

was bleibt  
was kommt

# NEUES

## 75 Jahre vhs Bad Aibling

Vor 75 Jahren starteten im Januar 1950 die ersten Kurse. Feiern Sie mit!

Zu diesem Anlass bieten wir Ihnen im Januar/Februar 2025 folgende gebührenfreie Kurse an. Wegen der begrenzten Teilnehmendenzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

**Zumba® Fitness  
Tanz-Workout mit Spaßfaktor**  
5x ab 07.01.25 – Seite 31

**Bodystyling**  
4x ab 08.01.25 – Seite 29

**Makramee – die Kunst der Knoten  
für Kinder ab ca. 10 Jahre**  
4x ab 14.01.25 – Seite 47

**Erbrecht und Testamentsgestaltung**  
22.01.25 – Seite 9

**Einführung in die Künstliche Intelligenz  
mit ChatGPT**  
23.01.25 – Seite 15

**Intervallfasten: Jeder kann erfolgreich  
fasten**  
24.01.25 – Seite 31

**Erleben Sie Zeitungsdruck live:  
Exklusive Einblicke hinter die Kulissen  
des OVB Rosenheim**  
31.01.25 – Seite 12

**Mehr Lebensfreude durch Lachen – Lachyoga**  
31.01.25 – Seite 22

**Spotlight on American Culture –  
„Prohibition: 13 Years That Changed America“**  
04.02.25 – Seite 19

**Rohrnudeln & Dampfnudeln**  
Mittwoch, 05.02.25 – Seite 35



**vhs Bad Aibling e.V.**

Heubergstraße 2  
83043 Bad Aibling  
Telefon 08061 4444 und 3111  
Fax 08061 36871  
info@vhs-bad-aibling.de  
www.vhs-bad-aibling.de

**Vorsitz**

Stephan Schlier, 1. Bürgermeister

**Leitung**

Birgit Schreuer

**Fachbereichsleitung**

Natalie Tomlinson-Kurz

**Verwaltungsleitung**

Petra Roth

**Verwaltung**

Brigitte Rutsch

Sonja Schmid

**Bürozeiten**

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:

08.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch:

15.00 – 18.00 Uhr



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

03.10.24 Tag der Deutschen Einheit

28.10.24 – 03.11.24 Herbstferien

21.12.24 – 06.01.25 Weihnachtsferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind

auf der Homepage einsehbar.

**Anmeldung** ist für jede Veranstaltung erforderlich (falls nicht anders angegeben).

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Aibling.

**Ermäßigungen**

Bad Aiblinger Bürger, die im Besitz eines gültigen „Grünen Passes“ sind, erhalten auf Anfrage bei der vhs Bad Aibling Ermäßigungen von 90 % auf ihre Kursgebühren.

**Mitgliedschaft**

Die vhs Bad Aibling ist ein eingetragener Verein. Unterstützen Sie unsere Arbeit indem Sie Mitglied werden. Der Jahresbeitrag beträgt 10 Euro.

**Kursorte in Bad Aibling:**

- vhs-Haus, Heubergstraße 2
- Kunstraum, Münchner Straße 36
- St.-Georg-Schule, Sonnenstraße 36
- Realschule, Max-Mannheimer-Straße 1
- Gymnasium, Max-Mannheimer-Straße 2
- Berufsschule, Ellmosener Straße 25
- Luitpoldschule, Harthausener Straße 3
- Rathaus, Marienplatz 1
- Alte Turnhalle an der Jahnstraße 5
- Förderschule, Krankenhausstraße 5
- Novalishaus, Ghersburgstraße 19
- Dietrich-Bonhoeffer-Bildungs-Campus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Mietraching

**Kursort im Gemeindegebiet Tuntenhausen:**

- Fritz-Schäffer-Schule Ostermünchen, Niedergartenweg 7

Wir sind Gast in den einzelnen Kursorten und bitten um Beachtung der jeweiligen Hausordnung!



Aktuelles auch auf  
Instagram und Facebook



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

## Ausstellung

V001

### Fotografie-Ausstellung „Bad Aibling unplugged“ – Vernissage zum vhs-Semesterauftakt

Erleben Sie die kreative Vielfalt der Fotografie bei unserer Vernissage, die den Start des neuen vhs-Semesters feierlich einläutet. Die Vernissage präsentiert faszinierende Bilder aus dem Kurs „Fotografie Meisterklasse“, an dem sieben Fotografinnen und Fotografen unter der Leitung von Herrn Peter Hofmann teilgenommen haben. Herr Hofmann, der seit über 10 Jahren an der vhs Bad Aibling tätig ist, hat die Kurs teilnehmenden auf ihrem kreativen Weg begleitet und inspiriert. Wir laden Sie ein, die beeindruckenden Werke zu entdecken und zu bewundern. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Emotionen, Perspektiven und künstlerischer Ausdrucksformen, die das Herz aller Fotografie-Enthusiast:innen höherschlagen lässt. Ein inspirierender Abend bei Getränken und Knabberien.

**Freitag, 20.09.24, ab 19.00 Uhr,  
vhs-Haus, Erdgeschoss**

*gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich*

V002

### Virtuelle Realität: Einführung in eine neue Dimension

*Michele Fuhs*

Die faszinierende Welt der virtuellen Realität (VR) eröffnet neue Perspektiven. Erfahren Sie, wie VR-Technologie unsere Wahrnehmung verändert und uns neue Möglichkeiten bietet, mit digitalen Inhalten zu interagieren. Von Videospielen über virtuelle Reisen bis hin zu Trainingssimulationen – die Einsatzgebiete von VR sind vielfältig und wachsen stetig. Unternehmen, Bildungseinrichtungen, medizinische Einrichtungen, aber auch Privatpersonen können VR nutzen, um immersive Erfahrungen zu schaffen, neue Horizonte zu eröffnen und reale Herausforderungen zu bewältigen. Diese Technologie hat das Potenzial, unsere Zukunft zu gestalten und unser Leben auf verschiedene Weise zu bereichern.

Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert.

**Mittwoch, 25.09.24, 19.30 – ca. 21.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum**

*gebührenfrei – Anmeldung erforderlich*

V003

### Film: „Dreckiges Leder – Wie unsere Schuhe gemacht werden“

Der Film dokumentiert mit eindrucksvollen Bildern und Interviews die Arbeitsbedingungen in Indiens Lederindustrie. Indien gehört mit 2,6 Milliarden Paaren pro Jahr zu den größten Schuhproduzenten weltweit. Auch viele deutsche Markenhersteller lassen hier ihre Kollektionen fertigen. Der Journalist und Filmemacher Christian Jentzsch hat in Deutschland und Indien recherchiert, hat mit Lederproduzent:innen, Schuhhersteller:innen und indischen Arbeiter:innen gesprochen.

Kooperationsveranstaltung mit der Steuerungsgruppe Fairtrade Bad Aibling

**Mittwoch, 02.10.24, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum**

*gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich*

V004 **LITERATURTAGE**

### Homer: Die Odyssee – die Geburtsstunde der Weltliteratur

*Hanskarl Kölsch*

Mit „Ilias“ und „Odyssee“ beginnt die Weltliteratur. Beide Epen vermitteln Kenntnisse über die „dunklen Jahrhunderte“ zwischen dem Trojanischen Krieg und der Homer-Zeit. Nach der Eroberung Trojas wird Odysseus vom Sturm verschlagen – eine zehnjährige „Irrfahrt“ beginnt. Sein Weg führt durch schwimmende Inseln, Riesen, Zaubergärten und Märchenvölker. Nach ungeheuren Prüfungen wird die Heimkehr zur poetischen Huldigung an Penelope. Aber auch dann muss Odysseus wieder ins Unbekannte aufbrechen – es gibt kein Verweilen.

**Mittwoch, 09.10.24, 19.00 – 20.30 Uhr,**

**Novalishaus, Raum Steiner**

*Euro 10*

V005 **LITERATURTAGE**

### Freiheit! Freiheit? – philosophisch- ethische Überlegungen

*Klaus-Joachim Klose*

Wie frei sind unsere Handlungen? Wie frei sind unsere Entscheidungen? Wie frei ist unser Wille? Wir überlegen gemeinsam, welche Vorstellungen von Freiheit wir antreffen und welcher Freiheitsbegriff zu unserem Leben und zu unserer Zeit passt. Zu diesem Thema haben sich seit der Antike bis heute Philosophen und in neuerer Zeit auch Wissenschaftler Gedanken gemacht.

**Mittwoch, 16.10.24, 19.00 – 20.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Vortragsraum**

*Euro 10*

V006

### Bolivien – ein Land großer Gegensätze: Reich an großartigen Landschaften und farbenfroher Kultur und arm an ökonomischen und sozialen Fortschritten

*Monika Stöckl und Angelika Sailer*

Erleben Sie Bolivien aus der Sicht einer Reisenden und einer Bleibenden. Entdecken Sie das Andenhochland und seine farbenfrohe Kultur. Erfahren Sie von den soziokulturellen Herausforderungen der Andenbewohner und den Schwierigkeiten partnerschaftlicher Zusammenarbeit in einem sozialistischen Staat. Monika Stöckl und Angelika Sailer haben in La Paz gelebt und gearbeitet und engagieren sich seit über 20 Jahren erfolgreich für Kinder und Jugendliche, die zum Familieneinkommen beitragen müssen. Ihr Projekt Wiphala fokussiert auf schulische und berufliche Bildung. Die beiden geben interessante Einblicke, erklären Hintergründe und berichten über ihre Erfahrungen.

**Mittwoch, 23.10.24, 19.30 – ca. 21.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum**

*Euro 10*

### → Bolivien/EI Alto – Wipalla, eine Fraueninitiative im Fairen Handel

Farbenfroher Alpaka-Strick findet seinen Weg in deutsche und südtiroler Weltläden

**Dienstag, 19.11.24**

*siehe vhs Kolbermoor, Seite 113*

V007 **LITERATURTAGE**

### Wort & Klang – ein berührender Abend

*Christa Schäffer*

Bekannte und weniger bekannte Gedichte, Texte, kurze Geschichten, untermalt und verwoben mit Klängen, Tönen, Melodien. Einfach mal die Augen schließen und sich lauschend den feinen Worten und wohlthuenden Klängen zuwenden. Es erwarten Sie neben verschiedener Klangschalen besondere Instrumente wie Monochord, Flöte, Gong, Sansula und Kristallpentonia.

**Mittwoch, 06.11.24, 19.30 – ca. 21.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Vortragsraum**

*Euro 10*

V008

### Alaska – wo die Bären zuhause sind

*Dennis Hartke*

Der erfahrene Reiseleiter und Autor eines einzigartigen Alaska-Reiseführers, nimmt uns mit auf eine Exkursion in eine der faszinierendsten Regionen unserer Erde. In Alaska, dem am dünnsten besiedelten US-Bundesstaat, warten atemberaubende Naturwunder, mächtige Eiszeitgletscher und eine unglaubliche Vielfalt an Wildtieren darauf, entdeckt zu werden. Hartke teilt in seinem Vortrag persönliche Erlebnisse und Anekdoten. Erfahren Sie, wie das Leben im Einklang mit der Natur in Alaska aussieht, wo Bären im Vorgarten herumstreifen und Mensch und Tier auf eine harte Probe gestellt werden. Tauchen Sie ein in die unberührte Wildnis Alaskas und lassen Sie sich von den fesselnden Geschichten und beeindruckenden Bildern dieses Landes verzaubern.

**Mittwoch, 13.11.24, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum**

*Euro 12*



## Tafel Bad Aibling

Eine Einrichtung der Bürgerstiftung Bad Aibling und Mangfalltal e. V.

Die ca. 80 ehrenamtlichen Mitarbeiter der Tafel wollen dazu beitragen, dass kein Bedürftiger Not leiden muss. Jeden Donnerstag (13:30 – 15:30 Uhr) und Freitag (9:00 – 11:30 Uhr) ist die Tafel in der Rosenheimer Str. 41 geöffnet. In einzelnen Fällen wird auch nach Hause geliefert. Es werden Lebensmittel aller Art abgegeben. Kommen Sie vorbei, wenn Sie bei uns einkaufen wollen. Bringen Sie Ihren Personalausweis und evtl. Amtsbescheide mit zu einem persönlichen Gespräch.  
Telefon: 08061 392770



VO09

**„Alles geregelt?“ Welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge?**

Michael Hartl

Die Beschäftigung mit dem Tod ist nicht einfach. Wie möchte ich einmal bestattet werden? Wie und wo soll man meiner gedenken? Wie kann ich meine Angehörigen entlasten und wer trägt die Kosten? Die geplante Realisierung einer Bestattungsvorsorge wirft viele Fragen auf. Hier geht es nicht nur um den Ort und Rahmen der Bestattung, sondern auch um die finanzielle Absicherung. Für Ihre Entscheidungsfindung erhalten Sie viele Informationen an die Hand. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch offene Fragen zu klären.

**Mittwoch, 20.11.24, 19.00 – ca. 20.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 5

→ **Gedenkwald Naturbestattungen – Führung in Au bei Bad Feilnbach**  
Freitag, 22.11.24

siehe vhs Bad Feilnbach, Seite 52

VO10 **LITERATURTAGE**

**Lesung: „In 25 Sekunden zurück ins Leben“**

Wolfgang Schels

Der Autor nimmt uns mit in seine ganz persönliche Geschichte, die durch einen schweren Kletterunfall geprägt wurde. In seiner Jugend nutzten er und sein Freund Andreas jede freie Minute, um den Traum von extremen Klettertouren in den Alpen zu verwirklichen. Bis zu jenem Tag im Jahr 1974, an dem er mit Andreas im Mont Blanc Gebiet abstürzt und als einziger überlebt. Viele Jahre litt er unter der Last, schuld am Tod seines Kletterfreundes zu sein. Mit psychologischer Unterstützung schreibt er die Geschichte nieder und verarbeitet so viele Jahre später das Geschehene.

**Mittwoch, 27.11.24, 19.00 – ca. 20.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 5 – Abendkasse

VO11

**Die Macht der Zahlen**

Dieter Fuchs

In unserem Alltag sind wir von Zahlen umgeben. Mit den meisten sind wir vertraut. Doch wenn sich unsere Umwelt ändert, werden wir oft mit unbekanntem Größen konfrontiert. Plötzlich gehören diese neuen Dinge zu unserem Alltag. Der Vortrag behandelt z. B. folgende Fragen: Sind Zahlen eine kulturelle Errungenschaft? Wie geht man mit Größenordnungen um, die sich unserer Alltagserfahrung entziehen? Wie geht man mit Wahrscheinlichkeiten um und was macht eine Statistik vertrauenswürdig? Wie kommt eine exponentielle Entwicklung zustande und warum entzieht sie sich unserer Vorstellung? Wie wirkt sich das auf unser Handeln aus?

**Dienstag, 21.01.25, 19.30 – ca. 21.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**  
Euro 13

VO12 **75 Jahre vhs Bad Aibling**

**Erbrecht und Testamentsgestaltung**

Dr. Wolfgang Kleeberger

Die Regelung der Vermögensnachfolge für den Todesfall, insbesondere zur Vermeidung von Familienstreitigkeiten, berührt praktisch alle zentralen Lebensbereiche. Oft fehlen jedoch Kenntnisse über das Erbrecht und eine rechtssichere Testamentsgestaltung. Der Vortrag führt in die gesetzliche Erbfolge ein, gibt einen Überblick über die Erbfolgegestaltung durch Testament, erläutert die gesetzlichen Regelungen zum Pflichtteilsrecht, stellt die verschiedenen Formen letztwilliger Verfügungen dar („Wie mache ich ein Testament?“) und gibt auch einen kurzen Überblick über lebzeitige Zuwendungen sowie Grundzüge des Erbschaftsteuerrechtes. Anschließend besteht die Gelegenheit zur Diskussion mit dem Referenten.

**Mittwoch, 22.01.25, 19.00 – ca. 20.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

VO13

**Früher in Rente**

Ingrid Parzinger

Früher in Rente und dabei so wenig Rentenabschläge wie möglich in Kauf nehmen? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann, erfahren Sie an diesem Abend. Die Rentenberaterin erklärt den optimalen Übergang aus Altersteilzeit, Arbeitslosigkeit oder wegen Krankheit und Schwerbehinderung in die Rente. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge reduzieren können. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung sowie die häufigsten Fehler im Rentenverfahren.

**Mittwoch, 29.01.25, 19.00 – ca. 21.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 12

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

**Mittwoch, 13.11.24, 18.00 – 20.00 Uhr**  
siehe vhs Bruckmühl, Seite 69

VO14

**Radon im Keller: Ist das ein Problem?**

Dieter Fuchs

Das Risiko, durch Radon zu erkranken, hängt von seiner Konzentration in der Atemluft ab. Radon ist ein radioaktives Edelgas, das auf natürliche Weise durch Zerfall von Uran in der Erdkruste entsteht. Als Gas kann es an die Oberfläche gelangen und sich in Kellerräumen oder in Erdgeschoss von Gebäuden anreichern. Der Vortrag erläutert die Entstehung von Radon, welche radioaktiven Zerfallsprodukte sich aus Radon bilden und wie diese zu dem Risiko zu erkranken beitragen. Um Klarheit zu erlangen, ist eine Messung notwendig, die kostengünstig und ohne Vorkenntnisse selbst durchgeführt werden kann. Eine Messung und ihr Ergebnis werden im Vortrag beispielhaft behandelt.

**Dienstag, 04.02.25, 19.30 – ca. 21.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**  
Euro 13

VO15 **MAX-MANNHEIMER-KULTURTAGE**

**Film: „Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945“**

Michael von Ferrari

Begrüßung: Kulturreferentin Elisabeth Gebner München in der Nachkriegszeit: Wie war es, als Kind in einer in weiten Teilen zerstörten Stadt aufzuwachsen? Was prägte den Alltag? Mit welchen Gefühlen, Hoffnungen und Träumen erlebten sie das Wirtschaftswunder und die Schatten der Vergangenheit? Diesen Fragen gehen die Produzenten in dem Film anhand der Erzählungen von 28 Zeitzeug:innen tiefgründig und humorvoll nach und laden Sie ein, diese spannende Reise zu begleiten.

Der Produzent Michael von Ferrari, an dessen ehrenamtliche Projektgruppe „München – Zeitreisen“ der Gesamterlös geht, steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.  
**Mittwoch, 05.02.25, 19.00 – ca. 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 10

## 1a Auto Heindl GbR

**Inhaber: Josef und Walter Heindl**

Parkgelände Mietraching  
**Carl-von-Ossietzky-Str. 12**  
**D-83043 Bad Aibling**

TEL 0 80 61 / 38 98 340  
FAX 0 80 61 / 38 98 341  
MAIL auto-heindl@t-online.de  
WEB www.auto-heindl.gro1a.de








Wir machen, dass es fährt

## Regional unterwegs

V100

### Rundwanderung Maxlrain, Weihenlinden, Högling

*Rosmarie Rupp*

Die entspannte Wanderung führt von Maxlrain durch das Benediktenfilz, am Springergraben und am Frei-graben vorbei, über Stachöd nach Weihenlinden. Hier machen wir einen Abstecher zur eindrucksvollen Wallfahrtskirche, die in den Jahren 1653 bis 1657 erbaut wurde. Weiter geht es über das Naturdenkmal 1000-jährige Dorflinde nach Högling zur Einkehr im Land-Café Messerer. Anschließend kehren wir gemeinsam zurück nach Maxlrain. Die reine Gehzeit beträgt ca. 2,5 Stunden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Geld für Einkehr.

**Samstag, 28.09.24, 12.00 – ca. 16.30 Uhr,**  
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt  
Euro 10

→ **Exkursion nach Regensburg**  
Führung im Haus der Bayerischen  
Geschichte, Mittagessen im Historischen  
Armenspital, Besichtigung der Walhalla,  
Nachmittageinkehr im Kloster  
Mallersdorf  
**Sonntag, 29.09.24**  
siehe vhs Feldkirchen-Westerham, Seite 86

V101

### Jodeln & Almwandern

*Renate Julia Winklmüller*

Fern aller Klischees erlernen Sie die Kunst des authentischen Jodelns als uralte Form der Verständigung und Ausdruck von Lebensfreude. Man muss nicht singen können, weil Jodeln etwas ganz Natürliches ist und nur wieder entdeckt werden will. Wir wandern ca. 2 Stunden einen einfachen Weg hinauf zur Bucheralm (400 Höhenmeter), einer urigen Hütte auf dem Weg zum Breitenstein. Zu Beginn öffnen wir mit Atem-, Stimm- und Körperübungen unseren Resonanzkörper. Der „Jodelschlag“ wird auf dem Weg nach oben mit Leichtigkeit gelernt und auf der Alm mit Musik noch vertieft. Anschließend kann eine zünftige Brotzeit genossen werden. Der Rückweg kann frei gewählt werden.

Bitte mitbringen: mittlere Kondition, wetterangepasste Kleidung, feste Wanderschuhe, evtl. Sonnenschutz, Rucksack, Getränk.

**Donnerstag, 03.10.24, 10.00 – 14.00 Uhr,**  
Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt  
Euro 29

V102

### Kraftorte – vom Weyarner Lindl zur Keltenschanze

*Josef Hatzl*

Die Kelten gehörten zu den bedeutendsten Völkern der Antike. Sie besiedelten unser Land und hinterließen auch hier ihre Spuren. Die Wanderung, von einem der schönsten Aussichtspunkte, dem Weyarner Lindl, führt zur Fentbachschanze. Dort sind die Befestigungen der historischen Anlage noch deutlich erkennbar.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

**Donnerstag, 03.10.24, 14.00 – 15.30 Uhr,**  
Weyarn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt  
Euro 14

V103

### Die Wendelsteinhöhle – Entdeckungsreise in die Unterwelt

*Peter Hofmann*

Bei dieser Sonderführung in das faszinierende Innere des Wendelsteins mit dem Höhlenforscher erfahren Sie jede Menge Spannendes und Wissenswertes über die Welt der Höhlen. Peter Hofmann, der Initiator und Gestalter der Neukonzeption der Schauhöhle, lässt Sie mit allen Sinnen die Unterwelt erspüren. Nach der gemeinsamen Auffahrt und der Höhlenführung endet die Veranstaltung. Ein Aufstieg zum Gipfel mit Gipfelrundweg und/oder ein Abstieg zur Mitteralm sind Vorschläge für danach. Der Eintritt zur Höhle ist im Rahmen dieser Führung frei.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Jacke (Höhletemperatur ca. 5 Grad), Geld für Zahnradbahn (ca. Euro 42 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

**Sonntag, 06.10.24, 10.00 – 13.00 Uhr,**  
Brannenburg, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt  
Euro 14

V104

### Pilz-Intensivkurs: Einmal durchs Pilzjahr

*Andreas Herbrecht*

Der Kurs richtet sich an alle, die etwas tiefer am Reich der Pilze interessiert sind. Wir wollen uns rund ums Jahr den Pilzen in all ihrer Vielfalt widmen und uns dabei nicht allein auf Speisepilze und ihre Verwechslungspartner beschränken. Weitere Schwerpunkte werden Heil- und Vitalpilze, Pilzzucht zuhause sowie die ökologische Stellung und Bedeutung der Pilze in der Natur sein. Neben sechs Exkursionen werden wir an zwei Theorie-Terminen das Wesen „Pilz“ besser verstehen lernen und auch exemplarisch einen Blick durchs Mikroskop werfen. Der Kurs schließt mit einem gemeinsamen Kochen und Essen unserer

zuvor gesammelten Funde ab. Andreas Herbrecht ist Pilzberater der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft (BMG e. V.).

Da wir auch unterschiedliche Habitate aufsuchen werden, kann vereinzelt eine etwas weitere Anfahrt erforderlich sein. Die Theorie-Tage und das gemeinsame Kochen finden in Bad Aibling statt.

Bitte mitbringen: Körberl, Messer, Lupe (wenn vorhanden), Schreibzeug, ggf. Mückenschutz, Brotzeit, Getränk.

**8 Termine:**

**7x sonntags, 06.10., 03.11., 01.12.24 und 12.01.,**  
**(Ausweichtermin 23.02.), 06.04., 29.06. und**  
**27.07.25, jeweils 10.00 – 14.00 Uhr sowie**  
**Samstag, 27.09.25, 10.00 – 18.00 Uhr**  
**(Exkursion und anschließend gemeinsames**  
**Kochen und Abschlussessen).**

**Bad Aibling und Umgebung, Treffpunkte werden kurzfristig mitgeteilt**

*Euro 195 + Material Euro 10*

V105 – V108

### Exkursionen „Pilzbestimmung“ – Speisepilze

*Andreas Herbrecht*

Die Kurse werden geleitet von einem Pilzberater der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft (BMG e. V.) und richten sich an Einsteigende und pilzinteressierte Naturliebhaber, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze gewinnen wollen. Arten- und Gattungskenntnisse tragen zum sicheren Erkennen von Speisepilzen und deren möglichen Verwechslungspartner bei. Wir werden uns ausführlich und allgemeinverständlich mit den bestimmungsrelevanten Merkmalen unserer Funde beschäftigen und lernen, diese den übergeordneten Gattungen zuzuordnen, wodurch die Orientierung im Reich der Pilze erheblich erleichtert wird. Es geht nicht darum, den Korb zu füllen, sondern anhand der Funde Merkmale zu verstehen, die Pilze einzuordnen und anhand einfacher Regeln zu lernen, uns sicherer in der Welt der Pilze zu bewegen. Hinweise zur Lebensweise von Pilzen, zur Kulinarik und möglichen Heilwirkungen runden die Exkursionen ab.

Im Nachgang erhalten Sie per E-Mail ein Skript mit einer Nachbereitung der besprochenen Funde.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, (Taschen-) Messer, Korb, separate Behältnisse zum Transport ungenießbarer/giftiger Pilze (kleine Dosen, Bäckertüten o. ä.).

**Kursort: im nördlichen Landkreis Rosenheim,**  
**Treffpunkte werden kurzfristig mitgeteilt**  
*jeweils Euro 27*

V105 – **Sonntag, 22.09.24, 10.00 – 14.00 Uhr**

V106 – **Sonntag, 13.10.24, 10.00 – 14.00 Uhr**

V107 – **Samstag, 26.10.24, 10.00 – 14.00 Uhr**

V108 – **Sonntag, 10.11.24, 10.00 – 14.00 Uhr**



**HAUSTECHNIK**  
**KLAUS HEIBER**

Sonne, Wasser, Luft und Wärme  
seit 1970

Rosenheimer Straße 63 - 83043 Bad Aibling  
Tel. 08061 8947 - [www.haustechnik-heiber.de](http://www.haustechnik-heiber.de)



**GÄRTNER**  
Werbetechnik

- Schilder
- Beschriftungen
- Lichtreklame
- Digitaldruck
- Fassadenbeschriftungen
- Grafik

Meisterbetrieb Bad Aibling Tel. 0 80 61-79 78  
[www.gaertner-werbetechnik.de](http://www.gaertner-werbetechnik.de)



**V115 + V116  
Führung in der Blaudruckerei –  
ein altes Handwerk in Bad Aibling**

*Swetlana Becker*  
Die Blaudruckerin gibt Einblick in ein wunderbares Kunsthandwerk. Über 2.000 verschiedene alte Model bieten den Grundstock für wundervolle Muster. Sie erfahren, mit wie vielen Arbeitsschritten die Muster auf das weiße Leinen kommen und wie das Färben des Stoffes abläuft. Der Blaudruck wurde 2016 in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

**Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**  
jeweils Euro 7

V115 – Samstag, 09.11.24, 11.00 – 12.30 Uhr  
V116 – Samstag, 09.11.24, 14.00 – 15.30 Uhr



**V119  
Besichtigung Bio-Hofkäserei mit  
Käseverkostung**

*Leonhard Neuner*  
Sie erhalten Einblick in die Bio-Hofkäserei Stroblberg bei Baiern und erfahren allerlei Wissenswertes über die Käseherstellung. Die Milch für die verschiedenen Käsespezialitäten kommt vom eigenen Hof, einem Ökobetrieb mit 30 Milchkühen und Nachzucht, Grünland und Ackerbau. In der anschließenden Verkostung können Sie alle Käsesorten (ca. 20) des Betriebes probieren.

**Samstag, 16.11.24, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,  
Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**  
Euro 26

**V121 + V122  
Die Valleyer Schlossbrauerei –  
Erlebnissführung mit kleiner Bierprobe**

*Braumeister*  
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. **Kursort: Valley, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

jeweils Euro 14

V121 – Samstag, 23.11.24, 10.00 – 11.30 Uhr  
V122 – Samstag, 25.01.25, 10.00 – 11.30 Uhr

**V111  
Himmelsspaziergang – Führung in der  
Sternwarte Rosenheim für Erwachsene  
und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren**

*Prof. Aribert Nieswandt*  
Wo finde ich wann welche Sternbilder? Wie bewegen sich die Himmelsobjekte? Wieso haben die Tierkreissternbilder eine besondere Bedeutung? Sie erhalten Erläuterungen beim Betrachten des Himmels mit bloßem Auge und bei den Beobachtungen von Gasnebeln und Sternhaufen durch die Fernrohre des Observatoriums. Es gibt einen schönen Mond und einen tiefstehenden Saturn zu beobachten. Bei schlechtem Wetter beantwortet Prof. Nieswandt Ihre Fragen zum Universum, z. B. mit Schwerpunkt Planetensystem.

**Donnerstag, 10.10.24, 20.30 – 21.45 Uhr,  
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**  
Euro 11

→ **Die Goldenen Jahre des Moorbads:  
Ein Spaziergang zu Aiblings  
Bürgerwillen und den historischen  
Orten des Kurwesens**  
Sonntag, 13.10.24  
siehe vhs Kolbermoor, Seite 111

**V113  
Führung im Klärwerk Bad Aibling**

*Rudolf Hofschneider*  
Vor genau 60 Jahren wurde das Klärwerk in Bad Aibling eröffnet. Ein guter Anlass, um zu erfahren, wohin eigentlich das Bad Aiblinger Abwasser verschwindet. Wo und wie wird es gereinigt und was passiert danach? Was passiert mit dem ganzen Klopapier und den Fundsachen, die mit dem Abwasser im Klärwerk ankommen? Was ist ein Faulturn und wohin mit dem Klärschlamm? Der Betriebsleiter wird Ihnen praxisnah die verschiedenen Reinigungsstufen des Klärwerks zeigen und erklären. Vieles gibt es zu entdecken und noch mehr zu lernen auf dem Weg über das Klärwerksgelände.  
**Freitag, 18.10.24, 10.00 – 11.30 Uhr,  
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**  
vhs-Organisationsgebühr Euro 5

→ **V553  
Herbstliche Kräuterführung am  
Höglinger Baggersee**  
Samstag, 19.10.24  
siehe Seite 33

**V117  
Der „unterirdische Gang“ und die  
Allerheiligenkapelle in Reichersdorf/  
Irschenberg**

*Josef Hatzl*  
Der Erdstall in Reichersdorf ist einer von über 700 Erdställen im Alpenraum. Sinn und Zweck dieser Erdbauten sind bis in die heutige Zeit rätselhaft geblieben. Die Reichersdorfer „Kreuzgruft“ wurde 1640 entdeckt. Rasch verbreitete sich die Kunde von der Entdeckung, und das Wasser und die Erde aus dem Erdstall wurden als heilkräftig angesehen. Die Kranken fanden Linderung oder Heilung bei Kreuzschmerzen, Augenleiden, Koliken, Monats- und Wochenbettbeschwerden, Gliederschmerzen und Geschwüren. 1644 ließ Propst Valentin Steyrer über dem Erdstall eine Kapelle zu Ehren aller Heiligen erbauen. Bitte mitbringen: Kleidung, die staubig werden darf, Taschenlampe.

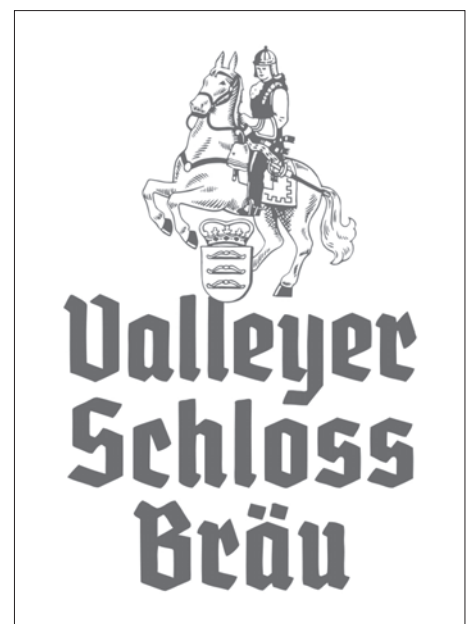
**Sonntag, 10.11.24, 14.00 – 15.00 Uhr,  
Reichersdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**  
Euro 14

**V118  
Führung am Erdgasspeicher  
Wolfersberg/Landkreis Ebersberg**

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

**Freitag, 15.11.24, 09.00 – ca. 12.00 Uhr,  
Oberpfaffern, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**  
vhs-Organisationsgebühr Euro 5

→ **Gedenkwald Naturbestattungen –  
Führung in Au bei Bad Feilnbach**  
Freitag, 22.11.24  
siehe vhs Bad Feilnbach, Seite 52





## Regional unterwegs

V123

### Rosenheim-Stadtführung mit Gruselfaktor: Unheimliche und kuriose Geschichten

Rosi Féry

Auch im alten Rosenheim gab es Spukgeschichten, spektakuläre Gerichtsverhandlungen und unerklärliche Ereignisse. Lauschen Sie unheimlichen Geschichten früherer Jahrhunderte sowie der jüngeren Vergangenheit, z. B. des Wunderheilers Bruno Gröning oder die in den 60er Jahren für Schlagzeilen sorgenden Spukgeschichten aus einer Rosenheimer Anwaltskanzlei. Anmelde- und Stornoschluss: 25.11.24

**Samstag, 30.11.24, 16.00 – 17.30 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

Euro 12



V124

### Die Rokokokirche St. Marinus und Anianus – ein Juwel in Rott am Inn

Georg Dünstl

Die ehemalige Abteikirche des Benediktinerklosters Rott am Inn ist neben der Wieskirche einer der reinsten und kostbarsten Rokokobauten Bayerns. Die Kirche wurde in der Mitte des 18. Jahrhunderts unter der Leitung von Johann Michael Fischer errichtet und gilt als eines der schönsten Beispiele des späten Rokokos in Bayern. Ignaz Günther und Josef Götsch als Bildhauer und Matthäus Günther als Freskant haben hier bedeutende Kunstwerke hinterlassen. Für den Stuckdekor war Jakob Rauch zuständig. Seit der Restaurierung strahlt der Sakralbau wieder in seiner ursprünglichen Pracht. Nach der Führung können Interessierte die frei zugängliche Familiengruft des 1988 verstorbenen Franz Josef Strauß besuchen.

**Sonntag, 19.01.25, 15.00 – 16.00 Uhr, Rott am Inn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

gebührenfrei – Spende zum Erhalt der Kirche erbeten

V125 75 Jahre vhs Bad Aibling

### Erleben Sie Zeitungsdruck live: Exklusive Einblicke hinter die Kulissen des OVB Rosenheim

Peter Höllbauer

Bei der Führung durch das OVB-Druckzentrum erhalten Sie einen Einblick in den spannenden Prozess der Zeitungsproduktion. Um diese Zeit wird live gedruckt, sodass Sie alles hautnah miterleben können. Im Anschluss an die Druckereibesichtigung steht Ihnen ein Redakteur Rede und Antwort.

**Freitag, 31.01.25, 13.00 – ca. 15.30 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

## Gesellschaft und Leben

V146 + V147

### Mein winterfester Garten

Evi Gampl

Das Gartenjahr neigt sich dem Ende zu, und der Gartenbesitzer lässt sich gerne dazu verleiten, alles abzuschneiden und aufzuräumen. Doch was sollte man wirklich zuschneiden und was besser stehen lassen? Sie erfahren, welche Bäume und Sträucher geschnitten werden sollen und welche nicht. Warum man Gräser besser stehen lässt und wie wichtig es ist, Laub liegen zu lassen. Ein weiteres Thema wird die Bearbeitung des Bodens für einen guten Saisonstart im Frühling sein. Im Praxisteil wird unter anderem der richtige Schnitt bei Ziersträuchern sowie bei Obstbäumen gezeigt und durchgeführt. Auf alle Fragen zur Gartenarbeit im Herbst erhalten Sie Antworten.

**Kursort: Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4 jeweils Euro 17**

V146 – Freitag, 18.10.24, 09.00 – 11.00 Uhr

V147 – Samstag, 09.11.24, 14.00 – 16.00 Uhr

V148 – V1491

### Radl-Werkstatt – Theorie und Praxis

Thomas Kolb

Sie erhalten einen Überblick und Tipps zu den Grundlagen von Wartung und Reparatur.

**Kursort: Radsport Hofstetter, Pullacher Straße 35 jeweils Euro 15 + Material Euro 3**

### Reifen & Co.

- Reifen- und Schlauchwechsel
- Einstellen der Scheiben- und Felgenbremsen
- Pflege und Reinigung des Rades
- „Notfallpaket“ für unterwegs

V148 – Samstag, 09.11.24, 12.30 – 14.00 Uhr

V1481 – Samstag, 09.11.24, 14.30 – 16.00 Uhr

### Schaltung & Co.

- Einstellen der Schaltkomponenten
- Kettenwechsel
- Pflege und Reinigung des Rades
- „Notfallpaket“ für unterwegs

V149 – Samstag, 23.11.24, 12.30 – 14.00 Uhr

V1491 – Samstag, 23.11.24, 14.30 – 16.00 Uhr

V150

### Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Marcus Kumeth

Sie trainieren einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken und lernen, sich mit Alltagsgegenständen selbstbewusst zu verteidigen. Neben dem „zur Wehr setzen“ geht es auch um die Sensibilisierung für Gefahr und Gewalt im Alltag und die Möglichkeiten der Konfliktvermeidung.

Bitte mitbringen: normale Alltagskleidung, Hallenturnschuhe.

**4x samstags, ab 16.11.24, 10.00 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 54

### → Podiumsdiskussion zu Gewalt gegen Frauen

**Montag, 25.11.24, 19.30 Uhr, St. Georg Schule**

### → Lesung „Du verdienst den Tod“ mit Lijana Kaggwa

**Dienstag, 26.11.24, 19.30 Uhr, St. Georg Schule**

Information und Anmeldung unter [www.muttutgut.org](http://www.muttutgut.org)

V151

### Ahnenforschung – wo komme ich her?

Josef Hatzl

„Wer nicht weiß, woher er kommt, der nicht weiß, wohin er geht.“ (Darius Romanelli)

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

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

Euro 33

**RADSPORT HOFSTETTER**  
www.radsport-hofstetter.de

Pullacherstr. 35  
83043 Bad Aibling  
Telefon: 08061-93 91 727

**IHR PARTNER RUND UMS BIKE**

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Di - Fr 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr  
Sa 9<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr

V152 – V155

**Klassische Farbtypberatung für Sie und Ihn**

*Stephie Anna Höltzel*

Welche Farben stehen mir wirklich? Durch die Farb-analyse nach 13 verschiedenen Farbtypen erlangen Sie in einer sehr kleinen Gruppe das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster aufleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über Farb-experimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl werden geklärt. Gefüllt mit einem energetischen Farbausgleichstest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Die Kursgebühr beinhaltet einen hochwertigen Stoff-Farbpas im Wert von Euro 50.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 4**  
jeweils Euro 168

- V152 – Samstag, 09.11.24, 10.00 – 14.00 Uhr
- V153 – Samstag, 09.11.24, 15.00 – 19.00 Uhr
- V154 – Samstag, 11.01.25, 10.00 – 14.00 Uhr
- V155 – Samstag, 11.01.25, 15.00 – 19.00 Uhr

V156 + V157

**Dezentes Herbst-Make-up**

*Angela Zurl*

Gemeinsam begrüßen wir den Herbst mit einer neuen, dezenten Schönheitsroutine. Lernen Sie, wie Sie im Handumdrehen einen schnellen, natürlichen und bezaubernden Herbst-Look kreieren. In einer kleinen und gemütlichen Gruppe werden Sie von der erfahrenen Expertin individuell betreut und erhalten die besten Tipps und Techniken, um Ihren Herbst-Look perfektionieren zu können. Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs. Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).  
jeweils Euro 26 + Material Euro 8

V156  
Dienstag, 24.09.24, 09.30 – 12.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1

V157  
Mittwoch, 02.10.24, 17.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4

V158 – V160  
**Tages-Make-up**

*Angela Zurl*

Starten Sie Ihren Tag schnell, strahlend und voller Frische! Die Kurse richten sich speziell an Frauen, die morgens wenig Zeit haben und dennoch einen perfekten Start in den Tag wünschen. Tauchen Sie ein in die Welt des natürlichen Make-ups und lernen Sie die grundlegenden Techniken für einen makellosen Look kennen. Von der optimalen Haut-vorbereitung bis zur Auswahl des passenden Make-ups – Sie werden Schritt für Schritt zu Ihrem individuellen Tages-Make-up geführt. In einer kleinen Gruppe erhalten Sie persönliche Aufmerksamkeit und Anleitung, um Ihre Schönheitsroutine zu perfektionieren. Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs. Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

**Kursort: vhs-Haus, Raum 1**  
jeweils Euro 26 + Material Euro 8

- V158  
Dienstag, 15.10.24, 09.30 – 12.00 Uhr
- V159 – für Frauen 50plus  
Donnerstag, 24.10.24, 09.30 – 12.00 Uhr

V160 – für Frauen 50plus  
Dienstag, 26.11.24, 16.30 – 19.00 Uhr

V161  
**Make-up-Glamour-Look**

*Angela Zurl*

Sie haben Lust auf einen schimmernden Make-up-Look für die Festtage? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich für besondere Anlässe oder glamouröse Abende perfekt in Szene setzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Augenbetonung, vom aufregenden 3D-Look bis hin zu funkelndem Glitzer. Erfahren Sie, wie Sie die Haut richtig vorbereiten und welches Make-up zu Ihrem individuellen Stil passt. Sie werden in einer kleinen Gruppe unterrichtet, sodass eine individuelle Betreuung gewährleistet ist. Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs. Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).  
Freitag, 29.11.24, 16.00 – 19.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1  
Euro 30 + Material Euro 8

V162 + V163  
**Theater-Kurse – spielerischer Blick in eine andere Welt**

*Elena Weingärtner*

Theaterspielen macht in erster Linie Spaß und bringt Sie in Lichtgeschwindigkeit aus dem Alltagstrott. Die erwünschten Nebenwirkungen machen dieses vielseitige Instrument zum Booster für Ihre Persönlichkeit und Ihre Fantasie: Sie stärken Ihre Kontakt- und Handlungsfähigkeiten, festigen Ihr Selbstbewusstsein und haben leichteren Zugang zu Ihrem Witz. Kurz: Theaterspielen hilft Ihnen dabei, den Kopf freizu-bekommen und nebenbei eine stabile und gleich-zeitig flexible Persönlichkeit zu entwickeln. Es sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Sportschuhe.

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum**

V162 – Workshop  
Mittwoch, 04.12.24, 18.30 – 21.30 Uhr  
Euro 21

V163 – Kurs  
5x sonntags, ab 12.01.25, 15.30 – 18.30 Uhr  
Euro 105

V164 – V166  
**FilmTreff am Nachmittag**

*Einführung und Diskussion mit Heidi Benda bzw. Dorothee Roscheck*

Gute Filme sind unersetzbare Bestandteile für die Auseinandersetzung mit der Welt ebenso wie für gute Unterhaltung. Wenn sich ein Filmgespräch in kleiner oder größerer Runde anschließt, kommt man schnell zu den Fragen des Lebens, Erinnerungen werden wach und ein Austausch über das, was andere auch beschäftigt, wird angeregt. Kooperationsveranstaltungen mit dem Förderverein der Stadtbücherei. Die Filmbeschreibungen der Angebote finden Sie auf der Homepage.

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum**  
gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich

V164 – „Legendäre Musiker-Saga“  
Mittwoch, 16.10.24, 15.00 – ca. 17.00 Uhr

V165 – „Einfach ,anders‘“  
Mittwoch, 20.11.24, 15.00 – ca. 17.00 Uhr

V166 – „Weihnachten – nein danke!“  
Mittwoch, 18.12.24, 15.00 – ca. 17.00 Uhr



**SPENGLEREI PAUL**  
GmbH  
Inhaber H. Paul

Alles aus Blech rund um den Neu- und Altbau, Sanierung und Denkmalschutz.

Gewerbepark Markfeld 5a Tel. 08061 93 98 411 info@spenglerei-paul.de  
83043 Bad Aibling Fax 08061 93 98 413 www.spenglerei-paul.de

**LEISTUNGSANGEBOT:**

- ▲ Blechdächer jeglicher Art
- ▲ Dachrinnen in sämtlichen Ausführungen
- ▲ Fassadenverkleidung
- ▲ Kaminverkleidung/Einfassung
- ▲ Kehlen, Wandabschlüsse, Organgausbildung
- ▲ Gaubenverkleidung
- ▲ Turmdeckung und Sockelbleche
- ▲ Flachdachabdichtungen
- ▲ Balkonsanierungen
- ▲ Spezialanfertigungen (z. B. Denkmalschutz)
- ▲ Dach- und Fassaden-Check (Wartung)



V167 + V168  
**Schafkopfen**

Peter Schumm

Kursort: vhs-Haus, Raum 4

jeweils Euro 36

V167 – **Anfänger**

Sie lernen die Regeln und Spielstrategien kennen und können gleich loslegen und spielen. Nebenbei erfahren Sie die Bedeutung der deftigen Schafkopf-Fachsprache wie „Sau schmieren“, „Durchmarsch“ und „Abspatzen“.

3x dienstags, ab 05.11.24, 19.00 – 21.00 Uhr

V168 – **Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundzüge des Spiels bereits kennen und die Strategie verbessern wollen. Sie treffen, etwas dazu lernen, Spaß haben, die Spannung des Schafkopfs genießen und ganz nebenbei auch noch das Gedächtnis trainieren – das ist das Ziel dieses Kurses.

3x dienstags, ab 14.01.25, 19.00 – 21.00 Uhr

V169 – V1693

**Schafkopfübungs- und Spielrunden**

Evelyne Bichlmaier

Sie kennen bereits die Schafkopfregele und -spielvarianten und möchten nun Ihr Können unter Beweis stellen? Wir laden Sie herzlich zum Mitspielen ein.

Kursort: vhs-Haus, Raum 4

jeweils 16.00 – ca. 18.00 Uhr

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

V169 – Samstag, 12.10.24

V1691 – Samstag, 16.11.24

V1692 – Samstag, 14.12.24

V1693 – Samstag, 11.01.25

**Tipp Kurstage!**

[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)



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

V170 – V172  
**Gehirntraining für den Alltag**

Birgitt Sironi

Sie lernen ein einfaches und spielerisches Gehirntraining kennen, das mit Freude und allen Sinnen Ihre geistigen Fähigkeiten stärkt. Die Stärke dieses Trainings liegt in seiner einfachen Umsetzung, die es leicht macht, das Gelernte im Alltag anzuwenden. Das Training kann Ihre Handlungsfähigkeit, Freizeitgestaltung, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit verbessern. „Alles Neue ist so lange Gehirntraining, bis es zur Gewohnheit wird“ – am besten funktioniert es in geselliger Runde.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kursort: vhs-Haus, Raum 4

V170

7x donnerstags, ab 17.10.24, 10.15 – 11.45 Uhr

Euro 77 + Material Euro 3

V171

8x donnerstags, ab 17.10.24, 13.00 – 14.30 Uhr

Euro 88 + Material Euro 3

V172

8x donnerstags, ab 17.10.24, 14.45 – 16.15 Uhr

Euro 88 + Material Euro 3

V173

**Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs**

Angelika Scheibenzuber

Eltern, Großeltern und alle, die mit der Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben, üben die richtigen Handgriffe und erhalten wichtige Informationen:

- Beobachtung und Betreuung von erkrankten Kindern
- Bewusstlosigkeit: Ursachen und Maßnahmen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
- spezielle Notfälle, Kinderkrankheiten, Vergiftungen

Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Rosenheim.

Anmelde- und Stornoschluss: 09.01.25

Freitag, 17.01.25, 17.00 – 20.00 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 50



V174-H

**Hybrid: Emotionen und Familie – die positive Macht der Gefühle erkennen und leben**

Claudia Tritschler-Illigmann und Alexa Hönigs

Im Familienleben sollten alle Emotionen Platz haben, sowohl die der Kinder als auch die der Eltern. Oft fühlen wir uns hilflos, wenn unsere Kinder wütend sind, Angst haben oder traurig sind. Es erfordert Mut und Offenheit, unsere Emotionen in der Familie anzuerkennen und zu leben, aber es lohnt sich. Durch positive Nutzung unserer Emotionen können wir eine tiefere Verbindung und ein besseres Verständnis in der Familie schaffen. An diesem Abend erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie Eltern und Kinder ihre Gefühle erkennen, unterscheiden und steuern können.

Dienstag, 15.10.24, 19.00 – 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom

Euro 12

V175

**Stress AUS. Zuversicht AN. Wissen WIE.**

Petra Zuschlag

Entdecken Sie neue Wege durch erweitertes Wissen! Der Workshop lädt Sie ein, sich selbst und andere tiefer zu verstehen, um gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Wir bieten eine Einführung in das wissenschaftliche Entwicklungsmodell „Spiral Dynamics“ nach Clare W. Graves, das jedem eine Orientierung bieten kann. Erkennen Sie unterschiedliche Bewusstseinsstufen und gesellschaftliche Zusammenhänge und gewinnen Sie Einblicke in die zukünftige Entwicklung unserer Gesellschaft.

Sonntag, 17.11.24, 10.00 – 13.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 20



**Erste-Hilfe-Kurse vom Profi**

Zum Beispiel:

- für Führerscheinanwärter
- für betriebliche Ersthelfer
- Erste Hilfe am Kind
- Erste Hilfe Fortbildung

BRK-Kreisverband Rosenheim  
Tel. 08031 3019-53 • [kurse@kvrosenheim.brk.de](mailto:kurse@kvrosenheim.brk.de)  
[www.brk-rosenheim.de/kurse](http://www.brk-rosenheim.de/kurse)



## Beruf, EDV und Digitales

V180

### come!back! – Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

Melanie Rössler

Überlegen Sie schon länger, nach einer Phase der Familienzeit oder der Pflege von Angehörigen wieder in den Beruf einzusteigen? Oder stehen Sie ganz am Anfang Ihrer Überlegungen zum Wiedereinstieg? Egal in welcher Phase der Rückkehr Sie sich gerade befinden, sicherlich gehen Ihnen viele Fragen durch den Kopf. Die beiden Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Rosenheim beantworten Fragen und geben hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Wiedereinstieg planen und umsetzen können.

Weitere Informationen unter Telefon 08031 202381.

**Mittwoch, 09.10.24, 09.00 – 12.00 Uhr,**  
vhs-Haus, Raum 5

gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich

V181 **75 Jahre vhs Bad Aibling**

### Einführung in die Künstliche Intelligenz mit ChatGPT

Norbert Langen

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Sie erlernen die Grundlagen von KI-Technologien, wo KI an ihre Grenzen stößt und sprechen über die möglichen Gefahren. Hier können Sie ChatGPT in Ihrem Alltag einsetzen: Informationen recherchieren, Texte oder Reden verfassen, Reisen planen, Texte in anderen Sprachen übersetzen oder Computerprogramme schreiben.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden Notebook oder Tablet (bitte legen Sie vorab einen kostenlosen ChatGPT Account beim Hersteller OpenAI an, [www.chat.openai.com](http://www.chat.openai.com)).

**Donnerstag, 23.01.25, 18.00 – 21.00 Uhr,**  
vhs-Haus, Raum 4

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

U182 + U1821

### Cybersicherheit für Generation 50plus – sicherer Umgang mit Internetanwendungen

Norbert Langen

Lernen Sie, die grundsätzlichen Sicherheitsprobleme bei der Nutzung des Internets und den sozialen Medien an Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer einzuschätzen und den vorhandenen Risiken wirkungsvoll zu begegnen. Sie lernen, wie Sie starke Passwörter erstellen, sich vor Betrügereien schützen und Ihre Online-Identität absichern können. Zudem erlangen Sie grundlegendes Verständnis über die Funktionsweise von Schadsoftware und Viren und erfahren, wie Sie gezielt Systemeinstellungen an Ihrem Gerät vornehmen, sodass Sie bestmöglich geschützt sind. Bitte mitbringen: wenn vorhanden Smartphone, Tablet oder Notebook.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 2**  
jeweils Euro 70

### V182 – Grundkurs

Sie lernen die Grundlagen der Cybersicherheit, erkennen Bedrohungen wie Phishing, Malware und Identitätsdiebstahl und erfahren, wie Sie sich schützen können. Praktische Tipps und Techniken helfen Ihnen, Ihre Online-Präsenz sicherer zu gestalten und betrügerische Machenschaften zu vermeiden. Zudem gewinnen Sie ein grundlegendes Verständnis von Schadsoftware und Viren.

**4x dienstags, ab 01.10.24, 08.30 – 10.30 Uhr**

### V1821 – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs vertieft Ihr Wissen und vermittelt fortgeschrittene Techniken zur Stärkung Ihrer digitalen Sicherheit, einschließlich Einblicke in komplexe Cyberangriffe und aktuelle Bedrohungsszenarien. Sie erlernen erweiterte Sicherheitsmaßnahmen für Online-Banking und -Shopping sowie Themen im Bereich künstliche Intelligenz. Der Kurs betont praktische Anwendungen durch Übungen und Diskussionen, um Ihr Verständnis zu vertiefen und komplexe Sicherheitsmaßnahmen im Alltag umzusetzen.

**4x dienstags, ab 05.11.24, 08.30 – 10.30 Uhr**

V183-Z

### Online: Cybersicherheit für Eltern – schützen Sie Ihre Kinder im digitalen Zeitalter

Norbert Langen

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern von Kindern ab dem Grundschulalter und vermittelt das nötige Wissen sowie Werkzeuge, um ihre Kinder sicher im Internet zu begleiten und zu schützen. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Online-Gefahren wie Cybermobbing, sexuelle Belästigung, Pornografie und Datenschutzrisiken und lernen präventive Maßnahmen zur bestmöglichen Sicherung ihrer Kinder kennen. Dieser Kurs zielt darauf ab, Eltern zu befähigen, eine sichere und positive Onlineumgebung für ihre Kinder zu schaffen.

**4x donnerstags, ab 10.10.24, 20.00 – 22.00 Uhr,**  
Online über Zoom

Euro 70

V184 – V187

### Virtuelle Realität – der Alltag von Morgen?

Michele Fuhs

Diese Workshops bieten die Gelegenheit, das Potenzial von Virtual und Extended Reality und dem Konzept des Metaversums zu erkunden. Sie können erwarten, in einer inspirierenden Umgebung zu erfahren, welche neuen Technologien in Zukunft sowohl den Alltag im Privaten als auch der Arbeitswelt auf Sie zukommen. Praktische Demonstrationen von Virtual Reality (VR) ermöglichen es Ihnen, die immersiven Möglichkeiten von VR-Technologien zu erleben, zu verstehen und zu erkennen und Sie lernen, wie Sie bestimmte Tätigkeiten effizienter und kreativer gestalten können. Diese Veranstaltungen werden durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert.

**Der Kursort wird bei Anmeldung mitgeteilt.**  
jeweils Euro 20

V184 – Mittwoch, 09.10.24, 18.00 – 21.00 Uhr

V185 – Samstag, 19.10.24, 09.00 – 12.00 Uhr

V186 – Mittwoch, 11.12.24, 18.00 – 21.00 Uhr

V187 – Mittwoch, 08.01.25, 18.00 – 21.00 Uhr

## Ab sofort in neuen Räumen in der Aiblinger Str. 17c



### Dein Fahrradfachgeschäft mit

- 400 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche
- Zahlreichen Parkplätzen
- Kompetentem und freundlichem Service
- Großer Auswahl an E-Bikes, Mountainbikes, Trekkingräder, Rennräder und Kinderräder

### Unsere Fahrradmarken



**ROTWILD**  
GERMAN CYCLING SERVICE

**Bianchi**

### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr  
14.30 - 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen

Telefon: 08061/936 7396

[www.radlmeier.com](http://www.radlmeier.com)



**V188  
Smartphone oder Tablet – nachgehakt und nachgefragt**

*Dieter Fuchs*

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Android-Smartphone oder Android-Tablet gesammelt, aber möchten Ihr Wissen in einer kleinen Gruppe erweitern? Hier können Sie alle Fragen, die Ihnen unter den Nägeln brennen, loswerden. Wie versende ich eine Sprachnachricht? Wie leite ich Nachrichten weiter? Wie hänge ich ein Bild an? Wie verändere ich die Schriftgröße? Wie verbinde ich mich mit dem WLAN? Wie finde ich mein Handy wieder? Wie finde und installiere ich passende Apps für meine persönlichen Interessen? Und viele Fragen mehr wollen wir im Kurs behandeln.

Bitte mitbringen: Ihre Mailadresse, Passwörter, Smartphone oder Tablet.

**3x dienstags, ab 01.10.24, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1**

*Euro 68*

**V189  
Smartphone oder Tablet – Google-Konto und Google-Apps unter die Lupe genommen**

*Dieter Fuchs*

Dieser Kurs behandelt detailliert die Einstellungen des persönlichen Google-Kontos und die Google-Apps, die auf jedem Android-Gerät standardmäßig zur Verfügung stehen. Dazu gehören z. B. Google-Übersetzer, Google-Meet, Google-Maps, Google-Fotos, Google-Lens, Google-Drive usw. Auch der Schutz der Privatsphäre ist Thema des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit aktivem Google-Konto, Zugangsdaten (Passwort).

**3x dienstags, ab 05.11.24, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1**

*Euro 68*

[www.boxhammer-genusspur.de](http://www.boxhammer-genusspur.de)

**BOXHAMMER**  
*Genuss pur*

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Donnerstag 8.00 - 12.15 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 8.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

**im Rathaus Bad Aibling**

**V190 – V192  
Apple-iPhone**

*Norbert Langen*

Bitte mitbringen: iPhone, Ladekabel, Apple ID, Passwörter, SIM-Code.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 2**

*jeweils Euro 80*

**V190 – Grundlagen**

Für Apple-iPhone-Neulinge sowie diejenigen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Unser Ziel ist es, Ihnen einen umfassenden Überblick über die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten Ihres iPhones zu vermitteln, damit Sie sein volles Potenzial nutzen können. Inhalte umfassen Einrichtung, Kommunikation, Apps und App-Store, Fotografie und Multimedia sowie Datenschutz und Sicherheit. Entdecken Sie die vielfältigen Funktionen Ihres iPhones und nutzen Sie sie effektiv im Alltag, um Ihr Gerät mit Vertrauen und Leichtigkeit zu bedienen.

**4x donnerstags, ab 26.09.24, 15.00 – 17.00 Uhr**

**V191 – Fortgeschrittene I**

Für iPhone-Nutzer mit Grundkenntnissen, die tiefer in die erweiterten Funktionen eintauchen möchten. Inhalte umfassen Cloudspeicher, Sprachsteuerung, Navigation, kontaktloses Bezahlen, Kartenverwaltung, Onlinebanking, Smarthome-Integration, erweiterte Geräteeinstellungen und Datenschutz.

Nach Abschluss sind Sie in der Lage, Ihr iPhone für anspruchsvollere Aufgaben zu nutzen, Ihre Produktivität zu steigern und Ihr Gerät bestmöglich zu schützen.

**4x donnerstags, ab 07.11.24, 15.00 – 17.00 Uhr**

**V192 – Fortgeschrittene II**

Voraussetzungen: Teilnahme an den Kursen iPhone-Grundlagen (V186) und iPhone-Fortgeschrittene I (V187) oder vergleichbare Kenntnisse.

Für Nutzer mit soliden iPhone-Kenntnissen, die unentdeckte Funktionen und Optimierungsmöglichkeiten erkunden möchten. Die Inhalte umfassen geheime Funktionen, Effizienzsteigerung durch fortgeschrittene Gesten und Kurzbefehle, Automatisierung mit Kurzbefehlen und fortgeschrittene Sicherheitsfunktionen. Treten Sie ein in die Welt der iPhone-Meister und entdecken Sie, was Ihr Gerät wirklich kann.

**4x donnerstags, ab 09.01.25, 15.00 – 17.00 Uhr**

**V193-Z  
Online: Einführung in das Apple Betriebssystem MacOS**

*Norbert Langen*

Für MacOS-Ein- und Umsteiger. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von MacOS und lernen Sie, ihre Vorteile voll auszuschöpfen. Erwerben Sie grundlegende Fähigkeiten zur Fehlerbehebung und verstehen Sie die eingebauten Sicherheitsfunktionen, um Ihre Daten optimal zu schützen. Nach Abschluss sind Sie in der Lage, Ihren Mac eigenständig und sicher zu bedienen, um Ihre Produktivität deutlich zu steigern.

Bitte mitbringen: MacBook oder iMac-Rechner.

**5x mittwochs, ab 09.10.24, 19.00 – 21.00 Uhr, Online über Zoom**

*Euro 101*

**O.S.C. OSTEOPATHIESCHULE AM CHIEMSEE**

**OSTEOPATHIE - AUSBILDUNG IN TRAUNSTEIN**

**AUFBAU DER AUSBILDUNG**

- Modular und berufsbegleitend aufgebaut
- Ausbildungsdauer 4 Jahre
- Beginn der Ausbildung jeweils im September

**WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE**

Sonntagshornstr. 21 | 83278 Traunstein | Tel. 0861 166 97 97



## V194-Z

**Online: Windows 11 – Einführungskurs**

Norbert Langen

Der Kurs richtet sich an Ein- und Umsteiger, die die grundlegenden Funktionen und die Benutzeroberfläche kennenlernen möchten. Sie erhalten einen umfassenden Überblick über das neueste Betriebssystem von Microsoft, Windows 11. Sie lernen den effektiven Umgang mit Dateien und Ordern, die Installation und Verwaltung von Apps und Programmen sowie die Personalisierung von Einstellungen zur Verbesserung von Produktivität und Benutzererlebnis. Zudem erhalten Sie Anleitungen zur Nutzung der integrierten Sicherheitsfunktionen, um Ihren PC zu schützen. Am Kursende sind Sie in der Lage, Windows 11 selbstständig und sicher zu nutzen sowie das Betriebssystem für ihre Bedürfnisse zu optimieren.

Bitte mitbringen: Notebook mit installierter Windows-11-Version.

**5x dienstags, ab 01.10.24, 19.00 – 21.00 Uhr, Online über Zoom**

Euro 101

**V195 – V198-H  
Microsoft Excel**

Norbert Langen

Bitte mitbringen: Notebook mit installierter Microsoft-Excel Version.

**V195 – Grundlagenkurs**

Excel ist weltweit führend in der Tabellenkalkulation und ein unverzichtbares Werkzeug für Datenanalyse, Budgetierung, Finanzplanung und mehr. Die Beherrschung von Excel ist in fast allen Berufsfeldern von Vorteil oder sogar Grundvoraussetzung, da der Umgang mit Zahlen und Daten immer wichtiger wird. Lernen Sie, alltägliche Aufgaben schneller und genauer zu erledigen, erweitern Sie Ihre digitalen Kompetenzen und steigern Sie Ihre Marktfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Excel-Anfänger ohne Vorkenntnisse als auch für Teilnehmende, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen möchten.

**5x montags, ab 30.09.24, 19.45 – 21.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**

Euro 101

**V196 – Aufbaukurs**

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse mit diesem Aufbaukurs und entdecken Sie fortgeschrittene Funktionen und Techniken. Von komplexer Datenanalyse bis zu dynamischen Datenauswertungen und Visualisierungen – dieser Kurs macht Sie zum fortgeschrittenen Excel-Benutzer. Durch theoretische Einheiten und praktische Übungen bewältigen Sie komplexe Aufgaben und Projekte effektiv, sowohl privat als auch beruflich.

**5x montags, ab 11.11.24, 19.45 – 21.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**

Euro 101

**V197 – Makros effektiv nutzen**

Voraussetzungen: Microsoft Excel – Grundlagenkurs (V190) oder vergleichbare Kenntnisse  
Entfesseln Sie die volle Kraft von Microsoft Excel durch die effektive Nutzung von Makros. Tauchen Sie ein in die Welt der Automatisierung. Dieser Kurs ist ideal für Anwender, die bereits mit den Grundlagen von Excel vertraut sind und nun lernen möchten, wie Sie mit Hilfe von Makros Ihre Arbeitsabläufe effizienter gestalten können. In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie die Fähigkeiten erwerben, um Makros sicher und effektiv zu erstellen, zu bearbeiten und einzusetzen.

**3x montags, ab 13.01.25, 19.45 – 21.45 Uhr Kursort: vhs-Haus, Raum 3**

Euro 60

**V198-H – Hybrid: Einführung in die VBA-Programmierung**

Voraussetzungen: Microsoft Excel – Grundlagenkurs (V190) oder vergleichbare Kenntnisse  
VBA (Visual Basic for Applications) erweitert die Funktionalität von Excel enorm und ermöglicht maßgeschneiderte Funktionen und Automatisierungen. In diesem Kurs lernen Sie, einfache VBA-Programme zu schreiben, Fehler zu beheben und benutzerdefinierte Funktionen zu erstellen. Praktische Übungen helfen Ihnen, zeitraubende Prozesse zu automatisieren, die Effizienz zu steigern und komplexe Aufgaben leicht zu bewältigen. Egal, ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern oder Excel effizienter nutzen möchten, dieser Kurs bietet das nötige Know-how.

**6x donnerstags, ab 14.11.24, 19.45 – 21.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 1 und Online über Zoom**

Euro 120

## V199 + V1991

**Programmieren lernen mit Python**

Norbert Langen

Bitte mitbringen: Notebook (Windows 10/11 oder Apple-MacBook).

**Kursort: vhs-Haus, Raum 3**

jeweils Euro 140

**V199 – Einführungskurs**

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen den Einstieg in eine der gefragtesten und benutzerfreundlichsten Programmiersprachen der Welt: Python. Durch interaktive Lektionen und praktische Projekte lernen Sie Python von Grund auf kennen und können reale Probleme lösen. Am Kursende sind Sie in der Lage, eigenständige Python-Programme zu schreiben und haben einen soliden Grundstein in der Programmierung gelegt. Ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Python erweitern möchten. Die notwendige, kostenlose Programmierumgebung wird im Kurs gemeinsam installiert.

**7x montags, ab 30.09.24, 17.30 – 19.30 Uhr**

**V1991 – Aufbaukurs**

Vertiefen Sie Ihre Python-Kenntnisse in unserem Aufbaukurs, konzipiert für Lernende mit ersten Erfahrungen in Python. Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Einführungskurses (V199) auf und führt Sie in fortgeschrittene Programmierkonzepte ein, wie die Erstellung eigener Funktionen, Dateiverarbeitung und Auswertung von Listen. Durch theoretische Konzepte und praktische Übungen fördert der Kurs ein tiefes Verständnis und praktische Anwendungsfähigkeiten. Am Kursende sind Sie in der Lage, beeindruckende Programme zu erstellen, auch mit geringen Möglichkeiten und wenig Programmiererfahrung.

**7x montags, ab 25.11.24, 17.30 – 19.30 Uhr**



## Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen. Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

### Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 133.

Zu allen fortgeschrittenen Sprachkursen sind Quereinsteigende mit entsprechenden Kenntnissen herzlich willkommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich.

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses:

- telefonisch unter 08061 4444 oder 3111
- persönlich in unserer Geschäftsstelle mit Einsicht in die Lehrbücher
- Spracheneinstufungstests im Internet: [www.vhseinstufungstest.de](http://www.vhseinstufungstest.de)  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)  
[einstufungstests.klett-sprachen.de](http://einstufungstests.klett-sprachen.de)

Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN):

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten (Auszug):

	15x	13x	12x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 124	Euro 114
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 169	Euro 156
4 TN	Euro 248	Euro 215	Euro 198
	10x	8x	4x
ab 7 TN	Euro 95	Euro 76	Euro 38
5 – 6 TN	Euro 130	Euro 104	Euro 52
4 TN	Euro 165	Euro 132	Euro 66

### → Komplette Gebührentabelle siehe

[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de) Programm Sprachen

Bei weniger als 7 TN kann in Absprache die Kursdauer gekürzt werden. Die Gebühr wird spätestens am zweiten Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende TN ändern die Konditionen nicht mehr. Die Kursbücher besorgen sich die TN selbst.

### → Online-, Hybrid- und Switch-Kurse

**über Zoom:** Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.



Die vhs Bad Aibling wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds aus dem Erasmus+ Programm für Dozent:innen und Mitarbeitende gefördert.

## Deutsch als Fremdsprache

### Grundstufe A1

V200-S – V203-S

#### Switch: Deutsch A1 – Intensiv

Karin Fichtner

**Kursorte: teils in Präsenz, St.-Georg-Schule, Raum 2.20 und teils Online über Zoom (siehe Homepage)**

jeweils Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

V200-S

#### Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrmaterial: Motive A1, Lekt. 1

Fortsetzungskurs unter V201-H

**15x montags und dienstags, 23.09.24 – 18.11.24, 18.00 – 19.30 Uhr**

V201-S

#### Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Motive A1, Lekt. 3

**15x montags und dienstags, 25.11.24 – 03.02.25, 18.00 – 19.30 Uhr**

V202-S

#### Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Motive A1, Lekt. 5

Fortsetzungskurs unter V203-H

**15x montags und dienstags, 23.09.24 – 18.11.24, 19.45 – 21.15 Uhr**

V203-S

#### Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Motive A1, Lekt. 7

**15x montags und dienstags, 25.11.24 – 03.02.25, 19.45 – 21.15 Uhr**

**Weniger als 7 Teilnehmende (TN):**

Gebühr siehe Seite 18

### Grundstufe A2

V205

#### Deutsch A2

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A2, Lekt. 1

**14x mittwochs, ab 25.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02**

Euro 133 ab 7 TN

V206

#### Deutsch A2

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A2, Lekt. 5

**14x mittwochs, ab 25.09.24, 19.45 – 21.15 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02**

Euro 133 ab 7 TN

### Mittelstufe B1

V207

#### Deutsch B1

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, B1, Lekt. 9

Sie sprechen und verstehen gut Deutsch. Ihr Ziel ist es, sich detaillierter ausdrücken zu können und schwierigere Texte zu verstehen. Im Kurs verbessern Sie Ihre Sprechfähigkeit, frischen Ihre Grammatikkenntnisse auf und verbessern Ihre Lese- und Schreibkompetenz. Sie werden schnell fit für das Alltags- und Berufsleben.

**15x montags, ab 23.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02**

Euro 143 ab 7 TN

### Mittelstufe B2

V208

#### Deutsch B2

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, B2.2, Lekt. 9

**15x montags, ab 23.09.24, 19.40 – 21.10 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02**

Euro 143 ab 7 TN



## Englisch

### Grundstufe A1

V231

#### Englisch A1 – 50plus – Anfänger mit Vorkenntnissen

Adele Elliott

Lehrmaterial: Network Now A1, Lekt. 5

15x montags, ab 23.09.24, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

### Grundstufe A2

V234

#### Englisch A2 – Wiedereinsteiger „Use it or lose it!“

Erika Weichselbaumer

Lehrmaterial: Brush Up A2, Lekt. 1

12x mittwochs, ab 25.09.24, 10.45 – 12.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 114 ab 7 TN

V235

#### Englisch A2

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Go for it! A2, Lekt. 4

15x dienstags, ab 24.09.24, 19.40 – 21.10 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

V236

#### Englisch A2 – 50plus

Adele Elliott

Lehrmaterial: Let's Talk Now A2, Lekt. 9

15x donnerstags, ab 26.09.24, 16.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

### Mittelstufe B1

V238

#### Englisch B1

Adele Elliott

Lehrmaterial: Go for it! B1, Lekt. 8

15x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

### Mittelstufe B1/B2

V240

#### Right into English Conversation B1/B2

Adele Elliott

This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.

10 Teilnehmende

15x montags, ab 23.09.24, 10.45 – 12.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 176 ab 7 TN + Material Euro 4

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

## Mittelstufe B2

V241

#### Right into English Conversation B2

Günther Bonnettsmüller

This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.

12x dienstags, ab 08.10.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02

Euro 114 ab 7 TN

V242 + V243

#### English Forum – Talking Heads

Erika Weichselbaumer

There are many ways to improve your English – but the best way is to just talk! Come join a stimulating conversation group of average English speakers. We discuss different topics each week and read from an interesting book, which we decide on together. Of course we also have fun, while we absorb new vocabulary, gain confidence with our speaking skills and achieve good pronunciation. Give us a try!

Kursort: vhs-Haus, Raum 3

jeweils Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

V242

12x dienstags, ab 24.09.24, 12.45 – 14.15 Uhr

V243

12x dienstags, ab 24.09.24, 14.30 – 16.00 Uhr

V244 + V245

#### Spotlight on American Culture

Tina Knight

Kursort: vhs-Haus, Raum 4

#### V244 – „Go west, young man!“

This famous nineteenth-century saying symbolizes Manifest Destiny, resonating deeply with Americans even after the frontier closed. In this interactive lecture, we journey 2,000 miles with pioneers on the Oregon, California, and Santa Fe Trails. Despite the large numbers, they faced illness, starvation, and other dangers, with nearly one in 10 dying during the trek. Why did they risk it, and what impact did this migration have on American culture?

Dienstag, 12.11.24, 16.00 – 17.30 Uhr

Euro 10

V245 75 Jahre vhs Bad Aibling

#### „Prohibition: 13 Years That Changed America“

Have you heard of gangsters like Al Capone, Baby Face Nelson, or Bonnie and Clyde from movies about the “Roaring Twenties”? They were part fantasy, but based on fact. From 1920 to 1933, alcohol production, importation, transportation, and sale were prohibited in the U.S., leading to widespread crime and corruption. Prohibition also brought changes in migration, music, religious fundamentalism, women's emancipation, and racism. In this lecture, you'll learn about the Prohibition law, its impact on America, and terms like bootleggers, speakeasies, flappers, and all that jazz!

Dienstag, 04.02.25, 16.00 – 17.30 Uhr

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

## Französisch

### Grundstufe A1

V280

#### Französisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sonja Stahuber

Lehrmaterial: On y va! A1, Lekt. 1

10x mittwochs, ab 02.10.24, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

### Grundstufe A2

V285

#### Französisch A2

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu A2, Lekt. 7A

10x mittwochs, ab 02.10.24, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

**Dozent:in für Französisch**

### Mittelstufe B1

V286

#### Französisch B1

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu B1, Lekt. 1A

10x montags, ab 30.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN

V287

#### Französisch B1 – Konversation

Françoise Grünewald

10x mittwochs, ab 02.10.24, 10.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN

### Mittelstufe B2

V288

#### Französisch B2 – Konversation

Françoise Grünewald

10x montags, ab 30.09.24, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 18

### Tipp Kurstage!

[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)



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



## Italienisch

### Grundstufe A1

V300

#### Italienisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A1, Lekt. 1

12x montags, ab 30.09.24, 16.00 – 17.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN

V301

#### Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, Lekt. 3

15x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,

Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

V302-H

#### Hybrid: Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A1, Lekt. 4

Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

12x mittwochs, ab 02.10.24, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 2 und Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

V303

#### Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ute Padrevicchi

Lehrmaterial: Dieci A1, Lekt. 5

12x mittwochs, ab 25.09.24, 18.30 – 20.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 114 ab 7 TN

V304

#### Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Lehrmaterial: VIVA le vacanze!, Lekt. 6 und Dieci A1, Lekt. 5

12x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 2

Euro 114 ab 7 TN

V305

#### Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 7

12x mittwochs, ab 25.09.24, 17.00 – 18.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 114 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 18

V308-H

#### Hybrid: Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 10 –

im Anschluss Dieci A2, Lekt. 1

Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

12x mittwochs, ab 02.10.24, 10.00 – 11.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 2 und Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

V309

#### Caffè Italiano – conversazione A1/A2 50plus

Gianna Berrera

Un incontro piacevole e divertente per approfondire la lingua italiana, migliorare la grammatica, la pronuncia e conoscere nuove persone.

10 Teilnehmende

5x montags, ab 07.10.24, 10.00 – 11.30 Uhr,

Grassinger Cafe und Restaurant,

Grassingerstraße 8

Euro 55 ab 7 TN + Material Euro 2

### Grundstufe A2

V310-Z

#### Online: Italienisch A2

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A2, Lekt. 1

13x donnerstags, ab 26.09.24, 20.00 – 21.00

Uhr, Online über Zoom

Euro 113 bei 4 – 6 TN

V311-H

#### Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, Lekt. 1

Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

12x montags, ab 30.09.24, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

V312-H

#### Hybrid: Italienisch A2 – con conversazione facile

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, Lekt. 5

Wenn Sie in gemütlicher Runde und entspannter Atmosphäre die italienische Sprache lernen wollen und bereits Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen! Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger.

Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

12x montags, ab 30.09.24, 10.00 – 11.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

V313

#### Italienisch A2

Rosella Brandi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, Lekt. 7

10 Teilnehmende

15x montags, ab 23.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 176 ab 7 TN + Material Euro 2

V314-Z

#### Online: Italienisch A2

Maria Alessandra Biella

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, Lekt. 10

6 Teilnehmende

15x donnerstags, ab 26.09.24, 10.30 – 12.00 Uhr,

Online über Zoom

Euro 195 bei 5 – 6 TN + Material Euro 5

### Mittelstufe B1

V317-Z

#### Online: Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, Lekt. 3

13x mittwochs, ab 25.09.24, 10.05 – 11.35 Uhr,

Online über Zoom

Euro 124 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

V319-S

#### Italienisch B1 – leichte Konversation und Wiederholung

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, Lekt. 4

Wir wiederholen die Grammatik des A2-Niveaus und führen leichte Konversation.

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.

13x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 3

V320

#### Italienisch B1

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Im Mittelpunkt steht die Region „Il Piemonte“. Wir lesen Texte und machen außerdem Übungen zu Grammatik, Hörverständnis und Konversation.

15x dienstags, ab 24.09.24, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 143 ab 7 TN

V321

#### Italienisch B1

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Wir lesen eine Lektüre und machen außerdem Übungen zu Grammatik, Hörverständnis und Konversation.

15x donnerstags, ab 26.09.24, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN

### Mittelstufe B1/B2

V322

#### Italienisch B1/B2

Maria Alessandra Biella

Lehrmaterial: Qua e là per l'Italia, Lekt. 10 und

Grammatica della lingua italiana per stranieri

8 Teilnehmende

15x donnerstags, ab 10.10.24, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 2

Euro 188 ab 7 TN + Material Euro 5

V323 – V3232

**Caffé Italiano – conversazione B1/B2 50plus**

Gianna Berrera

Un incontro piacevole e divertente per approfondire la lingua italiana, migliorare la grammatica, la pronuncia e conoscere nuove persone.

10 Teilnehmende

**5x montags, ab 07.10.24, 10.00 – 11.30 Uhr,  
Grassinger Cafe und Restaurant,  
Grassingerstraße 8**

jeweils Euro Euro 55 ab 7 TN + Material Euro 2

V323

**5x freitags, ab 27.09.24, 10.00 – 11.30 Uhr**

V3231

**5x freitags, ab 08.11.24, 10.00 – 11.30 Uhr**

V3232

**5x freitags, ab 10.01.25, 10.00 – 11.30 Uhr**

## Mittelstufe B2

V324-S

**Italienisch B2 – conversazione e ripetizione della grammatica**

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 4, Lekt. 8

Articoli di attualità, brevi racconti, film o video ed esercizi grammaticali verranno integrati al libro di testo.

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.

**13x mittwochs, ab 25.09.24, 08.20 – 09.50 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

V325

**Italienisch B2**

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Im Mittelpunkt steht die Region „Il Piemonte“. Wir lesen Texte und machen außerdem Übungen zu Grammatik, Hörverständnis und Konversation.

**15x donnerstags, ab 26.09.24, 10.15 – 11.45 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 143 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Stadtbücherei  
Bad Aibling



Marienplatz 1

Telefon 08061 4901-140

E-Mail: buecherei@bad-aibling.de

Medienkatalog Online:

www.bad-aibling.de/stadt/bildung-kultur/  
stadtbuecherei

## Spanisch

## Grundstufe A1

V360-Z

**Online: Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1, Lekt. 1

**15x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,**

**Online über Zoom**

Euro 143 ab 7 TN

V361-Z

**Online: Spanisch für die Reise – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: Spanisch für den Urlaub A1

Sie wollen die spanische Sprache schnell und effektiv erlernen, um sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften) verständigen zu können? Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie für Ihre Reise gut gewappnet sind.

**15x donnerstags, ab 26.09.24, 19.35 – 21.05 Uhr,**

**Online über Zoom**

Euro 143 ab 7 TN

V362

**Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, Lekt. 1

**10x mittwochs, ab 09.10.24, 10.15 – 11.45 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 4**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 4

V363

**Spanisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, Lekt. 4

**10x freitags, ab 11.10.24, 18.45 – 20.15 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 3**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 4

V364

**Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, Lekt. 6

**10x freitags, ab 11.10.24, 15.15 – 16.45 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 3**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 4

V365

**Spanisch A1/A2 – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, Lekt. 11,

im Anschluss Perspectivas contigo A2

**10x freitags, ab 11.10.24, 17.00 – 18.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 3**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 4

## Grundstufe A2

V366-Z

**Online: Spanisch A2**

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A2, Lekt. 1

**15x mittwochs, ab 25.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,**

**Online über Zoom**

Euro 143 ab 7 TN

## Grundstufe A2/B1

V367

**Spanisch A2/B1 – leichte Konversation und Wiederholung Grammatik**

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

**10x mittwochs, ab 09.10.24, 08.30 – 10.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 4**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

## Neugriechisch

## Grundstufe A1

V390

**Neugriechisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Alexia Martha Symvoulidou

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Griechisch ist eher in seiner antiken, komplexen Form bekannt. In diesem Kurs werden Sie jedoch sehen, wie lebendig, unkompliziert und charmant Neugriechisch sein kann. Durch das Erzählen von Geschichten, Live-Zeichnen am Whiteboard und interessante Inhalte werden wir in die griechische Sprache eintauchen. Ein wichtiges Element des Anfängerkurses ist auch das „Cross-Talk“: Sie sprechen auf Deutsch und erhalten Antworten auf Griechisch.

**10x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 4**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

## Latein

V395

**Die Kultursprache Latein – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Aavid Pretz

Lehrmaterial: Lingua Latina, Lekt. 1

Sie lernen die Grundlagen der lateinischen Grammatik und Syntax kennen und entdecken die reiche literarische Tradition des antiken Roms. Gemeinsam tasten wir uns an eine erste Textlektüre heran. Ideal für Sprachbegeisterte und Geschichtsinteressierte!

**10x mittwochs, ab 09.10.24, 19.00 – 20.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 1**

Euro 95 ab 7 TN

**Weniger als 7 Teilnehmende (TN):**

Gebühr siehe Seite 18

## Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

*Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Gesundheit ist der „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. So hat es die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon 1946 formuliert, und dem ist auch heute nichts Neues hinzuzufügen. Gesundheit ist Haltung und Lebensführung, die man sich aneignen kann, z. B. durch Kurse, Workshops und Vorträge an Ihrer Volkshochschule.*

Bitte beachten Sie:

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.
- Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt stets in eigener Verantwortung!
- Online- und Hybrid-Kurse über Zoom: Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.
- Kurs-Stundenplan siehe [www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)

## Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

V400 + V4001

### Entspannung für mehr Lebensqualität im Alltag

*Sarah Boßmann*

Lernen Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen, um mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen. Es gibt verschiedenste Ansätze und Techniken, von denen wir einige ausprobieren werden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Fantasiereise, Atemübungen). Unsere Lebensweise und auch unsere Atmung werden dadurch beeinflusst.

Bitte mitbringen: warme Socken, leichte Decke, Matte.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**

V400

**5x montags, ab 07.10.24, 10.00 – 10.45 Uhr**  
Euro 23

V4001

**9x montags, ab 18.11.24, 10.00 – 10.45 Uhr**  
Euro 41

→ V656

### Meditatives Zeichnen in der Vorweihnachtszeit

siehe Seite 41

V401

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

*Peter Fabian*

In kurzer Zeit und ohne Medikamente Ruhe und Entspannung finden: Mit der Progressiven Muskelentspannung ist das möglich. Die Übungen basieren auf der abwechselnden An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Über die so gewonnene Sensibilität der Spannung in der Willkürmuskulatur entwickelt sich ein neues Körpergefühl der Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Die Methode ist in allen Situationen des täglichen Lebens – auch am Arbeitsplatz – als Kurzentspannung anwendbar. Verbunden mit einer Traumreise Entspannung pur.

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

**6x donnerstags, ab 17.10.24, 19.00 – 20.00 Uhr,**  
**vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 42

V403 – V405

### Waldbaden im Mangfalltal – leichtes Wandern mit Achtsamkeit

*Brigitte Petzinger*

Möchten Sie Waldbaden (die Japaner nennen das „Shinrin Yoku“) in einem heimischen Wald kennenlernen? Sie erleben den Wald mit allen Sinnen, genießen die wohlthuende Waldatmosphäre und die gesunde Waldluft, das achtsame Schlendern, die Düfte und Aussichten, die sanften Bewegungen. Sie erfahren, warum der Wald heilsame Kräfte birgt und welche Wirkung die Waldatmosphäre auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden haben kann. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit ganz einfach in den Alltag integriert werden. Wohlthuende Effekte, die wir vor der Haustür haben und ganz neu zu schätzen lernen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage.

**Der Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.**

jeweils Euro 14

V403 – **Waldbaden am Feiertag**

**Donnerstag, 03.10.24, 09.00 – 11.00 Uhr**

V404 – **Waldbaden im goldenen Oktober**

**Samstag, 26.10.24, 13.00 – 15.00 Uhr**

V405 – **Waldbaden im Herbst**

**Sonntag, 17.11.24, 11.00 – 13.00 Uhr**

V406

### Achtsamkeit im Alltag

*Klaus-Peter Brenner*

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein, sowohl körperlich als auch geistig. Ein achtsamer Mensch achtet auf den Augenblick, ohne ihn zu bewerten. Zur Erreichung dieses Ziels beschäftigen wir uns mit Körper- und Atemwahrnehmung, Meditation und Körpertraining aus fernöstlichen Traditionen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Matte.

**10x dienstags, ab 01.10.24, 17.45 – 19.15 Uhr,**  
**vhs-Haus, Vortragsraum**

Euro 90

V402 **75 Jahre vhs Bad Aibling**

### Mehr Lebensfreude durch Lachen – Lachyoga

*Ute Liebhard*

Lachen, auch wenn einem nicht danach ist, ist eine wundervolle Möglichkeit, um sich zu entspannen, Stress abzubauen und das Glücksgefühl zu steigern! Beim Lachyoga handelt es sich um eine spielerische Kombination von Übungen, die Atemarbeit, Dehnung und Koordinationsübungen miteinander verbindet. Diese wissenschaftlich gestützte Methode setzt Glückshormone im Körper frei, stärkt das Immunsystem, unterstützt den Umgang mit herausfordernden Situationen, steigert die Selbstwirksamkeit im Alltag und fördert eine optimistischere Lebenseinstellung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Freitag, 31.01.25, 18.00 – 21.00 Uhr,**  
**vhs-Haus, Vortragsraum**

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

V407 + V4071

### Entspannt und gedehnt ins Wochenende

*Ingrid Müller*

Dehnübungen haben viele Vorteile: Sie verbessern die Beweglichkeit und halten die Muskeln elastisch und geschmeidig, die durch Stress und einseitige Belastung häufig angespannt sind und Schmerzen verursachen. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen gedehnt und gelockert. Atem- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde lassen uns locker ins Wochenende starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Matte.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**

V407

**8x freitags, ab 11.10.24, 18.00 – 19.00 Uhr**  
Euro 48

V4071

**5x freitags, ab 10.01.25, 18.00 – 19.00 Uhr**  
Euro 30

V408 + V409

### Klang-Oase – Insel der Entspannung

*Christa Schäffer*

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, in der Sie sich innerhalb kurzer Zeit deutlich spürbar erholen können. Genießen Sie wie die Klänge verschiedener Klanginstrumente (Klangschalen, Monochord, Flöte, Koshi, Gong etc.) zu tiefer Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verhelfen können. Die meditativen Klänge berühren die Seele, es können Blockaden und Spannungen gelöst sowie negativer Stress abgebaut werden und sich ein ganzheitliches Wohlgefühl einstellen. So können Sie für Ihren Alltag Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Decke, Matte.

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum**

jeweils Euro 44 + Material Euro 6

V408

**5x freitags, ab 08.11.24, 18.00 – 19.15 Uhr**

V409

**5x freitags, ab 08.11.24, 19.30 – 20.45 Uhr**



**V410  
Yoga-Wochenendseminar: Yoga als  
Abenteuerreise zu sich selbst**

*Christiane Sasse*

Yoga ist mehr als eine tolle Fitness-Alternative und ein wunderbares Programm bei Rückenproblemen. Wir werden an diesen beiden Tagen den Körper kräftigen, dehnen und stabilisieren, aber auch die weiteren Seiten des Yoga kennenlernen. An diesem Wochenende geht es um Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Bewusstheit. So entsteht die Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit. Durch bewusst gesetzte Impulse können wir vieles aktiv verändern, angefangen beim eigenen Körper bis hin zu einer stabilen mentalen und emotionalen Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, warme Socken, Matte, leichte Decke, Schreibzeug, Essen für die Mittagspause.

**2x, Samstag, 25.01.25, 10.00 – 17.00 Uhr  
und Sonntag, 26.01.25, 10.00 – 15.00 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum  
Euro 72**

**V411 – V423-Z  
Hatha-Yoga**

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit. Yoga fördert Ihr Körperbewusstsein, Ihr Konzentrationsvermögen, verhilft Ihnen zu emotionaler Ausgeglichenheit und zu einer positiven Lebenseinstellung. Durch sanfte, präzise Körperübungen trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Stabilität. Verspannungen und Stress bauen Sie ab. Die Atemübungen tragen dazu bei, Ihren Stoffwechsel, Kreislauf und Energiehaushalt zu harmonisieren. Die Entspannungstechniken stärken Ihr Immunsystem und helfen Ihnen, Ihre Kraftquelle zu finden.

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

*mit Sabrina Doden*

**V411 – Anfänger und Geübte  
15x dienstags, ab 01.10.24, 17.00 – 18.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 135**

**V412 – Anfänger und Geübte  
15x dienstags, ab 01.10.24, 18.45 – 20.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 135**

**V413 – Anfänger und Geübte  
14x donnerstags, ab 10.10.24, 17.00 – 18.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Euro 126**

**V414 – Anfänger und Geübte  
14x donnerstags, ab 10.10.24, 18.45 – 20.15 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum  
Euro 126**

*mit Selina Klemm*

**V415 – Anfänger und Geübte  
6x dienstags, ab 15.10.24, 19.30 – 20.45 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle  
Euro 45**

**V4151 – Anfänger und Geübte  
4x dienstags, ab 14.01.25, 19.30 – 20.45 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle  
Euro 30**

**V416 – Anfänger und Geübte  
6x mittwochs, ab 09.10.24, 20.00 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 45**

**V4161 – Anfänger und Geübte  
4x mittwochs, ab 15.01.25, 20.00 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 30**

*mit Melanie Rössler*

**Kursort: Ostermünchen, Fritz-Schäffer-  
Schule, Gymnastikhalle, 10 Teilnehmende**

**V417 – Anfänger und Geübte  
15x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr  
Euro 158**

**V418 – Geübte und Fortgeschrittene  
15x donnerstags, ab 26.09.24, 19.30 – 21.00 Uhr  
Euro 158**

*mit Renate Stekly*

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum**

**V419 – Anfänger und Geübte  
12x dienstags, ab 24.09.24, 10.45 – 12.00 Uhr,  
Euro 90**

**V420 – Fortgeschrittene  
12x dienstags, ab 24.09.24, 09.00 – 10.30 Uhr,  
Euro 108**

*mit Christiane Sasse*

**V421 – Sanft und bewusst –  
Anfänger und Geübte  
13x montags, ab 07.10.24, 17.45 – 19.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 117**

**V422 – Sanft und bewusst –  
Anfänger und Geübte  
13x montags, ab 07.10.24, 19.15 – 20.45 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 117**

**V423-Z – Online: Sanft und bewusst –  
Anfänger und Geübte  
13x dienstags, ab 08.10.24, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Online über Zoom  
Euro 117**

**V424 + V425  
Yogastart in den Tag – Anfänger  
und Geübte**

*Daniela Funk*

Willkommen zu einer bewussten und bewegten Yogapraxis am Morgen! Gezielte Körperübungen, harmonisierende Atemtechniken, Momente der Stille und ein bisschen Input aus der Yogaphilosophie lassen uns frisch, zentriert und entspannt in den Tag starten. Wir mobilisieren, dehnen, kräftigen und üben uns darin, Balance zu finden – sowohl im Körper als auch im Geist. Dafür nutzen wir Elemente aus der Yogatherapie, dem Fasziyoga, dem Yin-Yoga oder fokussieren uns gezielt mit yogischen Übungen auf einzelne Körperbereiche.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte.  
**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum  
jeweils Euro 90**

**V424  
12x mittwochs, ab 09.10.24, 09.00 – 10.15 Uhr**

**V425  
12x freitags, ab 11.10.24, 08.30 – 09.45 Uhr**

**Frühlings-Apotheke**  
Münchner Straße 17a, 83043 Bad Aibling



**GEMEINSAM  
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Mo - Fr: 8:00 - 18:30 | Sa: 8:00 - 12:30  
Tel.: 08061 4597 | fruehlings-apotheke@aiblinger-apotheken.de



**Katja Kolbe-Rockensüß**  
Heilpraktikerin  
Osteopathin  
Physiotherapeutin

**Osteopathie · Naturheilkunde · Energiemedizin**

SEELENSTÄRKER BlütenKraft Kombinationen &  
AromaKraft Ölmischungen  
KLEEBLATT Konzeption Kinderwunsch-Geburt-Familie  
ganzheitliches GESUNDHEITS-TRAINING für Familien  
SEMINARE für Frauen

[www.mediale-osteopathie.de](http://www.mediale-osteopathie.de)



# Wenn Diäten nicht mehr helfen.

RoMed  
Adipositas-Zentrum  
in Bad Aibling

Starkes Übergewicht ist keine freie Entscheidung, sondern eine ernstzunehmende, chronische Erkrankung mit Begleiterkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden oder anderen gesundheitlichen Problemen, die mit Adipositas in Zusammenhang stehen. Nur wenigen Patienten gelingt der Weg zurück zu einem normalen Gewicht auf eigene Faust, da sich ab einem BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> die Hormone verändern und eine Gewichtsabnahme erschweren.



Wir sind Ihr Partner in der Region, wenn es um langfristige Gewichtsabnahme und Verbesserungen Ihrer Gesundheit geht. Adipositas ist ein komplexes Krankheitsbild, für dessen ganzheitliche Behandlung verschiedene Aspekte einbezogen werden müssen. Dazu gehören medizinische Beratung, Ernährungsberatung, Bewegungstherapie, psychologische Unterstützung sowie chirurgische Eingriffe. Wir begleiten Sie interdisziplinär vor, während und nach der Operation, damit Sie in ein gesünderes und leichteres Leben starten können.



**Prof. Kai Nowak**  
Chefarzt des Zentrums  
für Chirurgie  
Rosenheim-Bad Aibling



**Christiane Abel**  
Ernährungstherapie  
Diplom Ökotrophologin



[www.romed-kliniken.de/adipositas](http://www.romed-kliniken.de/adipositas)  
Oder rufen Sie uns direkt an:  
Tel 0 80 61 - 9 30 90 73

V426

**Vinyasa Yoga – sportliche Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene**

*Daniela Funk*

Voraussetzungen: mind. 1 Yoga-Kurs (gleich welche Yoga-Stilrichtung)  
Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, kraftvoller Yogastil, bei dem die einzelnen Asanas fließend ineinander übergehen und die Bewegungen im Einklang mit dem Atem erfolgen. Vinyasa Yoga stärkt in hohem Maße Konzentration und Flexibilität. Es mobilisiert die Wirbelsäule und die Gelenke und lockert fasziales Gewebe durch Beugen, Strecken und Drehen. Durch die Konzentration auf die Bewegungsabfolgen und die gleichzeitige Beobachtung des Atems findet der Körper in seinen ureigenen Rhythmus und es entfaltet sich Meditation in Bewegung: Von der Bewegung in die Ruhe, vom Lärm in die Stille, von außen nach innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, feste Decke, Matte.  
**12x freitags, ab 11.10.24, 10.00 – 11.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 90

V427 – V4272

**Hatha-Yoga „Rishikesh Klasse“ – Anfänger und Geübte**

*Julia Mini*

Diese spezielle Unterrichtsklasse im Hatha-Yoga wurde von dem Yogameister Swami Sivananda entworfen, um den bestmöglichen physischen, psychischen, mentalen und spirituellen Nutzen zu erlangen. Es handelt sich hierbei um einen sehr klassischen Yoga-Stil mit einem festen Ablauf von Aufwärmübungen, 12 Basis Asanas, Atemübungen und einer geführten Endentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, kleines Kissen, Decke, Matte.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**  
jeweils Euro 36

V427

**4x sonntags, ab 13.10.24, 18.15 – 19.45 Uhr**

V4271

**4x sonntags, ab 17.11.24, 18.15 – 19.45 Uhr**

V4272

**4x sonntags, ab 12.01.25, 18.15 – 19.45 Uhr**

V428

**Zeit für mich – Auszeit mit Yoga und Achtsamkeit**

*Silvia Andreus*

Nimm dir Zeit für dich! Bewusst und achtsam mit sich selbst zu sein, gelingt oftmals nicht. Der Alltag und lange To-do-Listen halten uns davon ab, uns selbst in den Mittelpunkt zu stellen und uns etwas Gutes zu tun. In dieser Workshop-Reihe dreht sich alles um uns und unser Wohlbefinden. Mit fließendem, wohltuendem Yoga, Atemübungen und einfachen Tipps lernen wir zu entspannen und kommen ganz bei uns an. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Matte.

**3x sonntags, ab 10.11.24, 16.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 42

V429

**Yoga – sanfte Power für einen starken Rücken**

*Silvia Andreus*

Hier dreht sich alles um Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens. Denn eine starke Wirbelsäule hält den täglichen Anforderungen stand und bleibt gesund. Nacken- und Rückenschmerzen entstehen oft durch Fehlhaltungen und Belastung. Wir verspannen uns schnell, wenn der Stress zu viel wird. In diesem Kurs werden wir mit effektiven Yogaübungen, Verkrampfungen und Blockaden lösen und zudem die Muskulatur stärken. Atembewusstsein und Tipps für den Alltag runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Matte.  
**3x sonntags, ab 26.01.25, 10.00 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 42

V430 – V432

**Power Yoga – Schwerpunkt Rücken**

*Mirjam Lang*

Bei den ausgewählten Power-Yoga-Übungen liegt der Schwerpunkt in der Stärkung und Beweglichkeit des Rückens sowie des Bauchs, der Beine und des Pos. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, großes Handtuch, Matte.

V430

**15x montags, ab 23.09.24, 18.00 – 19.00 Uhr, Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle**  
Euro 90

V431

**16x mittwochs, ab 25.09.24, 18.40 – 19.40 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**  
Euro 96

V432

**15x freitags, ab 27.09.24, 08.45 – 09.45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
Euro 90

V433 – V439

**Die Feldenkrais-Methode, Bewusstheit durch Bewegung**

Sie leiden an Verspannungen, die sich besonders im Nacken-, Schulter- und unteren Rückenbereich bemerkbar machen? Durch kleine, angenehme Bewegungen lernen Sie, eigene Bewegungsmuster zu erkennen und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Matte.

V433 – Hannelore Kronen

**12x montags, ab 07.10.24, 18.00 – 19.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 90

V434 – Hannelore Kronen

**12x montags, ab 07.10.24, 19.30 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 90

V435 – Lea Wackerle

**14x mittwochs, ab 09.10.24, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**  
Euro 105

V436 – Lea Wackerle

**14x mittwochs, ab 09.10.24, 10.30 – 11.45 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**  
Euro 105

V437 – Hannelore Kronen

**13x donnerstags, ab 10.10.24, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 98

V438 – Hannelore Kronen

**13x donnerstags, ab 10.10.24, 10.30 – 11.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**  
Euro 98

V439 – Lea Wackerle

**14x donnerstags, ab 10.10.24, 17.15 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**  
Euro 105

V441

**Qigong, TaiChi, Meditation – Einführung zum Kennenlernen**

*Eugen Schneider*

Sie möchten etwas für Körper, Geist und Seele tun und sind sich nicht sicher, welche der drei Entspannungsmethoden am besten zu Ihnen passt? Wir machen gemeinsam einige Übungen, und Sie lernen die Methoden mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten kennen. Aber auch, was sie verbindet und wo die Unterschiede liegen. Sie können Ihre Fragen stellen, um danach Ihre Ziele bewusster angehen zu können.

Für Teilnehmende ohne und mit Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

**Donnerstag, 26.09.24, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
Euro 9

V442

**Meditation**

*Eugen Schneider*

Meditieren ist das achtsame In-Berührung-Sein mit sich und der Gegenwart. Der Weg in die Stille hilft, die Belastungen des Alltags mit Gelassenheit zu meistern und sich selbst und den Mitmenschen mit Achtsamkeit zu begegnen. Durch regelmäßiges Meditieren werden zudem Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung vertieft und die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, falls vorhanden Meditationskissen oder -bänkchen.  
**4x donnerstags, ab 28.11.24, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
Euro 24



V443 – V444

**Qigong**

*Eugen Schneider*

Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erleb-  
baren und sehr langsam ausgeführten Übungen.  
Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch  
im Sitzen ausgeführt. Sie sind fließend, fördern  
die Koordination und geben Sicherheit beim Aus-  
führen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem  
Qigong können die Muskeln geschmeidig machen  
und Verspannungen lindern, die inneren Organe  
werden massiert und der Herzschlag kann sich  
beruhigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte  
Turnschuhe.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum**

V443 – **Basics**

**6x donnerstags, ab 10.10.24, 09.00 – 10.00 Uhr**  
*Euro 36*

V4431 – **Basics**

**6x donnerstags, ab 09.01.25, 09.00 – 10.00 Uhr**  
*Euro 36*

V444 – **Übende**

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Qigong, Yoga o. ä.  
Wir üben durchgängig, moderiert oder frei in der  
Ausführung.

**16x donnerstags, ab 10.10.24, 10.00 – 11.00 Uhr**  
*Euro 96*

V445

**TaiChi (Taijiquan) – Workshop für  
Teilnehmende ohne oder mit geringen  
Vorkenntnissen**

*Eugen Schneider*

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Übungs-  
system, das auf der Philosophie des Dao aufbaut,  
dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der  
Gegensätze (Yin und Yang). Seine äußeren Formen  
sind ruhige, fließende Bewegungen, die ohne  
Anstrengung ausgeführt werden. Taijiquan ist  
Aufmerksamkeitsschulung und Meditation in  
Bewegung. Es harmonisiert Körper und Geist,  
löst Spannungen und fördert innere Ruhe und  
Gelassenheit. Sie lernen die ersten Schritte  
anhand einer abgeschlossenen Kurzform kennen,  
die als Basis für alle weiteren Formen dient.  
Es werden grundlegende Bewegungsprinzipien  
des Taijiquan erlernt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turn-  
schuhe, Lehrbuch „Taijiquan – ein Arbeitsbuch“  
(Schwaninger Verlag ISBN 978-3-9810653-0-5).

**2x samstags, 09.11. und 16.11.24,  
14.00 – 17.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

*Euro 42*

V451 – V456

**Massagen für Paare, Freundinnen  
und Freunde**

*Peter Fabian*

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd  
sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen  
lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur  
angenehm sein. In den Seminaren werden wich-  
tige Grifftechniken gezeigt und wechselseitig  
miteinander geübt. Die Paarmassage ist für alle  
Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht  
erforderlich – einzige Voraussetzung, das Berühren  
des Massagepartners ohne Scheu.

Massageliegen werden vom Dozenten bereitgestellt.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterwäsche,  
die ölig werden darf, großes und kleines Hand-  
tuch, altes Bettlaken (da mit Öl gearbeitet wird),  
Laken zum Abdecken, Massageöl (kann auch  
beim Dozenten zum Selbstkostenpreis erworben  
werden), Getränk.

Anmeldung bitte paarweise.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**  
*jeweils Euro 30 pro Person*

V451

**Ayurveda Wellnessmassage –  
für Zwei**

Eine kraftvolle, großflächige und unterschiedlich  
schnelle Massage. Die Ayurveda Wellness-  
massage beinhaltet Streichungen, Kreisungen  
und die Abhyanga (Ölung).

**Sonntag, 13.10.24, 13.00 – 16.30 Uhr**

V452

**Sportmassage – wohltuende  
Teil- und Ganzkörpermassage –  
für Zwei**

Wohltuende Teil- und Ganzkörpermassage unter  
Anwendung der Griffe der klassischen Massage,  
bei der in besonderem Maß auf den persönlichen  
Bedarf eingegangen werden kann. Sie dient in  
erster Linie zur Linderung von Verspannungen  
und Verhärtungen in der Muskulatur, zur besse-  
ren Durchblutung der Haut, zur Entspannung  
und gleichzeitigen Vitalisierung.

Bitte zusätzlich mitbringen: kleines Handtuch.

**Sonntag, 20.10.24, 13.00 – 16.30 Uhr**

→ V555

**Die Kraft der Natur: Ätherische  
Öle – ihre Einsatzgebiete und ihre  
Wirkung**

*siehe Seite 33*

V453

**Tibetische 8er Massage – für Zwei**

Die Massage gleicht durch die fließenden  
Bewegungen der liegenden Acht  
Energieblockaden aus, Spannungszustände  
harmonisieren sich. Diese speziellen und  
ungewöhnlichen Massagebewegungen sind  
für viele Menschen meist nicht haptisch  
nachvollziehbar, wodurch der rationale  
Kontrollmechanismus bald „aufgibt“ und Ruhe  
und tiefe Entspannung eintreten können.

**Sonntag, 10.11.24, 13.00 – 16.30 Uhr**

V454

**Thalasso-Massage – für Zwei**

Bei dieser Meersalz-Massage für den Rücken  
bedeuten die Begriffe „thalassa“ und „therapeia“  
(griech.) Meer und Pflege. Sie hat drei Stationen:  
ohne Öl, mit Öl/Meersalz und reine Ölmassage.  
Die Thalasso-Massage dient nicht nur der  
Regeneration und Tiefenentspannung, sondern  
auch der Entgiftung, da der Stoffwechsel ange-  
regt wird. Zusatzeffekt ist ein zartes Hautbild.  
Bitte zusätzlich mitbringen: kleines Handtuch,  
Waldhonig im Spender, 2 Waschlappen, Schüssel  
zum Ausspülen.

**Sonntag, 17.11.24, 13.00 – 16.30 Uhr**

V455

**Lomi Lomi – für Zwei**

Diese aus Hawaii stammende Massageform  
zeichnet sich durch angenehm fließende  
Bewegungen aus. Mit ihr werden Körper  
und Seele behandelt. Sie löst auf sanfte  
Weise Verspannungen und fördert eine tiefe  
Entspannung.

**Sonntag, 19.01.25, 13.00 – 16.30 Uhr**

V456

**Wirbelsäulen-Tiefenmassage –  
für Zwei**

Diese Massage ist eine Kombination unter-  
schiedlicher Massagetechniken, die alle dazu  
beitragen sollen, das Gleichgewicht im Rücken  
zu verbessern. Dabei kommen Techniken aus  
West und Ost zusammen. Von Elementen wie  
z. B. klassische Segmentmassage und der  
Tiefenbindegewebs-/Faszienmassage bis hin  
zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel  
ist es, den Energiefluss im Rücken anzuregen,  
Verspannungen zu lösen und die Halte- und  
Stützmuskulatur zu lockern.

**Sonntag, 02.02.25, 13.00 – 16.30 Uhr**



**BAD AIBLINGER  
MOORKISSEN**

Panradl Moor GmbH  
Austraße 7 · 83569 Vogtareuth  
Tel. 08038 9096560 · Fax 08038 9096561  
www.aiblinger-moor.de

Moorkissen · Moorbad · Moorsalbe · Heilmoor

**Bildung, Wissen, Spaß,  
Erlebnisse verschenken?**



Geschenkgutscheine gibt es in der Geschäftsstelle.

## Gymnastik

### Tageskarten

Sie wollen Ihre Kurstage flexibel festlegen oder verschiedene Gesundheitskurse ausprobieren? Mit der Tageskarte gehen Sie ohne vorherige Anmeldung direkt in die mit „TAGESKARTE“ gekennzeichneten Kurse. Auf Anfrage in der vhs ist die Kursteilnahme mit einer Tageskarte auch in weiteren Kursen möglich. Die Tageskarten, die sich auch hervorragend als Geschenk eignen, können Sie in unserer vhs-Geschäftsstelle in Bad Aibling kaufen:  
*Einzelkarte Euro 8, Zehnerblock Euro 75.*

V461 – V4612

### Stuhl-Gymnastik für ältere Menschen

*Christine Werbinek*

Stuhl-Gymnastik ist eine wunderbare Methode, um fit zu bleiben und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu haben. Mit verschiedenen Kleingeräten kann man sehr gut die Muskeln und Gelenke schonend trainieren. Die vielseitigen Übungen verbessern Kraft, Kondition und Koordination. Bodenübungen entfallen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**

*jeweils Euro 30*

V461

5x donnerstags, ab 26.09.24, 09.00 – 10.00 Uhr

V4611

5x donnerstags, ab 14.11.24, 09.00 – 10.00 Uhr

V4612

5x donnerstags, ab 09.01.25, 09.00 – 10.00 Uhr

V463

### Gesund bleiben – mit Spaß an der Bewegung, 60plus

*Andrea Barth-März*

Sie haben Spaß an der Bewegung, wollen Ihr Körpergefühl verbessern und Ihren Alltag ohne körperliche Probleme meistern? Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit einem bunten Mix aus sanften und gezielten Übungen genau das Richtige.

Inhalte: Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, verschiedene Spiele, Entspannungstechniken, Osteoporose-Prävention.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Matte.

**15x montags, ab 23.09.24, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**

*Euro 113*

V464 – V4691

### Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining

Sie wollen Ihren Rücken stärken? Mit gezielten Übungen dehnen, mobilisieren und kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Handtuch, Matte, Getränk.

### Sanfte Wirbelsäulengymnastik – 60plus

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum**

V464 – *Martine Dawid*

6x dienstags, ab 01.10.24, 15.30 – 16.30 Uhr

*Euro 36*

V4641 – *Martine Dawid*

8x dienstags, ab 03.12.24, 15.30 – 16.30 Uhr

*Euro 48*

### Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

**Kursort: Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle**

V465 – *Stefanie Schreiber*

16x dienstags, ab 24.09.24, 17.30 – 18.30 Uhr

*Euro 96*

### RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

V468 – *Andrea Barth-März*

15x montags, ab 23.09.24, 10.30 – 11.45 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

*Euro 113*

V469 **TAGESKARTE**

*Cornelia Strauß*

10x donnerstags, ab 26.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

*Euro 60*

V4691 **TAGESKARTE**

*Cornelia Strauß*

5x donnerstags, ab 09.01.25, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

*Euro 30*

### Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

**Kursort: Realschule, Turnhalle**

V466 – *Andrea Barth-März*

15x mittwochs, ab 25.09.24, 18.00 – 19.00 Uhr

*Euro 90*

V467 – *Andrea Barth-März*

15x mittwochs, ab 25.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr

*Euro 90*

V471 + V472

### Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

*Christine Werbinek*

Sie üben, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und ihn zu trainieren, damit er seine Trage- und Stützfunktion aufnehmen kann. Beckenbodenübungen helfen vorbeugend und unterstützend bei Blasenschwäche, Organsenkungen, Unterleibschmerzen, allgemeiner Vitalschwäche und Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Faszienrolle, Matte.

**Kursort: Berufsschule, Raum 1-43 (später Wechsel in St.-Georg-Schule, Turnhalle)**

*jeweils Euro 90*

V471

15x montags, ab 23.09.24, 18.00 – 19.00 Uhr

V472

15x montags, ab 23.09.24, 19.15 – 20.15 Uhr

V473

### In Balance – Bauch-Beine-Po mal anders!

*Christiane Sasse*

Mit Klassikern aus Pilates und Yoga geht es an die „Problemzonen“. Mit Pilates stimulieren wir sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln, kräftigen die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Die zusätzlichen Yoga-Elemente stärken zusätzlich Beine und Po und verbessern unsere Haltung, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, Matte, Getränk.

**13x dienstags, ab 08.10.24, 19.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**

*Euro 78*



**Nuova Firenze**  
Ristorante – Pizzeria

Lindenstr. 3 · Bad Aibling · Tel. 0 80 61 / 54 87

Öffnungszeiten: Dienstag-Sonntag 11.30-14.30 Uhr und  
17.30-22.30 Uhr · Samstag 17.30-22.30 Uhr · Montag Ruhetag



**Privatpraxis für Heilpraktik und Physiotherapie**  
Bad Aibling, Rennbahnstraße 2

**Andrea Köstler-Posch**

Mein komplexes Therapieangebot:

- Viscerale Osteopathie (Behandlung aller Bauch-, Becken- und Brustorgane, Schädel)
- Physiotherapie mit **Manueller Therapie** (auch Dorntherapie und Kinesio-Taping)
- Akupunktur und TCM (für Immunsystem, Schmerztherapie, Emotionsausgleich)
- Darm-Funktionsanalyse (bei Verdauungsproblemen, Blähungen, Sodbrennen,...)
- THE CHANGE® (Lösen ursächlichster Stress-Speicherungen- Leben kann leicht sein ☺)

Terminvereinbarungen: 0171 7369530 oder [andrea.koestler.hp@gmail.com](mailto:andrea.koestler.hp@gmail.com)  
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage: [hpundphysio-andreakoestler.de](http://hpundphysio-andreakoestler.de)

V474 – V477-Z

### Pilates

Mit Pilates stimulieren Sie sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln, kräftigen die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und Muskulatur. Pilates trainiert Ihren Körper ganzheitlich, stimuliert die Faszien und wirkt sich somit positiv auf das Bindegewebe aus. Verbessern Sie dadurch Ihre Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung und schulen Sie die Atmung.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß), Handtuch, Matte.

V474 – *Christiane Sasse*

**13x dienstags, ab 08.10.24, 09.00 – 10.15 Uhr,**  
**vhs-Haus, Entspannungsraum**  
*Euro 98*

V475 – *Christina Gerg*

### 60plus

**10x dienstags, ab 08.10.24, 18.00 – 19.15 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**  
**Gymnastikhalle**  
*Euro 75*

V476-H – *Marion Krattenmacher*

### Hybrid: leicht Geübte

Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

**10x mittwochs, ab 25.09.24, 09.00 – 10.00 Uhr,**  
**vhs-Haus, Gesundheitsraum und Online über Zoom**  
*Euro 60*

V477-Z – *Marion Krattenmacher*

### Online: Geübte/Fortgeschrittene

**10x montags, ab 23.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr,**  
**Online über Zoom**  
*Euro 60*

V478 + V479-Z

### Controlbalance-Pilates

*Helene Rennings*

Controlbalance-Pilates trainiert sanft den Körper, mobilisiert und stabilisiert gleichzeitig die Muskeln und bringt hierbei den Körper wieder in Balance. Die Controlbalance-Pilates-Methode macht sich die Erkenntnisse zur Rehabilitation von Rückenschmerzen zunutze.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß), Handtuch, Matte.

V478

**15x donnerstags, ab 10.10.24, 17.15 – 18.30 Uhr,**  
**vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
*Euro 113*

V479-Z – **Online**

**10x mittwochs, ab 09.10.24, 19.00 – 20.00 Uhr,**  
**Online über Zoom**  
*Euro 60*

## Fitness

### Tageskarten

Sie wollen Ihre Kurstage flexibel festlegen oder verschiedene Gesundheitskurse ausprobieren? Mit der Tageskarte gehen Sie ohne vorherige Anmeldung direkt in die mit „TAGESKARTE“ gekennzeichneten Kurse. Auf Anfrage in der vhs ist die Kursteilnahme mit einer Tageskarte auch in weiteren Kursen möglich. Die Tageskarten, die sich auch hervorragend als Geschenk eignen, können Sie in unserer vhs-Geschäftsstelle in Bad Aibling kaufen:  
*Einzelkarte Euro 8, Zehnerblock Euro 75.*

V500 + V5001

### Fit/Clever/Gesund – Fitnesstraining

*Sarah Boßmann*

Um fit und gesund zu werden und zu bleiben, benötigen Sie nicht unmittelbar ein Fitnessstudio. Mit modernen Trainingsmethoden, einer Vielzahl von abwechslungsreichen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dazu ein paar Tipps und Tricks entdecken Sie den Spaß an Fitness, Bewegung und Koordination.

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**

V500

**5x montags, ab 07.10.24, 08.45 – 09.45 Uhr**  
*Euro 30*

V5001

**8x montags, ab 18.11.24, 08.45 – 09.45 Uhr**  
*Euro 48*

V501 **TAGESKARTE**

### Ganzkörperfitness mit Boxelementen

*Ivonne Doriath*

Ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht vereint. Die Integration von Boxelementen bietet sowohl ein intensives Workout als auch eine Möglichkeit zur Stressbewältigung.

**16x montags, ab 23.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr,**  
**Realschule Turnhalle**  
*Euro 96*

V502 **TAGESKARTE**

### Zumba® Toning

*Micha Kampmiller*

Zumba® Toning ist ein Fitness-Training mit speziellen Hanteln, sogenannten „Toning-Sticks“. Zu Latino-Rhythmen trainieren und stärken wir gezielt Muskelgruppen an z. B. Arme, Rumpf und Unterkörper. Wir formen unseren Körper und verbessern unsere Kondition und dennoch bleibt auch bei diesem Format die Partystimmung erhalten. Die Original Zumba®-Toning-Sticks werden von der Kursleiterin gebührenfrei zur Verfügung gestellt und können auch im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

**16x dienstags, ab 24.09.24, 17.30 – 18.15 Uhr,**  
**Luitpoldschule, Turnhalle**  
*Euro 72*

V503

### Fit in den Winter! Rundum-Fitness – Präventionstraining

*Marion Krattenmacher*

Diese Kursstunde lässt Sie schwitzen, strafft und kräftigt Ihre „besten Seiten“ bei motivierender Musik. Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Bändern, Stepps, Gymnastikbällen oder Minitrampolinen wird das Training abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Thera-Band, großes Handtuch, Matte.

**10x dienstags, ab 24.09.24, 19.35 – 20.35 Uhr,**  
**vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
*Euro 62*

V504 + V5041

### StrongNation™

*Anja Gunnesch*

StrongNation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Die Muskulatur von Armen, Beinen, Bauch und Po wird gestärkt und Kalorien verbrannt. StrongNation™ fordert den gesamten Körper und bietet die Möglichkeit, das Training an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

**Kursort: Realschule, Turnhalle**

V504

**9x dienstags, ab 08.10.24, 20.15 – 21.00 Uhr**  
*Euro 41*

V5041

**5x dienstags, ab 07.01.25, 20.15 – 21.00 Uhr**  
*Euro 23*

V505

### Fatburner-Intervall-Step, Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene

*Mirjam Lang*

Mit dem Step kräftigen Sie Ihren Körper und trainieren Ihre Ausdauer. Bei fetziger Musik erarbeiten Sie Choreografien im Wechsel mit Kräftigungsintervallen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch.

**15x mittwochs, ab 25.09.24, 17.30 – 18.30 Uhr,**  
**vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
*Euro 90*

### Tipp Kurstage!

[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)



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



V506 – V5062

**Ganzkörpertraining „FaszienFit“**

*Cornelia Strauß*

Ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht kombiniert. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, optimieren Sie Stoffwechselfvorgänge und verfeinern Sie Bewegungen für eine effizientere Muskelarbeit – mit und ohne Geräte. Durch gezieltes Training der Muskelketten wird das Zusammenspiel Ihres gesamten Körpers optimiert. Zusätzlich verwenden wir die Faszienrolle für verbesserte Regeneration und Flexibilität.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Faszienrolle, Handtuch, Matte, Getränk.

**Kursort: Luitpoldschule, Turnhalle**  
jeweils Euro 30

V506 **TAGESKARTE**

5x mittwochs, ab 25.09.24, 18.30 – 19.30 Uhr

V5061 **TAGESKARTE**

5x mittwochs, ab 06.11.24, 18.30 – 19.30 Uhr

V5062 **TAGESKARTE**

5x mittwochs, ab 08.01.25, 18.30 – 19.30 Uhr

V509 + V5091

**Step & Tone**

*Mirjam Lang*

Im ersten Teil des Kurses trainieren wir mit leichten Choreografien auf dem Step, im Anschluss straffen und kräftigen wir Bauch, Beine und Po.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum**

V509

11x freitags, ab 27.09.24, 10.00 – 11.00 Uhr  
Euro 66

V5091

4x freitags, ab 10.01.25, 10.00 – 11.00 Uhr  
Euro 24

V507 + V5071

**Bodystyling**

*Sandra Wilhelm*

Ein flacher Bauch, knackige Po- und feste Bauchmuskeln, straffe Arme und Beine, ein kräftiger Rücken: Bodystyling trainiert effektiv den ganzen Körper. Durch Bodystyling verbessern Sie Ihre Figur, fördern die Fettverbrennung und stärken die Ausdauer der Muskeln. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden dazu öfter wiederholt. Abgerundet wird das Training durch gezielte Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Theraband, Matte, Getränk.

**Kursort: Luitpoldschule, Turnhalle**

V507 **TAGESKARTE**

10x mittwochs, ab 25.09.24, 19.30 – 20.30 Uhr  
Euro 60

V5071 **75 Jahre vhs Bad Aibling**

5x mittwochs, ab 08.01.25, 19.30 – 20.30 Uhr  
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

V508 + V5081

**Full Body Workout**

*Cornelia Strauß*

Wir trainieren 60 Minuten und verbrennen Fett noch 48 Stunden danach! Das ultimative Nachbrenn-Workout für maximalen Effekt. Durch das Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht sich im Nachgang unser Sauerstoffverbrauch und unsere Stoffwechselaktivität bleibt auch in der Ruhephase danach weiter gesteigert. Ob nun Training mit Hanteln oder Kettlebell – Spaß und Schwitzen sind vorprogrammiert.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, 1-kg-Hanteln, Matte, Getränk.

**Kursort: Realschule, Turnhalle**

V508 **TAGESKARTE**

10x donnerstags, ab 26.09.24, 20.00 – 21.00 Uhr  
Euro 60

V5081 **TAGESKARTE**

5x donnerstags, ab 09.01.25, 20.00 – 21.00 Uhr  
Euro 30

V510 + V5101

**Piloxing®**

*Angela Tropschug*

Piloxing® kombiniert die ästhetischen und feinen Übungen von Pilates mit den kraftvollen und schnellen Bewegungen vom Boxen. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei diesem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung insgesamt.

Zur Unterstützung kommen spezielle Gewichtshandschuhe (Frauen 250 g pro Handschuh) zum Einsatz, welche Sie im Kurs erhalten (Euro 24,95).

Bitte mitbringen: Stoppersocken (oder barfuß), Handtuch, Matte, Getränk.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum**

V510

9x freitags, ab 11.10.24, 18.00 – 19.00 Uhr  
Euro 54

V5101

5x freitags, ab 10.01.25, 18.00 – 19.00 Uhr  
Euro 30



V511 – V5121

**Hula Hoop – richtig in Schwung!**

Das Training mit dem Reifen stärkt Ihre Körpermitte, den Beckenboden, Beine und Po und regt die Fettverbrennung an. Mit der richtigen Musik findet jeder seinen Flow, der Kopf wird frei! Mit viel Freude werden wir uns mit dem klassischen „Waisthoopen“ und den ersten Tricks beschäftigen. Ziel ist es, Lust an der Bewegung zu haben und ein gutes Gefühl für sich und seinen Körper zu entwickeln. Zwischendurch sorgen Fitnessübungen für Abwechslung und fordern den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, kleines Handtuch, Matte, Getränk.

**V511 TAGESKARTE**

Andrea Eder

**6x montags, ab 23.09.24, 17.30 – 18.30 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle**

Euro 39

**V5111 TAGESKARTE**

Andrea Eder

**10x montags, ab 11.11.24, 17.30 – 18.30 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle**

Euro 65

V512 – Lena Pietsch

**6x dienstags, ab 24.09.24, 18.20 – 19.20 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 39

V5121 – Lena Pietsch

**10x dienstags, ab 12.11.24, 18.20 – 19.20 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 65



V514 + V5141

**Balance Swing™ – sanfte Trampolin-Fitness**

Sandra Wilhelm

Das Gute-Laune-Training für alle Altersgruppen (bis 120 kg Körpergewicht) vom Einsteigenden mit Grundkondition bis zum Profi. Gelenkschonend werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen trainiert. Besonders positiv wirkt sich das Schwingen auf dem Trampolin auf die Bandscheiben aus. Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Durch die Beanspruchung fast aller Muskelgruppen wird die körpereigene Balance verbessert. Durch Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion, werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Bitte mitbringen: Socken, großes Handtuch, Getränk.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum**

V514

**5x dienstags, ab 24.09.24, 17.00 – 18.00 Uhr**

Euro 35

V5141

**11x dienstags, ab 05.11.24, 17.00 – 18.00 Uhr**

Euro 77

V515 – V5161

**Trampolin-Fitness**

Tanja Handtke

Trampolinkurse machen nicht nur Spaß, sie stärken Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Sie sind von sanft bis intensiv für jedes Niveau und jedes Alter geeignet (bis 120 kg Körpergewicht). Über 400 Muskeln sind in Aktion. Neben dem Gute-Laune-Effekt verbrennen Sie jede Menge Kalorien und fühlen sich nach dem Training schwerelos. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum**

V515

**11x montags, ab 23.09.24, 19.15 – 20.15 Uhr**

Euro 77

V5151

**4x montags, ab 13.01.25, 19.15 – 20.15 Uhr**

Euro 28

V516

**10x donnerstags, ab 26.09.24, 18.45 – 19.45 Uhr**

Euro 70

V5161

**5x donnerstags, ab 09.01.25, 18.45 – 19.45 Uhr**

Euro 35

**KINDEROSTEOPATHIE - AUSBILDUNG IN TRAUNSTEIN**

**AUFBAU DER AUSBILDUNG**

- Postgraduierten Kurs
- 10 Module, berufsbegleitend
- Ausbildungsdauer 12 Monate
- Gesamt UE: 400 UE (inklusive Prä- und Postpräsenz)
- Anerkannt durch den BVO, Bundesverband Osteopathie e.V.

[WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE](http://WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE)

Sonntagshornstr. 21 | 83278 Traunstein | Tel. 0861 166 97 97

**HAUS WITTELSBACH** 

Senioren- und Pflegeheim

**Gute Pflege im christlichen Haus – seit über 70 Jahren.**

Haus Wittelsbach | Senioren- und Pflegeheim  
 Rosenheimer Straße 49 | 83043 Bad Aibling  
[www.seniorenheim-wittelsbach.de](http://www.seniorenheim-wittelsbach.de)

V521 – V523

### Zumba® Fitness – Tanz-Workout mit Spaßfaktor

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Fitness, Ausdauertraining und lateinamerikanische Tänze (ohne komplizierte Choreografien) vereinen sich hier auf ideale Weise. Der Spaß ist dabei wichtiger als genaue Schrittfolgen. Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Es ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig. Bitte mitbringen: bequeme, leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

V521

Julia Broot

13x montags, ab 23.09.24, 10.30 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 78

V522 **TAGESKARTE**

Anja Gunnesch

9x dienstags, ab 08.10.24, 19.15 – 20.15 Uhr, Realschule, Turnhalle

Euro 54

→ **Tipp:** Buchen Sie Zumba® und StrongNation™ (V504) mit Anja gemeinsam.

V5221 **75 Jahre vhs Bad Aibling**

Anja Gunnesch

5x dienstags, ab 07.01.25, 19.15 – 20.15 Uhr, Realschule, Turnhalle

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

V523 **TAGESKARTE**

Micha Kampmiller

15x mittwochs, ab 25.09.24, 19.30 – 20.30 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Euro 90

V524 **TAGESKARTE**

### Zumba® Gold

Micha Kampmiller

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Ein Fitnessprogramm, welches speziell für Sporteinsteiger, Menschen mit Übergewicht, Rücken- oder Gelenksproblemen und aktive ältere Erwachsene entwickelt wurde (keine Sprünge oder Drehungen). Ein fetziger Mix aus Latino-Musik und bekannten Pop-Songs sorgt für absoluten Spaß und ausgelassene Stimmung in der Kursstunde und nebenbei auch für eine Verbesserung der Kondition, der Flexibilität und des Gleichgewichts.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

16x dienstags, ab 24.09.24, 18.30 – 19.30 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 96



## Outdoor-Training

V540

### Nordic Walking für Anfänger

Martine Dawid

In einer kleinen Gruppe erlernen Sie das für Hüft- und Kniegelenke schonende Gehen mit Nordic-Walking-Stöcken. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Funktionsgymnastische Übungen (Dehnung, Kräftigung) runden jede Übungseinheit ab. Nordic Walking macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl.

Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Lauf-/Walkingschuhe, Nordic-Walking-Stöcke.

10x donnerstags, ab 26.09.24, 10.00 – 11.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Harthausen

Euro 45

V541 – V549

### Schneeschuhwanderungen

Sylvia Klimesch

Gemütlich wandern wir auf lawinensicheren Pfaden im Voralpenland. Die Tourenziele werden kurzfristig je nach Schneelage ausgesucht.

Bitte mitbringen: Bergbekleidung (Anorak, Handschuhe, Mütze, winterfeste Bergschuhe), evtl. Wechselkleidung, warmes Getränk, kleine Brotzeit, Tagesrucksack; wenn vorhanden: Schneeschuhe, Gamaschen, Bergstöcke.

Bei Bedarf kann die benötigte Ausrüstung gegen Gebühr (Schneeschuhe: Euro 8, Bergstöcke: Euro 2) bei der Dozentin ausgeliehen werden.

**Der Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.**

Jeweils Euro 32

**Schnupperer** (max. 200 Höhenmeter)

V541 – Samstag, 11.01.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

V542 – Samstag, 08.02.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

**Anfänger** (max. 400 Höhenmeter)

V543 – Sonntag, 12.01.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

V544 – Samstag, 25.01.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

V545 – Samstag, 22.02.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

### Vollmond-Schneeschuhwanderung

mit Einkehr (max. 400 Höhenmeter)

Bitte zusätzlich mitbringen: Stirnlampe

V546 – Sonntag, 09.02.25, 15.00 – ca. 20.00 Uhr

**Fortgeschrittene** (max. 800 Höhenmeter)

V547 – Sonntag, 26.01.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

V548 – Sonntag, 09.02.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

V549 – Sonntag, 23.02.25, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

## Prävention und medizinische Themen

V551

### Basische Ernährung im Alltag

Katrin Müller

Was bedeutet basische Ernährung und welche Vorteile hat sie? Welche Effekte können für Körper und Gesundheit resultieren? Erfahren Sie, welche Lebensmittel säure- oder basenbildend sind, wie sie Säurebildner ausgleichen und die basische Ernährung nach der 70/30-Regel in Ihren Alltag integrieren können. So können Sie nicht nur Ihren Körper entsäuern und Ihren Darm sanieren, sondern gleichzeitig Ihren Stoffwechsel in den Turbogang schalten und Ihre Fettverbrennung nachhaltig ankurbeln.

Sie erhalten ein ausführliches Skript inkl. großem Rezeptteil.

Freitag, 18.10.24, 18.30 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 14 + Material Euro 3



V552 **75 Jahre vhs Bad Aibling**

### Intervallfasten: Jeder kann erfolgreich fasten

Katrin Müller

Was bedeutet Intervallfasten und welche Arten des Intervallfastens gibt es? Welche Methode passt zu mir und wie kann ich sie in meinen Alltag integrieren? Nur wer nach der für ihn passenden Methode fastet und diese in seinen Alltag integriert, kann den optimalen Erfolg erzielen. Erfahren Sie alles über die verschiedenen Fastenintervalle, welche Methode am besten zu Ihnen passt und wie Sie damit gesund abnehmen, Ihren Körper entgiften und entsäuern und Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Sie erhalten ein ausführliches Skript inkl. Typentest und leckerem Rezeptteil.

Freitag, 24.01.25, 18.30 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

gebührenfrei + Material Euro 3

Anmeldung erforderlich





## Verkauf & Vermietung

Seit über **5 Jahrzehnten** sind wir für unsere Kunden da und begleiten Sie beim:

- **Verkauf** von Eigentumswohnungen, Häusern und Grundstücken
- **Vermietung** von Wohnungen und Häusern jeder Art und Größe

**Erfahrung schafft Vertrauen  
und gute Ergebnisse.**



## Wir suchen

in Bad Aibling, Umgebung, sowie im Großraum Rosenheim für unsere solventen Kaufinteressenten:

- Häuser jeder Art
- Grundstücke für Wohnbebauung, auch für Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen jeder Art und Größe
- Mietobjekte zur Wohnnutzung



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne! Objektiv, zuverlässig und diskret!

**Reitberger Immobilien GmbH**  
Bahnhofstraße 18 · 83043 Bad Aibling  
Tel.: 08061 – 40 31 · Fax: 08061– 40 68

info@reitberger-immo.de  
www.reitberger-immo.de

**REITBERGER Immobilien Bad Aibling**  
Ihr Partner seit 1967



Unsere Immobilienangebote finden Sie unter » [www.reitberger-immo.de](http://www.reitberger-immo.de)

V553 – V557

**Die Kraft der Natur**

V553

**Herbstliche Kräuterführung am Höglinger Baggersee***Brigitte Kienle*

Während wir die schöne herbstliche Natur am See genießen, werden wir Wildfrüchte und Heilkräuter finden. Vor kurzem waren Tag und Nacht gleich lang. Unsere keltischen Vorfahren widmeten diese Zeit, auch Mabon genannt, der Sonne, denn sie steht dann in einem ganz besonderen Verhältnis zur Erde. Diese „magische“ Zeit ist geprägt von bestimmten Pflanzen und Früchten, die Sie ausführlich kennenlernen werden. Ihr feiner Geschmack wird durch selbstgemachte Produkte aus Wildkräutern und -früchten erlebbar. Verschiedenes aus der Kräuterküche, zum Essen und Trinken, darunter auch einige Liköre, darf probiert werden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

**Samstag, 19.10.24, 13.00 – ca. 16.00 Uhr, Högling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

*Euro 21 + Verzehrgehalt Euro 5*

V554

**Kräuterworkshop: Beinwellsalbe selbst hergestellt***Brigitte Kienle*

Die alte Heilpflanze Beinwell oder Wallwurz (*Symphytum officinale*) wirkt u. a. schmerzlindernd, wundheilend und durchblutungsfördernd. Sie graben die Wurzeln aus Pflanzttöpfen aus, waschen und zerkleinern sie. Bei der anschließenden Verarbeitung lernen Sie die Grundlagen der Salbenherstellung kennen und erfahren Wissenswertes über den großen „Pflanzenhelfer Beinwell“ und was dabei zu beachten ist. Der Workshop richtet sich an alle, die sich für die Natur und ihre Heilkräfte begeistern und diese im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen und spüren“ wollen. Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Wurzelbürste, größere Plastikschüssel, Küchensieb, kleiner Kochtopf, Behältnis für die fertige Salbe (ca. 50 – 100 ml), Garten- oder Einmalhandschuhe, Kleidung, die schmutzig werden darf oder Schürze.

**Freitag, 15.11.24, 16.00 – ca. 20.00 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 28 + Material Euro 7*

V555

**Die Kraft der Natur: Ätherische Öle – ihre Einsatzgebiete und ihre Wirkung***Katrin Müller*

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Aromen mit naturreinen, ätherischen Ölen! Die Natur hat alles, was wir brauchen: Ätherische Öle aus Samen, Rinde, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen finden sowohl Anwendung im emotionalen als auch im physischen Bereich. Sie können aromatisch (einatmen), topisch (auftragen auf die Haut) oder innerlich angewendet werden. Erhalten Sie nützliche und spannende Infos, wie ätherische Öle Ihren Alltag bereichern und wie Sie sich mit deren Kraft in allen Lebenslagen selbst unterstützen können: im Haushalt, um Ihr Immunsystem zu stärken oder um sich zu mehr innerer Ruhe zu verhelfen.

Lernen Sie, welche Grundausstattung in keinem Haushalt fehlen sollte.

Sie erhalten ein Skript mit allen Infos für zuhause sowie einen Öl-Starter-Kit zum Ausprobieren.

**Dienstag, 03.12.24, 18.30 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4**

*Euro 18 + Material Euro 10*

V556

**Einstimmung zur Weihnachtszeit: Die Kraft der Rose beim Backen und Räuchern***Brigitte Kienle*

Einfach uns selbst spüren und mit unserer vollen Lebenskraft im Moment ankommen? Wir backen ein einfaches Weihnachtsgebäck mit Butter und füllen es mit verschiedenen Marmeladen aus Rosengewächsen, über die wir viel erfahren werden. Dabei lernen Sie die Grundlagen des Räucherens kennen und können erleben, wie wohl-tuend und herzöffnend – passend zur Zeitqualität – Räucherungen mit heimischen Pflanzen sein können. Auch hier wird die Rose nicht fehlen. Bitte mitbringen: Schürze, kleines Backblech, Kuchengitter, Plätzchendose, Einmalhandschuhe.

**Samstag, 07.12.24, 16.00 – ca. 20.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

*Euro 28 + Material Euro 7*

V557

**Kräuterworkshop: Schachtelhalm-Zahnpasta selbst hergestellt***Brigitte Kienle*

Während der Herstellung Ihrer Zahnpasta haben Sie die Gelegenheit, sich mit der Pflanze, die auch als lebendes Fossil bezeichnet wird, vertraut zu machen. Sie erfahren, welche Equisetum-Arten es gibt, wie man sie unterscheidet und wie man die Wirkungsweise der Schachtelhalme im Alltag sinnvoll nutzen kann. Sie tauchen ein in die Geschichte der Urpflanze und gehen rund 350 Millionen Jahre zurück in die Zeit der Dinosaurier. Der Schachtelhalm oder Zinnkraut ist also älter als wir Menschen. Wenn diese Pflanze erzählen könnte.

Bitte mitbringen: Schürze, Einmalhandschuhe, 2 Schüsseln (mittlere Größe), Löffel, 2 Cremedosen zum Einfüllen der Zahnpasta.

Eine Tube kann bei der Kursleiterin erworben werden.

**Samstag, 11.01.25, 16.00 – ca. 20.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2**

*Euro 28 + Material Euro 5*

**→ Kräuterwanderungen rund ums Jahr – verschiedene Termine**

*siehe vhs Bruckmühl, Seite 64*

V561

**Erholamer, tiefer Schlaf – mehr Gelassenheit und Vitalität im Alltag***Lea Wackerle*

Können Sie schlecht einschlafen? Wachen Sie nachts auf und haben Schwierigkeiten wieder einzuschlafen? Das SounderSleepSystem™ – bestehend aus kleinen, sanften Bewegungen und Atemtechniken – stellt eine wirksame Hilfe dar, um Ihren Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und tiefen Schlaf zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie sind am Morgen erholt und ausgeruht und gehen mit mehr Energie in den Tag. Gleichzeitig ist es eine Methode bei stressbedingten Gesundheitsstörungen und eine reiche Quelle für Freude, Ausgeglichenheit und Harmonie. Die einzelnen Übungen sind schnell zu erlernen und im Alltag leicht zu praktizieren. Bitte mitbringen: warme Kleidung, Decke, großes Handtuch, kleines Kissen, Matte.

**2x samstags, 09.11. und 16.11.24, 16.30 – 19.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum**

*Euro 35 + Material Euro 3*

V562

**Resilienz***Ute Liebhard*

Kennen Sie Menschen, die scheinbar aus allen noch so widrigen Lebensumständen unbeschadet oder gar gestärkt hervorgehen? Das Zauberwort heißt „Resilienz“, eine Kernfähigkeit der Lebensbewältigung, die gelernt und trainiert werden kann. Diese Fähigkeit – unsere innere Widerstandskraft – unterstützt uns dabei, nicht nur die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern, sondern diese Situationen auch zu unserem Vorteil zu nutzen. In diesem Seminar erhalten Sie Impulse, Reflexionshilfen und individuelle Anregungen zur Stärkung Ihrer Resilienz. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Freitag, 10.01.25, 18.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1**

*Euro 21 + Material Euro 2*

V563

**Tanztherapie – eine ganzheitliche Erfahrung, Unterstützung und Neuorientierung in belastender Alltagssituation***Katrin-Ann Schwarzer*

Der Tanz als elementare Ausdrucksform und heilende Kraft ist so alt wie der Mensch und weit älter als seine Sprache. Die Tanztherapie ist eine körper- und tiefenpsychologisch orientierte Methode. Unter Anleitung mit Musik finden Sie zu Ihren natürlichen und entlastenden Bewegungen und erleben ohne Leistungsdruck die Freude an Ihrer individuellen Bewegungsform. Die Wahrnehmung und Achtsamkeit sowie die tiefe Verbindung von Bewegung und Gefühl tragen unterstützend dazu bei, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und sie zum Ausdruck zu bringen. Mit Bewegung zu experimentieren und sie umzugestalten, kann Wege zu neuen Bewältigungsstrategien öffnen, die in die Lebensgestaltung einbezogen werden können. Die Teilnahme ist auch bei körperlichen Einschränkungen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken.

**10x mittwochs, ab 02.10.24, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 100*

## Kochen und Genuss

V571

### Kulinarische Einblicke in die Nationalspeisen Vietnams

*Siu Sui Janice Lau*

Die Nationalspeisen Vietnams wie Pho Bò (die legendäre Rindersuppe mit Reismudeln) oder Goi Cuon (frische Sommerrollen aus Reispapier) sind sehr beliebt. Kaufen Sie sich diese Köstlichkeiten nicht nur beim nächsten Schnellimbiss, sondern lernen Sie, diese und noch weitere vietnamesische Spezialitäten selbst zuzubereiten. Zudem erfahren Sie alles rund um die exotischen Gemüsesorten sowie die aromatischen Kräuter und Gewürze dieses Landes. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Garküchen Vietnams.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben.

**Sonntag, 29.09.24, 10.00 – 15.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

*Euro 42 + Verzehr Euro 28*

V572

### Bauernbrot und Kräuterbutter – backen und buttern

*Veronika Bernlochner*

Frisch gebackenes Brot und selbstgemachte Butter – verfeinert mit Kräutern. Gibt es etwas Besseres – noch dazu, wenn Sie das Brot selbst kneten, formen und in den Holzbackofen schieben? Vroni zeigt Ihnen, wie das geht und was beim Brotbacken alles beachtet werden sollte. Während das Brot im Ofen backt, lernen Sie von Rita, wie man selbst Butter herstellt. Anschließend genießen Sie die selbst hergestellten Köstlichkeiten bei einem Kräutertrunk und erhalten die Rezepte für zuhause.

Bitte mitbringen: Stoffbeutel für das frische Holzofenbrot.

**Samstag, 12.10.24, 10.00 – 12.30 Uhr, Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

*Euro 35 inkl. Verzehr Euro*

V573

### Vegane Küche – köstlich und voller Leben

*Susanne Prem*

Vegan und lecker – ein Widerspruch? Nein! Sie werden sehen: Die vegane Küche ist spannend und vielfältig. Zusammen zaubern wir vegane Köstlichkeiten und genießen diese gemeinsam. Außerdem lernen Sie, auf was es bei der Zubereitung von veganen Speisen ankommt. Sie werden erfahren, wie Ihnen durch einfache und kleine Tipps und Tricks das „Wohlfühlkochen“ auch zuhause gelingt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Anmelde- und Stornoschluss: 14.10.24  
**Sonntag, 20.10.24, 10.00 – 14.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

*Euro 34 + Verzehr Euro 20*

V574

### Thailand kulinarisch erleben

*Siu Sui Janice Lau*

Genießen Sie den Duft exotischer Gewürze sowie den Geschmack von Thailands Garküchen und bekommen Sie einen ersten Einblick in deren Kochkultur. Thailändische Gerichte schmecken nicht nur hervorragend, sie sind auch kalorienarm, gesund und frisch. Wir kochen einfache Gerichte, die mit Fischsauce oder Currypasten würzig und scharf oder von der Kokosmilch harmonisch abgemildert werden, wie thailändische Tom Kha Gai, scharfen Rindfleischsalat und Pad Thai Nudeln, die sich auch zuhause leicht nachkochen lassen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben.

**Sonntag, 24.11.24, 10.00 – 15.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

*Euro 42 + Verzehr Euro 28*

→ V556

### Einstimmung zur Weihnachtszeit: Die Kraft der Rose beim Backen und Räuchern

*siehe Seite 33*

V581 – V583

### Käse und Milchprodukte selbst gemacht

*Robert Jahn*

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4.000 Käsesorten sind bekannt. Vom gelernten Käser erfahren Sie Wissenswertes über die handwerklichen Grundlagen. Bei einem guten Glas Wein, Brot und Beilagen probieren wir in gemütlicher Runde am Ende des zweiten Kurstages die hergestellten Produkte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

**Kursort: St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche) jeweils 17.30 – 20.30 Uhr**

*jeweils Euro 47 + Verzehr Euro 9*

### V581 – Ricotta, Weich- und Schnittkäse & Co.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, verschiedene Frischkäsesorten sowie die Weichkäse „Camembert“, „Münster“, „Feta“ und „Haloumi“ zuhause herstellen können.

**2x, Donnerstag und Freitag, 21.11. und 22.11.24**

### V582 – Bergkäse, Pank & Co.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln zuhause Bergkäse Typ „Mutschli“ herstellen können. Alternativ legen wir den Rohkäse in Öl und Gewürze ein. Die anfallende Molke verarbeiten wir zu süßem und herzhaftem Ricotta. Nach einem alten schwedischen Rezept kochen wir die Käsespezialität „Pank“, eine Süßspeise, die wir mit Zimt und Zucker genießen. Diese, sowie traditionell hergestellter Frischkäse und Joghurt ist wiederum die Basis zur Herstellung von „Hüttenkäse“.

**2x, Donnerstag und Freitag, 28.11. und 29.11.24**

### V583 – Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel, Mozzarella & Co.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln zuhause sehr cremigen Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel herstellen können. Die anfallende Molke verarbeiten wir zu süßem und herzhaftem Ricotta. Als weitere Spezialität produzieren wir mit einem kreativen und sehr schnellen Verfahren weichen Mozzarella, der sich sehr gut für Salate eignet. Eine besondere eigene Kreation ist der „Althappinger Osterkäse“, eine süße Spezialität, die mit Zwetschgenröster genossen wird. Der hergestellte Joghurt wird zu Trinkjoghurt mit Preiselbeeren.

**2x, Donnerstag und Freitag, 05.12. und 06.12.24**

# hlgld®

ARBEITSKLEIDUNG & SICHERHEITSSCHUHE







Besuchen Sie unseren Shop!

www.hgd-sicherheit.de
Gewerbepark Markfeld 1a • 83043 Bad Aibling



**V591 Vegane Süßigkeiten für die Weihnachtszeit**

*Susanne Prem*

Was wäre das Leben ohne süße Verführungen wie Kuchen, Cupcakes, Kekse, Eis und Schokolade? Dass das Ganze auch vegan geht, ist für viele Neuland. Sie lernen verschiedene Basics für die vegane Backkunst kennen. Außerdem kreieren wir weitere süße vegane Köstlichkeiten. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Anmelde- und Stornoschluss: 02.12.24  
**Sonntag, 08.12.24, 10.00 – 14.00 Uhr,**  
**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,**  
**Raum A.010 (Küche)**

*Euro 34 + Verzehrgehd Euro 20*

**V592 Wild-Kochkurs – heimisches Wild, saftig und schmackhaft**

*Rosa Marx*

Was zaubert man aus welchem Stück und wie bereitet man es zu, damit es saftig bleibt? Reh Rücken muss man z. B. extrem kurz anbraten. Wild ist natürlich und gesund (cholesterinarm) und ein Geschmackserlebnis. Dazu gibt es leckere Beilagen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

**Mittwoch, 08.01.25, 19.00 – 21.00 Uhr,**  
**St.-Georg-Schule, Raum 0.18, Küche**

*Euro 19 + Verzehrgehd Euro 15*

**V593 Schmalznudeln – pikante Varianten**

*Rosa Marx*

Schmalzgebäck ist nicht nur eine süße Nachspeise. Lernen Sie die verschiedenen pikanten Varianten von Topfennudeln, Hauberkircherlinge bis Schuxn und Hasenöhrln kennen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben.

**Dienstag, 21.01.25, 19.00 – 21.00 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Küche**

*Euro 19 + Verzehrgehd Euro 4*

**V594 Backen in außergewöhnlichen Backformen**

*Angela Schreier*

Haben sie denn schon mal in einem Blumentopf etwas gebacken? Die schlichten Tontöpfe in verschiedensten Größen eignen sich auch zum Einsatz in der Backstube. Oder in einer Konservendose schmackhaftes Tomatenbrot? Marmorkuchen aus dem Marmeladenglas saftig und verführerisch? Oder vielleicht einen Tassenkuchen oder Faltenbrot in der Tasse? Sogar in Waffelbecherchen kann man Hingucker backen! Alle auch geeignet als ein nettes Mitbringsel, aber wir werden noch im Kurs einiges verkosten. Einen Tontopf und ein Rezeptheft erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, mehrere etwas größere Tassen, Speisebehälter für Kostproben.

Anmelde- und Stornoschluss: 20.01.25  
**Freitag, 24.01.25, 19.00 – 22.00 Uhr,**  
**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,**  
**Raum A.010 (Küche)**

*Euro 26 + Verzehrgehd Euro 13*



**V595 75 Jahre vhs Bad Aibling Rohrnu deln & Dampfnu deln**

*Rosa Marx*

Rohrnu deln und Dampfnu deln sind herrlich flaumiges Hefegebäck, das warm serviert wird. Sie erfahren, wie man den Teig richtig herstellt und verarbeitet. Die Rohrnu deln bereiten wir mit verschiedenen Füllungen (Apfel, Zwetschge, Mohn) zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

**Mittwoch, 05.02.25, 19.00 – 21.00 Uhr,**  
**St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

*gebührenfrei + Material Euro 4  
 Anmeldung erforderlich*



**Bahnhofstraße 20 · 83043 Bad Aibling**  
 Telefon: 08061 9396636 · Fax: 08061 9396635  
 Inhaberin: Maria Muhr

**Suppen, Salate und Kuchen**

Selbst gekocht, zubereitet und gebacken.  
 Ohne Zusatzstoffe und Packungen.

Selbstverständlich alles auch zum Mitnehmen.

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 10.00 – 16.00 Uhr



**WE WANT YOUR CAR**

**BOXHAMMER KAUFT DEIN AUTO!**

✓ Alle Marken ✓ Jedes Alter  
 ✓ Jeder Zustand

**JETZT ANGEBOT EINHOLEN!**

*Du möchtest dein Fahrzeug abgeben? Wir bieten dir eine schnelle, unkomplizierte und faire Abwicklung! Gerne erstellen wir dir ein unverbindliches Angebot.*






**Bad Aibling | Kampenwandstr. 5 | www.boxhammer.de**  
**Tel. 08061/9060-40 (-70) | E-Mail: info@boxhammer.de**



# PRECHTL

*Hier geht's mir gut*

Bad Aibling Ebersberger Straße 1  
 Brannenburg Nußdorfer Straße 33  
 Raubling Friedrich-Fuckel-Straße 1  
 Bad Feilnbach Kufsteiner Straße 44



## Regional einkaufen & genießen



Freiland-Eier von der Familie Baumann aus Högling



Käsespezialitäten von der Dorfkäserei Hubert Stadler aus Herrmannsdorf



Mehl und Müsli von der Hofbäckerei Steingraber aus Vagen



Obstbrände von der Brennerei Stocker aus Tattenhausen



Fleisch- und Wurstwaren von der Metzgerei Hilger aus Rosenheim



Bad Feilnbacher Honig von der Familie Spann aus Au/Bad Aibling



Kaffees von der Kaffeerösterei Martermühle aus Aßling



Eisspezialitäten von der Familie Gschwendtner aus Söchtenau

Wir haben für Sie geöffnet: Montag bis Samstag 8.00 bis 20.00 Uhr prechtl.de



### Gehölze und Stauden

- Obst- und Ziergehölze
- Beeren- und Blütensträucher
- Rosen und Bienenpflanzen u.v.a.m.

### Kräuter und Heilpflanzen

- Heil- und Gewürzkräuter
- Wildkräuter und Teepflanzen
- Minzen in verschiedensten Sorten u.v.a.m.

### EM-Produkte

- Neu seit 2022 -  
Unser Baumlehrpfad!

### Leistungen

- Gartenplanung und -gestaltung
- Gartenneuanlage
- Gartenpflege

### Online-Kräuterversand

[www.evi-gampl.de](http://www.evi-gampl.de)

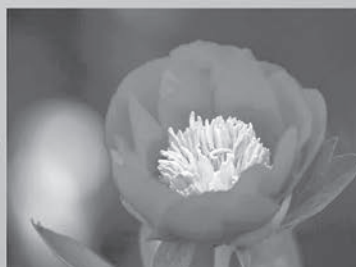
### Workshops – Kurse - Vorträge

Gärtnerei Evi Gampl – Zellerweg 4  
83043 Bad Aibling

Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

[office@evi-gampl.de](mailto:office@evi-gampl.de) Tel. 08061/1585





## Kultur und Gestalten

## Literatur

→ V004 **LITERATURTAGE****Homer: Die Odyssee – die Geburtsstunde der Weltliteratur**

siehe Seite 8

→ V005 **LITERATURTAGE****Freiheit! Freiheit? – philosophisch-ethische Überlegungen**

siehe Seite 8

→ V007 **LITERATURTAGE****Wort & Klang – ein berührender Abend**

siehe Seite 8

→ V010 **LITERATURTAGE****Lesung: „In 25 Sekunden zurück ins Leben“**

siehe Seite 9

V600 **LITERATURTAGE****Literaturkreis: Sammelsurium**

Helga Butz

Die folgenden Bücher sollten Sie vor dem jeweiligen Termin gelesen haben. In zwangloser Atmosphäre unterhalten wir uns dann darüber. Neue Leserinnen und Leser sind jederzeit herzlich willkommen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

21.10.24: Stefan aus dem Siepen – „Das Seil“

18.11.24: Ute Mank – „Wildtriebe“

09.12.24: Claudia Piñeiro – „Elena weiß Bescheid“

20.01.25: Göran Tunström – „Der Mondtrinker“

4x montags, 21.10.24 – 20.01.25,  
19.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4  
Euro 42

## V601

**(Vor-) Lesekreis für alle, die gute Geschichten lieben**

Petra Huber

Was gibt es Besseres als eine gute Geschichte? Eine gute Geschichte vorgelesen zu bekommen! Dieser (Vor-)Lesekreis richtet sich an alle, die gerne zuhören und genießen oder – wem es Freude macht – auch gerne abwechselnd selbst vorlesen. Jeden Abend widmen wir einem anderen Buch, das wir gemeinsam aussuchen und mehrere Passagen daraus lesen, um es kennenzulernen und tauschen unsere Gedanken über das Gelesene aus.

4x donnerstags, ab 09.01.25, 19.00 – 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 5  
Euro 42

**Bildung, Wissen, Spaß, Erlebnisse verschenken?**

Geschenkgutscheine gibt es in der Geschäftsstelle.

V602 – V606 **LITERATURTAGE****Weinleichen: Kurzweilige Abende mit Krimis und Wein**

Johannes Scherer

Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten? Und genießen Sie gelegentlich ein gutes Glas Wein? Warum nicht beides miteinander verbinden?

Der Weinkenner und Literat wird Ihnen eine Auswahl ganz besonderer Krimis aus der Welt der Weine präsentieren, von mörderischen Winzern, eifersüchtigen Ehemännern und weiteren tragischen Delikten. Dazu werden jene Weine verkostet, die in den diversen Geschichten eine Hauptrolle spielen, zudem erhalten Sie Hintergrundwissen zu den Rebsorten und den jeweiligen Weinregionen. Ein Vergnügen für Gaumen und Ohren.

Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Weine; es findet kein Verkauf statt.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 4**

jeweils Euro 21 + Verzehrgehd Euro 20

## V602 – „Die Weinkönigin“

Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen Rosé aus dem Weingut von Gérard Depardieu und drei weitere Weine.

Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 10.11.23.

Anmelde- und Stornoschluss: 04.11.24

**Freitag, 08.11.24, 19.30 – 22.00 Uhr**

## V603 – „Gefährlich samtig“

Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen Grünen Veltliner Smaragd, zwei weitere Weine und die spanische Gran Reserva.

Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 24.11.23.

Anmelde- und Stornoschluss: 18.11.24

**Freitag, 22.11.24, 19.30 – 22.00 Uhr**

## V604 – „Feuer und Wasser“

Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen Gavi, einen sizilianischen Top-Weißwein, einen Spitzen-Mallorquiner und einen kalifornischen Merlot vom Feinsten.

Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 08.12.23.

Anmelde- und Stornoschluss: 25.11.24

**Freitag, 29.11.24, 19.30 – 22.00 Uhr**

## V605 – „Killerkälte“

Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen Spitzen-Barolo sowie drei weitere Weine. Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 12.01.24.

Anmelde- und Stornoschluss: 09.12.24

**Freitag, 13.12.24, 19.30 – 22.00 Uhr**

## V606 – „Der Jahrhundertwein“

Freuen Sie sich auf einen Kaiserstühler Grauburgunder, einen australischen Grenache, einen Spitzen-Primitivo und zwei weitere Weine.

Anmelde- und Stornoschluss: 07.01.25

**Freitag, 10.01.25, 19.30 – 22.00 Uhr**T607 – T609 **LITERATURTAGE****Literarische Whisky-Tastings**

Johannes Scherer

Ein Buch zur Hand, einen Whisky auf dem Beistelltisch – der Abend verspricht, angenehm zu werden.

Wenn Sie aber gleich fünf Single-Malt-Whiskys erhalten und dazu noch fünf Kurzgeschichten, in denen der jeweilige Whisky eine Rolle spielt, dann sind Sie beim literarischen Whisky-Tasting. Erleben Sie die Geschmacksunterschiede zwischen Highland-, Speyside- oder Islay-Whiskys. Sie werden einen vergnüglichen Abend für Ohren und Gaumen erleben, der für Entdecker und Kenner gleichermaßen geeignet ist.

Lassen Sie sich von unserem Referenten die Herstellung von Whisky zwischen den Stories erklären. Sie erhalten auf Wunsch ein Bezugsquellenverzeichnis der Whiskys; es findet kein Verkauf statt.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 4**

jeweils Euro 21 + Verzehrgehd Euro 20

## V607 – „Teufelszeug“

Freuen Sie sich auf Whiskys wie Dalmore, Talisker oder Lagavulin.

Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung vom 17.11.23.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.11.24

**Freitag, 15.11.24, 19.30 – 22.00 Uhr**

## V608 – „Champions League“

Freuen Sie sich auf Whiskys wie Clynelish, Highland Park oder Bowmore.

Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 01.12.23.

Anmelde- und Stornoschluss: 29.11.24

**Freitag, 06.12.24, 19.30 – 22.00 Uhr**

## V609 – „Goldene Hochzeit“

Freuen Sie sich auf Whiskys wie Singleton of Dufttown, Macallan oder Laphroig. Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 19.01.24.

Anmelde- und Stornoschluss: 10.01.25

**Freitag, 17.01.25, 19.30 – 22.00 Uhr**






**LANDKREIS  
ROSENHEIM**

## Containerdienst

Entsorgungsfachbetrieb für:  
Gewerbe, Kommunen, Vereine,  
private und öffentliche Einrichtungen  
08031 392-4355



• schnell • pünktlich • zuverlässig • faire Preise



Daimlerstraße 5 · 83043 Bad Aibling  
containerdienst@lra-rosenheim.de  
www.containerdienst-rosenheim.de



## Matheis, Schießl und Partner mbB

Steuerberater

Lindenstraße 3 83043 Bad Aibling  
Tel. +49 8061 93500 Fax +49 8061 935050  
info@steuerberater-matheis.de  
www.steuerberater-matheis.de




# Buch & Musik Schneider




Bad Aibling  
Sedanstr. 6 - 08061-30927

Buchhandlung  
Musikhaus  
Notenversand  
Instrumentenverleih

buch-schneider.de noten-schneider.de musik-schneider.de





www.schneider-bad-aibling.de

*Fuchs Druck GmbH  
83714 Miesbach  
Riezlerstraße 12*

*Konzeption  
Gestaltung  
Satz  
Druck  
Weiterverarbeitung*

*Qualität  
Termintreue  
Zuverlässigkeit*

*Telefon 08025/7009-0  
Telefax 08025/7009-20  
www.fuchs-druck-miesbach.de*




BUCHDRUCK OFFSETDRUCK

## Musik und Tanz

V621 + V622

**Blues-Mundharmonika – Workshops***Alexander Aziz Tchelebi*

Sie lernen, auf einer Mundharmonika in C Blues Riffs zu blasen und zu ziehen und dabei eigene Riffs zu improvisieren. Der Dozent wird Sie auf der Gitarre oder Ukulele begleiten und Sie werden auf einer C-Bluesharp improvisieren.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Mundharmonika in C-Dur.

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum***jeweils Euro 12 + Material Euro 1***V621 – Anfänger****Samstag, 26.10.24, 11.45 – 13.00 Uhr****V622 – Geübte****Samstag, 09.11.24, 11.45 – 13.00 Uhr**

V625 + V626

**Ukulele – die freundlichste Minigitarre der Welt***Alexander Aziz Tchelebi*

Die kleine hawaiianische Gitarre mit nur vier Saiten ist der Renner für Anfänger oder solche, die es sich bisher nicht zugetraut haben, überhaupt zu musizieren. Sie ist nicht nur leicht zu lernen, sondern aufgrund ihrer Größe auch sehr praktisch. Die Freude an selbst-gemachter Musik kann so für jeden zum Teil des Alltags werden. Gegen Ende des Kurses spielen wir auch Weihnachtslieder.

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer.

Ukulelen können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden. Bitte teilen Sie uns Ihren Ausleihwunsch bis 06.10.24 mit.

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum***jeweils Euro 62 + Material Euro 1***V625 – Anfänger****8x samstags, ab 12.10.24, 09.30 – 10.30 Uhr****V626 – Geübte**

Voraussetzung: Anfängerkurs oder Kenntnis über die Akkorde C, F, G, G7, am, em, D, D7, A und A7

**8x samstags, ab 12.10.24, 10.30 – 11.30 Uhr**

V627 – V6281

**Trommeln – afro-brasilianische Rhythmen***Matthias Langner*

Sie lernen die abwechslungsreiche Welt afro-brasilianischer Rhythmen, die Kraft und den Klang verschiedener Trommeln wie Djembe und Bougarabou kennen. Die wichtigsten Grundlagen der Spieltechnik und Basisrhythmen werden spielerisch geübt.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Trommel.

Trommeln können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden.

**Kursort: Berufsschule, Raum 4-02****V627 – Anfänger****10x freitags, ab 27.09.24, 19.15 – 20.15 Uhr***Euro 70***V6271 – Anfänger****5x freitags, ab 10.01.25, 19.15 – 20.15 Uhr***Euro 35***V628 – Fortgeschrittene****10x freitags, ab 27.09.24, 17.30 – 19.00 Uhr***Euro 105***V6281 – Fortgeschrittene****5x freitags, ab 10.01.25, 17.30 – 19.00 Uhr***Euro 53*

V631 – V6321

**Flamenco-Tanzkurse***Paco Espada*

Die Sonne des Südens, das Meer, die rhythmische Musik, die bunten Kleider, Blumen und viel Temperament: Flamenco ist das und viel, viel mehr! Im Kurs werden die Grundtechniken des Flamencotanzes vertieft und in einer Choreografie zusammengefügt. Flamenco wird einzeln getanz, von Männern wie von Frauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (für Frauen ein langer weiter Rock, für Herren eine Weste), Schuhe mit leichtem Absatz (falls vorhanden Flamenco-Schuhe).

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum****Anfänger und leicht Geübte**

V631

**7x mittwochs, ab 25.09.24, 18.45 – 19.45 Uhr***Euro 56*

V6311

**8x mittwochs, ab 27.11.24, 18.45 – 19.45 Uhr***Euro 64***Mittelstufe**

Schwerpunkt der Choreografie: Guajira.

V632

**7x mittwochs, ab 25.09.24, 19.45 – 21.15 Uhr***Euro 84*

V6321

**8x mittwochs, ab 27.11.24, 19.45 – 21.15 Uhr***Euro 96*

V633 – V6333

**Flamenco-Sevillana***Paco Espada*

„Die Sevillana“ ist ein folkloristischer Paartanz und wird bei Andalusiens größtem Volksfest (Ferias) getanz. Der traditionelle Tanz baut sich auf vier Strophen auf, begleitet mit Gesang, Gitarre und rhythmischen Teilen wie Klatschen (Palmas) und Kastagnetten. Die Sevillanas besitzen eine feste Choreografie. Im Kurs wird die Technik und Choreografie eines kompletten klassischen Sevillana-Ablaufs unterrichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (für Frauen ein langer weiter Rock, für Herren eine Weste), Schuhe mit leichtem Absatz (falls vorhanden Flamenco-Schuhe).

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum***jeweils Euro 17***V633 – Sonntag, 20.10.24, 15.00 – 17.00 Uhr****V6331 – Sonntag, 17.11.24, 15.00 – 17.00 Uhr****V6332 – Sonntag, 15.12.24, 15.00 – 17.00 Uhr****V6333 – Sonntag, 19.01.25, 15.00 – 17.00 Uhr**

→ **Tipp:** Buchen Sie den Sevillana- und den Kastagnettenkurs gemeinsam!

V634 – V6343

**Flamenco-Kastagnetten für Sevillana – Mittelstufe***Paco Espada*

Das Kastagnettenspiel ist ein grundlegender Bestandteil der spanischen Kultur. In diesem Kurs werden die vermittelt mit dem Ziel, die erlernten Elemente mit dem Tanz „Sevillanas“ zu verknüpfen. Bitte mitbringen: Kastagnetten, siehe Flamenco Sevillana.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum***jeweils Euro 5***V634 – Sonntag, 20.10.24, 14.20 – 14.55 Uhr****V6341 – Sonntag, 17.11.24, 14.20 – 14.55 Uhr****V6342 – Sonntag, 15.12.24, 14.20 – 14.55 Uhr****V6343 – Sonntag, 19.01.25, 14.20 – 14.55 Uhr**

V641 – V6421

**Bauchtanz – sinnlich und lebendig***Daniela Malter*

Für Frauen jeden Alters, die ihren Körper – mit viel Lebensfreude und Sinnlichkeit – erspüren möchten. Der Bauchtanz vereint Kraft und Lebendigkeit mit Körperbewusstsein und aktiviert besonders unsere Körpermitte. Wir entdecken unsere Weiblichkeit neu und erleben die Freude am Tanzen miteinander. Dazu tanzen wir auf ägyptische Musik, experimentieren aber auch mit anderen Musikarten, die unsere Sinnlichkeit und Frauenpower herauslocken. Einige regulierende Yogaübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder großes Tuch.

**Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum****Mittelstufe**

V641

**12x montags, ab 23.09.24, 17.45 – 19.00 Uhr***Euro 95*

V6411

**4x montags, ab 13.01.25, 17.45 – 19.00 Uhr***Euro 32***Fortgeschrittene**

V642

**12x dienstags, ab 24.09.24, 09.00 – 10.30 Uhr***Euro 114*

V6421

**5x dienstags, ab 07.01.25, 09.00 – 10.30 Uhr***Euro 48*

**V643 – V6432  
Seniorentanz**

*Christine Werbinek*

Nicht nur die Füße tanzen! Nein, auch der Kopf! Seniorentanz ist die schönste und charmanteste Art, sich zu bewegen, denn Musik beschwingt. Die Bewegung lockert die Muskulatur, kräftigt Herz und Kreislauf, macht die Gelenke beweglich – ein Ganzkörper- und Gedächtnistraining. Seniorentanz ist Balsam für Körper, Geist und Seele und macht sehr viel Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

**Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum**  
*jeweils Euro 30*

**V643**  
**5x donnerstags, ab 26.09.24, 10.10 – 11.10 Uhr**

**V6431**  
**5x donnerstags, ab 14.11.24, 10.10 – 11.10 Uhr**

**V6432**  
**5x donnerstags, ab 09.01.25, 10.10 – 11.10 Uhr**

**V645 – V6452  
Disco Fox**

*Franziska Schewe*

Zu jeder Gelegenheit ist Disco Fox einsetzbar; er ist ein genialer Paartanz. Mit vielen Figuren ist er für jede Altersgruppe leicht zu erlernen.

Anmeldung bitte paarweise

**Kursort: Gymnasium, Aula**  
*jeweils Euro 32*

**V645 – Anfänger**  
**4x donnerstags, ab 26.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr**

**V6451 – Fortgeschrittene**  
Voraussetzung: mind. 1 Tanzkurs  
**4x donnerstags, ab 07.11.24, 19.00 – 20.00 Uhr**

**V6452 – Fortgeschrittene**  
Voraussetzung: mind. 2 Tanzkurse  
**4x donnerstags, ab 12.12.24, 19.00 – 20.00 Uhr**

**V646 – V648  
Trend- und Standardtänze**

*Franziska Schewe*

Wer tanzt, liegt im Trend! Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance! Es werden die klassischen Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Quickstep und Tango, als auch die Lateintänze Samba, Jive, Rumba und Cha-Cha-Cha kurz wiederholt und darauf aufgebaut.

Anmeldung bitte paarweise

**V646 – Geübte**  
Voraussetzungen: mind. 2 Tanzkurse  
**16x samstags, ab 28.09.24, 19.35 – 21.05 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**  
**Gymnastikhalle**  
*Euro 176*

**V647 – Fortgeschrittene**  
Voraussetzung: mind. 5 Tanzkurse  
**8x donnerstags, ab 26.09.24, 20.15 – 21.45 Uhr,**  
**Gymnasium, Aula**  
*Euro 96*

**V6471 – Fortgeschrittene**  
Voraussetzung: mind. 6 Tanzkurse  
**7x donnerstags, ab 12.12.24, 20.15 – 21.45 Uhr,**  
**Gymnasium, Aula**  
*Euro 84*

**V648 – Fortgeschrittene**  
Voraussetzungen: mind. 7 Tanzkurse  
**16x samstags, ab 28.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**  
**Gymnastikhalle**  
*Euro 176*

**V644  
Linedance – Anfänger**

*Franziska Schewe*

Für Linedance braucht man keinen Tanzpartner, man tanzt allein in mehreren Reihen vor- und nebeneinander eine feste Choreografie zu einem Lied. Die Musikauswahl ist vielseitig: Es wird nicht nur zu Countrymusik getanzt, sondern auch zu Pop und Rock.

**3x donnerstags, ab 23.01.25, 19.00 – 20.00 Uhr,**  
**Gymnasium, Aula**  
*Euro 24*

**Künstlerisches Gestalten**

**V651 + V6511  
Abstrakte Acrylmalerei –  
„Weniger ist mehr“**

*Claudia Tritschler-Illigmann*

Das eigene Gefühl, die Lust am Bild durch Strich und Fläche, Struktur und Farbe sichtbar machen.

Bitte mitbringen: 1 Keilrahmen max. 60 x 80 cm, 2 Universal-Flachpinsel 50/80 mm, Malmesser, Acrylfarben in den Grundfarben, Mallappen, Seidenpapier, Dekosand, ggf. Material für eine Collage (Mull, Foto, Zeitung etc.).

Weitere Acrylfarben und Flachpinsel können im Kurs erworben werden.

6 Teilnehmende

**Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36**  
*jeweils Euro 120*

**V651**  
**6x montags, ab 07.10.24, 09.00 – 11.00 Uhr**

**V6511**  
**6x montags, 25.11., 02.12., 09.12.24, 13.01., 20.01. und 27.01.25, 09.00 – 11.00 Uhr**

**V653  
Freies Gestalten – Vielfalt und Spaß  
mit Acrylmalerei zwischen Gegenstand  
und Abstraktion**

*Angelika Hofer*

Der Kurs ist abgestimmt auf das Arbeiten zwischen dem Gegenstand und den Abstraktionen. Sie können das Sehen und Wahrnehmen bewusst erleben lernen. Sie erhalten Hilfestellung für die Bildfindung. Bildaufbau, Farbeinsatz und die räumliche Wirkung wird erklärt, und Sie experimentieren mit verschiedenen Techniken. Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden werden beachtet. Bitte mitbringen: Acryl-Grundfarben (rot, blau, gelb), Acryl-Malpapier, verschiedene Pinsel.

**10x donnerstags, ab 10.10.24, 19.00 – 21.30 Uhr,**  
**Kunstraum, Münchner Straße 36**  
*Euro 176*

**V654  
Draw – Zeichne! Zeichnen lernen  
für Anfänger und Geübte**

*Nico Anschutz*

Zeichnen ist die Grundlage fast jeder künstlerischen Arbeit. Zum Zeichnen braucht man eine gute Beobachtung, Fantasie und Kenntnisse der richtigen Strichführung. So wird es möglich, im Bild auf einen bestimmten Ausdruck hinzuwirken. Und, Zeichnen macht Spaß! Lernen Sie die Grundtechniken kennen und schulen Sie Ihr räumliches Sehen. Jeder wird nach seinen individuellen Kenntnissen begleitet und gefördert, so dass der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Geübte gleichermaßen eine Bereicherung sein kann. Je nach Vorerfahrungen können wir auch den rein zeichnerischen Bereich verlassen und unseren Zeichnungen Farbe geben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (DIN A3), Bleistifte (2H, HB, 2B, 6B, 8B), Radiergummi, Spitzer, Buntstifte, weißer Stift (z. B. Kreide- oder Buntstift).  
**5x montags, ab 14.10.24, 19.00 – 21.00 Uhr,**  
**Kunstraum, Münchner Straße 36**  
*Euro 81*





V655

**Entwerfen und Zeichnen in Schwarz-Weiß und Farbe**

Angelika Hofer

Am Anfang steht die Linie zunächst in der Fläche bis hin zum Gegenstandszeichnen als Raumstruktur in Transparenz. Zeichnerisch erforschen die Teilnehmenden, ausgehend von den Linienebenen, räumliche Zusammenhänge und ertasten sich so hin zu Raumfantasien. Ob frei gestaltet, an der Landschaft, dem Gegenstand oder an der Figur orientiert, stets wird eine individuelle Bildfindung durch die Linie angestrebt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Kohle, Tusche, bunte Kreiden, weißer Radiergummi, Bleistifte (2B, 6B, 8B). Materialien können auch im Kurs erworben werden.

**5x freitags, ab 27.09.24, 18.00 – 20.00 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36 Euro 81**

V656

**Meditatives Zeichnen in der Vorweihnachtszeit**

Brigitte Schneider

Entspannt zeichnen und ohne Leistungsdruck kreativ sein: Beim meditativen Zeichnen kommen wir erst durch Meditation zur Ruhe. Das Gedankenkarussell hat Pause und wir entspannen uns. Dadurch entsteht kreativer Freiraum für das Zeichnen und den Fokus auf das Jetzt. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation oder Zeichnen erforderlich, aber auch bereits Geübte werden durch diese Kombination Neues erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Bleistift, Kugelschreiber, linienfreies Papier, Brotzeit und Getränk für Mittagspause.

**Sonntag, 24.11.24, 10.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum Euro 42**

V657

**Aquarell am Vormittag**

Ulrike Kirchner

Wir treffen uns, um in gemütlicher Runde miteinander zu aquarellieren. Wir wählen unsere Themen gemeinsam aus, z. B. Landschaften, Architektur, Stillleben, Bäume, Wasser oder Menschen und setzen sie dann in spannende Aquarelle um. Fragen zu Aquarelltechnik, Farbwahl und Komposition werden besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön. Für den 1. Vormittag bringt die Kursleiterin ein gemeinsames Motiv für alle mit – wer das nicht möchte, bringt sich bitte ein eigenes mit. Für die weiteren Vormittage wählen wir gemeinsam Motive aus.

**4x mittwochs, 09.10., 06.11.24, 08.01. und 22.01.25, 09.30 – 12.00 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36 Euro 61**

V658 + V659

**Einzigartige Karten gestalten & Kreativität verschenken**

Timea Kali

Von Aquarellfarben über Stifte bis hin zu Designpapier, Stempeln, Stanzen und funkelnden Verzierungen wie Glitzer, Perlen und Schleifen – alle Materialien stehen Ihnen zur Verfügung. Entdecken Sie neue Techniken, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und überraschen Sie Ihre Liebsten mit liebevoll handgefertigten Karten, die von Herzen kommen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – nur Ihre Begeisterung und Fantasie!

**Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36 jeweils Euro 21 + Material Euro 15**

**V658 – Dienstag, 15.10.24, 18.30 – 21.00 Uhr**

**V659 – Samstag, 23.11.24, 13.00 – 15.30 Uhr**

V661 + V662

**Fotografie**

Peter Hofmann

„Das Bild sei ein Fest für das Auge.“ (Eugène Delacroix) Sie erhalten jeweils ein ausführliches Skript.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 4**

V661

**Fotografie I – Grundkurs für Einsteiger**

Sie besitzen eine Kamera, aber kennen sich noch nicht so gut damit aus? Sie fotografieren selten und möchten sich verbessern oder Sie wollen sich die Grundlagen noch einmal systematisch erarbeiten? Dann sind Sie hier richtig. Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Die Themen Blende, Verschlusszeit, ISO-Einstellung, Schärfentiefe, Brennweite, Auflösung, Dateiformat und viele mehr werden behandelt. Aber auch mit etwas Theorie der Fotografie, der Bildgestaltung und den 10 Geboten für bessere Fotos werden wir uns beschäftigen. Die Besprechung eigener Bilder schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Werke. Sie erhalten ein ausführliches Skript.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive und Stativ.

**3x mittwochs, 09.10., 23.10. und 06.11.24, 18.45 – 20.45 Uhr Euro 48**



© Dagmar Dowle

→ V001

**Fotografie-Ausstellung „Bad Aibling unplugged“ – Vernissage zum vhs-Semesterauftakt**

siehe Seite 8

V662

**Fotografie II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene**

Sie fotografieren schon länger, kennen Ihre Kamera, die Grundeinstellungen sind Ihnen bestens vertraut. Jetzt wollen Sie die Feinheiten kennenlernen, Ihren Bildern den letzten Schliff geben? Dann sind Sie hier richtig. Wir dringen in die Tiefen der Kamera vor, optimieren die Belichtung, kitzeln die letzte Schärfe heraus, nutzen die Technik optimal. Aber auch das Thema „Bildgestaltung“ heben wir aufs nächste Level und versuchen uns an einigen schwierigeren fotografischen Aufgaben. Das Wichtigste aber bleibt die Bildbesprechung – von den eigenen „Fehlern“ lernen wir am meisten!

Sie erhalten ein ausführliches Skript.

Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive, Blitz und Stativ.

**4x mittwochs, 08.01., 15.01., 29.01. und 12.02.25, 18.45 – 20.45 Uhr Euro 64**

V663

**FotoWalk: Alles fließt – Rund ums Wasser**

Peter Hofmann

Sie haben gute Kamera-Vorkenntnisse und fotografieren gerne, aber Ihre Bilder könnten noch intensiver, ungewöhnlicher, ausgefallener, mutiger sein – ein echter Hingucker eben? Und Sie sind offen für Neues? Dann sind Sie hier richtig. Bei unserem Spaziergang widmen wir uns dem Thema Wasser und werden einen Gebirgsbach erkunden und in Szene setzen und den Blick für Strukturen und Details, für Kleines und Großes schärfen. Wir nehmen uns Zeit für die Motive, erarbeiten in der gemeinsamen Diskussion neue Sichtweisen und probieren jede Menge Tipps und Tricks aus. Denn auch durch fotografische Techniken kann man fließende Strukturen erzeugen! Bei der Nachbesprechung geht es um den Vergleich der besten Bilder, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeiten der Bearbeitung der Bilder. In diesem Kurs steht nicht die Technik, sondern der Blick auf das Motiv und das Umsetzen der Bildideen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, Stativ, wenn vorhanden Graufilter, Gummistiefel.

**2x, Samstag, 19.10.24, 14.00 – 17.00 Uhr, Bad Feilnbach, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt und Dienstag, 05.11.24, 18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 Euro 40**

V664

**Fotografie: Einführung in die Bildbearbeitung**

Peter Hofmann

Sie fotografieren im jpg-Format und bearbeiten Ihre Bilder nicht oder nur sehr einfach? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für Sie. Wir erarbeiten die theoretischen Grundlagen der Bildformate und sehen uns dann zwei Bildbearbeitungsprogramme in der Praxis an, ein kostenloses sowie das professionelle Programm Lightroom. Sie werden erkennen, welche Qualität Ihrer Kamera Sie bisher verschenkt haben! Gerne können Sie zwei eigene Bilder auf einem Stick mitbringen.

**Mittwoch, 13.11.24, 18.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 Euro 21**



Betreutes Wohnen in Bad Aibling

# Raum für Individualität

Festsaal  
mit vielseitigem  
Kulturprogramm.



Leben wie in der eigenen Wohnung – nur noch viel komfortabler und sicherer: Das sind nur zwei der vielen Vorzüge des Betreuten Wohnens. In jedem unserer hellen **Ein- bis Dreizimmer-Apartments** befindet sich ein **24-Stunden-Notrufsystem**. Sie verfügen über eine **Küchenzeile**, ein **seniorengerechtes Bad** und überwiegend über einen **Balkon** oder **Wintergarten**.

Falls der Pflegebedarf steigt, ist die Betreuung durch einen Ambulanten Pflegedienst direkt in Ihrem Apartment möglich – z. B. durch unseren **hauseigenen Ambulanten Dienst**.

Genießen Sie das Leben in einer traumhaften Urlaubsregion. Wir kümmern uns um alles andere. Viele Serviceleistungen, wie z. B. die Reinigung oder das Frühstück, Mittag- und Abendessen können Sie bequem dazu buchen – ganz individuell.

Unser  
Ambulanter Dienst  
kommt auch gerne  
zu Ihnen nach  
Hause.

Haben Sie Fragen zum Betreuten Wohnen oder zur häuslichen Versorgung durch unseren Ambulanten Dienst? Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter **08061 905-0**.



**AZURIT**  
SENIORENZENTRUM NOVALIS

Ghersburgstraße 19 · 83043 Bad Aibling  
Telefon 08061 905-0 · Fax 08061 905-699  
info@seniorenzentrum-novalis.com  
www.seniorenzentrum-novalis.de



## Handwerkliches und textiles Gestalten



### V681 – V684 Weidenflechten

*Hedwig Öttl*

Das Weidenflechten ist ein altes Handwerk mit einer über 2000-jährigen Tradition, welches heute noch genauso fasziniert wie damals. Mit der Gartenbäuerin zusammen flechten Sie aus den biegsamen Weidenruten Ihre jeweiligen Wunschobjekte. Mitgebrachte Gegenstände wie Weckgläser, Glasperlen, Ton- und Keramik-Deko können mit eingearbeitet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!  
Ab ca. Euro 20 Materialkosten, je nach Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.

**Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36**  
jeweils Euro 36

### Herbst

V681 – Freitag, 08.11.24, 13.30 – 17.30 Uhr  
V682 – Freitag, 08.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr

### Winter/Advent

V683 – Freitag, 22.11.24, 13.30 – 17.30 Uhr  
V684 – Freitag, 22.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr



*Wolle und mehr*  
Monika Singhammer

Münchner Straße 6 · 83043 Bad Aibling  
Telefon 0 80 61 / 939 555

**Öffnungszeiten:**  
September – April  
Mo–Fr: 9.00–12.30 u. 14.00–18.00, Sa: 9.00–12.00  
Mai – August  
Mo–Fr: 9.00–13.00, Sa: 9.00–12.00



**ULBER**  
RAUM AUSSTATTUNG

#STOFFE & DEKO    #INSEKTENSCHUTZ    #BODENBELÄGE  
#POLSTERWERKSTATT    #SONNENSCHUTZ    #FARBEN & TAPETEN

**ULBER GMBH**

Wildstraße 4    Telefon 08061 | 8915    mail@ulber-raumausstattung.de  
83043 Bad Aibling    Fax 08061 | 4366    www.ulber-raumausstattung.de

### V691 Keine Angst vor der Nähmaschine – Intensivkurs für Anfänger

*Judith Pitsch*

Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen: Wann verwende ich welchen Stich, welche verschiedenen Nähte kann ich nähen und wie versäubern, wie verwende ich einen Schnittbogen und schneide den Stoff richtig zu, wie setze ich einen Reißverschluss ein? Dabei nähen wir eine modische Tasche mit austauschbarem Trägerband (auch klassisch mit normalem Trägerband möglich) zum Umhängen aus Baumwollstoff mit Innenfutter, -tasche und Reißverschluss.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, diverse Stoffe, Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

**4x dienstags, ab 05.11.24, 18.30 – 21.15 Uhr,**  
**Kunstraum, Münchner Straße 36**  
Euro 88

### V692 (Trachten-) Rock mit Passe – selbst genäht

*Judith Pitsch*

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Wir nähen einen modernen Rock mit Passe, der auch als Trachtenrock geeignet ist.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

**4x mittwochs, ab 06.11.24, 18.30 – 21.15 Uhr,**  
**Kunstraum, Münchner Straße 36**  
Euro 88

### V688 Seifen herstellen aus Pflanzenöl

*Hildegard Huber*

Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute kommt die Seife aus der Drogerie oder dem Supermarkt und keiner weiß so genau, was das Waschstück enthält. Wir stellen Seifen nach zwei verschiedenen Rezepten her, und Sie erlernen dabei das Grundsätzliche zur Seifenherstellung im eigenen Haushalt. Selbst hergestellte Seifen eignen sich nicht nur zum Eigengebrauch, sondern hervorragend als Geschenk.

Bitte beachten Sie, dass die Seife aus Lauge (NaOH) hergestellt wird.

Ca. Euro 6 – 10 Materialgeld, je nach Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.

**Mittwoch, 13.11.24, 18.30 – 20.30 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**  
**Schülercafé**  
Euro 18



*Schafsinne*  
stricken \* häkeln \* wohlfühlen

Ganghoferstraße 44 a  
83043 Bad Aibling  
Mobil 0178 1986228  
www.schafsinne.de

Di, Do, Fr 10 – 12 Uhr  
und 14 – 18 Uhr  
oder nach  
Terminvereinbarung

*Okowolle \* Fairtrade \* Naturgarn \* Workshops*



**PPFAFF**  
100 Perfektion beginnt.

**BERNINA**  
made to create

**NÄHMASCHINEN**

---

**HOFBAUER**

REPARATUR  
ALLER FABRIKATE -  
EIGENE  
WERKSTATT

GESCHICKT NÄHEN & MEHR IN ROSENHEIM & MÜHLDDORF  
Nähmaschinen Overlocks Stickmaschinen Bügelsysteme Zubehör

Stadtplatz 83 | 84453 Mühldorf | Tel: +49 8631 6327 | Herzog-Otto-Str. 2 | 83022 Rosenheim  
Tel: +49 8031 6145048 | www.naemaschinen-hofbauer.de | #naemaschinenhofbauer



## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Eltern-Kind-Kurse

→ Aus versicherungstechnischen Gründen ist das Mitbringen von Geschwistern leider nicht möglich.

#### V700 **PEKIP® – für Eltern mit Babys ab 8 Wochen**

*Veronika Thrainer*

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP®) begleitet Sie und Ihr Kind (geboren im Juli oder August 2024) mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr, wobei die Babys sich ohne einengende Windel und Kleidung bewegen dürfen. Ziel ist es, das Kind in seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern sowie die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen. Auch der Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander haben ihren Platz, gleichzeitig werden dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht.

Nähere Infos zu PEKIP® unter [pekup.de](http://pekup.de).

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, großes und kleines Handtuch, Spucktuch, Getränk.

**10x dienstags, ab 01.10.24, 14.30 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 155*

#### V701 **Musizierende Mäuse – für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

*Maria Monsalve Cadena*

Tauchen Sie mit Ihren Kindern in die Welt der Musik ein! Wir singen gemeinsam Kinderlieder zur Jahreszeit, begleitet von Gitarre und anderen Instrumenten. Die Lieder fördern die sprachliche Entwicklung und sind ein idealer Einstieg in die musikalische Früherziehung und Rituale wie den Morgenkreis. Wir erzählen Geschichten, tanzen, und probieren neue Instrumente aus. In einer vertrauensvollen Atmosphäre schaffen wir Raum für freies Spielen, wo Kinder neue Kontakte knüpfen und Erfahrungen sammeln können, während die Eltern sie begleiten.

**10x freitags, ab 27.09.24, 09.45 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 65*

#### V702 **Eltern-Kind-Tanzen für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

*Maria Monsalve Cadena*

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Freude an Bewegung und Tanz! Unser Kurs basiert auf Rudolf von Labans Arbeit und nutzt seine Bewegungsanalyse. Wir berücksichtigen sechs Bewegungsparameter: Körper, Raum, Antrieb, Form, Phrasierung und Beziehung. Ihr Kind wird spielerisch in seiner grob-motorischen Entwicklung unterstützt. Musik und kreative Materialien wie Bälle, Kuscheltiere und Geschichten bereichern die Einheiten und laden zur Entdeckung der Fantasie und Bewegungsfreude ein.

**10x freitags, ab 27.09.24, 10.45 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 65*

#### V703 **Eltern-Kind-Basteln für Eltern mit Kindern ab ca. 2,5 Jahre**

*Simone Cayé*

Gemeinsam schnaufen wir durch und nehmen uns Zeit mit unseren Kindern zu basteln, zu experimentieren und zu spielen.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

**5x mittwochs, 02.10., 16.10., 23.10., 13.11. und 20.11.24, 10.00 – 11.00 Uhr**

**Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 44 + Material Euro 9*

#### V704 **Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit Kindern von 2,5 bis ca. 4 Jahre**

*Ursula Wagner*

In der Turnstunde werden die Kinder ganzheitlich und fantasievoll zum Bewegen und Spielen angeregt. Gemeinsam mit den Eltern üben sie Klettern und Springen, erlernen kleine Spiele und entdecken die Turnhallengeräte. Sie nehmen Kontakt untereinander auf, lernen durch Ausprobieren und machen vielfältige Erfahrungen. Die Eltern erhalten in ungezwungener Atmosphäre wertvolle Anregungen, wie sie ihr Kind unterstützen und fördern können.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

8 Kinder

**10x mittwochs, ab 25.09.24, 15.45 – 16.45 Uhr, Alte Turnhalle an der Jahnstraße**

*Euro 87*

#### → V173 **Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs** *siehe Seite 14*

### Kinderkurse (nach Alter geordnet)

#### → Bitte beachten Sie bei den Kinderkursen:

Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf. Das Beisitzen der Eltern während der Kurse ist leider nicht möglich.

#### V705 – V707 **Kindertanzen für Kinder von ca. 3 bis 5 Jahre**

*Franziska Schewe*

Die Kinder bewegen sich zu altersgerechter Musik und erproben kleine Tanzfolgen und haben mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung. Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

**V705**  
**15x donnerstags, ab 26.09.24, 15.15 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
*Euro 68*

**V706**  
**15x donnerstags, ab 26.09.24, 16.05 – 16.50 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
*Euro 68*

**V707**  
**16x samstags, ab 28.09.24, 17.00 – 17.45 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle**  
*Euro 72*

**V708**  
**Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahre**  
*Gabriele Huber*

**25.09.24: „Lumpi“**  
**16.10.24: „Pino und Lela – Ein Wald voller Schätze“**  
**13.11.24: „Die kleine Ritter Eule“**  
**11.12.24: „Wie feiern Wiesel Weihnachten?“**  
**15.01.25: „Wenn ich ängstlich bin“**

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.

**5x mittwochs, 15.30 – 16.15 Uhr, Rathaus, Marienplatz, großer Sitzungssaal gebührenfrei – Anmeldung bei der Stadtbücherei ist erforderlich, Telefon 08061 4901-140**

#### V709 **Kinder in Bewegung – für Kindergartenkinder von 4 bis 6 Jahre**

*Ursula Wagner*

Dieser Kurs ist ein pädagogisches Bewegungs- und Spielangebot zur Entwicklungsförderung von Kindern im Kindergartenalter. Wahrnehmungs- und Laufspiele, Bewegungsgeschichten (Ausflug ins Wackelland), verschiedene Kleingeräte (Tücher, Seilchen), Gerätebahnen zum Balancieren, Krabbeln, Klettern, Rollen und vieles mehr werden die Kinder entdecken. Dabei üben sie ihre Koordination, die Ausdauer und kommen mit anderen Kindern in Kontakt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

**10x mittwochs, ab 25.09.24, 17.00 – 18.00 Uhr, Alte Turnhalle an der Jahnstraße**  
*Euro 64*

#### V710 **Abenteuer Turnhalle für Kinder von 4 bis 6 Jahre**

*Petra Scherer und Ursula Wagner*

Die ersten Schritte junger Abenteurer in der Turnhalle sind eingebunden in einer Geschichte. Bewegungslieder, Spiele und vor allem Geräte-Erlebnislandschaften bringen Jungen und Mädchen mit Spaß zum Klettern, Balancieren und Springen, Rollen, Rutschen und Schwingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

**12x freitags, ab 27.09.24, 14.15 – 15.15 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle**  
*Euro 76*

**V711  
Kreative Wichtel für Kinder  
von 4 bis 6 Jahre**

*Simone Cayé*

Die kreativen Wichtel arbeiten mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen ohne Ergebniszwang mit Fantasie und sinnlichen Erfahrungen. Sie begreifen die Unterschiede von Materialien wie Ton, Draht, Papier, Holz, Kleister, Farbe ...

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Bastelkleber.

8 Kinder

**8x montags, ab 18.11.24, 16.30 – 18.00 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 96 + Material Euro 15*

**V712 FERIENKURS  
Herbstbasteln für Kinder ab 4 Jahre**

*Bettina Sedlmair*

Der Herbst bietet so viele wundervolle Naturmaterialien wie Maiskolben, Bucheckern, Holz und Eicheln, die perfekt zum Basteln geeignet sind. Gemeinsam kreieren wir daraus tolle Dekorationen und Kunstwerke. Eine große Auswahl an Materialien wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte.

**Mittwoch, 30.10.24, 16.30 – 18.00 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 11 + Material Euro 3*

**V713  
In der Weihnachtsbäckerei –  
für Kinder ab 4 Jahre**

*Bettina Sedlmair*

Was wäre die Adventszeit und Weihnachten ohne Plätzchen? Der Teig wird gekugelt und gedreht und wir stechen unsere eigenen Plätzchen aus.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Ausstechform, Tablett oder Blech, Geschirrtuch, Hausschuhe.

**Samstag, 14.12.24, 14.30 – 16.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 5**

*Euro 16 + Material Euro 4*

**V714  
Herbstspaß mit kreativem Kastanien-  
basteln für Kinder ab 5 Jahre**

*Bettina Sedlmair*

Lass' deiner Kreativität beim Kastanienbasteln freien Lauf! Ob lustige Kastanienmännchen oder -affen, schicke Ketten oder ein dekorativer Türkranz – es ist für jeden etwas dabei.

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

**Freitag, 11.10.24, 16.00 – 17.15 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 9 + Material Euro 2*



**V715 FERIENKURS  
Kürbisschnitzereien für Kinder  
ab 5 Jahre**

*Bettina Sedlmair*

Erlebt einen kreativen und informativen Nachmittag rund um den Kürbis! Wir schnitzen Gesichter oder Muster in Kürbisse, erkunden spannende Themen rund um diese herbstliche Frucht und hören interessante Fakten. Am Abend könnt ihr eure beleuchteten Kürbis stolz vor die Haustür stellen.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Schere, Messer, wenn vorhanden Akkubohrer.

**Euro 6 Materialkosten pro Schnitzkürbis bitte im Kurs bezahlen.  
Montag, 28.10.24, 16.30 – 18.00 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 12*

**V716 FERIENKURS  
Herbstlicht basteln für Kinder  
ab 5 Jahre**

*Bettina Sedlmair*

Gestalte mit uns traumhafte Herbstlichter, die Gemütlichkeit und Wärme in die dunkle Jahreszeit bringen. Wir verwenden Gläser, verschiedenfarbige Papiere und andere Materialien, um einzigartige Lichter zu kreieren, die das Herbstambiente perfekt einfangen.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte.

**Dienstag, 29.10.24, 16.30 – 17.30 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 8 + Material Euro 1*

**V717  
Sprachspaß für Kids: Englischabenteuer  
für Kinder von 5 bis 6 Jahre**

*Erika Weichselbaumer*

Dieser Kurs ist der ideale Start in eine lebhaftere Reise voller Spaß und Lernen. Mit interaktiven Spielen und kreativen Aktivitäten entdecken die kleinen Abenteurer spielerisch Englisch und entwickeln ein natürliches Sprachgefühl.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Buntstifte, Klebestift, Getränk.

**12x donnerstags, ab 26.09.24, 14.00 – 14.45 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 63 + Material Euro 3*

**V718  
Waldweihnacht für Kinder von  
ca. 5 bis 9 Jahre**

*Bettina Sedlmair*

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

**Samstag, 14.12.24, 17.15 – 19.00 Uhr,  
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

*Euro 15 + Material Euro 2*

**V719  
Sprachspaß für Kids: Englischabenteuer  
für Kinder von 6 bis 8 Jahre**

*Erika Weichselbaumer*

Willkommen in der Welt des Englischen! Durch interaktive Spiele und kreative Aktivitäten tauchen die kleinen Sprachentdecker spielerisch in die Schönheit der englischen Sprache ein und entwickeln ein starkes Sprachgefühl.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Buntstifte, Klebestift, Schere, Getränk.

**12x donnerstags, ab 26.09.24, 15.00 – 15.45 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 63 + Material Euro 3*



**V720  
Kindertanzen für Kinder  
von ca. 6 bis 8 Jahre**

*Franziska Schewe*

Beim Kindertanzen bewegen sich die Kinder zu altersgerechter Musik und erproben kleine Tanzfolgen und haben mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

**15x donnerstags, ab 26.09.24, 14.25 – 15.10 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

*Euro 68*

**V721  
Abenteuer Turnhalle für Kinder  
von 6 bis 9 Jahre**

*Petra Scherer und Ursula Wagner*

Hier findet der natürliche Bewegungsdrang der Kinder ausreichend Raum. Neben sportlichen und motorischen Grundlagen werden bereits die ersten gezielten Übungen an Geräten vermittelt. Spiel- und Sportgeräte wie z. B. Ball, Reifen, Schwungtuch etc. kommen zum Einsatz. Einen großen Raum nimmt das gemeinsame Spiel ein. Dabei stellen sich Mannschaftsgeist, ein gutes Körpergefühl und beste Laune fast wie von selbst ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

**12x freitags, ab 27.09.24, 15.15 – 16.15 Uhr,  
Luitpoldschule, Turnhalle**

*Euro 76*

V722 – V725

### Theater- und Schauspielworkshops für Kinder

*Elena Weingärtner*

Lassen Sie Ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.

**V722 – für Kinder von ca. 6 bis 8 Jahre**  
Samstag, 05.10.24, 10.30 – 13.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 21

**V723 – für Kinder von ca. 6 bis 8 Jahre**  
Samstag, 07.12.24, 10.30 – 13.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 21

**V724 – für Kinder von ca. 7 bis 12 Jahre**  
Samstag, 05.10.24, 13.45 – 17.45 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 29

**V725 – für Kinder von ca. 7 bis 12 Jahre**  
Samstag, 07.12.24, 13.45 – 17.45 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 29

### V726 + V727 **FERIENKURSE** Theater- und Schauspielkurse für Kinder von ca. 7 bis 12 Jahre

*Elena Weingärtner*

Wir machen Körpertraining, Rollenspiele, Sprech- und Atemübungen, erarbeiten Partner- und Gruppenszenen und proben ein Theaterstück ein. Am Ende des Kurses führen wir dieses dann für Familie, Freunde und Bekannte auf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.

**Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum**

jeweils Euro 140

**V726 **FERIENKURS****

5x Montag – Freitag, 28.10. – 01.11.24,  
13.30 – 17.30 Uhr

**V727 **FERIENKURS****

5x Montag – Dienstag, 30.12. und 31.12.24  
und Donnerstag – Samstag, 02.01. – 04.01.25,  
13.30 – 17.30 Uhr

→ V111

### Himmelsspaziergang – Führung in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren

siehe Seite 11

→ V174-H

### Hybrid: Emotionen und Familie – die positive Macht der Gefühle erkennen und leben

siehe Seite 14

**V728 **FERIENKURS****

### Tanzspaß Deluxe für Kinder von 8 bis 12 Jahre: Entdecke die Welt der Choreos!

*Alice Maier*

Hey Kids! Tanzen mit Choreografien macht riesigen Spaß und es gibt jede Menge Action in jeder Tanzstunde! In diesem Kurs bekommst du die Chance, von einer echten Profi-Tänzerin zu lernen.

Zusammen mit anderen tanzbegeisterten Kindern werden wir verschiedene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen kennenlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit griffiger Sohle, Brotzeit, Getränk.

**2x, Montag und Dienstag, 28.10. und 29.10.24, 09.00 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 36

**V729 **FERIENKURS****

### Erstes Nähen mit der Nähmaschine – kreativer Spaß für junge Designer:innen ab 8 Jahre

*Bettina Sedlmair*

Habt ihr Lust, eurer Kreativität freien Lauf zu lassen und eigene Nähprojekte zu gestalten? Hier lernt ihr die ersten Schritte an der Nähmaschine. Wir nähen zusammen stylische Untersetter, coole Täschen und vieles mehr. Wichtig ist, dass ihr an eurer Maschine sowohl den Ober- als auch den Unterfaden selbständig einfädeln könnt. Alles andere machen wir gemeinsam.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedenfarbige Nähgarnrollen, Stoffschere, Stecknadeln, Nagelschere. Die Stoffe werden zur Verfügung gestellt.

**4x, Montag – Mittwoch, 28.10. – 30.10.24, 14.30 – 16.15 Uhr und Donnerstag, 31.10.24, 15.30 – 17.15 Uhr,**

**Kunstraum, Münchner Straße 36**

Euro 80 + Material Euro 12

**V730 + V731**

### Fimo-Schmuck – Workshops für Kinder ab 8 Jahre

*Maria-Lisa Suman*

Kreiere deine eigene Kollektion und werde Schmuckdesigner:in. Unter professioneller Anleitung und Unterstützung wirst du aus Fimo designte Schmuckstücke mit nach Hause nehmen und sie stolz präsentieren können. Fimo ist eine Modelliermasse, die im Backofen aushärtet und nach dem Auskühlen nicht bricht und ultraleicht ist – perfekt für Ketten, Armbänder und Ohringe!

**Kursort: Künstlerhaus Bad Aibling, Pentenriederstraße 2 – 4**

**V730 **FERIENKURS****

**Mittwoch, 30.10.24, 09.30 – 13.00 Uhr**

Euro 35 + Material Euro 8

**V731**

**Freitag, 22.11.24, 15.00 – 18.00 Uhr**

Euro 30 + Material Euro 8

**V732**

### Englisch-Funpark für Kinder der 3. und 4. Klasse: Wo Lernen zum Vergnügen wird!

*Nadine Graveley*

Hey Kids! Bereit für ein sprachliches Abenteuer? In unserer Gruppe nähern wir uns dem Englischen spielerisch, um euch fit für die weiterführende Schule zu machen. Lieder, Bewegungsspiele und Bildmaterial machen das Lernen zum großen Spaß und helfen euch, Vokabeln und Regeln spielerisch zu erlernen. Mit Spaß und Kreativität lernt ihr Englisch – denn es gilt: English is fun!

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Getränk.

**12x montags, ab 30.09.24, 14.15 – 15.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 63 + Material Euro 3

**V733**

### Bastelspaß für Kinder von ca. 8 bis 12 Jahre: Komm und kreiere deine eigenen Karten

*Timea Kali*

Entdecke die Freude, deine eigenen Karten zu gestalten! Von Aquarellfarben über Stifte bis hin zu Designpapier, Stempeln, Stanzen und funkelnden Verzierungen wie Glitzer, Perlen und Schleifen – alle Materialien stehen dir zur Verfügung. Alles, was du brauchst, ist deine Begeisterung und Fantasie. Lass' deiner Kreativität freien Lauf und überrasche deine Liebsten mit liebevoll handgemachten Karten, die sie garantiert zum Strahlen bringen werden!

**Samstag, 23.11.24, 09.30 – 12.00 Uhr,**

**Kunstraum, Münchner Straße 36**

Euro 21 + Material Euro 15

**V734**

### Orientalischer Tanz für Mädchen von ca. 8 bis 12 Jahre

*Daniela Malter*

Spielerisch tauchen wir ein in die Welt des orientalischen Tanzes. Die Freude am Tanz, die Fantasie und der Spaß miteinander stehen im Vordergrund. Das Einüben der Techniken geschieht so ganz mühelos. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder -tuch, leichtes Tuch als Schleier, Getränk.

**6x montags, ab 23.09.24, 16.30 – 17.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 42

**V735**

### Zumba® Kids für Kinder von ca. 8 bis 14 Jahre

*Andrea Lehnerer*

Die speziell für Kinder entwickelten Choreografien werden Schritt für Schritt gemeinsam erlernt, eingerahmt von Spielen und Aktivitäten. Kleine „Erkundungstouren“ öffnen den Blick für andere Kulturen, die uns in der Musik begegnen. Neben Freude an der Bewegung werden wichtige Schlüsselemente der Kindesentwicklung wie Koordination, Balance, Merkfähigkeit, Teamgeist, Selbstvertrauen und Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Hallenturnschuhe, Getränk.

**10x freitags, ab 27.09.24, 16.45 – 17.45 Uhr,**

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 61



**V736 75 Jahre vhs Bad Aibling  
Makramee – die Kunst der Knoten  
für Kinder ab ca. 10 Jahre**

*Simone Cayé*

Entdecke die Kunst des Makramees! Diese asiatische Knüpftechnik ist mega vielseitig und du kannst damit echt alles zaubern: Teppiche, Vorhänge, Blumenampeln oder sogar Schmuck – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Wir starten mit einem coolen Projekt: einem kleinen Wandvorhang. Zusammen knüpfen wir die ersten Schritte und lassen uns von den Mustern verzaubern.

Bitte mitbringen: Schere, Getränk, Brotzeit.

**4x dienstags, ab 14.01.25, 16.30 – 18.30 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*gebührenfrei + Material Euro 10*

*Anmeldung erforderlich*

**V737  
Zeichnkurs für Kinder  
von ca. 10 bis 14 Jahre**

*Simone Cayé*

Du zeichnest gerne und möchtest etwas dazulernen? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs wird es nicht darum gehen: so geht ein Pferd, so ein Hase und so ein Mensch. Vielmehr übst du, wie du etwas anschauen musst, um es abzeichnen zu können.

Wir arbeiten uns von der einfachen Linienzeichnung vor zu Perspektive, Licht und Schatten. Du wirst staunen, wie toll du zeichnen kannst!

Bitte mitbringen: 4 Bleistifte (H, 2B, 4B, 8B), dicker und dünner Papierwischer.

**12x dienstags, ab 01.10.24, 16.30 – 18.00 Uhr,  
Kunstraum, Münchner Straße 36**

*Euro 126 + Material Euro 5*

→ **V183-Z  
Online: Cybersicherheit für Eltern –  
schützen Sie Ihre Kinder im digitalen  
Zeitalter**

*siehe Seite 15*

→ **V150  
Selbstverteidigung für Frauen  
ab 16 Jahre**

*siehe Seite 12*

**V738  
Englisch-Boost: Konversationskurs für  
Teens von ca. 10 bis 14 Jahre**

*Nadine Graveley*

Unser Kurs zielt darauf ab, eure Englischkenntnisse zu verbessern und euer Selbstvertrauen beim Sprechen zu stärken. Lockere Atmosphäre ist uns wichtig, um Hemmungen abzubauen und den Lernprozess zu fördern. Ihr vertieft eure vorhandenen Kenntnisse und erweitert eure kommunikativen Fähigkeiten. Gemeinsam besprechen wir Liedtexte oder Comics, üben Rollenspiele für Alltagssituationen und diskutieren über interessante Themen. Hier geht es nicht nur ums Lernen, sondern auch um aktives Sprechen und Austauschen!

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Getränk.

**12x montags, ab 30.09.24, 15.15 – 16.00 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 90 + Material Euro 3*

**V739  
Schach für Kinder und Jugendliche,  
Anfänger und Fortgeschrittene**

*Frank Hering*

Spielerisch und mit viel Spaß geht es an das „karierte Brett“. Schach fördert wie kaum eine andere Beschäftigung Konzentrationsfähigkeit, logisches Denken, Fantasie und Ausdauer. Ihr entwickelt grundlegende Denkstrategien und gewinnt an Selbstsicherheit.

In Zusammenarbeit mit dem Schachklub Bad Aibling.

**15x freitags, ab 27.09.24, 17.00 – 18.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 2**

*gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich*



**V740 FERIENKURS  
Dancefloor Deluxe für Kids von  
12 bis 14 Jahre: Rocke mit uns zu  
coolen Beats und Choreos!**

*Alice Maier*

Gekonnt auf dem Dancefloor abgehen ist der Hammer und macht voll Spaß! Eine Profi-Choreografin zeigt dir die Moves und zusammen mit anderen Dance-Begeisterten lernst du mega Choreos zu verschiedenen Beats kennen. Entdecke unterschiedliche Musikstile und eine ganze Bandbreite an Choreos! Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit griffiger Sohle, Brotzeit, Getränk.

**2x, Mittwoch und Donnerstag,  
30.10. und 31.10.24, 09.00 – 12.00 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

*Euro 36*

**V741  
Hippe vegane Küche für coole Teens  
von ca. 12 bis 17 Jahre**

*Susanne Prem*

Pizzaservice und Dönerbude waren gestern – gemeinsam schwingen wir den Kochlöffel und bereiten kreative vegane Köstlichkeiten zu. Ob Snacks für den Netflix-Abend mit deinen Freunden, süße Liebeskummertröster, farbenfrohe Smoothies oder leckere Bowls ... für alle ist ein passendes veganes Gericht dabei.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Anmelde- und Stornoschluss: 20.01.25  
**Sonntag, 26.01.25, 10.00 – 14.00 Uhr,  
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,  
Raum A.010 (Küche)**

*Euro 34 + Verzehrgeld Euro 5*

**Marien-Apotheke  
Ostermünchen**



**Apotheker Gerhard Kiemer  
Rotterstrasse 2 83104 Ostermünchen  
Tel. 08067/1542 . Fax. 08067/1544  
Email. marienapo-ostermuenchen@t-online.de**

Wir sind täglich von 7.15 – 13.00 und von 14.00 – 18.30 Uhr,  
mittwochs von 7.15 – 13.00 Uhr  
und samstags von 8.00 – 13.00 Uhr für Sie da.

**Besuchen Sie unsere  
Klubabende!**



**Dienstags ab 19.30 Uhr**  
Alternierend:  
gerade KW im Mareiskeller Kolbermoor,  
ungerade KW im vhs-Haus Bad Aibling

**Freitags 17.00 – 18.00 Uhr**  
Schach für Kinder im vhs-Haus, Erdgeschoss  
(ausser in den Ferien und an Feiertagen)

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr (auch in den Ferien)  
**offenes Blitzturnier**

**Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!**

www.schachklub-mangfalltal.de  
Béla Arnoczky, 1. Vorstand, 08061 939 53 74