ GMBH

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

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

K487

**Ein Zauber aus 1001 Nacht:  
Arabische Küche**

*Thomas Gurniak*

Wie abwechslungsreich, intensiv und äußerst be-  
kömmlich die arabische Küche sein kann, erleben  
Sie in diesem Kochkurs. Interessante Kombinationen  
und außergewöhnliche Gewürze werden Ihren  
Gaumen verwöhnen. Lassen Sie sich entführen in  
die Welt der exotischen Gerichte und kulinarischen  
Genüsse, denn Essen geht auch anders.  
Bitte mitbringen: 14 Euro für Bio-Lebensmittel  
am Kurstag

**Samstag, 10.02.24, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 22 + Verzehrgeld*

K488

**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.

**Mittwoch, 11.10.23, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 24 + Verzehrgeld Euro 15*

K489

**Super-Bowls – alles aus einer Schüssel**

*Xenia Völker*

Die Super-Bowls haben hippe Cafés erobert, Bistros  
und alle Restaurants, die trendige und gleichzeitig  
gesunde Speisen anbieten. Die best-of-Variationen  
für Zuhause in diesem Kurs: Lassen Sie sich über-  
raschen von ausgesuchten, herzhaften und süßen  
Bowls-Rezepten mit frischesten Zutaten und leckeren  
Toppings – asiatisch, japanisch, orientalisches, hawaii-  
anisch und eine Dessert-Bowl in pink.

**Mittwoch, 13.12.23, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**Mittelschule Küche**

*Euro 24 + Verzehrgeld Euro 18*



**Theater-, Literatur- und  
Kunstverständnis**

**Das „Kleine Theater“ der  
vhs sucht Mitwirkende**

Die Nashörner sind sehr erfolgreich durch die  
Gemeinde gezogen, die Begeisterung über die  
Aufführungen hält immer noch an und die Theater-  
truppe bedankt sich sehr herzlich für die tollen  
Besucherzahlen und den Applaus!

Nach dem Theater ist vor dem Theater und für  
die nächste Spielzeit suchen wir vor allem eine/n  
Souffleuse/Souffleur, aber auch Mitspielende und  
Bühnenbauende. Bei Interesse melden Sie sich  
bitte im vhs Büro unter Telefon 08063 9703-400.

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. Unser Kurs soll  
Lust machen auf Theater. Aus dem Spielplan  
werden im Lauf des Semesters nach Absprache  
verschiedene Inszenierungen besucht. Dabei  
konzentrieren wir uns hauptsächlich auf kleinere  
Theater, doch auch Interessantes von „großen“  
Bühnen soll nicht fehlen. Bei den monatlichen Treffs  
behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt  
der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren  
einiges über die Theaterschaffenden und verar-  
beiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-  
anregenden Nachbesprechungen.  
Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt,  
die Bezahlung erfolgt gesondert.

**5x jeden 1. Donnerstag monatlich**  
**ab 05.10.23, 19.00 – 20.45 Uhr**

**Alte Post, Seminarraum EG**

*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.  
Denn es ist ja im Normalfall nicht leicht, jemanden  
zu finden, der ein Buch, das einen selbst interessiert  
und in seinen Bann gezogen hat, ebenfalls kennt  
und vielleicht ebenso Gesprächspartner sucht. 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 Meinungsaustausch bereichert alle  
und erschließt neue Sichtweisen auf das Gelesene.  
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 21.09.23, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Alte Post, Seminarraum EG**

*Euro 46*

## Tanz und Musik

### 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 28.09.23, 16.45 – 18.15 Uhr

K514 B

#### Tanzkurs für Schüler – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 23.11.23, 16.45 – 18.15 Uhr

je Euro 59

K515 A

#### Tanzkurs für Erwachsene

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

(mind. 5 Paare)

7x donnerstags, ab 28.09.23, 20.15 – 21.45 Uhr

K515 B

#### Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 23.11.23, 20.15 – 21.45 Uhr

je Euro 79



### Tanzkurse

*Ray Pitman*

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

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG

Raum 06

K518 + K519

#### Schnellanzkurs für Feten und Feste

Bei festlichen Anlässen hat man oft Gelegenheit oder gar Verpflichtung zu tanzen. 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

4x sonntags, ab 08.10.23, 12.00 – 13.30 Uhr

Euro 40

K519

Sonntag, 14.01.24, 10.30 – 13.30 Uhr

Euro 24

K520

#### 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.

4x sonntags, ab 08.10.23, 13.45 – 15.15 Uhr

Euro 40

K521

#### Salsa, Merengue, Bachata

Salsa, Merengue, Bachata sind Rhythmus und mitreißende Musik, Lebensfreude pur. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die verschiedenen Grundschrirte. Anschließend werden einfache Figuren vermittelt.

Sonntag, 14.01.24, 13.45 – 15.15 Uhr

Euro 18





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 den Spuren vieler Künstler eignen wir uns Bildaufbau, Farbenlehre und Zeichnen lernen an. Dieser Kurs ist für Anfängende und „Schnupper-schüler\*innen“ bestens geeignet!

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

5x donnerstags, ab 05.10.23, 18.00 – 20.00 Uhr

Mittelschule Raum 201

Euro 54

K542

### Kreatives Acrylmalen – Einsteigende und „Wiederaufwärmende“

*Angelina Adams-Kolbeck*

Mit Acrylfarben spielen und experimentieren. Mit Schwämmen, Spachteln, Fingern, Pinseln auf unterschiedlichen Malgründen. Einsteigende beginnen mit den Grundlagen, die Fortgeschritten werden individuell betreut. Vorlagen können mitgebracht werden; eine Materialliste ist im vhs-Büro erhältlich. (mindestens 5 Teilnehmende)

5x dienstags, ab 07.11.23, 19.00 – 21.00 Uhr

Alte Post, Werkraum

je Euro 54

K543 A + B

### Kreatives Gestalten in Ton

*Birgitta Hamberger*

Lust auf Kreativität? Entdecken Sie Ihre künstlerische Ader als Ausgleich zum oft belastenden oder eintönigen Alltag. Ton ist ein Material, das die Menschen schon in der Antike angeregt hat, große und kleine Objekte daraus herzustellen. Seien Sie gespannt darauf, was Sie alles aus Ton, diesem faszinierenden Material, gestalten können! 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, 13.10.23, 18.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 14.10.23, 09.00 – 18.00 Uhr

K543 B

2x: Freitag, 10.11.23, 18.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 11.11.23, 09.00 – 18.00 Uhr

jeweils Alte Post, Werkraum

je Euro 69

K544

### Workshop Hula Hoop

*Sophia Steiner*

HulaHoop-Reifen basteln für K454.

Samstag, 23.09.23, 14.00 – 16.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

Euro 18 + Material Euro 17

K545

### Armbänder und Halsketten reparieren oder ganz neu gestalten

*Ilse Trautwein*

In diesem Kurs können Sie Armbänder, Armkettchen 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.

(mindestens 5 Teilnehmende)

Bitte mitbringen: kleines Handtuch zum Auflegen der Perlen, Kraftkleber und kleine Schere.

**2x mittwochs, ab 18.10.23, 19.00 – 22.00 Uhr**  
**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02**  
 Euro 32

K546

### Schalen aus Terrazzo

*Barbara Bruns*

Die Schalen, Teller und Gefäße sind stylisch, leicht herzustellen und ideale Geschenke – auch für Sie selbst. Sie beginnen mit der Herstellung der bunten Flocken, die die farbigen Akzente in den Formen setzen. Danach geht es weiter mit dem Gießen in Silikonformen. Nach dem Trocknen ist noch etwas Fleißarbeit zu leisten, denn erst durch das Schleifen werden die bunten Flocken und damit das Dekor der Schalen sichtbar. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Fragen und Wünschen schreiben Sie bitte an Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de. Im Kurs sind ausreichend Silikonformen vorhanden. Bringen Sie gerne eigene Silikon- oder ganz weiche Plastikformen mit.

**Sonntag, 15.10.23, 11.00 – 16.00 Uhr**

**Alte Post, Werkraum**

Euro 27 + Material Euro 17

K547

### Kintsugi – Scherben bringen Glück!

*Barbara Bruns*

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode für Keramik. Zerbrochen ist nicht kaputt, Schönes liegt im Fehler und nicht in der Perfektion. Das ist das Motto des Kurses. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Grund traurig zu sein. Sie fügen die Teile mit speziellem Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de

Bitte mitbringen: ungeliebtes/defektes Porzellan- und Keramikgeschirr, es sind aber auch im Kurs Teile verfügbar.

**Sonntag, 29.10.23, 13.00 – 16.00 Uhr**

**Alte Post, Werkraum**

Euro 16 + Material Euro 10

K548

### Trockenblumenloop selber machen

*Anna Maria Bauer*

Ein echter Hingucker am Fenster, der Wohnungstür oder Zimmerwand. FlowerLoops aus Trockenblumen sehen nicht nur wunderschön aus, es macht auch richtig Spaß sie selbst zu gestalten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Trockenblumen und Materialien sich für Loops eignen und welche Farben und Werkstoffe am besten zusammenpassen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Bitte Gartenschere mitbringen.

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

**Mittwoch, 11.10.23, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Alte Post, Seminarraum EG**

Euro 15 + Material

## Fotografie

K551

### FOTOTreff

*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 mittwochs, ab 04.10.23, 19.00 – 21.30 Uhr**

**Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02**

*gebührenfrei*

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, 14.10.23, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Kurparkplatz P4, Bad Aibling, Brücke**

**Minigolfanlage**

Euro 32

K553

### Fototag für Frauen – Hobbyfotografinnen

*Barbara Jansen*

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

Bitte mitbringen: Aktuelle Fotoausrüstung, wetterfeste Kleidung, Brotzeit

**Samstag, 21.10.23, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Kurparkplatz P4, Bad Aibling, Brücke**

**Minigolfanlage**

Euro 32



K554

### 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 die Größe des Chiemsees 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 Himmelschauspiels 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 21.02.24, 19.00 Uhr per Zoom statt.

**Samstag, 10.02.24, 15.30 – 19.30 Uhr**

**Chiemsee**

Euro 69

K555

### 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, 14.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr**

**online**

Euro 16



→ Bitte beachten Sie:

**Ferienbetreuung für Kinder  
siehe Seite 96**

## Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

→ Tanzen für Jugendliche siehe unter:  
Kultur und Gestalten

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:

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

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

**jeweils Kindergarten Mareisring Untergeschoss**  
*Euro 15 pro Tag inkl. Spielgeld*



K602

### Tipp-Trainer für Kinder von 11 bis 15 Jahren 10-Finger-Schreiben lernen für Kinder

*Siegi Schmalzgruber*

Hast du es auch satt, beim Schreiben von Hausaufgaben, Referaten, Emails und anderem Schriftverkehr ständig jeden Buchstaben auf der Tastatur suchen zu müssen? Dabei verlierst du viel Zeit und das nervt.

Jetzt ist Schluss damit! Mit dem Kurs 10-Finger-Computerschreiben hörst die Buchstabensuche vor dem Bildschirm auf. In unserem Kurs erklärt dir unsere Tipp-Expertin wie das Schnellschreiben spielend leicht funktioniert und du in kurzer Zeit zum Tipp-Profi werden kannst.

**Freitag, 12.01.24, 15.00 – 17.30 Uhr**

**Alte Post, Seminarraum EG**

*Euro 29 + Übungsprogramm Euro 20*

## Yoga

K621 A – C

### 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 mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

K621 A

**6x freitags, ab 22.09.23, 14.15 – 15.00 Uhr**

K621 B

**6x mittwochs, ab 10.11.23, 14.15 – 15.00 Uhr**

K621 C

**6x freitags, ab 12.01.24, 14.15 – 15.00 Uhr**

*je Euro 41*

K622 A – D

### Yoga für Kinder von 6 bis 9 Jahren

K622 A

**4x montags, ab 18.09.23, 15.00 – 16.30 Uhr**

K622 B

**4x montags, ab 16.10.23, 15.00 – 16.30 Uhr**

K622 C

**4x montags, ab 20.11.23, 15.00 – 16.30 Uhr**

*je Euro 40*

K622 D

**5x montags, ab 08.01.24, 15.00 – 16.30 Uhr**  
*Euro 50*

K623 A + B

### Yoga für Kinder von 10 bis 15 Jahren

K623 A

**Mittwoch, 11.10.23, 16.00 – 17.00 Uhr**

K623 B

**Mittwoch, 18.10.23, 16.00 – 17.00 Uhr**

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

*je Euro 8*



**Beschützen ist  
unsere Leidenschaft.**

Wir sind Ihr kompetenter Partner rund  
um Ihre Sicherheit.

**Schnitzlbaumer & Partner GbR**

83620 Feldkirchen-Westerham · Salzstraße 5  
83052 Bruckmühl · Sonnenwiehser Str. 24  
und demnächst auch im Inntal

Telefon 08063 1501 · info@schnitzlbaumer.vkb.de  
www.schnitzlbaumer.vkb.de

**VER SICHER UNGS  
KAMMER  
BAYERN**

Ein Stück Sicherheit.

Seit 1965  
ihr Partner  
vor Ort.

Finanzgruppe

## Künstlerisches und Kreatives

K640

### Schatzkiste gestalten zum Weltkindertag

*Bettina Sedlmair*

Heute ist der „Weltkindertag“. Den möchten wir gerne ehren mit dem Wichtigsten, was wir haben ... den Kindern. Und weil die Kinder sicher auch Schätze haben, die ihnen wichtig sind, werden wir heute eine Schatzkiste bemalen, bekleben, verzieren. Dazu gibt es eine Geschichte von einer Schatzkiste.

**Mittwoch, 20.09.23, 17.00 – 18.15 Uhr**

**Küche MiKi Feldkirchen**

*Euro 10 + Material Euro 6*

K641

### Welcher Baum ist das?

*Bettina Sedlmair*

Wir erkunden Bäume im Herbstlaub, lernen die wichtigsten Baumarten kennen und basteln mit Blättern und Früchten. Auch Spiele kommen natürlich nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk

**Freitag, 06.10.23, 14.00 – 17.00 Uhr**

**Vagen am Leitzachwerk Eingang**

*Euro 16 + Material Euro 1*

K642

### Kastanien basteln ab 5 Jahren

*Bettina Sedlmair*

Wir basteln Kastanienmännchen oder -affen, Ketten oder Türkränze.

Bitte mitbringen: Schleifen oder Deko, die ihr gern am Kranz haben möchtet.

**Donnerstag, 12.10.23, 16.00 – 17.30 Uhr**

**Vagen, genauer Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

*Euro 10 + Material 3*

K643

### In der Weihnachtsbäckerei ...

*Bettina Sedlmair*

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

Bitte mitbringen: Tablett oder Blech, falls noch nicht alles trocken ist, Ausstechform, Nudelholz, Geschirrtuch und Hausschuhe.

**Freitag, 08.12.23, 16.30 – 18.30 Uhr**

**Küche MiKi Feldkirchen**

*Euro 12 + Verzehr Euro 4*

K644

### Waldvorweihnacht für Kinder von 5 bis 9 Jahren

*Bettina Sedlmair*

Bei einem abendlichen Spaziergang durch den Wald werden wir eine weihnachtliche Geschichte hören und die Tiere im Wald beschenken. Lasst Euch überraschen!

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit mit Getränk, Sitzunterlage, Taschen- oder Stirnlampe

**Samstag, 09.12.23, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Vagen am Leitzachwerk Eingang**

*Euro 12 + Material Euro 2*

K645

### Lichterbootfahrt am Goldbach

*Bettina Sedlmair*

Heute machen wir mal ganz was anderes! 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 in Vagen schwimmen lassen.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere, wenn vorhanden: Kescher.

**Freitag, 05.01.24, 15.00 – 18.00 Uhr**

**Grundschule Vagen und Goldbach**

*Euro 16 + Material Euro 3*

K646 + K647

### Töpfern für Kinder

*Gabriele Zech*

Frischen Ton anfassen, verschiedene Töpfer-techniken 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: Lappen, bequeme Kleidung die schmutzig werden darf. Geschwisterkinder können gerne in einem Kurs angemeldet werden.

K646

### von 5 bis 7 Jahren

**Freitag, 06.10.23, 13.45 – 15.45 Uhr**

K647

### von 8 bis 14 Jahren

**Freitag, 06.10.23, 16.30 – 18.30 Uhr**

**jeweils Alte Post, Werkraum**

*je Euro 27,50 + Material Euro 5,50*

### → Bitte beachten Sie:

**Ferienbetreuung für Kinder  
siehe Seite 96**

## Besondere Empfehlungen für Senioren

Siehe besonders:

### → bei Gesellschaft und Leben

K101 Ganzheitliches Gedächtnistraining

K112 Kräuterspaziergang

K113 Schneeschuhwanderung

### → bei EDV

K201 Mein Smartphone und Tablet

K202 Die Welt der Apps für Smartphones und Tablets

K203 + K204 Excel

### → bei Sprachen

K332 + K333 Französisch

K340 – K343 Italienisch

K351 – K353 Spanisch

K361 A + B Russisch kompakt

### → bei Gesundheit

K402 ff – K403 TaiChi

K404 Klangschalenmeditation

K405 + K406 Qi Gong

K412 ff Yoga

K441 – K448 Wirbelsäulengymnastik

K461 Cardio-Fitness für Sie und Ihn

K463 A + B Zumba Gold

K465 Rücken fit

K469 + K470 Älter fit

K471 Aqua-Fitness

K474 A – C Naturmedizin

### → bei Ernährung

K480 – K489 = diverse Kochkursangebote für jeden Geschmack

### → bei Kultur und Gestalten

K501 Theater in München

K503 Leser im Gespräch

K515 ff Tanzkurse für Erwachsene

K541 Zeichnen lernen – Malen können

K542 Acrylmalkurs

K543 A + B Kreatives Gestalten in Ton

K545 Arm- und Halsketten

K546 Schalen aus Terrazzo

K547 Kintsugi – Scherben bringen Glück

K548 Trockenblumenloop selber machen

K551 ff Fotografie

|  |   |
|--|---|
|         |   |
| <b>Elektro Schnitzenbaumer GmbH</b>  |   |
| PLANUNG<br>INSTALLATION<br>RÉPARATUR<br>BELEUCHTUNG<br>BETRIEBSELEKTRIK<br>NETZWERKTECHNIK |  |
| Frühlingstrasse 3<br>Telefon: 08063 200 00   | 83620 Feldkirchen-Westerham<br>www.elektro-schnitzenbaumer.de                         |