



Transparenz in Perfektion

Die passenden Produkte...

- Massivplatten aus Plexiglas und Polycarbonat farblos und farbig
- Rohre und Stäbe
- Steg- und Wellplatten
- Montagesysteme

...für die individuelle Lösung:

- Verglasungen jeder Art
- Überdachung / Carports
- Schutzverglasung
- Flugzeug- und Fahrzeug-Verglasung
- Displays und Möbel

**Wir haben für jeden Zweck die passende Lösung.
Kostengünstig und schnell lieferbar.**

Josef Weiss Plastic GmbH

Fichtenstraße 15
85649 Hofolding/Brunthal,
Tel.: 0 81 04 / 6 60 53, Fax: 66 05 55
E-Mail: info@plexiweiss.de,
www.plexiweiss.de



vhs-Haus, Bahnhofstraße 5

Vorsitzende: Waltraud Specker

1. Stellvertreterin: Sigrid Vorbeck

2. Stellvertreter: Alfred Graf von Matuschka

Schriftführer: Werner Brenner

Kassier: Peter Burger

Vertreter/-innen der Gemeinde:

Josef Bacher-Maurer, Gerald Bretfeld, Wolfgang Büsch,

3. Bgm. Axel Horn

Leitung / Geschäftsführung: Angelika Rettenbeck, M.A.

Information & Anmeldung: Ursula Schall, Andrea Ernst

Ferienprogramm: Ursula Schall

Buchungen: Monika Schröder

Seniorenprogramm: Irmtraud Veitl, Jutta Guggemoos

Geschäftsstelle vhs-Haus

Bahnhofstraße 5

82054 Sauerlach

Telefon 08104 – 66 80 95

Telefax 08104 – 66 80 97

Internet: www.vhs-sauerlach.de

E-Mail: info@vhs-sauerlach.de

Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung



Wir achten auf Qualität!

Die vhs Sauerlach ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM)

LEOPOLD REITER JUN.

Spezial • Müllabfuhr • Unternehmen
Container-Verleih

82041 Oberhaching • Lanzenhaarer Straße 50

Auf Wunsch:

- Sperrmüllabfuhr
- Entrümpelungen
- Container 3-10 cbm



Neu:

Leerung Papiergroßraumtonne 1,1 cbm
Mülltonnen 60l – 1,1 cbm

Anruf genügt

Tel.: 6 13 28 23 oder 6 13 45 04

Fax: 6 13 52 15



■ Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 5
82054 Sauerlach
Telefon 08104 – 66 80 95
Telefax 08104 – 66 80 97
Internet: www.vhs-sauerlach.de
E-Mail: info@vhs-sauerlach.de

■ Geschäftszeiten

Wir sind für Sie da:
Montag, Dienstag, Mittwoch
von 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag
von 16.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Außerhalb unserer Öffnungszeiten steht Ihnen unser Anrufbeantworter rund um die Uhr zur Verfügung. Sprechen Sie bitte Ihr Anliegen auf Band. Wir melden uns dann umgehend bei Ihnen. www.vhs-sauerlach.de hat durchgehend für Sie geöffnet! Ihre Zufriedenheit mit unserem Programmangebot ist uns wichtig. Sprechen Sie mit uns, wenn Sie Anregungen, Wünsche oder Kritik haben!

In der Regel finden während der allgemeinen Schulferien und schulfreien Tage keine Veranstaltungen statt. Auch die vhs-Geschäftsstelle ist dann geschlossen.

■ Einschreibung

Wann kann ich mich anmelden?
Sonderservice:

- Ab sofort zu unseren erweiterten Einschreib- und Öffnungszeiten:
Mo. 01.02. bis Do. 04.02.
10.00 – 12.00 Uhr und
16.00 – 18.00 Uhr
- ab Montag 08.02. können Sie sich das ganze Semester über zu unseren üblichen Geschäftszeiten anmelden:
Montag, Dienstag, Mittwoch
10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag:
16.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Melden Sie sich bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn an!

■ Wie melde ich mich an?

Für Ihre Kursanmeldung haben Sie viele Möglichkeiten. Wählen Sie zwischen:

- persönlicher Anmeldung in unserer Geschäftsstelle mit Barzahlung oder Abbuchungsermächtigung durch Sie selbst oder eine(n) Beauftragte(n)
- schriftlicher Anmeldung per Post oder Fax mit Abbuchungsermächtigung.
- telefonischer Anmeldung zu unseren Geschäftszeiten mit allen für den Anmeldeschein notwendigen Daten. Eine Anmeldung auf Anrufbeantworter ist leider nicht möglich
- Anmeldung per Internet: www.vhs-sauerlach.de
Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Hachinger Tal an.

■ Wie und wann kann ich bezahlen?

Der Besuch unserer Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Ausgenommen sind Vorträge mit dem Vermerk „Abendkasse“. Am bequemsten ist es für Sie, wenn Sie uns eine einmalige Abbuchungsermächtigung erteilen. Wir ziehen dann die Kursgebühr von Ihrem Konto ein.

■ Angemeldet – was dann?

Aus Kostengründen können wir Ihre Anmeldung nicht schriftlich bestätigen. Auch wenn die Gebühr vor Kursbeginn noch nicht abgebucht ist, findet der Kurs statt und Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sollte eine Veranstaltung bereits ausgebucht sein, verschoben werden oder ausfallen müssen, benachrichtigen wir Sie. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg in unseren Veranstaltungen. Ihre vhs Sauerlach



Fit für das neue Semester!

Unser vhs-Team (v.l.n.r. hinten): Angelika Rettenbeck, Monika Schröder
(v.l.n.r. vorne): Ursula Schall, Andrea Ernst,

Thema:
WANDEL

Dieses Zeichen steht bei den Kursen, die sich mit unserem Semesterschwerpunkt „Wandel“ beschäftigen

Studium generale

Das „Studium generale“ ist ein Lehrgang, der Einblicke in verschiedene Wissensgebiete vermittelt:

- Literatur, Kunstgeschichte, Musik • Geschichte, Gesellschaft, Politik, Recht • Religion, Ethik, Philosophie, Ethnologie
- Pädagogik, Psychologie, Medizin und Gesundheit • Naturwissenschaft, Technik, Ökologie, Geographie

Der Lehrgang ist auf mehrere aufeinander folgende Semester angelegt. Er vertieft die Allgemeinbildung und regt zu neuen Gedanken an. Die ersten Semester vermitteln Grundlagenwissen aus den verschiedenen Bereichen. Die Teilnehmer/-innen können das Programm nach ihren eigenen Interessen mitgestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs: 41204, max. 20 Teiln., EUR 104,-, vhs-Haus, Vortragsraum

Einführung in die Ethnologie:

Die Fremden verstehen

Was ist anders in anderen Kulturen? Wie können wir die Fremden – und sie uns – verstehen? Inwieweit ist Kultur etwas, was uns im Verständnis füreinander im Wege steht? Dieser Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung in ausgewählte Kapitel der Ethnologie (Völkerkunde). Mit Beispielen aus der Lebenswelt so genannter Naturvölker sowie Bild- und Filmmaterial wird die wissenschaftliche Theorie lebendig und nachvollziehbar.

Dr. phil. Gabriele Herzog-Schröder
10.3., 17.3., 10.00 – 12.30 Uhr

Besuch der Alten Pinakothek in München: der Wandel im Selbstverständnis der Künstler in der Renaissance

Um 1300 begann sich in Italien die Wertschätzung des Künstlers durch seine Auftraggeber, aber auch durch die Wahrnehmung in der Öffentlichkeit zu ändern. Seit der Maler Giotto seine Fresken in der Arenakapelle zu Padua malte, ist der Begriff des Genies untrennbar mit der Künstlerpersönlichkeit an sich verbunden. Beim Besuch in der Alten Pinakothek wollen wir uns am Beispiel von Werken italienischer, deutscher und niederländischer Künstler der Spätgotik und der Renaissance die Veränderungen in Bildthemen und Darstellungsweise gemeinsam ansehen und sie verstehen lernen.

(Eintrittspreis: 7,-, ermäßigt 5,-)
Treffpunkt: München, Alte Pinakothek,
Kassenhalle

Dr. phil. Gertrud Rank M.A.
24.3., 10.00 – 12.00 Uhr

Einführung in den Buddhismus

Der Buddhismus ist eine der fünf Weltreligionen. In den Medien findet er viel Beachtung. Was macht eigentlich seine Faszination für den modernen Menschen aus? Wir wollen uns ein umfassendes Bild vom Buddhismus verschaffen, von seinem Gründer Siddhartha Gautama und seinen ursprünglichen Lehren ausgehend, über spätere Entwicklungen wie den Mahayana- und den Zen-Buddhismus bis hin zu landesspezifischen Besonderheiten wie z.B. in Tibet.

Dr. Thomas Barth
14.4., 28.4., 10.00 – 12.00 Uhr

Faust I und II

Im 1. Teil versucht Mephisto, Faust stellvertretend als Repräsentanten aller Menschen zu vernichten; denn „es irrt der Mensch, so lang’ er strebt“. Weil Faust aber völlig überraschend und fast unmerklich mit Mephisto nicht einen Pakt schließt, sondern eine Wette, ist der Ausgang der Tragödie offen: Gretchen, das Prinzip des Guten, und Mephisto, das Prinzip des Bösen, ringen um die „zwei Seelen“ in Fausts Brust. – Die Handlung des 2. Teils umfasst 3000 Jahre: vom Ende des Trojanischen Krieges (Helena: „Bewundert viel und viel gescholten“) bis in die Goethezeit (Tod von Lord Byron). In einer ungeheuren Fülle von Erlebnissen muss Faust seine Wette mit Mephisto bestehen. In seinem sehnächtigen Suchen danach, „was die Welt im Innersten zusammenhält“, erschließt sich dem 100-Jährigen in der Todesstunde „der Weisheit letzter Schluss“.

Goethe: „Ihr meint, der Teufel werde den Faust holen. Umgekehrt, Faust holt den Teufel.“

Hanskarl Kölsch, www.hk-koelsch.de
5.5., 12.5., 10.00 – 12.00 Uhr

Theatergeschichte I

Zentrales Problem der europäischen Theaterkultur: Die Auseinandersetzung mit den Werken der Klassiker auf der zeitgenössischen Bühne – Werktreue oder Aktualisierung?! Die gegenwärtige Bühnensituation erläutert in Rückbezug auf Antike, Shakespeare-Zeit, Weimarer Klassik und Brechts Episches Theater.

Richard Eckstein,
Kulturmanager und Kulturjournalist
9.6., 16.6., 23.6., 30.6., 10.00 – 12.00 Uhr

Architektur vor Ort

Wenn man interessiert durch eine Stadt flanieren, stellt sich die Frage: was prägt das Gesicht dieser Stadt? Die Frage zu beantworten bedeutet, die Geschichte der Stadt, die Namen der Auftraggeber und der Ausführenden, sowie den urbanistischen Kontext zu kennen. Das Programm „Architektur vor Ort“ ist der Architekturentwicklung in München in den letzten 200 Jahren gewidmet. „Vor Ort“ bezeichnet eine direkte visuelle Auseinandersetzung mit dem architektonischen Profil der Stadt. Dabei werden Qualität, Individualität und städtebauliche Relevanz in München gezeigt, hinterfragt und erläutert. Geschichte, Tradition und Moderne prägen mit markanten Bauten das heutige Stadtbild.

München als Residenzstadt

München als Hauptstadt eines neuen Königreichs: Stadtentwicklung am Anfang des XIX. Jahrhunderts. Die Residenz, der Hofgarten, Ludwig- und Brienerstraße, Wittelsbacher-, Karolinen- und Königsplatz.

Treffpunkt: München, Haupteingang der Residenz, Max-Joseph-Platz 3

Giovanni d’Andrea
7.7., 10:15 – 12:15 Uhr

Die Faszination des Universums

Der Aufbau des Kosmos

Die vergangenen drei Jahrzehnte haben eine Fülle von Daten und Bildern aus dem nahen und fernen Weltall geliefert. Beeindruckende Aufnahmen der großen Teleskope zeigen uns den Aufbau und die Entwicklungsprozesse im Universum.

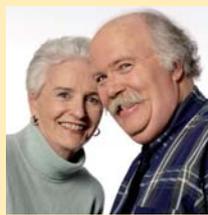
Die modernen Techniken lassen uns zurückblicken bis in die Anfangszeit des frühen Kosmos und bringen uns Kunde vom Aufleuchten der ersten Galaxien und von so obskuren Substanzen wie der Dunklen Materie.

Norbert Steigenberger, Dipl. Physiker
14.7., 21.7., 28.7.2010, 10.00 – 12.00 Uhr



Themen unserer Zeit

Gesellschaft



60+ gemeinsam aktiv

Unser Programm

Drei Mal im Monat, jeweils am Donnerstag.
Alle über 60 sind zu unseren Veranstaltungen herzlich eingeladen.

Unterhaltsamer Nachmittag

Beginnend mit leichter Lockerungsgymnastik, gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen und im Wechsel Vorträge über Reisen, musikalische Darbietungen, Sachvorträge und vieles mehr. Besondere Veranstaltungen sind Fasching, Herbstfest und Weihnachtsfeier.

Senioren aktiv

Wanderungen durch die schönsten Gegenden im Voralpenland.
Nach einer Einkehr folgt eine kulturelle oder fachliche Besichtigung, meist mit Führung. Wir benutzen fallweise öffentliche Verkehrsmittel oder unsere eigenen Autos.

Gedächtnistraining

Busreisen

Mehrmals im Jahr bieten wir Busreisen an zu den schönsten Orten und Sehenswürdigkeiten im Oberland mit kompetenten Führungen in Kirchen, Klöstern, Museen und in der Natur; eingebaut sind immer eine gute Einkehr und ein Kaffeehausbesuch.

Unser 60+ Programm bis Juni 2010:

- 04.02. Faschingsfest mit musikalischem Unterhalter Herrn Egon Bätz
- 18.02. „Senioren aktiv“ Wanderung „Freising und zur kleinen Wies“
- 25.02. Gedächtnistraining
- 04.03. Besinnlicher Nachmittag mit Herrn Johann Theodor Bätz
- 18.03. „Senioren aktiv“ Wanderung „Grafig bis Ebersberg“
- 25.03. Gedächtnistraining
- 15.04. „Senioren aktiv“ Wanderung „Pupplinger Au“
- 22.04. Filmvortrag „Marokko“ von Herrn Westphal
- 29.04. Gedächtnistraining
- 06.05. „Ein musikalischer Streifzug von 1935 bis 1948“ von Herrn Gaupp
- 20.05. „Senioren aktiv“ Wanderung „Herrsching – Seewiesen – Andechs“
- 27.05. Gedächtnistraining im evang. Gemeindehaus
- 10.06. „Senioren aktiv“ – Wanderung „Murnauer Moos und Münter-Museum“
- 17.06. Tagesausflug nach Benediktbeuern
- 24.06. Gedächtnistraining

Die aktuellen Termine und weitere Details erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle und aus dem Sauerlacher Gemeindeblatt.

Die Seniorentreffen finden im Mehrzweckraum unserer Mehrzweckhalle am Otterloher Feld statt. Beginn der Veranstaltungen ist jeweils 14.00 Uhr.

Wer eine Fahrgelegenheit zu den Treffen wünscht, kann sich in der Gemeindeverwaltung unter Tel. 6646-10 anmelden.

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



41122 Mobilitätshilfen

Der Physiotherapeut Christian Wehner gibt eine Einführung mit praktischen Übungen zu folgenden Fragen: • Wie helfe ich jemandem Aufstehen (vom Sofa/Stuhl/Bett)? • Wie helfe ich jemandem über Schwellen/Stufen? • Wie fahre ich jemanden im Rollstuhl spazieren (inkl. ein- und aussteigen)? • Wie helfe ich beim Ein-/Aussteigen ins Auto? • Was gibt es bei Gehwagen oder Krücken zu beachten? • Wie helfe ich, wenn jemand zu Boden gestürzt ist? • Wie kann ich bei Hausbesuchen ältere Menschen zu kleinen spielerischen Übungen motivieren, die ihre Beweglichkeit fördern?

In Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe Sauerlach

Christian Wehner, Physiotherapeut
Sa. 13.03., 8.30 – 12.00 Uhr
max. 20 Teiln., EUR 14,-
vhs-Haus, Vortragsraum

60+

Neben diesen Angeboten haben wir natürlich auch spezielle Kurse für Ihre Gesundheit (Seite 223, 227) und Computerkurse (Seite 236) in unserem Semesterprogramm.

41201 Agenda 21 Sauerlach

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

AK Soziales

Sprecherin: Christine Kensy

AK Energie und Umwelt

Sprecher: Helmut Kahl

AK Siedlungswesen und Verkehr

Sprecher: Götz von Borries

AK Kultur und Kommunikation

Sprecher: Markus Hoffmann

AK Wirtschaft, Ver- und Entsorgung, Gemeindeentwicklung

Sprecher: Werner Brenner

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

Natur und Technik

42132 Faszination „Ultraleichtfliegen“ Theorie und Flugpraxis

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

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

Theorieteil: 09.00 – 12.00 Uhr,

Ort: vhs-Haus, Vortragsraum

Praxis/Flugteil: 14.00 – 18.00 Uhr,

Ort: Flugplatz Schönberg o.a. (Dreiachser) bzw. Flugwiese Altkirchen (Trike)

Mindestalter für den Mitflug: 16 Jahre (bei jüngeren Teilnehmern ist eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern erforderlich)

Gewicht: max. 90 kg.

■ Klaus Pöllmann, Fluglehrer www.ul-fliegen.eu
Sa. 12.06., 9.00 – 18.00 Uhr

max. 15 Teiln., EUR 83,-
keine Ermäßigung möglich
vhs-Haus, Vortragsraum

Anmeldung erforderlich bis 20.05.



42135 Höhlenexpedition am Walchensee

Wir helfen uns gegenseitig bei schwierigen, steilen und engen Passagen und dringen so immer tiefer in den Berg vor. Plötzlich hören wir Rauschen und stehen an einem unterirdischen Bachlauf. Diesem folgen wir und überqueren sogar eines der mit glasklarem aber saukaltem Wasser gefüllten Wasserbecken. Hier handelt es sich um eine der schönsten und interessantesten unerschlossenen Höhlen Deutschlands. Nicht zuletzt der unterirdische Bach garantiert ein unvergessliches Erlebnis. Bitte mitbringen: Gummistiefel und warme Kleidung

■ Veranstalter: Firma Simply Outdoor, Sebastian Zäch.

Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs. Teilnahme für Kinder ab 12 Jahren möglich, aber unter 18 Jahren nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten bzw. Erwachsenen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ein Storno nach Anmeldeschluss ist nicht mehr möglich.

■ So. 06.06., 13.00 – ca. 16.30 Uhr
max. 20 Teiln., EUR 49,50

keine Ermäßigung möglich
Treffpunkt: Walchensee, Hotelparkplatz
Anmeldung erforderlich bis 18.05.



42212 Obstbaumschnitt



Hier werden Ihnen die Grundlagen des Obstbaumschnitts gezeigt, damit Ihre Bäume reichlich Früchte tragen. In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein.

■ Gerhard Hofreiter, Sa. 27.02., 14.00 – 15.30 Uhr
Bei Regen oder Schnee: Ersatztermin am 6.3. kostenlos, **Anmeldung erwünscht**
Treff: Obstbaumreihe – Apfelallee, Pechlerweg

42336 Abstieg in den Münchner Untergrund Besuch im Münchner Kanalnetz



Unter München liegt ein Kanalnetz mit einer Länge von über 2.300 Kilometer versteckt. 99,6% der Münchner Einwohner/innen sind an dieses Kanalnetz angeschlossen. Sie haben die Gelegenheit, einen der ältesten Münchner Abwasserkanäle mit Ihrer Nase zu beschnuppern! Gestank oder Ratten erwarten Sie nicht, dafür aber einmalige Bauwerke unter der Erde. Für einen reibungslosen Ablauf und Sauberkeit in der Kanalisation sorgen die Mitarbeiter der Münchner Stadtentwässerung. Nach der Besichtigung in der Akademiestraße schauen Sie sich auch einen Regenauslasskanal an der Ungererstraße und ein Regenüberlaufbecken an der Schenkendorfstraße an. Sie benötigen keine besondere Ausrüstung, wir empfehlen jedoch feste Schuhe und unempfindliche Kleidung zu tragen, da die Böden und Wände etwas feucht sein können. Die Münchner Stadtentwässerung lädt zur Führung ein. Es wird nur eine Bearbeitungsgebühr von der vhs erhoben.

■ Ben Tax
Mo. 05.07., 10.00 – 12.00 Uhr, max. 12 Teiln.,
Bearbeitungsgebühr EUR 4,-
Treff: U-Bahnhaltestelle Universität,
Ecke Akademie-/Türkenstraße

titel, thesen, tempramente: ttt empfiehlt !



titel thesen tempramente **empfeht**

In Kooperation mit dem Kulturmagazin der ARD. Die Veranstaltungen haben „Exklusivcharakter“ und werden nur im Rahmen von „ttt empfiehlt“ angeboten.

Probenbesuch beim Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks

Der Dirigent Mariss Jansons hat mit dem Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks im In- und Ausland zahlreiche Konzerte gegeben. Das Orchester ist in den wichtigsten Musikmetropolen wie Tokio, New York, Paris, Wien und Rom zu Gast. Im Frühjahr machen sie wieder Station in München und bieten den Teilnehmern von „ttt empfiehlt“ Gelegenheit sie bei einem exklusiven Probenbesuch anzuhören, außerdem werden sie eine Einführung in das Stück erhalten.

■ Kurs: 43311, Mi. 03.03., 13.00 – 15.00 Uhr
max. 6 Teiln., EUR 4,- Bearbeitungsgebühr
Treffpunkt: München, Residenz, Foyer Herkulesaal

Probenbesuch bei den Salzburger Festspielen 2010

Die Festspiele oft bezeichnet, als das größte und bedeutendste Festival der Welt bieten wieder eine Fülle an erstklassigen Aufführungen in den Sparten Oper, Schauspiel und Konzert an. Wer immer Rang und Namen hat – Dirigenten, Regisseure, Sänger, Schauspieler und Virtuosen von Weltruf – geben sich jährlich ein Stelldichein an der Salzach. Selbst die prominentesten Opernstars erarbeiten in wochenlanger Probenzeit ihre Auftritte, sie stellen sich in den Dienst der Festspielphilosophie, die Gründervater Hugo von Hofmannsthal einst entworfen hatte: kein Rampentheater, wie es die Repertoire routine mitunter zeitigt, sondern „dramatisches Schauspiel im stärksten Sinne“. Am Tag der offenen Tür haben die Teilnehmer von „ttt empfiehlt“ die Möglichkeit exklusiv Proben zu besuchen.

■ Kurs: 43312, So. 04.07.,
max. 5 Teiln., EUR 4,- Bearbeitungsgebühr
Treffpunkt: Salzburg

Der genaue Treffpunkt und die Uhrzeit stehen noch nicht fest, bei Interesse lassen Sie sich bitte unter info@vhs-sauerlach.de oder 08104-668095 vormerken. Wir schicken Ihnen dann ein Anmeldeformular zu. Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Kultur und Kreativität

Studienreisen:



Kultur und Badekur: Abano Terme und Venedig

Kostenloser Informationsabend

Kurs: 43120, Heinz Normann
Do. 11.02., 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragsraum

Studienreise

Auf dieser Reise haben wir in einem schönen Hotel in Abano die Möglichkeit – vor dem Frühstück und am späten Nachmittag – im 35 Grad warmen Thermalwasser zu baden und zu relaxen. Das Hotel verfügt über ein großes Innen- und Außenbecken, auch Massagen werden angeboten.

Tagsüber steht Kultur auf unserem Programm. Die überaus interessanten und schönen Städte Oberitaliens wie Verona – Vicenza – Padua und Venedig werden wir durch fachkundige Stadtführer erleben.

■ **Kurs:** 43121
Datum: 9. bis 14. Mai
Preise: bei 15 Personen 590,- , bei 20 Personen 510,-
Einzelzimmerzuschlag: 30,-
inclusive: Halbpension
Busfahrt ab Sauerlach
sämtliche Eintritte und Führungen
zzgl. Reiserücktrittversicherung

Reiseveranstalter: Gerhardt Busreisen
Reiseleitung: Heinz Normann

Anmeldung erforderlich bis 13.04.

Burgen, Klöster, Wein

Kostenloser Informationsabend

Kurs: 43131; Peter Frimmer
Mi. 03.03., 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragsraum

Studienreise

Diese Reise nach Slowenien und die Steiermark führt uns über das Kloster Admont (Führung durch die weltberühmte Stiftsbibliothek) in den Nordosten Sloweniens (3 Übernachtungen in einem Hotel der Terme Radin). Wir besuchen Maribor und das Städtchen Ptuj und besichtigen bei der Fahrt über die slowenische Weinstraße einen Weinkeller. Auf der Weiterfahrt nach Graz machen wir einen Stadtrundgang in Bad Radkersburg und steigen oder fahren auf die Riegersburg, eine von den Türken nie eingenommene Festungsanlage hoch auf dem Felsen. Vier Übernachtungen in Graz in einem Mittelklassehotel, Stadtführung und Besuch des Zeughauses. Tagesausflüge führen über die südsteierische Weinstraße durch die steierische Toskana zur Hundertwasserkirche in Bärnbach und in die Oststeiermark nach Pöllau, Pöllauberg und zum Chorherrenstift Vorau. Selbstverständlich ist auch der Besuch einer Buschenschenke geplant. Die Heimfahrt erfolgt über die ehemalige Zisterzienserabtei Neuburg, Peter Roseggers Waldschule und den Wallfahrtsort Mariazell.

■ **Kurs:** 43132
Datum: 19. bis 26. Juni
Preis voraussichtlich: 980,-
inclusive: Fahrt im Fernreisebus
7 x Ü/F, 3 x Abendessen,
Eintritt in das hoteleigene
Thermalschwimmbad in Radin,
deutschsprechende Reiseleitung bei
den Ausflügen nach Maribor und Ptuj,
Führung in Admont, Bad Radkersburg,
Graz, Hundertwasserkirche, Stift Vorau.

Reiseveranstalter: Studytours, München
Reiseleitung: Peter Frimmer
Anmeldung erforderlich bis 25.04.

Sommer-vhs

In den Sommerferien werden wir wieder ein Ferienprogramm für Kinder anbieten. Und damit die Zeit zwischen den Semestern nicht zu lang wird, planen wir für die „Großen“ im August und September diesmal auch eine Sommer-vhs. Ihre Wünsche können Sie ab sofort unter www.vhs-sauerlach.de eintragen.



Literatur

43212 Literaturzeit – jetzt! Ausgewählte belletristische Neuerscheinungen

Wir lesen – diskutieren – beurteilen:

- Herta Müller „Die Atemschaukel“
In einer ergreifenden Studie über den Menschen am Nullpunkt der Existenz findet Herta Müller eindringliche literarische Bilder für das Außersprachliche.
- Stephan Thome „Grenzgang“

■
Katharina Biagosch, Germanistin
Mi. 03.03., Mi. 24.03., Mi. 21.04.,
10.00 – 12.00 Uhr
max. 20 Teiln., EUR 34,-
vhs-Haus, Vortragsraum

Kultur, Kunst

43245 Was war genau vor 2010 Jahren?

Interessantes über Zeitrechnung, Datum, Kalender

Was bedeuten die Namen der Wochentage?
– Wann genau wurde Jesus Christus geboren?
– Warum ist Ostern nicht immer am gleichen Tag?
– Wieso tragen die Monate römische Namen?
– Wann sind Schaltjahre und warum?

Solche und ähnliche Fragen sollen beantwortet werden, wenn wir uns mit interessanten und kuriosen Aspekten der Zeitrechnung und des Kalenders beschäftigen. Wir teilen täglich die Zeit genauestens ein und können einen Zeitpunkt in Vergangenheit und Zukunft exakt festlegen. Das konnten die Menschen nicht immer. Sie hatten sogar ihre liebe Mühe mit der Messung und Einteilung der Zeit. Es ist noch nicht lange her, dass die Probleme des Kalenders als gelöst gelten konnten. Seit der frühesten Römerzeit wurde daran gearbeitet und Cäsars Kalenderreform ist heute noch von größter Bedeutung.

Wir sind an unsere Zeitrechnung durch täglichen Gebrauch so gut gewöhnt, dass wir nicht mehr nach der Herkunft der Begriffe und Methoden fragen. Der Referent möchte mit zahlreichen Bildern und Diagrammen diese Lücke schließen.

Eintritt frei für Mitglieder der vhs Sauerlach!

■
Karl Wilhelm, OStR
Mo. 07.06., 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung erwünscht,
Abendkasse für Kurzsentschlossene
EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Thema:
WANDEL

43253 Von Moses bis Mohammed: Das Leben Jesu und die Anfänge der Christentums

Wo lebte Mohammed und wie kam es zur Entstehung des Koran und des Islam? Wodurch entstand der Konflikt zwischen Sunniten und Schiiten, der noch heute mit Waffen ausgetragen wird? Was waren in der Geschichte die Beziehungen zum Juden- und Christentum und wieso ist der Tempelberg in Jerusalem für den Islam so wichtig?

Der Koran wurde zuerst nur mündlich überliefert und erst 40 Jahre später aufgeschrieben, aber es gibt andere Quellen und viele interessante Forschungen dazu. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über diese Forschungen und auch zur Entstehungsgeschichte des Korans. Ein faszinierender Versuch der geschichtlichen Rekonstruktion aus vielen kleinen Mosaiksteinen.
Eintritt frei für Mitglieder der vhs Sauerlach!

■
Reinald Rode, Dipl. Ing.
Do. 15.04., 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung erwünscht,
Abendkasse für Kurzsentschlossene
EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

43318 Sauerlacher Ansichten: Spaziergang durch das historische Sauerlach

Diesmal führt Sie der Ortschronist Reinhold Löschinger durch das historische Sauerlach.

■
Reinhold Löschinger
Sa. 12.06., 14.30 – 16.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 8,-

Treff: Kath. Pfarrkirche St. Andreas,
Wolfratshäuser Str., am Kriegerdenkmal
Anmeldung erforderlich

Bildnerisches Gestalten

43401 Zeichnen

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

■
Elisabeth Kröll, akademische Künstlerin
ab Mi. 03.03., 16.00 – 18.00 Uhr, 8x
max. 8 Teiln., EUR 81,-
vhs-Haus, Werkraum

43414 Malen am Vormittag

Die eigene Phantasie und Kreativität im Umgang mit Farben soll an diesen Vormittagen angeregt werden. Die Grundtechniken werden vermittelt und die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten der Techniken, z.B. Acryl, Aquarell sollen erarbeitet werden. Bringen Sie bitte zunächst nur vorhandenes Material wie z.B. Bleistifte, Kugelschreiber, Zeichenblock, Dispersions- oder Wasserfarben mit.

■
Margret Vierkant, freischaffende Malerin
Fr. 05.03., Fr. 19.03., Fr. 16.04.,
Fr. 30.04., Fr. 14.05., 9.30 – 12.30 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 75,-
vhs-Haus, Werkraum

43415 Malen am Vormittag

Nähere Beschreibung siehe 43414

■
Margret Vierkant, freischaffende Malerin
Fr. 26.02., Fr. 12.03., Fr. 26.03.,
Fr. 23.04., Fr. 07.05., Fr. 21.05., 9.30 – 12.30 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 90,-
vhs-Haus, Werkraum

Vernissage und Ausstellung



15 Jahre Malkurse an der vhs Sauerlach

unsere Kursleiterin
Margret Vierkant stellt aus

Freitag 12. 03., 19.30 Uhr
vhs-Haus, Vortragsraum



Maharaja: Pracht der indischen Fürstenhöfe

Diese außergewöhnliche Ausstellung über Indiens Großfürsten präsentiert die Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung in Zusammenarbeit mit dem Victoria and Albert Museum in London. Sie umfasst den Zeitraum vom 18. Jahrhundert, der großen Ära der Maharajas, bis 1947, dem Ende der britischen Besatzung in Indien. Lassen Sie sich von der immensen Prachtentfaltung und der unschätzbaren Bedeutung der Maharajas als Mäzene für Künstler in Asien und dem Westen faszinieren!

■ Kurs: 43322

Maria Jenkin-Jones, Kunsthistorikerin M.A.
Fr. 16.04., 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 20 Teiln., EUR 8,-
(zuzüglich Museumseintritt)

Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle,
obere Kasse

Westpark

Der Landschaftsarchitekt Peter Kluska entwarf den Westpark, in dem 1983 die IGA, die internationale Gartenausstellung stattfand. Noch heute erfreuen sich die Spaziergänger am Rosengarten, dem Aussichtshügel und dem Theatron am See. Lernen Sie das Bayerwaldhaus kennen, das seit Herbst 2009 als Vertretung Niederbayerns firmiert. Zu den ostasiatischen gehört auch ein japanischer Garten, dessen Vorbild sich in Münchens Partnerstadt Sapporo befindet. Lernen Sie die Geschichte des Westpark und seinen hohem Freizeitwert kennen!

■ Kurs: 43323

Maria Jenkin-Jones, Kunsthistorikerin M.A.
Sa. 19.06., 15.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 20 Teiln., EUR 11,-
Treffpunkt: U6 Station Westpark, in Fahrtrichtung aussteigen, rechts Treppe nach oben, unterm Gartenbogen

Ed Ruscha

Der amerikanische Künstler Ed Ruscha (geb. 1937) gilt als einer der wegweisenden Künstler der letzten 50 Jahre. Ed Ruscha arbeitet in einer Vielzahl künstlerischer Medien: er ist Maler, Filmmacher und Fotograf. Zusätzlich ist er Konzeptkünstler, Buchkünstler und Graphiker. Für die künstlerische Entwicklung Ed Ruschas war neben der Begegnung mit dem abstrakten Expressionismus vor allem die amerikanische Lebenswelt der 50er und der 60er Jahre prägend. Die Route 66, der Mythos vom Highway, Los Angeles, Hollywood, die Phänomene der Massenkultur sind die Themen, die der Künstler in ihren vielfältigen Erscheinungsformen zeigt.

In Kooperation mit der vhs Unterhaching

■ Kurs: 43332, Dr. Giovanni d'Andrea
Sa. 20.03., 11.15 – 12.45 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 6 Teiln., EUR 8,-
(zuzüglich Museumseintritt)

Treffpunkt: München, Haus der Kunst,
Prinzregentenstrasse 1

La pittura italiana nella Alte Pinakothek

Fu Ludwig I., che tra il 1826 e il 1836, fece costruire ai margini dell'allora città di Monaco un nuovo edificio, pietra miliare nella storia dell'Architettura, per esporre la grande raccolta di quadri dei Wittelsbacher. Ludwig diede al nuovo museo un nome programmatico ed unico nell'ambito della lingua tedesca: la Pinacoteca.

La visita guidata in lingua italiana è dedicata ai grandi maestri italiani, che con le loro opere arricchiscono la Alte Pinakothek di Monaco: Filippo Lippi, Sandro Botticelli, Perugino, Leonardo da Vinci, Raffaello, Tiziano, Tintoretto, Guido Reni, Canaletto. I loro quadri sono esemplari per lo sviluppo storico della pittura italiana dal XIV al XVIII secolo

In Kooperation mit der vhs Unterhaching

■ Kurs: 43333, Dr. Giovanni d'Andrea
Di. 23.03., 17.45 – 19.15 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 6 Teiln., EUR 8,-
(zuzüglich Museumseintritt)
Treffpunkt: München, Alte Pinakothek,
Barer Strasse 27

Die italienische Kunst in der Alten Pinakothek

Die Führung ist den italienischen Meistern in der Alten Pinakothek gewidmet.

Wie bekannt, gehört die Alte Pinakothek zu den bedeutendsten Galerien der Welt. Hervorgegangen aus verschiedenen älteren Sammlungen, die durch die Erbfolge der Wittelsbacher um 1800 in München vereint wurden und vermehrt durch den Sammeliefer König Ludwigs I., erhielt der Gemäldebestand zwischen 1826 und 1836 am Rande der Stadt ein neues Gebäude, das Architekturgeschichte schrieb. Ludwig gab ihm einen im deutschen Sprachraum unverwechselbaren Namen: Pinakothek.

Die ehemals fürstliche Sammlung spiegelt die wechselvolle Geschichte der Wittelsbacher wie auch den Geschmack der jeweiligen Sammlerpersönlichkeiten.

In Kooperation mit der vhs Unterhaching

■ Kurs: 43334, Dr. Giovanni d'Andrea
Sa. 15.05., 11.15 – 12.45 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 6 Teiln., EUR 8,-
(zuzüglich Museumseintritt)
Treffpunkt: München, Alte Pinakothek,
Barer Strasse 27

Realismus – Das Abenteuer der Wirklichkeit Courbet, Hopper, Gursky ...

Die Ausstellung spannt einen weiten Bogen vom Realismus des XIX. Jahrhunderts über Neue Sachlichkeit, Pop-Art und Fotorealismus der 1960er Jahre bis zur Kunst der Gegenwart.

Acht Kapitel, vom Porträt bis zum Historienbild, geben den inhaltlichen Rahmen der Ausstellung vor, in der Kunstwerke aus den Bereichen Malerei, Skulptur, Fotografie, Videokunst und Grafik von internationalen Künstlern einander gegenübergestellt werden.

In Kooperation mit der vhs Unterhaching

■ Kurs: 43335, Dr. Giovanni d'Andrea
Fr. 18.06., 17.30 – 19.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 6 Teiln., EUR 8,-
(zuzüglich Museumseintritt)
Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle,
Theaterstr. 8, obere Kasse

43418 Aquarell und Pastell – gestalten mit Form und Farbe

Experimente mit Farbe und Form

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

Margret Vierkant, freischaffende Malerin
Fr. 05.03., Fr. 19.03., Fr. 16.04.,
Fr. 30.04., Fr. 14.05., 15.00 – 18.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 75,-
vhs-Haus, Werkraum

43419 Aquarell und Pastell – gestalten mit Form und Farbe

Nähere Beschreibung siehe 43418

Margret Vierkant, freischaffende Malerin
Fr. 26.02., Fr. 12.03., Fr. 26.03.,
Fr. 23.04., Fr. 07.05., Fr. 21.05.,
15.00 – 18.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 90,-
vhs-Haus, Werkraum

43433 Sauerlacher Malgruppe Sonntag

Einmal im Monat treffen sich alle, die schon immer malen wollten und die, die bereits Erfahrungen gesammelt haben und ihre Freude am Malen und ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Wir setzen uns mit der Farbenlehre und Mischübungen aus den drei Grundfarben auseinander und arbeiten auf großformatigem Papier, Pappe oder Leinwand. Gemalt wird in entspannter Atmosphäre. Es wird nach aufgebauten Stillleben, abgesprochenen Themen, Landschaften oder Modellen gearbeitet. Je nach Neigung kann mit Acryl, Öl, Tempera oder Aquarell gemalt werden. Wenn Sie alle 4 Termine buchen, erhalten Sie beim 4. Termin 5,- Treuerabatt. Maltermine siehe 43433 – 43436

Margret Vierkant, freischaffende Malerin
So. 28.02., 10.00 – 18.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Werkraum

43434 Sauerlacher Malgruppe Sonntag

Siehe 43433, aber:
Margret Vierkant, freischaffende Malerin
So. 21.03., 10.00 – 18.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Werkraum

43435 Sauerlacher Malgruppe Sonntag

Siehe 43433, aber:
Margret Vierkant, freischaffende Malerin
So. 18.04., 10.00 – 18.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Werkraum

43436 Sauerlacher Malgruppe Sonntag

Siehe 43433, aber:
Margret Vierkant, freischaffende Malerin
So. 09.05., 10.00 – 18.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Werkraum

43471 Das barocke Stillleben

Um das Stillleben richtig bildnerisch zu sehen und zu begreifen, arbeiten wir zuerst mit Kohle. Mit dieser Technik können wir leicht Form und Lichtverhältnisse darstellen. Anschließend versuchen wir mit Farbe das Stillleben zu erfassen. Bitte mitbringen: Papier, Zeichenkohle, Knetgummi, vorhandene Farben und Brotzeit für die 30 Minuten Mittagspause

Eva Lucie Triftshäuser, akademische Malerin
Sa. 08.05., 10.00 – 15.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 24,-
vhs-Haus, Werkraum

43483 Der persönliche unverkennliche Pinselstrich

Auf einer spielerischen und kreativen Art, finden Sie ihren eigenen Stil. Den unverkennlichen Pinselstrich, der zur eigenen Persönlichkeit gehört und in den Werken zum vollen Ausdruck gebracht wird. In diesem Workshop machen wir den ersten Schritt in die Richtung des perfekten authentischen Pinselstriches. Bitte mitbringen: eigenes Malmaterial

Claudia Linz
So. 04.07., 10.00 – 17.00 Uhr
Mittagspause: 13.00 – 14.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 33,-
vhs-Haus, Werkraum



NEU

43482 Kreative Malwerkzeuge und elementare Maltechniken erleben

In diesem Kurs werden wir die Gesetzmäßigkeiten der Natur kennen lernen und den Umgang mit ihnen um diese später in die Malerei mit einfließen zu lassen. Als zweites werden wir neue Pinsel, Spachtel entdecken die Ihre Eigenheiten mit aufs Papier bringen. Bitte mitbringen: z.B. Skizzen Papier, ca. 20 Stück DIN A 3 mit unterschiedlichen Stärken, Acryl Farben; 1-2 Farben Ölkreide; 1-2 Farben Softpastell Kreide, Bleistift, Kohle; 1-3 individuelle Malgründe für den Nachmittag

Claudia Linz
Di. 04.05., 19.30 – 20.30 Uhr
So. 16.05., 10.00 – 17.00 Uhr
Mittagspause: 13.00 – 14.00 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 33,-
vhs-Haus, Werkraum

43452 Workshop Pastellmalerei

Intensiver oder zarter Farbauftrag. Beim Malen mit Pastellkreiden gibt es vielfältige Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Farben werden in Schichten auf Papier aufgetragen. Gemalt wird hauptsächlich mit dem Finger damit sich die Farben vermischen und miteinander „verschmelzen“. So entstehen zarte Farbübergänge bzw. neue Farben. Pastellbilder sind sehr empfindlich. Um die Haftung der Farbe auf dem Malgrund zu gewährleisten werden die Pastellbilder zwischen den einzelnen Arbeitsschritten bzw. nach Fertigstellung fixiert. Auf alle Fälle mitzubringen sind: weicher Bleistift, Radiergummi, evtl. vorhandene Pastellkreiden und Aquarell/Acrylpapier Kosmetiktücher, Wattestäbchen, Haarspray. (Wer keine Pastellkreiden und Papiere hat, kann bei der Kursleitung Papier erwerben, zum Malen stellt sie die Pastellkreiden dann so zur Verfügung).

Hela Karb
Sa. 10.07., 9.30 – 16.30 Uhr
max. 9 Teiln., EUR 33,-
vhs-Haus, Werkraum

Handwerkliches Gestalten

Wünschen Sie sich einen Kurs – mit dem Wunschzettel auf unserer neuen Internetseite www.vhs-sauerlach.de, oder wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Vielleicht können wir Ihren Wunsch ja schon bald erfüllen!

43535 Goldschmieden – Crashkurs

Ringe, Ohrringe, Anhänger: Schmuckstücke wie vom Juwelier!

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

Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Di. 15.06., 18.00 – 22.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 38,-
vhs-Haus, Werkraum

43555 Mosaikkunst – Gartenobjekte farbenfroh und individuell

Das Mosaik zählt zu den ältesten Gestaltungskünsten der Menschheit. Diese edle Technik mit ihrem Formen- und Farbenreichtum erobert wieder unsere Wohn- und Gartenkultur. Bereits fertige Terrakotta-Figuren, -gefäße oder Kugeln bekommen eine schillernde Dekoration aus glänzenden Mosaiksteinen und werden so zu individuellen Schmuckstücken für Ihren Garten. Sie können eigene Gegenstände mitbringen oder Terrakotta-Figuren bei der Kursleiterin erwerben (Tel. 089-915361). Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Claudia Wutz
Sa. 26.06., 10.00 – 18.00 Uhr
So. 27.06., 10.00 – 13.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 48,-
vhs-Haus, Werkraum



Textiles Gestalten

43673 Die Filzwerkstatt: Blüten

Anfänger und Fortgeschrittene

Je nach Wunsch und Vorkenntnissen entstehen einfache und farbenfrohe Blüten aus Merinowolle oder anspruchsvollere zarte Blüten aus Seidenpongé und Vorfiltz (Nunofilzen).

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin
Do. 18.03., 19.30 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 10,50
vhs-Haus, Werkraum



43674 Die Filzwerkstatt: Taschenfilzen – 2 Grundformen

Fortgeschrittene

Ein Shopper oder eine Umhängetasche mit Überschlag können hier gefilzt werden. Dabei sind der Oberflächengestaltung mit farbenfroher Merinowolle, Stoffresten, Lamm- dochtwolle und Effektgarnen keine Grenzen gesetzt und jeder kann seine Traumtasche gestalten. Farbwünsche bitte zwei Wochen vor Kursbeginn der Kursleiterin mitteilen (08104-647541).

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin
Sa. 06.03., 10.00 – 15.00 Uhr
max. 6 Teiln., EUR 25,-
vhs-Haus, Werkraum

43678 Die Filzwerkstatt: Workshop österliche Dekorationen

Hier entstehen aus bunter Wolle österliche und frühlinghafte Dekorationen: Filzoster- eier (auch wetterfest für draußen), Oster- hasen, Blüten, umfilzte Dekosteine, runde Zipfelschalen, Zipfeleierwärmer und mehr.

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin
Sa. 13.03., 15.00 – 18.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 15,-
vhs-Haus, Werkraum

Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: altes Handtuch, größere Plastikschüssel und eine Plastiktüte

43682 Kreative Modewerkstatt – was Sie schon immer über „Schneidern“ wissen wollten

Sie erwerben unter fachkundiger Anleitung Grundkenntnisse, oder vertiefen Ihr vorhandenes Wissen. So können Sie Ihre eigene Kreativität im Schneiderhandwerk entdecken! Bitte bringen Sie Ihre Ideen, Stoff, Schnitt, Nähutensilien, Nähmaschine und Verlängerungskabel mit. Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne vorab (z.B. Materialliste...) unter 0151-50 98 76 40 oder pw.tailor4you@hotmail.de.

Petra Wellenhofer, Damenschneidermeisterin
ab Mi. 03.03., 18.30 – 21.30 Uhr, 8x
max. 6 Teiln., EUR 95,-
vhs-Haus, Werkraum



43692 Stricklehrlinge gesucht!

Masche für Masche kinderleicht lernen Sie Anschlag, rechte Masche, linke Masche, abketten, Fäden vernähen und Strickteile zusammenfügen. Ob Schal, Tasche oder Kissenbezug – Ihre Wolle entscheidet, ob Sie ein klassisches, modernes oder flippiges Werk mit nach Hause nehmen. Wolle und zwei dazugehörige Stricknadeln bitte selbst mitbringen (z.B. 1 Knäuel 200 gr. Mille Colori Big von Lang Yarns plus 2 Nadeln Nr. 9 für einen Schal).

Caroline Erren
Sa. 20.03., Sa. 24.04., 10.00 – 11.30 Uhr
max. 4 Teiln., EUR 12,-
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

43665 Patchwork-Klassiker: Scarp

Jeder hat Stoffreste: große, kleine, bunte, unifarbene, geliebte und ungeliebte. Wir tauschen und nähen aus unseren Resten diverse Patches. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit verschiedene Techniken und Muster kennenzulernen. Auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Nähutensilien, Nähmaschine und Verlängerungskabel, Schneidematte, Lineal und viele Stoffreste (BW)

Michaela Golla
ab Mo. 01.03., 8.30 – 10.30 Uhr, 5x
max. 8 Teiln., EUR 45,-
vhs-Haus, Werkraum

Essen und Trinken

Aus Sicherheitsgründen kann die Eingangstür während der Kochkurse leider nicht offen stehen.

Bitte kommen Sie rechtzeitig!
Tel. Nr. der Schulküche:
08104 – 66 02 – 17

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

44022 Literarischer Kochkurs: Bayrisches Mordkompott von Billie Rubin

„Kriminelles zwischen Kraut und Knödeln“ Mordsgeschichten und kriminelle Rezepte von verschiedenen Autoren.

Claudia Zäch
Mo. 01.03., 17.30 – 21.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 29,-
(inkl. EUR 13,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

44023 Brunch im Frühling

Ein entspannter Vormittag mit Freunden und Familie beim gemeinsamen großen, späten Frühstück. Gut vorzubereitende Gerichte, die auch Ihnen einen stressfreien Tag – und Zeit zum Eiersuchen – garantieren. Klassische Zutaten der Saison und das Ein und Andere Neue und Überraschende.

Claudia Zäch
Do. 25.03., 17.30 – 21.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 28,-
(inkl. EUR 12,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

44024 Die Zauberwelt der Gewürze Aromen der Welt

Wir tauchen ein in die sinnliche Welt der Gewürze und Kräuter. Nicht nur das Schmecken, Riechen und Genießen, sondern auch die Herkunft, Eigenheiten und Wirkungen werden wir besprechen. Die wichtigsten Hauptgewürze, aber auch die überraschendsten Mischungen aus aller Welt, wie das arabische Ras el Hanout, werden Sie kennen lernen und in unterschiedlichsten Gerichten verwenden.

Claudia Zäch
Di. 29.06., 17.30 – 21.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 28,-
(inkl. EUR 12,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

Kochabende mit Hans Montag

1. Kochabend mit Hans Montag

Vor dem nahenden Frühlingsbeginn haben Sie sicher Lust auf diese klassischen Gerichte mit jungem Gemüse, magerem Fleisch und frischen Kräutern:

- Leipziger Allerlei: Das Originalgericht ist eine Delikatesse und hat mit dem einfaltslosen Dosengemüse nur den Namen gemein. Dieses Gericht beinhaltet zartes Frühjahrgemüse wie: Spargel, Karotten, Zuckerschoten, grüne Bohnen, Blumenkohl frische Champignons und Flusskrebse
- Tafelspitz: Mit Frankfurter grüner Sauce, eine Spezialität aus Hessen mit vielen frischen Kräutern
- Nochmals Tafelspitz: Dieses Mal wie ihn der Österreicher liebt – mit Apfelkren, Bratkartoffeln und Rahmwirsing

Kurs: 44031
Do. 11.03., 18.00 – 21.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 24,-
(inkl. EUR 12,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

2. Kochabend mit Hans Montag

Lamm und Kalbsleber sind zwei, oft zu Unrecht verschmähte Delikatessen. Vielleicht werden Sie beim Probieren dieser Rezepte zu neuen Geschmackserlebnissen kommen. Der Versuch lohnt sich!

- 1 ausgelöste Lammhaxe eingelegt in Kräutermarinade und schonend im Ofen gegart
- Lammrücken in Pfefferkruste mit Frühlingsgemüse und bunten Nudeln
- Kalbsleber nach Berliner Art (Der Klassiker schlechthin)
- Kalbsleber in Madeirasauce

Kurs: 44032
Do. 22.04., 18.00 – 21.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 26,-
(inkl. EUR 14,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

3. Kochabend mit Hans Montag

Mediterrane Köstlichkeiten
Lernen Sie an diesem Kochabend den zarten Schmelz eines guten Risottos kennen und wie aus einfachen Zutaten köstliche Nudelkreationen entstehen. Außerdem wird das Zerteilen eines ganzen Hummers gezeigt.

- Risotto mit grünem Spargel (nicht nur für Vegetarier ein Hochgenuss)
- Hummerrisotto
- Hummerfond
- Hummersuppe
- Gefüllte Nudeln mit Spinat und Ricotta
- Gefüllte Nudeln mit Fischfarce und Shrimps in Curryschaum

Kurs: 44033
Do. 06.05., 18.00 – 21.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 26,-
(inkl. EUR 14,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

4. Kochabend mit Hans Montag

Vorschläge für ein Sommerfest – mal ohne Grillen. Sie spiegeln die Vielseitigkeit der mediterranen Küche wieder und sind sehr gut vorzubereiten. Die einzelnen Gerichte eignen sich bestens für eine sommerliche Vorspeise, oder bei entsprechender Menge für einen Hauptgang an heißen Sommertagen.

- Gazpacho eine kalte Tomatensuppe aus Spanien
- Tomatentarte
- Avocado-Mozzarella-Salat
- Nudelsalat mit Ruccola, Salami und frischen Tomaten
- Kartoffel-Tortilla mit Whiskysauce
- Pikante Pastete aus grünen Äpfeln, Zwiebeln und Entenleberpastete
- Als Dessert Zabaione mit Amarettini

Kurs: 44034
Do. 10.06., 18.00 – 21.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 25,-
(inkl. EUR 13,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

Große Gewürzausstellung Lokschuppen Rosenheim 25.03.2010 bis 10.10.2010



44025 Raffiniert Vegetarisch

Längst ist fleischlose Küche nicht mehr langweilig und eintönig! Aufregende Zusammenstellungen, raffinierte Gewürze, anregende Kräuter machen die große Auswahl so interessant für jeden Gourmet. Aus neuen und bekannten Zutaten kreieren wir überraschende, internationale Gerichte und genießen sie in unterhaltsamer, netter Runde.

Claudia Zäch
Di. 06.07., 17.30 – 21.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 27,-
(inkl. EUR 11,- Zutatenpauschale)
Schule, Küche

Eltern und Kinder



Für Eltern

45112 Harmonische Babymassage in Theorie und Praxis

Babys 6. Lebenswoche bis zu 6 Monaten

Auf spielerische Weise vertieft die Babymassage die Verbindung zwischen Eltern und Kind. So fördert und unterstützt sie auf ganz natürliche Weise die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklung des Babys. Sie bietet auch bei Schwierigkeiten wie Blähungen, Schlafstörungen und Unsicherheit eine neue Möglichkeit für die Eltern, das Baby zu unterstützen. Bitte mitbringen: Lammfell oder Decke, wasserfeste Unterlage

Yvonne Klimek, Kinderkrankenschwester
ab Mo. 01.03., 9.00 – 10.00 Uhr, 5x
max. 8 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

45116 Buggymoves sportlich fit mit Kind und Kinderwagen



Anfang der 1990er wurde der neue Trendsport Buggy Fitness in den USA erfunden. Hierzu wurde ein eigenes Trainingsprogramm entwickelt. Ohne aufwändige Suche nach einer Betreuung für die „Kleinen“ kann die Mama ihren Körper trainieren. Buggysports hilft dem Körper bei der Straffung des Bindegewebes, bei der Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen und hat den angenehmen Nebeneffekt der Gewichtsreduzierung. Im Vordergrund steht die Bewegung in der freien Natur und mit dem Baby frische Luft tanken – einfach das Rund-um-Wohlfühlen von Mama und Baby. So können Sie Sport, Spiel und Spaß in freier Natur mit anderen Gleichgesinnten verbinden. Voraussetzung ist lediglich ein gut gefederter Kinderwagen und Ihr Baby sollte min. 2 Monate alt sein.

Katrin Eschrich
ab Di. 13.04., 10.00 – 11.00 Uhr, 12x
max. 7 Teiln., EUR 62,-
Treffpunkt: Spielplatz, Staucharter Weg



AbenteuerKinderWelt

Mit allen Sinnen die Welt be-greifen

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

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

Die Kursleiterin hat eine spezielle AbenteuerKinderWelt-Ausbildung

Für alle AbenteuerKinderWelt Kurse gilt:

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

45131 **AbenteuerKinderWelt (30 – 36 Monate):** ab Di. 02.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x

45132 **AbenteuerKinderWelt (12 – 16 Monate):** ab Di. 02.03., 10.30 – 12.00 Uhr, 15x

45133 **AbenteuerKinderWelt (22 – 28 Monate):** ab Mi. 03.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x

45136 **AbenteuerKinderWelt (18 – 21 Monate):** ab Fr. 05.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x

45121 PEKiP – Infoabend



An diesem Info-Abend stellt Ihnen die Gruppenleiterin das PEKiP-Konzept vor. Sie werden über Ablauf und Rahmen der Treffen informiert. Dabei haben Mütter und Väter auch Gelegenheit sich gegenseitig kennenzulernen. Sofern die Möglichkeit besteht, die Babys zu Hause betreuen zu lassen, bitten wir darum, davon Gebrauch zu machen. Der Besuch des Infoabends ist für die spätere Kursteilnahme wünschenswert!

Anja Vogler-Matauschek, PEKiP-Gruppenleiterin, Dipl. Sozialpädagogin
Di. 23.02., 20.00 – 21.00 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
max. 30 Teiln.,
vhs-Haus, Vortragsraum

45124 PEKiP

Babys bis 6 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm bietet die Möglichkeit, Ihr Kind im ersten Lebensjahr in seiner eigenen Entwicklung bewusster zu beobachten und zu begleiten. Kaum ist das Baby auf der Welt und hat sich der Erfüllung seiner Grundbedürfnisse versichert, zeigt es auch schon reges Interesse an allem Neuen. In einem wohligen warmen Raum können die Babys nackt spielen und somit ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen. Auch der Austausch unter den Eltern wird gefördert und angeleitet. Bitte mitbringen: Babydecke, Stoffwindel, ein Handtuch

Anja Vogler-Matauschek,
PEKiP-Gruppenleiterin, Dipl. Sozialpädagogin
ab Do. 04.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x
max. 8 Teiln., EUR 144,-
Schule, K 8

45125 PEKiP

Babys ab 7 Monaten

Siehe 45124, aber

Anja Vogler-Matauschek, PEKiP-Gruppenleiterin, Dipl. Sozialpädagogin
ab Do. 04.03., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x
max. 8 Teiln., EUR 144,-
Schule, K 8

47228 Zerreißprobe berufstätige Eltern

Als Mutter, als Vater Job, Familie, Partnerschaft und eigene Interessen – das alles unter einen Hut zu bringen, scheint manchmal schier unmöglich. Wie allen Seiten gerecht werden? Fragen Sie sich auch manchmal, woher Sie dabei wissen, was wirklich wichtig ist? Wie können Sie in den vielen kleinen Dilemma-Situationen des Alltags entsprechend entscheiden und handeln?

Lassen Sie sich von ein paar ganz grundsätzlichen Überlegungen und Einsichten dazu überraschen! Profitieren Sie von dem Austausch mit anderen Eltern!

Silke Weigang, M.A. créono Sauerlach, Managementberatung, Coaching
Mi. 10.03., 19.00 – 22.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Vortragsraum

Anmeldung erforderlich bis 24.2.2010

45141 Kindernotfallkurs**Ein Erste-Hilfe-Kurs für Eltern, Betreuer und Großeltern**

Im Alltag mit Kindern entwickeln sich oft plötzlich Situationen, die schnelle und sichere Hilfe erfordern. Wir üben, was Sie u.a. bei Verschlucken, Kopfverletzungen, Verbrennungen-Verbrühungen, Fieberkrampf oder bewusstlosem Kind alles tun können, damit Sie Notsituationen ruhiger bewältigen können.

Iris Rieger, Ausbildungsleiterin der Fa. Trostpflaster
Do. 15.07., Fr. 16.07., 19.00 – 22.00 Uhr
max. 18 Teiln., EUR 33,-
keine Ermäßigung möglich
vhs-Haus, Vortragsraum

45147 Entspannter lernen – leichter lernen**Ein Vortrag für alle Eltern, die ihre Kinder mit verschiedenen Methoden aktiv im (Schul-)Alltag unterstützen wollen.**

Neue Erkenntnisse der Gehirn- und Lernforschung zeigen, dass Ihr Kind am besten lernen kann, wenn es entspannt ist und die Gehirnhälften gut zusammenarbeiten. Gezielte Atem-, Körper- und Koordinationsübungen stimulieren unser Gehirn, unterstützen die Konzentration und entspannen. So können diese sogar bei Prüfungsangst hilfreich sein. Tipps zum richtigen Trinken und für eine gesunde Ernährung runden den Vortrag ab. Es bleibt auch genug Raum für Ihre Fragen und zum Erfahrungsaustausch.

Eintritt frei für Mitglieder der vhs Sauerlach!

Evi Foerster-Bunk, Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin
Di. 16.03., 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldung erwünscht,
Abendkasse für Kurzentschlossene
max. 30 Teiln., EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

45148 Spracherwerb und Mehrsprachigkeit

Wie kann ich mein Kind beim Spracherwerb am besten unterstützen und fördern? Mit welchen Schwierigkeiten muss ich rechnen und wie kann ich sie überwinden? Was sagt die Wissenschaft? Was sind die Erfahrungen aus der Praxis? Hier werden Modelle, Anregungen und Ideen zum Thema mehrsprachige Kindererziehung und Erlernen von Fremdsprachen vorgestellt und ausgetauscht.

In Zusammenarbeit mit der vhs Unterhaching
Andrea Wunsch
Do. 06.05., 19.30 – 21.00 Uhr
max. 14 Teiln., EUR 10,-
vhs Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1,
2.OG Süd Zi. 220

45151 Lern- und Verhaltensstörungen sind essbar!**Nahrungsmittel als Ursache von Überaktivität bei Kindern**

Lern- und Verhaltensstörungen nehmen in ungeahntem Ausmaß zu. Hyperaktivität, ADS, Gewalt, Schulversagen, Adipositas und Allergien sind weit verbreitet. In allen betroffenen Kreisen wird über die Gründe für die Verhaltensauffälligkeiten diskutiert und danach Lösungen gesucht. An einen Zusammenhang mit der Ernährung wird in der Regel nicht gedacht. Die Ernährung beeinflusst jedoch auf vielfältige Weise die Biochemie und die individuelle Leistungsfähigkeit des Gehirns. Der Dozent zeigt die Zusammenhänge auf, bietet Lösungsmöglichkeiten an und untermauert diese mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und ist gerne bereit Ihre Fragen zu beantworten. Eintritt frei für Mitglieder der vhs Sauerlach!

Thomas Gurniak, Heilpraktiker
Mo. 26.04., 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldung erwünscht,
Abendkasse für Kurzentschlossene
EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

45163 Wie aus Jungen Männer werden

Jungen werden unter anderen Bedingungen groß als Mädchen. Für Eltern und Pädagogen ist die Erziehung von Jungen eine große Herausforderung, da Jungen auf ihrem Weg zum Mann vieles nicht alleine bewältigen können. In diesem Workshop lernen Sie anhand von reflexiven Übungen, Dialog- und Interaktionsspielen, wie Sie Jungen auf diesem ereignisreichen Weg unterstützen können. In Zusammenarbeit mit der vhs Unterhaching

Bernd Drägestein
Sa. 19.06., 10.00 – 17.00 Uhr
max. 14 Teiln., EUR 40,-
vhs Unterhaching, Ortszentrum,
Rathausplatz 1, vhs-Raum 3

45181 Piratencamp**Ein Eltern-Kind-Erlebniscamp mit Kindern von 3-12 Jahren**

Wild und verwegen über den See!

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

Der Piratenkapitän schickt ca. 2 Wochen vor dem Wochenende eine schriftliche Einladung mit Anfahrtsbeschreibung. Telefonische Vorabinformation unter Tel. 089-310 4005 (Frank Kluge).

Fr. 21.05., 17.00 bis So. 23.05. 12.00 Uhr

45182 Wikingercamp**Ein Eltern-Kind-Erlebniscamp mit Kindern von 3-12 Jahren**

König Finnvaror und die Saga von den kleinen Wikingern. Komm zum großen Sommerfeuer in der Nähe des rauen Schliersees und trete in die Fußstapfen vom Volk der Südgermanen. Es erwartet dich ein Wikingerfest mit Rudern, Baumstammwerfen, Wettfischen, Kräfteressen und Abenteuer rund ums Wikingerverleben.

Der Wikingerkönig schickt ca. 2 Wochen vor dem Wochenende eine schriftliche Einladung mit Anfahrtsbeschreibung. Telefonische Vorabinformation unter Tel. 089-310 4005 (Frank Kluge)

Fr. 16.07., 17.00 bis So. 18.07., 12.00 Uhr

Für beide Camps gilt:

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

Eigene An- und Abfahr

(München – Schliersee ca. 65 km).

Veranstalter: Kluge GmbH und Mitarbeiter des „Sport-Service-Teamwork“. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

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

Gebühr: EUR 181,- für Vater oder Mutter und 1 Kind, zusätzliches Kind: EUR 59,-; zusätzliche erw. Person: EUR 99,-.

Keine Ermäßigungen möglich.

Junge vhs Kinder

45231 Kinesiologisches Kinderturnen „schlauer durch Bewegung“

6 – 10 Jahre

Mit leicht verständnisvollen, amüsanten und spielerischen Bewegungsübungen, aus der Kinesiologie, zeige ich euch, wie euer Gehirn mit eurem Körper verknüpft ist und wie ihr mit diesen Übungen Lernblockaden vorbeugen könnt und euch geistig fit haltet. Kennst du das berühmte „Brett vorm Kopf“ – „ich kann mich heute nicht konzentrieren“ – „Buchstabensuppe und Zahlensalat im Kopf“? Turne dich FIT mit Überkreuz- und Längsbewegungen, Energieübungen. Die erlernten Übungen kannst du im Schulalltag bestens einsetzen. Bitte mitbringen: Dicke Socken, Trinkbecher

■
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts
ab Do. 11.03., 15.45 – 16.45 Uhr, 6x
max. 8 Teiln., EUR 42,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

45232 Bringe dein cleveres Köpfchen auf Touren

8 – 12 Jahre

Wir erfahren die Welt durch unsere 5 Sinne und handeln entsprechend. Unsere Sprache verwenden wir, um Gedanken und Verhalten zu ordnen und mit anderen in Kontakt zu treten. Wir können lernen, unsere Gedanken und Handlungen neu und positiv zu organisieren, dass wir dadurch selbstgesetzte Ziele besser und schneller erreichen.

Wir wollen in diesem Kurs neue positive Selbstbilder entwerfen, z.B. „ich werde nie gut lesen“ – „ich kann gut lesen“, „ich lerne nie Fußball spielen“ – „ich bin ein guter Fußballspieler“. Je mehr ich an mich glaube, je mehr wird mir auch gelingen. Erfolg und Selbstbewusstsein entsteht in unseren Köpfen. Bitte mitbringen: dicke Socken, Trinkbecher

■
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts
Sa. 13.03., 15.00 – 18.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 21,-
vhs-Haus, Seminarraum 2



45258 Italienisch für Kinder

ab 7 Jahren mit geringen Vorkenntnissen

Lassen Sie Ihre Kinder eine melodische Sprache in entspannter Atmosphäre lernen.

■
Daniela Scarantino
ab Mo. 01.03., 16.15 – 17.15 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 53,-
Schule, K 19

45261 Fotobearbeitung am PC

ab 8 Jahren

Fotos können ja so langweilig sein – aber das ändern wir! Ob man rote Haare bekommt, oder der Himmel grün wird – alles ist möglich. Wir machen die Fotos vor Ort, oder Ihr bringt eigene mit. Die Ergebnisse werden in einer Internetausstellung präsentiert.

■
Sabine Kensy
Di. 30.03., 9.30 – 12.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 24,-
vhs-Haus, EDV-Raum
In den Osterferien

Spielerisches Englisch

Liebe Eltern,

Bitte beachten Sie: Die Aufsichtspflicht der Kursleiter/-in besteht nur während der Kurszeit. Wenn Ihr Kind anschließend nicht alleine nach Hause gehen darf, holen Sie Ihr Kind bitte pünktlich ab.

Probleme gibt es ab und zu, wenn ein Kind sagt, dass es früher nach Hause gehen darf. Wenn dies der Fall ist, geben Sie bitte Ihrem Kind eine Nachricht für die Kursleiterin mit.

Bei kurzfristiger Erkrankung der Kursleiterin wird nach Möglichkeit der Englischlehrer Herr Miner den Termin übernehmen. Bei Ausfall eines Kurstermins werden wir den Kindern rechtzeitig einen schriftlichen Hinweis mit nach Hause geben oder Sie telefonisch verständigen. Erkrankt ein Kind während des Unterrichts versuchen wir die Eltern telefonisch zu erreichen. Gelingt das nicht, bleibt das Kind bis Unterrichtsschluss in der Klasse. Aus diesem Grund bitten wir Sie uns alle relevanten Kontaktdaten für Ihr Kind mitzuteilen.

Bei Ausfall einer Schulstunde vor dem vhs-Unterricht übernimmt die Schule nach Möglichkeit die Betreuung Ihres Kindes. Gerne nehmen wir Anregungen und Kurswünsche für zukünftige Kinderkurse entgegen. Wenn Sie kurzfristig zu Veranstaltungen aus unserem Eltern & Kind – Bereich informiert werden möchten, teilen Sie uns dies bitte am besten unter Angabe Ihrer E-Mailadresse mit.

Spielerisches Englisch für Kinder der 1. Grundschulklasse

Ziel des Kurses ist es, euch auf spielerische Weise die englische Sprache näher zu bringen, erste Grundlagen zu schaffen. Wir werden gemeinsam Lieder singen, spielen, malen, aber auch über Land und Leute des englischsprachigen Raums sprechen und kulinarische Leckereien ausprobieren. Anhand des Jahreskreises erfahren wir Interessantes über die Feiertage in England und Amerika.

■
Kurs: 45251, Hilde Miner
ab Fr. 26.02., 11.20 – 12.15 Uhr, 15x, max. 10 Teiln., EUR 66,-
Schule, K 19

Spielerisches Englisch für Kinder der 1. Grundschulklasse wie 45251, aber

■
Kurs: 45252: Hilde Miner
ab Mi. 03.03., 11.20 – 12.15 Uhr, 15x, max. 10 Teiln., EUR 66,-
Schule, K 19

Spielerisches Englisch für Kinder der 2. Grundschulklasse mit Vorkenntnissen

■
Kurs: 45255, Hilde Miner
ab Di. 23.02., 11.20 – 12.15 Uhr, 15x, max. 10 Teiln., EUR 66,-
Schule, K 19

Spielerisches Englisch für Kinder der 2. Grundschulklasse mit Vorkenntnissen

■
Kurs: 45256, Hilde Miner
ab Do. 25.02., 11.20 – 12.15 Uhr,
15x, max. 10 Teiln., EUR 66,-
Schule, K 19



45271 Malsonntag für Kinder

8 – 12 Jahre

Lust auf Kandinsky, Münter und Picasso? Wir beschäftigen uns mit Kandinsky, Münter und Picasso. Ihr könnt diesen Malern nach-eifern oder eigene Vorstellungen verwirkli-chen. Bitte Pinsel und Malkittel mitbringen!

Ursula Schall

So. 25.04., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 8 Teiln., EUR 18,-

(Material wird gestellt, EUR 5,- in Gebühr enthalten), vhs-Haus, Werkraum

45272 Malsonntag für Kinder

8 – 12 Jahre

Nähere Beschreibung siehe 45271, aber:

Ursula Schall

So. 23.05., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 8 Teiln., EUR 18,-

(Material wird gestellt, EUR 5,- in Gebühr enthalten) vhs-Haus, Werkraum



45273 Malsonntag für Kinder

8 – 12 Jahre

Nähere Beschreibung siehe 45271, aber:

Ursula Schall

So. 20.06., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 8 Teiln., EUR 18,-

(Material wird gestellt, EUR 5,- in Gebühr enthalten)

vhs-Haus, Werkraum

45291 Der Zauber der Walpurgisnacht Hexenfeuer und Teufelsfluch

Eventführung mit Darstellern für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung Erwachsener

In der Walpurgisnacht treffen Hexen und Teufel aufeinander – begegnen sich Geister- und Menschenwelt. Wir werden in dieser Zwischenwelt unheimlichen Gestalten über den Weg laufen, die uns die Riten und Geheimnisse aus alten Zeiten anvertrauen: Vom Zeichnen weißer Linien und wunderwirksamen Suppen im Hexenkessel werden wir in der abendlichen Münchner Altstadt erfahren. Nichts für schwache Nerven!

In Kooperation mit der vhs Starnberger See

Petra Rhinow, M.A.,

Pädagogin (Kunstgeschichte)

Sa. 24.04., 20.00 – 21.15 Uhr

Erwachsene EUR 19,-

und Kinder bis 14 Jahre EUR 16,-

keine Ermäßigung möglich

Treffpunkt: München, Turmaufgang des Alten Peters, Rindermarkt 1

Anmeldung bis 14.04. erforderlich

Frühes Forschen: Schnupperkurse für kleine Forscher/-innen

Piratenkurs: Land in Sicht

4 – 6 Jahre

Wie nutzten Piraten Magnetismus, um Schätze zu finden? Wie half ihnen die Optik um Feinde zu erspähen? Diese und viele andere spannenden Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten.

Kurs: 45311

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 20.03., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Seminarraum 1

Piratenkurs: Land in Sicht

7 – 10 Jahre

Wie 45311, aber: Kurs: 45312

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 20.03., 13.00 – 15.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Seminarraum 1

Siehe auch: Piratencamp Kurs: 45181

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

Kunterbunte Farbenpracht – 4 – 6 Jahre

Wie entstehen eigentlich Farben? Und was hat die Sonne damit zu tun? Warum können wir bei Dunkelheit nicht sehen? Und warum sind nachts alle Katzen grau? Diesen und vielen anderen Fragen rund um die bunte Welt der Farben gehen wir in diesem Kurs nach. Kurs: 45313

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 17.04., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Vortragsraum

Kunterbunte Farbenpracht

7 – 10 Jahre

Wie 45313, aber:

Kurs: 45314

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 17.04., 13.00 – 15.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Vortragsraum

Sinne machen unsere Welt spannend

4 – 6 Jahre

Stellt euch einmal vor ihr könntet nicht sehen, nicht riechen, nicht schmecken, nicht tasten, nicht hören? Kaum vorstellbar, oder? Aber was können unsere Sinne eigentlich und wie helfen Sie uns tagtäglich unseren Alltag zu bewältigen? Um diese und viele andere spannende Sachen geht es in diesem Kurs.

Kurs: 45315

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 15.05., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Werkraum

Sinne machen unsere Welt spannend

7 – 10 Jahre

Wie 45315, aber:

Kurs: 4531

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 15.05., 13.00 – 15.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Werkraum

Nass und nasser!

Versuche rund ums Wasser!

4 – 6 Jahre

Woran erkennen wir eigentlich, dass Wasser kalt oder heiß ist? Warum können Wasser-spinnen auf dem Wasser laufen? Diesen und vielen anderen spannenden Fragen wollen wir in diesem Kurs auf den Grund gehen. Kurs: 45317

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 24.07., 10.00 – 12.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Werkraum

Nass und nasser!

Versuche rund ums Wasser!

7 – 10 Jahre

Wie 45317, aber: Kurs: 45318

Sonja Rösch Frühes Forschen

Sa. 24.07., 13.00 – 15.30 Uhr

max. 9 Teiln., EUR 18,- (inkl. 5,- Materialgeld)

vhs-Haus, Werkraum

www.fruehes-forschen-muenchen.de



45292 München für die Aller kleinsten

Kostümführung für Familien mit Kindern ab 3 – 6 Jahren

Das Münchner Kindl begleitet Euch mit Kutte und Kapuze durch München. Habt ihr schon die versteckten Tiere entdeckt? Drache, Katze, Löwe, Pferd? Kennt ihr das Münchner Christkindl und findet ihr verborgene Brezen? Wir suchen und spielen uns durch Münchens Altstadt begleitet von den schönsten kindgerechten Sagen. In Kooperation mit der vhs Starnberger See

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

Fr. 21.05., 13.15 – 14.30 Uhr

Erwachsene EUR 8,50

Kinder bis 6 Jahre EUR 6,-

keine Ermäßigung möglich

Treffpunkt: München, Alter Peter am Turm

Anmeldung bis 12.05. erforderlich

45325 Wir verwandeln uns in Tiere und Pflanzen

5 – 8 Jahre

Kostenlose Schnupperstunde

Beschreibung siehe 45326

Ute Christine Müller, Übungsleiterin

Do. 04.03., 16.30 – 17.30 Uhr

max. 12 Teiln.,

kostenlos

Schule, K 4

45326 Wir verwandeln uns in Tiere und Pflanzen

Thema:
WANDEL

5 – 8 Jahre

Nach einem stressigen Kiga- und Schultag gehen wir mit unseren Übungen in die Welt der Ruhe, Entspannung und Bewegung. Wunderbare Geschichten führen uns direkt dort hin. Wir verwandeln uns in Tiere und Pflanzen. Wir schleichen wie Katzen, schreien wie Affen und verkriechen uns wie Schildkröten in ihren Panzern. Wir lassen uns von der Sonne wärmen und entdecken unseren Körper durch Atmung und Massage. Die abwechslungsreichen und kurzweiligen Übungen sind für alle Kinder schnell lernbar. Durch die Übungen finden wir unseren inneren Ausgleich, mehr Selbstvertrauen und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Ebenso unterstützen wir unsere Beweglichkeit.

Ute Christine Müller, Übungsleiterin
ab Do. 11.03., 16.30 – 17.30 Uhr, 10x
max. 12 Teiln., EUR 52,-
Schule, K 4

45331 Tanzen für Mädchen: von modern bis orientalisches

ab 7 Jahren – Schnupperstunde

Ihr könnt kostenlos an diesem Schnupperangebot teilnehmen. Nähere Beschreibung siehe 45332:

Sibylle Hennl

Do. 04.03., 15.30 – 16.30 Uhr

kostenlos, Anmeldung erforderlich

max. 12 Teiln.,

Schule, Turnhalle, Galerie

45332 Tanzen für Mädchen: von modern bis orientalisches

Anfängerinnen ab 7 Jahren

Für diese Gruppe suchen wir noch Mädchen, die sich gerne zu Musik bewegen und mal etwas Neues ausprobieren möchten. Wir beginnen mit Bewegungsspielen und nebenbei wird Tanztechnik aus dem orientalischen Tanz vermittelt. Bei uns ist Raum und Zeit, die eigene Kreativität „herauszulocken“ und sich mit seinen Ideen in die Gruppe einzubringen.

Sibylle Hennl

ab Do. 11.03., 15.30 – 16.30 Uhr, 8x

max. 12 Teiln., EUR 49,-

Schule, Turnhalle, Galerie

45335 Tanzen für Mädchen: von modern bis orientalisches

ab 10 Jahren

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 45356:

Sibylle Hennl

Do. 04.03., 16.30 – 17.30 Uhr

kostenlos, Anmeldung erforderlich

max. 12 Teiln.,

Schule, Turnhalle, Galerie

45336 Tanzen für Mädchen: von modern bis orientalisches

Fortgeschrittene ab 11 Jahren

Wer in dieser Gruppe mitmachen möchte, der sollte schon Vorkenntnisse in Sachen Tanz, z.B. Ballett, kreativer Kindertanz o.ä., mitbringen.

Sibylle Hennl

ab Do. 11.03., 16.30 – 17.30 Uhr, 8x

max. 12 Teiln., EUR 49,-

Schule, Turnhalle, Galerie

45341 Tänzerische Früherziehung

ab 4 Jahren

ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs dürfen wir unsere Freude an der Bewegung austoben. Wir rollen, springen, drehen durch den Raum. Spielerisch werden Musikalität und Körperhaltung geschult, Koordinationsfähigkeit und rhythmisches Empfinden entwickelt, erste kleine Tanzschritte gelernt.

Caroline Tajib-Schmeer

ab Mi. 03.03., 14.30 – 15.20 Uhr, 15x

max. 13 Teiln., EUR 74,-

Schule, Turnhalle, Galerie

45342 Kreativer Kindertanz I

ab 5 Jahren

Für Kinder, die bereits gute Vorkenntnisse in Tänzerischer Früherziehung haben, oder mit Bewegungs-/Tanzerfahrung. In diesem Kurs entdecken wir tanzend die Welt in uns und um uns. Elemente aus zeitgenössischem Tanztraining und Improvisations-Körpertheater wärmen uns auf. Wir tanzen laut und leise, manchmal sanft und vorsichtig, manchmal kraftvoll und akrobatisch, manchmal jeder so wie er will und manchmal alle ganz genau gleichzeitig. In Tanzspielen und Improvisationen finden wir eigene Bewegungen. Tänzerische Beweglichkeit, Können und Koordination werden in Übungen und Choreographien weiter vertieft.

Caroline Tajib-Schmeer

ab Mi. 03.03., 15.20 – 16.20 Uhr, 15x

max. 13 Teiln., EUR 88,-

Schule, Turnhalle, Galerie

45343 Kreativer Kindertanz II

ab 7 Jahren

Für Kinder, die bereits gute Tanzkenntnisse haben oder den Kurs Kreativer Kindertanz I besucht haben. Genauso wie im Kurs Kreativer Kindertanz I aber fast schon für kleine Profitänzer/innen. In diesem Kurs entdecken wir tanzend die Welt in uns und um uns. Elemente aus zeitgenössischem Tanztraining und Improvisations-Körpertheater wärmen uns auf. Wir tanzen laut und leise, manchmal kraftvoll und akrobatisch, manchmal jeder so wie er will und manchmal alle ganz genau gleichzeitig. In Tanzspielen und Improvisationen finden wir eigene Bewegungen. Tänzerische Beweglichkeit, Können und Koordination werden in Übungen und Choreographien weiter vertieft.

Caroline Tajib-Schmeer

ab Mi. 03.03., 16.20 – 17.20 Uhr, 15x

max. 13 Teiln., EUR 88,-

Schule, Turnhalle, Galerie

45346 Workshop Muttertagsgeschenke aus Filz

ab 7 Jahren, aber auch für Teens

Alles bunt und selbstgemacht: Nadelkissen, Serviettenringe in Blütenform, Türstopper, Topflappen, Ansteckblüten, Schlüsselanhänger und mehr! Bitte mitbringen: altes Handtuch, größere Plastikschißel und eine Plastiktüte

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin
Di. 20.04., 16.00 – 18.30 Uhr
max. 6 Teiln., EUR 19,50
(inkl. 4,- Materialkosten)
vhs-Haus, Werkraum

45347 Workshop bunt gefilzte Osterdekorationen

ab 6 Jahre, aber auch für Teens

In der Technik des Nassfilzens entstehen bunte Ostereier (auch wetterfest für draußen), Blüten, kleine runde Zipfelschalen und mehr. Bitte mitbringen: altes Handtuch, größere Plastikschißel und eine Plastiktüte

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin
Sa. 20.03., 10.00 – 13.00 Uhr
max. 6 Teiln., EUR 19,50
(inkl. 4,- Materialkosten)
vhs-Haus, Werkraum

45348 Mobiles mit Filzkugeln

ab 5 Jahren

Aus selbstgefilzten Kugel, Perlen, Stoffresten, Strohhalmen und anderen Naturmaterialien fädeln wir kunterbunte Mobiles. Bitte mitbringen: ein altes Handtuch, Plastiktüte

Andrea Minas, Damenschneidermeisterin
Mo. 29.03., 10.00 – 12.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 19,50
(inkl. 3,- Materialkosten)
vhs-Haus, Werkraum

In den Osterferien

Jugendliche

45403 Schulstress abbauen – entspannt lernen

11 – 14 Jahre

Stress und dauerhafte Spannung kann zu Konzentrationsstörung, Gereiztheit und anderen Problemen führen. Die Kinder erleben in diesem Kurs mit Hilfe von Konzentrationsspielen, Entspannungsgeschichten und Körperübungen, wie sie Stress abbauen, Konzentration verbessern, entspannt lernen und Stärken entdecken können. Bitte mitbringen: Dicke Socken, Trinkbecher, Malstifte

Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts
ab Do. 11.03., 16.45 – 17.45 Uhr, 6x
max. 8 Teiln., EUR 42,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

45421 Italienisch

ab 12 Jahren

Lassen Sie Ihre Kinder eine melodische Sprache in entspannter Atmosphäre lernen. Espresso 1 ab Lektion 5

Daniela Scarantino
ab Di. 02.03., 17.00 – 18.00 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 53,-
vhs-Haus, Seminarraum 1

45425 Sei doch mal ein „verrücktes Huhn“

ab 11 Jahren

Wir verbringen gemeinsam einen „verrückten“ entspannten Nachmittag und sprechen darüber, dass alle Menschen unterschiedlich sind, dass diese Unterschiede die Welt bunt gestalten und dass ein bisschen „Verrücktheit“ das Leben leichter, unabhängiger und fröhlicher sein lässt. Wir machen Entspannungsübungen zur besseren Selbstwahrnehmung und zur Stärkung des Selbstbewusstseins und außerdem basteln wir „verrückte Hühner“ aus Moosgummi.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, eine Matte, Schere, Stifte und etwas zum Trinken

Martina Habammer, Sozialpädagogin
Fr. 19.03., 15.00 – 17.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 16,-
(inkl. 3,- Materialgeld)
vhs-Haus, Vortragsraum

Thema:
WANDEL

45426 Babysitten – (k)lein Kinderspiel?

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

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

Martina Habammer, Sozialpädagogin
Mo. 29.03., 10.00 – 15.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 23,-
vhs-Haus, Vortragsraum

In den Osterferien

45434 Kreativer Modeworkshop erste Schritte in der Welt der Mode

Wie 45433, aber Sa. 12.06., 10.00 – 16.00 Uhr
max. 5 Teiln., EUR 29,-, vhs-Haus, Werkraum

45428 Stark gegen Gewalt – gemeinsam gegen Mobbing

Sicherheitstraining für Jugendliche ab der 5. Klasse

Sich durch die Gegend werfen, ohne einander weh zu tun, mit einer Flugrolle wieder auf die Füße kommen, Selbstverteidigung mit Spaß verbinden, sich wehren ohne zu verletzen, selbstbewusst sein ohne aggressiv sein, das ist AIKIDO. Die traurigen Vorfälle der letzten Zeit haben gezeigt, dass Zivilcourage mit körperlicher und emotionaler Stärke einhergehen muss, da Gewalttäter sich sonst keinesfalls abschrecken lassen. Wir bieten in diesem Kurs ein körperliches und emotionales Training, das stark macht gegen Gewalt. Bitte komm in lockerer, strapazierfähiger Kleidung (Trainingsanzug) und bring genügend zu essen und zu trinken mit.

Angelika Nitsche, Marcus Roos
Sa. 08.05., 10.00 – 15.00 Uhr
max. 20 Teiln., EUR 49,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

45441 Schminkeparty

ab 13 Jahren

Aller Anfang ist schwer – das gilt auch fuer das richtige Make up. Schritt für Schritt lernt ihr hier, euch altersgemäß und gekonnt in Szene zu setzen – vom dezenten Make up für die Schule, bis zum richtigen Styling für die erste Party! Neben fachgerechter Demonstration an den „Partygästen“ bleibt genügend Zeit für Fragen und zum Üben. Bitte Standspiegel und eigene Schminksachen mitbringen.

Brit Kasimir-Schmidt, Dipl. Visagistin
Sa. 17.04., 14.00 – 17.00 Uhr
max. 6 Teiln., EUR 25,-
vhs-Haus, Seminarraum 1

45433 Kreativer Modeworkshop erste Schritte in der Welt der Mode

für Mädchen ab 13 Jahren

Ihr lernt unter fachkundiger Anleitung das Maßnehmen, erwerbt Grundkenntnisse oder vertieft euer vorhandenes Wissen. Ein einfaches Kleidungsstück /Tasche/Beutel... kann hergestellt werden! So könnt ihr eure eigene Kreativität im Schneiderhandwerk entdecken! Bitte bringt Stoff, Schnittpapier, Nähutensilien und Nähmaschine inkl. Verlängerung mit. Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne vorab unter 0151-50 98 76 40 oder pw.tailor4you@hotmail.de.

Petra Wellenhofer, Damenschneidermeisterin
So. 14.03., 10.00 – 16.00 Uhr
(30 Min. Mittagspause)
max. 5 Teiln., EUR 31,-
vhs-Haus, Werkraum

Körper und Psyche

Gesundheit aktuell und informativ



46111 Erste Hilfe Training – auch für Fahranfänger (LSM)

Im Notfall hilft nur schnelles und kompetentes Handeln, ob zu Hause, im Beruf oder in der Freizeit. In diesem Training werden wichtige Themen behandelt und praktisch geübt: • Vorgehensweise am Notfallort • Notruf • Stabile Seitenlage • Herz-Lungen-Wiederbelebung • Stillung lebensbedrohlicher Blutungen • Maßnahmen bei Knochenbrüchen, Stromunfällen, Vergiftungen, Verbrennungen, Herzinfarkt und Schlaganfall • und vieles mehr.

Anmeldeschluss: 02.03.

■
Trainingsleitung: Christine Frimmer
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Fr. 19.03., 19.00 – 21.30 Uhr
Sa. 20.03., 9.00 – 13.00 Uhr
max. 16 Teiln., EUR 23,-
Ermäßigung nicht möglich
vhs-Haus, Vortragsraum

46123 Ort der Ruhe Entspannung für Frauen

Sie lernen verschiedene Formen und Techniken der Entspannung kennen. Stressabbau und Energie auftanken, Atemübungen, Körperwahrnehmung, Phantasie Reisen, Kinesiologie, Three in One Concepts. Entdecken Sie das Rückmeldesystem Ihres Körpers: den kinesiologischen Muskeltest. Mit Hilfe des Muskeltests stellen wir aus den verschiedenen Elementen Ihr individuelles Entspannungsprogramm zur Selbsthilfe im Alltag zusammen. So finden Sie Ihren persönlichen Ort der Ruhe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke

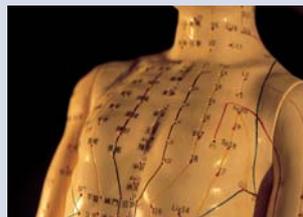
■
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts
So. 02.05., 14.00 – 19.00 Uhr
max. 10 Teiln., EUR 32,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46124 Stress beginnt im Kopf – Erfolg auch

Unsere Gedanken sind die stärkste Macht, die wir besitzen. Entdecken Sie in Ihren Gedanken die Muster, die Sie daran hindern erfolgreich zu sein. Mit dem Kinesiologischen Muskeltest und verschiedenen Techniken aus den vielen Möglichkeiten der Kinesiologie schauen Sie sich Ihre negativen Glaubenssätze an (die oft unbewusst schlummern) und kehren diese um ins Positive. Erinnern Sie sich an positive Erfolge und finden Sie in der Gegenwart zu einer gewinnbringenden – erfolgreichen Lösung.

■
Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts
ab Mi. 17.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 2x
max. 10 Teiln., EUR 19,-
vhs-Haus, Vortragsraum

Vorträge



Für unsere Vorträge gilt: Eintritt frei für Mitglieder der vhs Sauerlach! Anmeldung erwünscht, Abendkasse für Kurzsentschlossene

Neues aus der Forschung: Wie funktioniert Energiemedizin? Dargestellt am Beispiel des BodyTalk-Systems

Das Angebot an Therapieformen aus dem Bereich der Komplementär- und Alternativmedizin wird immer breiter: Akupunktur, Bioresonanz, Geistheilung, Homöopathie, Kinesiologie, Klang- und Lichttherapie, Osteopathie, Reiki und viele andere mehr werden therapeutisch mit Erfolg angewandt, aber bisher wenig wissenschaftlich untersucht. Neueste Forschungen aus den letzten Jahren zeigen jedoch, wie und warum diese Therapien funktionieren. Der Vortrag gibt dazu einen kurzen Überblick und stellt anhand des BodyTalk-Systems vor, wie Energiemedizin wirken kann.

Kurs: 46121

■
Evi Foerster-Bunk, Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin
Do. 22.04., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Individuell zum Wohlfühlgewicht – Insulin macht dick!

Bei den meisten Übergewichtigen ist der Insulinspiegel entweder aufgrund falscher Ernährung erhöht, oder Sie gehören dem Stoffwechsellyp an, der von Natur aus einen hohen Insulinspiegel aufweist. Abnehmen ist aber nicht erst dann möglich, wenn der Insulinspiegel im Blut dauerhaft niedrig bleibt; unter Berücksichtigung des Stoffwechsellyps kann die individuell richtige Ernährung bestimmt werden. Der Dozent erklärt die Zusammenhänge, die verschiedenen Stoffwechsellypen mit ihren Besonderheiten (Hormone, Enzyme..) und die passende Ernährungsweise.

■
Kurs: 46127

Thomas Gurniak, Heilpraktiker
Mo. 22.03., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Topfit mit Schüßlersalzen in den Sommer

Frühjahrs Müdigkeit – ade! Starten Sie fit in den Sommer mit Schüßlersalzen. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung und probieren Sie die verschiedenen Anwendungsarten der 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler aus.

■
Kurs: 46131

Barbara C. Mader, Heilpraktikerin
Mo. 17.05., 19.30 – 21.00 Uhr, EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

**46125 60+ – fit in jedem Alter:
Kinesiologie für Senioren/-innen**

Kinesiologische Übungen für Körper, Geist und Seele bieten Möglichkeiten, die geistige und körperliche Fitness aufrecht zu erhalten. So können Sie gestärkt und ausgeglichen den Alltag meistern.

■ Martina Hessel, Kinesiologin, 3 in 1 concepts
ab Mi. 14.04., 10.45 – 12.15 Uhr, 3x
max. 10 Teiln., EUR 29,-
vhs-Haus, Seminarraum 2



Entspannung und Bewegung

46133 Indianische Fußmassage – für Paare und Freundinnen

Dies ist eine entspannende Fußmassage, durch die Sie oder Ihre Partnerin/Ihr Partner wieder Energie schöpfen können. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit Ihrem Partner/-in oder Freund/-in. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Kissen

■ Barbara C. Mader, Heilpraktikerin
Sa. 24.04., 10.00 – 12.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 12,-
vhs-Haus, Vortragsraum

46134 Klopfen Sie sich selbst gesund und glücklich mit MET

Mit der Meridian-Energie-Technik (MET) kann man sich selbst einfach, schnell und wirksam bei kleinen gesundheitlichen Beschwerden sowie belastenden Alltagssituationen helfen. Mit dieser Technik taucht man in die Stress auslösende Situation ein und beklopft Meridianendpunkte, während man heilende Sätze formuliert. In diesem Kurs werden Ihnen kurz die theoretischen Grundlagen mitgeteilt und die Technik Schritt für Schritt eingeübt, so dass Sie ein gut funktionierendes Handwerkzeug für die Meisterung Ihres Alltags beherrschen. Bitte mitbringen: Stift und Papier

■ Evi Foerster-Bunk,
Heilpraktikerin, Dipl.-Ökotrophologin
Do. 04.03., Do. 18.03., 19.30 – 21.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 17,-
vhs-Haus, Vortragsraum

Beachten Sie bitte zu den Kursen im Bereich Entspannung, Bewegung, Fitness und Tanz: In den Räumen finden unterschiedliche Veranstaltungen statt. Nehmen Sie bitte Rücksicht auf andere Kurse, bringen Sie immer ein zusätzliches sauberes Schuhwerk mit und betreten Sie die Kursräume nicht mit den Straßenschuhen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

46142 Kopf- und Gesichtsmassage

Jeder freut sich über ein strahlendes Gesicht und ein aufrichtiges Kompliment. Durch eine erfrischende Kopf- und Gesichtsmassage lockern wir die Gesichtsmuskeln und die Gesichtszüge werden entspannt. Das ist nicht nur ein Kurs für Frauen, Männer sind willkommen. Bitte mitbringen: Handtuch, Kissen und ungeschminkt kommen

■ Estrella Siegel, Heilpraktikerin
Sa. 19.06., 10.00 – 12.30 Uhr
Max. 12 Teiln., EUR 15,-
vhs-Haus, Seminarraum 2



46301 Beckenboden-Training

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46303:

■ Barbara Krebs-Mönnich,
Gesundheitspädagogin
Di. 02.03., 10.00 – 11.00 Uhr

kostenlos, Anmeldung erforderlich

max. 12 Teiln.,
vhs-Haus, Seminarraum 2

46302 Beckenboden-Training für Mütter mit Babys (bis Krabbelalter)

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

■ Barbara Krebs-Mönnich,
Gesundheitspädagogin
ab Di. 09.03., 9.00 – 10.00 Uhr, 10x
max. 12 Teiln., EUR 48,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46303 Beckenboden-Training für Frauen

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

■ Barbara Krebs-Mönnich,
Gesundheitspädagogin
ab Di. 09.03., 10.15 – 11.45 Uhr, 10x
max. 12 Teiln., EUR 72,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46304 Beckenboden-Training für Männer und Frauen

**Die 3 Beckenböden
Fundament unserer Wirbelsäule**

Beckenbodenbeschwerden entstehen, weil das Gewebe zu schwach ist. Paradoxerweise ist einer der häufigsten Gründe hierfür eine zu hohe Grundspannung im Beckenbereich oder der schwache Beckenboden wird mit angespannten Schultern kompensiert. Dieses trifft für Männer und Frauen gleichermaßen zu. Die Kräftigung der 3 Muskelschichten und vor allem Entspannung wirken auch verschiedenen Inkontinenz-Formen entgegen und helfen bei Problemen vor oder nach Prostata-Operationen. Die Übungen können Sie gut in Ihr Alltagsleben einbauen. Die neue und bewusste Becken-/u. Körperhaltung lässt blockierte Energien wieder fließen und trägt bei zu einer erfüllten Sexualität und einem verbesserten inneren und äußeren Erscheinungsbild bei. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

■ Barbara Krebs-Mönnich,
Gesundheitspädagogin
Sa. 13.03., 10.00 – 12.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 15,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46307 Qigong – ein Wohlfühltag im Frühling

Mit ausgewählten Übungen aus der reichhaltigen Vielfalt des stillen und bewegten Qigong wollen wir uns im Frühjahr stärken. Dabei helfen uns auch Akupressur, Meditationen und Tipps aus der 5 Elemente-Theorie. Ein Wohlfühltag, damit wir diese schöne Jahreszeit frisch und fit genießen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle oder Socken, Decke, kleines Kissen und Brotzeit

■ Bettina Rothmüller-Schwankner und Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterinnen
Sa. 20.03., 10.00 – 17.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 37,-
vhs-Haus, Seminarraum 2



46309 Abenteuer Qigong mit den 5 Elementen

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46310:

■ Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin
Mo. 01.03., 19.45 – 21.00 Uhr

kostenlos, Anmeldung erforderlich

max. 12 Teiln.,
vhs-Haus, Seminarraum 2



46310 Abenteuer Qigong mit den 5 Elementen

Qigong ist ein Energietraining aus China, welches aus bewegten sowie stillen Übungen besteht. Ziel ist es, die Lebensenergie = das „Qi“ wahrzunehmen, zum Fließen zu bringen, zu stärken und zu bewahren. Dies wird durch fließende Dehnungs- und Kraftübungen sowie mit atemregulierenden und meditativen Übungen erzielt. Mit Qigong kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe, schöpfen Kraft und werden vitalisiert. Auf sanfte Art können sie aktiv vorbeugen und Stauungen sowie Blockaden im Fluss der Lebensenergie lösen. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der 5-Elemente-Theorie der chinesischen Medizin und ihren Wandlungsphasen. Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Die Kursleiterin lädt Sie ein: Lassen Sie „Altes“ los und lassen Sie sich auf „Neues“ ein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin
ab Mo. 08.03., 18.15 – 19.30 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 77,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46311 Abenteuer Qigong den 5 Elementen

Wie 46310, aber:
Sabine Lang-Sitte, Qigong-Kursleiterin
ab Mo. 08.03., 19.45 – 21.00 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 77,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46312 Qigong für Senioren/-innen

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46313

Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin
Mi. 03.03., 16.30 – 17.45 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
max. 12 Teiln.,
vhs-Haus, Seminarraum 2

46313 Qigong für Senioren/-innen

Qigong wurzelt in der Traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen. Durch die sanften Bewegungen, verbunden mit Vorstellungsbildern, wird der Kreislauf angeregt und der Atem vertieft. Die Übungen dehnen und kräftigen den Körper, machen Muskeln geschmeidig, Gelenke beweglich und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle oder Socken

Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin
ab Mi. 10.03., 16.30 – 17.45 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 77,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

46314 Qigong am Abend - endlich Zeit für mich

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46315

Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin
Mi. 03.03., 18.30 – 19.45 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
max. 12 Teiln.,
Schule, K 8

46315 Qigong am Abend - endlich Zeit für mich

Freuen Sie sich darauf Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die sanft fließenden Bewegungen des Qigong, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurzeln, helfen die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren und zu aktivieren. Mit ruhigen Qigong-Übungen, verbunden mit Vorstellungsbildern, können Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle oder Socken

Bettina Rothmüller-Schwankner, Qigong-Kursleiterin
ab Mi. 10.03., 18.30 – 19.45 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 77,-
Schule, K 8



46316 Autogenes Training

kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46317
Alexandra Hausner, Entspannungspädagogin
Di. 02.03., 19.30 – 21.00 Uhr
max. 10 Teiln.,
kostenlos, Anmeldung erforderlich
Schule, K 4

46317 Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung auf Körper, Geist und Seele wissenschaftlich nachgewiesen ist. Durch Auto- (= Selbst-) Suggestionen beruhigt sich das Nervensystem und der Körper entspannt sich. Dabei durchzieht eine angenehme Schwere und Wärme den Körper. Durch seine positive Wirkung hat sich dieses Verfahren besonders gut zur Minderung von z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen und Verdauungsstörungen bewährt. Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit und ziehen Sie sich bequeme Kleidung an.

Alexandra Hausner, Entspannungspädagogin
ab Di. 09.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 8x
max. 10 Teiln., EUR 60,-
Schule, K 4

46319 Feldenkrais-Methode: Der befreite Rücken

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

Guido Rienitz, Feldenkraislehrer
ab Do. 04.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
max. 12 Teiln., EUR 91,-
vhs-Haus, Seminarraum 2

YOGA

46324 Yoga Frisch und fit in den Tag

Durch sanfte Dehn-, Streck- und Kraftübungen holen wir uns Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Stärke für den Tag.

■ Claudia Roepke-Islinger, Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BDJ) ab Mi. 03.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46328 Yoga Ruhe am Abend finden

Durch Atemarbeit und entspannende Übungen verlieren wir den Tagesstress und kommen so zu innerer Ruhe.

■ Claudia Roepke-Islinger, Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BDJ) ab Mi. 03.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46329 Yoga Ruhe am Abend finden

Durch Atemarbeit und entspannende Übungen verlieren wir den Tagesstress und kommen so zu innerer Ruhe.

■ Claudia Roepke-Islinger, Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BDJ) ab Mi. 03.03., 20.30 – 21.30 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 60,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46330 Chakra Yoga Hatha Yoga der Energie

Wir verbinden uns mit den sieben Hauptenergiezentren in unserem Körper und ihren Themen. Gezielte Yogaübungen, Mudras, Vokalatmung und Meditation mit Farben lösen Blockaden in unserem Energiesystem. Dadurch stärken und harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist für jedes Alter geeignet

■ Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogalehrerin ab Fr. 05.03., 16.30 – 18.00 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46332 Chakra Yoga Hatha Yoga der Energie

wie 46330, aber:
Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogalehrerin ab Fr. 05.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46331 Entspannt ins Wochenende durch Yoga

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

■ Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogalehrerin ab Fr. 05.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46334 Hatha Yoga Energie und Entspannung

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

■ Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogalehrerin ab Di. 02.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x max. 12 Teiln., EUR 72,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46335 Hatha Yoga Energie und Entspannung

wie 46334, aber:
Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogalehrerin ab Do. 04.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46336 Sanftes Yoga

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

■ Angela Götz, ärztlich geprüfte Yogalehrerin ab Do. 04.03., 11.30 – 13.00 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 90,- vhs-Haus, Seminarraum 2





46341 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

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

■ Dr. Jörg Werner Schmidt, ärztlich geprüfter Yogalehrer ab Do. 04.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x max. 12 Teiln., EUR 72,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46344 Poweryoga

Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46345
 Claudia Gurisch, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin
 Do. 04.03., 19.00 – 20.30 Uhr
 max. 15 Teiln.,
kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Schule, K 8

46345 Power-Yoga

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

■ Claudia Gurisch, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin ab Do. 11.03., 17.30 – 19.00 Uhr, 15x max. 15 Teiln., EUR 90,- Schule, K 8



46346 Power-Yoga

wie 46345, aber
 Claudia Gurisch, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin
 ab Do. 11.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 15x
 max. 15 Teiln., EUR 90,-
 Schule, K 8

46348 Yoga für Schwangere

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46349:
 Claudia Gurisch, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin
 Di. 02.03., 15.00 – 16.00 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
 max. 12 Teiln.,
 vhs-Haus, Seminarraum 2

46349 Yoga für Schwangere

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

■ Claudia Gurisch, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin ab Di. 09.03., 15.00 – 16.00 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 60,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46362 Yoga für Senioren

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46363:
 Gudrun Drechsel, Yogalehrerin (BDY/EYU) Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan
 Do. 04.03., 10.00 – 11.00 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
 max. 10 Teiln.,
 Schule, K 4

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

46363 Yoga für Senioren

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

■ Gudrun Drechsel, Yogalehrerin (BDY/EYU) Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan ab Do. 11.03., 10.00 – 11.00 Uhr, 10x max. 10 Teiln., EUR 40,- Schule, K 4

46374 Yoga – eine Insel im Alltag!

Sich selbst wieder finden, um dem Alltäglichen mit Kraft und Ruhe zu begegnen.

■ Dorothea Lazar, ärztlich geprüfte Yogalehrerin (V.D.Y.) ab Fr. 07.05., 9.00 – 10.30 Uhr, 10x max. 12 Teiln., EUR 60,- vhs-Haus, Seminarraum 2

46375 Yoga für absolute Anfänger/-innen

Ein Kurs für alle, die sich bis jetzt nicht getraut haben! Für Senioren, für Einsteiger, für Eingerostete, für Gewichtige. Ein unbeschwerlicher Weg (fast unbeschwerlich!), sich selbst wieder mehr zuzutrauen. Die einzige Voraussetzung: bequeme Kleidung und Socken

■ Dorothea Lazar, ärztlich geprüfte Yogalehrerin (V.D.Y.) ab Fr. 07.05., 10.45 – 11.45 Uhr, 10x max. 12 Teiln., EUR 40,- vhs-Haus, Seminarraum 2

Jin Shin Jyutsu, Physio-Philosophie Infoabend

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts von Meister Jiro Murai in Japan neu belebt wurde.

Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die jedem von uns zu eigene, tiefgründige Selbstheilkraft. Es ist eine wertvolle und bedeutsame Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden, da es eine tiefe Entspannung bewirkt und die Auswirkung von Stress vermindert.

Das Erlernen von Jin Shin Jyutsu führt uns zu Selbst-Studium und Selbst-Hilfe. Durch den Prozess des „Mich selbst jetzt erkennen“ werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und sie zu nutzen, um Balance wiederherzustellen.

Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht!

Kurs: 46392

René Märtins, Jin-Shin-Jyutsu-Praktiker, Erzieher

Mo. 08.03., 19.30 – 21.00 Uhr kostenlos, Anmeldung erforderlich
max. 30 Teiln., vhs-Haus, Vortragsraum

Jin Shin Jyutsu: Die fünfte Tiefe

Harmonisiert Herz- und Dünndarmfunktionsenergie und das damit verbundene Herzlichsein und Aussortieren von Dingen, die man nicht braucht im alltäglichen Leben. Wie kann ich mir bei Herzinfarkt und allem was mit dem Herzen zu tun hat helfen? Hilft auch der Haut.

Kurs: 46393

René Märtins, Jin-Shin-Jyutsu-Praktiker, Erzieher
Di. 23.03., 18.00 – 21.00 Uhr, max. 20 Teiln., EUR 15,-
vhs-Haus, Vortragsraum

Jin Shin Jyutsu: Die sechste Tiefe

Alles entspringt aus der sechsten Tiefe, sie ist unsere Quelle, unsere Blaupause. Sie harmonisiert Nabel und Zwerchfellfunktionsenergie. Wie kann ich mir helfen zu sehen, was alles in mir steckt und möglich ist? Hilft auch der Haut.

Kurs: 46394

René Märtins, Jin-Shin-Jyutsu-Praktiker, Erzieher
Mo. 19.04., 18.00 – 21.00 Uhr, max. 20 Teiln., EUR 15,-
vhs-Haus, Vortragsraum

JIN SHIN JYUTSU®
Physio-Philosophie



Thema:
WANDEL

46381 Sie möchten mehr vom Leben, dann sind Sie hier richtig!

Sie wollen Ihre schlummernden Ressourcen entdecken und erfahren, was in Ihnen steckt. Sie erleben, wie Sie: • selbstsicherer und selbstbewusster werden • Ihre Lebensfreude aktivieren • neue Ideen für Ihr Leben entwickeln. Die neuen Erfahrungen setzen Sie direkt im Beruf und Privatem um. Ihr Leben wird reicher, bunter und leichter. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

Petra Vogel-Kern,

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Sa. 27.03., 10.00 – 17.00 Uhr

max. 10 Teiln., EUR 37,-

vhs-Haus, Seminarraum 2

Bei Tagesseminaren ist gewöhnlich eine Stunde Mittagspause eingeplant



46382 Fantasiereisen und mehr!

Mit Atmen und Meditieren die Lebensgeister wecken

Ein Kurs für TeilnehmerInnen, die mitten im Leben stehen und in kurzer Zeit neue Energien tanken wollen. Sie erleben, wie Sie: • entspannter, ruhiger werden • sich energetisieren und neu aufladen • Blockierungen im Kopf und Körper lösen. Im Alltag und Beruf werden Sie gelassener, ausgeglichener und weniger stressanfällig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

Petra Vogel-Kern,

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Sa. 17.04., 10.00 – 17.00 Uhr

max. 10 Teiln., EUR 37,-

vhs-Haus, Seminarraum 2

NEU



46395 Einführung in Zen

Neben einer praktischen Anleitung zur Zen-Meditation lernen wir die spannende Entwicklung des Buddhismus von einer indischen Religion zu einer von chinesischen Elementen durchsetzten japanischen Lebensweise kennen. Wir erfahren, wie der Alltag der Zen-Übenden aussieht, und Bilder aus Japan bringen uns den vom Zen beeinflussten Künsten und der Kultur Japans näher. Wer nicht auf einem Meditationskissen sitzen kann oder möchte, darf gerne auf einem Stuhl Platz nehmen. Für den Kurs gibt es keinerlei Voraussetzungen. Bitte mitbringen: eine Decke, warme Strümpfe, Neugier und die Bereitschaft für etwas völlig Neues

Dr. Jörg Werner Schmidt,

ärztlich geprüfter Yogalehrer

So. 18.04., 14.00 – 19.00 Uhr

max. 12 Teiln., EUR 27,-

vhs-Haus, Seminarraum 2

NEU



46414 Wirbelsäulengymnastik

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

■ Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin ab Mo. 01.03., 16.45 – 17.45 Uhr, 15x max. 17 Teiln., EUR 58,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46416 Wirbelsäulengymnastik

wie Kurs 46414, aber:
Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin ab Mo. 01.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 15x max. 17 Teiln., EUR 58,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46418 Wirbelsäulengymnastik

wie Kurs 46414, aber:
Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin ab Mo. 01.03., 19.00 – 20.00 Uhr, 15x max. 17 Teiln., EUR 58,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46422 Beweglich ins Alter



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

■ Josefa Böhling-Spinnler, Krankengymnastin ab Mo. 01.03., 15.00 – 16.30 Uhr, 15x max. 12 Teiln., EUR 87,- Mehrzweckhalle, Judoraum

Für alle Veranstaltungen gilt:

Melden Sie sich bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn an, damit Ihr Platz sicher ist und der Kurs auch starten kann.

46441 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

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

■ Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin ab Mo. 15.03., 10.00 – 11.00 Uhr, 15x max. 15 Teiln., EUR 58,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46442 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

wie 46441, aber:
Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin ab Di. 16.03., 16.00 – 17.00 Uhr, 15x max. 15 Teiln., EUR 58,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46444 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

wie Kurs 46441, aber:
Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin ab Di. 16.03., 17.00 – 18.00 Uhr, 15x max. 15 Teiln., EUR 58,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46452 Wassergymnastik

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

■ Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin ab Mi. 17.03., 7.45 – 8.30 Uhr, 15x max. 16 Teiln., EUR 61,50 Holzkirchen, Hallenbad

46454 Wassergymnastik

wie Kurs 46452, aber:
Christine Löwentraut, Gymnastiklehrerin ab Mi. 17.03., 8.30 – 9.15 Uhr, 15x max. 16 Teiln., EUR 61,50 Holzkirchen, Hallenbad

Fitness



46602 Fit in den Tag

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

■ Ute Christine Müller, Übungsleiterin ab Mi. 03.03., 8.45 – 10.15 Uhr, 15x max. 15 Teiln., EUR 87,- Mehrzweckhalle, Judoraum

46603 Was tun nach der Rückbildungsgymnastik?

Fitnessprogramm „all inclusiv“

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

■ Ute Christine Müller, Übungsleiterin ab Mi. 03.03., 10.30 – 11.30 Uhr, 15x max. 8 Teiln., EUR 58,- Schule, K 4

Beachten Sie bitte zu den Kursen im Bereich Entspannung, Bewegung, Fitness und Tanz: In den Räumen finden unterschiedliche Veranstaltungen statt. Nehmen Sie bitte Rücksicht auf andere Kurse, bringen Sie immer ein zusätzliches sauberes Schuhwerk mit und betreten Sie die Kursräume nicht mit den Straßenschuhen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!



46604 Fitnessgymnastik – fetzig und fit

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

Ute Christine Müller, Übungsleiterin
ab Do. 04.03., 19.15 – 20.30 Uhr, 15x
max. 15 Teiln., EUR 73,-
Mehrzweckhalle, Judoraum

46609 Wellness-Gymnastik

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

Ute Christine Müller, Übungsleiterin
ab Do. 04.03., 17.45 – 19.00 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 73,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46612 Mit Pilates im Gleichgewicht

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

Elke Sandhöfer, Übungsleiterin, Pilatestrainerin
ab Mi. 03.03., 18.00 – 18.45 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 44,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46614 Step`n Style

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

Elke Sandhöfer, Übungsleiterin, Pilatestrainerin
ab Mi. 03.03., 18.45 – 19.45 Uhr, 15x
max. 15 Teiln., EUR 58,-
Schule, Turnhalle, Galerie



46616 Fit'n Fun & Bodystyling

Dynamisches Ausdauertraining in dem witzige, energiegeladene Schrittkombinationen erarbeitet werden, wodurch besonders die Kondition und Koordination trainiert wird. Abwechslungsreiche Muskelkräftigung, besonders von Bauch, Beinen, Po und relaxendes Stretching bringen ihren Body in Form und machen Sie rundum fit. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Elke Sandhöfer, Übungsleiterin, Pilatestrainerin
ab Mi. 03.03., 19.45 – 20.45 Uhr, 15x
max. 15 Teiln., EUR 58,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46623 Zumba® Fitness

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46624.
Ana-Maria Karlson, Zumba® Fitness Instructor
Do. 04.03., 20.30 – 21.30 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
max. 12 Teiln.,
Schule, K 4



46624 Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Tanz-Fitness Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt um eine dynamische Basis für effektives Fitness-Programm zu ergeben. Es werden einige Prinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining integriert um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Der Kurs basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe oder Dance Sneaker, Handtuch und ausreichend zu trinken

Ana-Maria Karlson, Zumba® Fitness Instructor
ab Do. 11.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 58,-
Schule, K 4

46626 Zumba® Fitness

wie 46624, aber:
Ana-Maria Karlson, Zumba® Fitness Instructor
ab Do. 11.03., 20.30 – 21.30 Uhr, 15x
max. 12 Teiln., EUR 58,-
Schule, K 4

46660 Indian Balance

kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 46691
Krisztina Moharos
Mo. 01.03., 19.30 – 20.45 Uhr
kostenlos, Anmeldung erforderlich
max. 10 Teiln., EUR 75,-
Schule, K 8



46651 Indian Balance

Das neuartige Workout für Körper und Geist zielt darauf ab, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Gleichzeitig ist es ein intensives Training für die klassischen Problemzonen Rücken, Bauch, Beine und Po. Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.

Krisztina Moharos
ab Mo. 08.03., 19.30 – 20.45 Uhr, 15x
max. 10 Teiln., EUR 75,-
Schule, K 8

Tanz

46671 Übungskurs

Für alle, die ihre Tanzkenntnisse auffrischen wollen.

Renate Ascherl, Tanzlehrerin
ab Mo. 15.03., 18.30 – 20.00 Uhr, 4x
max. 20 Teiln., EUR 29,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46679 Hochzeitskurs nicht nur für Brautpaare

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

Renate Ascherl, Tanzlehrerin
ab Mo. 15.03., 20.00 – 21.30 Uhr, 4x
max. 20 Teiln., EUR 29,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46681 Orientalischer Tanz

Fortgeschrittene „Al Bahira“

„Wenn ich nicht mehr weiter weiß... mach' ich einen Beckenkreis“
Schwerpunkt dieses Semesters wird der improvisierte, nicht choreographierte Tanz sein: Wie höre ich den Rhythmus? Wie bewege ich mich zu langsamer Musik, zum Taksim? Wie setze ich Akzente ein? Und was mache ich, wenn ich gar nicht mehr weiter weiß???

Keine Panik, auch dafür gibt es Rezepte und kleine universal einsetzbare Schrittkombis! Neueinsteigerinnen können gerne in der ersten Kursstunde schnuppern, bitte in der vhs-Geschäftsstelle anmelden!

Sigrid Schoppe
ab Mo. 01.03., 18.30 – 19.45 Uhr, 15x
max. 13 Teiln., EUR 75,-
Schule, K 4

46682 Orientalischer Tanz

Mittelstufe „Banat Baladi“

Schleier, Zimbeln, Stock..... wunderbare Requisiten um den orientalischen Tanz abwechslungsreich zu gestalten! In diesem Semester werden wir uns mit diesen Tanzpartnern beschäftigen – mit ihrer Geschichte, mit Schrittkombinationen... und, wer weiß wie sich Vorlieben entwickeln, vielleicht mit einer kleinen Choreographie mit Schleier, Zimbel oder Stock? Neueinsteigerinnen können gerne in der ersten Kursstunde schnuppern, bitte in der vhs-Geschäftsstelle anmelden!

Sigrid Schoppe
ab Di. 02.03., 19.00 – 20.15 Uhr, 15x
max. 13 Teiln., EUR 75,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46683 17. Orientalisches Tanzfest

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

Einlass: ab 19.30 Uhr

Sigrid Schoppe
Sa. 08.05., 20.00 – 22.00 Uhr
Eintritt frei
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum



46685 Siwah Dance Group

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

Annemarie Schmirrl
ab Mo. 01.03., 20.00 – 21.30 Uhr, 15x
max. 9 Teiln., EUR 87,-
Schule, K 4

46689 Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

Fortsetzung

In diesem Semester werden Basisbewegungen vertieft und präzisiert. Langsam lernen wir, Musik in Emotionen und Bewegung umzusetzen, und dies durch unseren Körper auszudrücken, denn „Tanzen ist gehüpftes Glück“. Ziel ist eine kleine Choreographie zu Shakira – ein Tänzchen, vielleicht vor Publikum? Alle, die Spaß an diesem gefühl- und temperamentvollen Tanz haben, sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Beweglichkeit und Musikgefühl aber sehr hilfreich. Bitte mitbringen: ein Hüfttuch, ein Lächeln und Freude an Bewegung und Musik

Monika Berger
ab Do. 04.03., 19.30 – 20.45 Uhr, 15x
max. 10 Teiln., EUR 75,-
Schule, Turnhalle, Galerie

46692 Latin Moves Freestyle

Schnupperkurs

Hier werden Schrittelemente – coole Moves – aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa-, ChaChaCha-, Mambo-, und Rumba zu einer temperamentvollen Latein-Choreographie zusammengefügt und zu fetziger Salsa Musik getanzt. Für alle Männer und Frauen geeignet, die mit Fitness und Tanz den Stoffwechsel anregen und die Ausdauer trainieren wollen. Bitte unbedingt etwas zu Trinken mitbringen.

In Zusammenarbeit mit der vhs Holzkirchen-Otterfing

Hannelore Martin
Sa. 20.03., 14.00 – 16.00 Uhr
max. 10 Teiln., EUR 20,-
Wohlfühlraum, Otterfing

46693 Salsa Cubana

Schnupperkurs

Salsa vermittelt südländisches Flair, getragen von Lebenslust und Temperament. Außerdem zählt Salsa derzeit zu den aktuell angesagtesten Rhythmen und das wird auch so bleiben. Sie lernen Basisschritte und einfache Figuren und lassen sich durch den mitreißenden Rhythmus nach Kuba entführen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte nur paarweise anmelden und unbedingt etwas zu Trinken mitbringen. In Zusammenarbeit mit der vhs Holzkirchen-Otterfing

Hannelore Martin
Sa. 20.03., 16.30 – 18.30 Uhr
max. 10 Teiln., EUR 20,-
Wohlfühlraum, Otterfing

46694 Latin Moves Freestyle – sich austanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen

Power und Bewegung vereinen sich in coolen Moves aus Salsa-, ChaChaCha-, Mambo- und Rumba-Basisschritten. In lateinamerikanischem Rhythmus wird Zug um Zug eine kleine Choreographie aufgebaut und zu fetziger Salsa-Musik getanzt. Ganz nebenbei werden nicht nur Hüfte, Beine und Po gut durchtrainiert, sondern auch die Koordination geschult, sowie der Stoffwechsel angeregt und die Ausdauer trainiert. Für Männer und Frauen geeignet, die Fitness und Tanz miteinander verbinden wollen. Es wird nicht paarweise getanzt, sondern gemeinsam in der Gruppe. Bitte unbedingt etwas zu Trinken mitbringen. In Zusammenarbeit mit der vhs Holzkirchen-Otterfing

Hannelore Martin
ab Di. 13.04., 19.00 – 20.00 Uhr, 10x
max. 10 Teiln., EUR 74,-
Wohlfühlraum, Otterfing

46695 Salsa spezial – für Einsteiger

Dieser besondere Salsa-Kurs richtet sich an alle, die in die boomende Salsa-Szene hinein wollen und so an der leidenschaftlichen Tanzfreude der Südamerikaner teilhaben und sich durch den mitreißenden Rhythmus von der unbändigen Lust an der Bewegung anstecken lassen wollen. Die Kursleiterin ist Wahl-Kubanerin und total vom Salsa-Fieber ergriffen. Sie wird also die Salsa Cubana mit viel Salsa-Gefühl vermitteln. Im Rahmen von Grundschritten und Basisfiguren wird sie die Tanzenden über das Hören und Fühlen des lateinamerikanischen Rhythmus an das erforderliche Körperbewusstsein heranzuführen. Bitte nur paarweise anmelden. In Zusammenarbeit mit der vhs Holzkirchen-Otterfing

Hannelore Martin
ab Di. 13.04., 20.00 – 21.30 Uhr, 10x
max. 10 Teiln., EUR 98,-
Wohlfühlraum, Otterfing

Outdoor

46712 Golf-Schnupperkurs auf Gut Rieden

Schnuppern Sie doch mal rein beim Putten, Chippen, Abschlag und Grundschwung! In einer kleinen Gruppe können Sie erste Schritte des Golfens im landschaftlich reizvoll gelegenen Golfclub Gut Rieden erlernen. Leihschläger und Bälle werden bereitgestellt. Der Kurs klingt bei Kaffee und Kuchen auf Gut Rieden aus (Kaffee-Kuchen-Gutschein im Preis enthalten). In Kooperation mit der vhs Starnberger See

Golfclub Gut Rieden, Starnberg
So. 11.04., 10.00 – 13.00 Uhr
EUR 29,- keine Ermäßigung möglich
Treffpunkt: Clubhaus, Sekretariat
Anmeldung erforderlich bis 22.03.

46713 Golferlebnis pur! Erlebnistag auf Gut Rieden

In einer kleinen Gruppe lernen Sie einen ganzen Tag lang erste Schritte des Golfens im landschaftlich reizvoll gelegenen Golfclub Gut Rieden. Ein professioneller Trainer weist Sie in die Geheimnisse von Putten, Chippen, Abschlag und Grundschwung ein. Schnuppern Sie doch mal rein und gönnen Sie sich einen sportlichen Tag, um die Faszination des Golfspiels zu entdecken und interessante Eindrücke zu gewinnen. Leihschläger und Bälle werden bereitgestellt! Eine Stunde Mittagspause. In Kooperation mit der vhs Starnberger See

Golfclub Gut Rieden, Starnberg
Sa. 03.04., 11.00 – 16.00 Uhr
EUR 49,- keine Ermäßigung möglich
Treffpunkt: Clubhaus, Sekretariat
Anmeldung erforderlich bis 22.03.



46714 Golf-Intensiv-Kurs mit Platzreifeprüfung

Um auf Golfanlagen unbeschränkt dem Hobby des „Golfs“ nachgehen zu dürfen, ist der Nachweis der so genannten Platzreife für einen Spieler unabdingbar, welche im Rahmen dieses Kurses erworben werden kann. Im Unterricht erhält der potentielle Golfspieler viele interessante Informationen in Bezug auf die einzelnen Schlagtechniken. Darüber hinaus kann er erste Eindrücke zum Golfspiel im Allgemeinen sammeln und erhält gleichermaßen fundierte Kenntnisse im Hinblick auf die Etikette sowie die einzelnen Regeln dieser Sportart.

Der Kurs beinhaltet auch einen Regelabend. Die Teilnahme daran gilt als verbindliche Voraussetzung zur Platzreife-Prüfungszulassung. Am vorletzten Termin wird eine gemeinsame Runde auf der 9-Loch-Anlage gespielt, wo am letzten Tag auch die praktische Prüfung stattfindet. Den Abschluss bildet ein theoretischer Test. Die Golfausrüstung kann auch ausgeliehen werden. Vom ersten bis zum letzten Kurstag kann auf der gesamten Übungsanlage (Range) gebührenfrei trainiert werden. Auch nach Abschluss des Kurses kann mit bestandener Platzreifeprüfung gegen eine Gebühr auf fast allen Golfplätzen dieser Welt gespielt werden.

In Kooperation mit der vhs Starnberger See

Golfclub Gut Rieden, Starnberg
Sa. 15.05. 13.00 – 15.00 Uhr
So. 16.05. 13.00 – 15.00 Uhr
So. 23.05. 10.00 – 12.00 Uhr
Sa. 29.05. 10.00 – 12.00 Uhr
Fr. 04.06.. 16.00 – 18.00 Uhr
So. 06.06.. 16.00 – 19.00 Uhr
Sa. 12.06.. 16.00 – 19.00 Uhr
EUR 210,- (keine Ermäßigung möglich)
Treffpunkt: Clubhaus, Sekretariat
Anmeldung erforderlich bis 03.05.

46715 Golf-Auffrischungskurs

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

Golfclub Gut Rieden, Starnberg
ab Do. 27.05., 17.00 – 19.00 Uhr, 4x
EUR 150,- (keine Ermäßigung möglich)
Treffpunkt: Clubhaus, Sekretariat
Anmeldung erforderlich bis 10.05.

46721 Segel- und Motorbootführerschein

Erlernen Sie an sechs Abenden in kompakter und anschaulicher Form die Grundlagen der Segeltechnik, der Bootskunde und der Gesetzeskunde für das Segeln auf Binnengewässern. Gleichzeitig dient dieser Kurs zur Vorbereitung auf den Theorieanteil der Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Segelboote und Motorboote (frühere Bezeichnung: A-Schein) und ist somit auch für bereits erfahrene Binnensegler geeignet. Dieser amtliche Führerschein ist auf Bundeswasserstraßen zum Führen von Motorbooten über 3,68 kW (5PS) und für viele Segelregatten auf bayerischen Seen vorgeschrieben und hat internationale Gültigkeit. Teilnehmerinnen), die dies wünschen, können den Kurs am siebten Abend mit dem Ablegen der Theorieprüfung (= erste Teilprüfung) vor einer amtlichen Prüfungskommission des Deutschen Seglerverbandes abschließen (Prüfungsgebühren von derzeit 28,- sind bar beim Prüfungstermin zu zahlen). In Kooperation mit der vhs Starnberger See

Roland Schauer, Prüfer DSV
(Deut. Segelverband), Gymnasiallehrer
ab Di. 16.03., 19.00 – 21.00 Uhr, 6x
EUR 75,- keine Ermäßigung möglich
Treffpunkt: Starnberg Gymnasium,
Rheinlandstr. 2, Raum 03
Anmeldung erforderlich bis 04.03.

Sommer-vhs

In den Sommerferien werden wir wieder ein Ferienprogramm für Kinder anbieten.

Und damit die Zeit zwischen den Semestern nicht zu lang wird, planen wir für die „Großen“ im August und September diesmal auch eine Sommer-vhs.

Ihre Wünsche können Sie ab sofort unter www.vhs-sauerlach.de eintragen.

Persönlichkeit und Beruf

Thema:
WANDEL

Haut und Haare



47103 Professionell schminken

Entsprechend Ihrer Gesichts- und Augenform lernen Sie unter professioneller Anleitung sich typgerecht für tagsüber und für den großen Auftritt am Abend zu schminken. Parallel erhalten Sie wertvolle Tipps zur richtigen Hautpflege und zum rundum perfekten Styling. Da dies keine Frage des Alters ist, ist dieser Kurs für junge Damen, die ihren Stil noch nicht gefunden haben, wie auch für Frauen, die ihre jahrelang gleichen Schminkgewohnheiten ablegen wollen, gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Standspiegel, eigene Schminksachen zum Durchschauen

■ Brit Kasimir-Schmidt, Dipl. Visagistin
Sa. 26.06., 14.00 – 18.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 37,-
(inkl. 5,- Materialkosten)
vhs-Haus, Seminarraum 1

47108 Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand

ab 16 Jahren

Bereits mit kinnlangen Haaren kann man variable Frisuren stylen. Ob elegant, frech oder verführerisch, alles ist möglich mit ein paar Haarklammern oder mit Haarschmuck. Sie bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie aus Ihrem langen Haar tolle Frisuren stylen können. Bitte Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Spangen und Accessoires, mitbringen. Die Frisur hält am Besten, wenn Sie die Haare am Vortag waschen. Eventuelle Materialkosten sind direkt an die Kursleitung zu bezahlen.

■ Silvie Zauner, ganzheitlich arbeitende Friseurmeisterin
Sa. 12.06., 14.00 – 17.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 32,-
Treffpunkt: Naturfriseur, Bahnhofplatz 1

47109 Natürlich schöne Haare

Dieser einführende Vortrag soll Ihnen Grundwissen zur natürlichen Haar- und Hautpflege vermitteln. Durch neues und wiederentdecktes Wissen erfahren Sie einen Einblick in die Ganzheitliche Haarbetrachtung. Der Umgang mit Naturborstenbürsten und deren pflegende Eigenschaften ist der Anfang aller schönen Haare. Informationen über biologische Haarpflegeprodukte und die Möglichkeit das Haar mit Pflanzenfarben glänzen zu lassen, runden den Vortrag ab. An praktischen Beispielen spüren Sie wie sich Haar und Haut gesund und lebendig anfühlen und sich Ihr Wohlbefinden steigert. Eintritt frei für Mitglieder der vhs Sauerlach!

■ Silvie Zauner, ganzheitlich arbeitende Friseurmeisterin
Di. 04.05., 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldung erwünscht,
Abendkasse für Kurzentschlossene
EUR 5,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Soziale und berufliche Kompetenz

NEU

47227 Präsentationen vor englischsprachigem Publikum

Immer öfter halten Sie Präsentationen auf Englisch und wollen sich dafür fit machen? Sie üben auf Ihr jeweiliges Publikum einzugehen und spontan Rede und Antwort zu stehen. Sie erfahren, worauf es bei englischsprachigen Zuhörern ankommt und welche typischen Redewendungen Ihnen den Vortragsfluss erleichtern. Der Fokus liegt nicht auf der korrekten Sprache, sondern dem freien Vortrag und dem verständlichen Austausch mit Ihrem Publikum. Das Seminar findet durchgehend auf Englisch statt. Bitte bringen Sie dafür Stichpunkte für einen Kurzvortrag Ihrer Wahl von etwa 5 min – auf Englisch – mit!

■ Silke Weigang, M.A. créono Sauerlach, Managementberatung, Coaching
Di. 09.03., 19.00 – 22.30 Uhr
max. 4 Teiln., EUR 49,-
vhs-Haus, Vortragsraum
Anmeldung erforderlich bis 24.2.

47228 Zerreißprobe berufstätige Eltern

Als Mutter, als Vater Job, Familie, Partnerschaft und eigene Interessen – das alles unter einen Hut zu bringen, scheint manchmal schier unmöglich. Wie allen Seiten gerecht werden? Fragen Sie sich auch manchmal, woher Sie dabei wissen, was wirklich wichtig ist? Wie können Sie in den vielen kleinen Dilemma-Situationen des Alltags entsprechend entscheiden und handeln? Lassen Sie sich von ein paar ganz grundsätzlichen Überlegungen und Einsichten dazu überraschen! Profitieren Sie von dem Austausch mit anderen Eltern!

■ Silke Weigang, M.A. créono Sauerlach, Managementberatung, Coaching
Mi. 10.03., 19.00 – 22.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 28,-
vhs-Haus, Vortragsraum
Anmeldung erforderlich bis 24.2.

47229 Gekonnt kontern! Schlagfertigkeit

„Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt“, sagt Mark Twain und spricht uns aus der Seele! Mit Schlagfertigkeit unangenehme oder gar unfaire Gesprächssituationen zu entschärfen, will gelernt sein! Wie Sie Killerphrasen gekonnt kontern, mit dem Ziel, das gute Miteinander aufrechtzuerhalten, üben wir in diesem Seminar.

Inhalte: • Blockaden verstehen und durchbrechen • Bei unfairen Angriffen das Selbstwertgefühl wiederherstellen und Sympathien ernten! • Einwände behandeln • Schlagfertigkeitstechniken humorvoll und einfühlsam einsetzen • Den persönlichen Stil finden und ausbauen
Methodik: Viele praktische Übungen, Feedback seitens der Referentin und der anderen Teilnehmer.

■ Silke Weigang, M.A. créono Sauerlach, Managementberatung, Coaching
Do. 11.03., 19.00 – 22.30 Uhr
max. 4 Teiln., EUR 49,-
vhs-Haus, Vortragsraum
Anmeldung erforderlich bis 24.2.

Für alle Veranstaltungen gilt:

Melden Sie sich bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn an, damit Ihr Platz sicher ist und der Kurs auch starten kann.



47232 Geistig fit – in Alltag und Beruf

Die gestiegenen Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit verlangen neben körperlicher Gesundheit vor allem geistige Fitness. Lebenslanges Lernen, geistige Flexibilität, mentale Stärke setzen ein gut trainiertes Gehirn voraus.

In diesem Kurs lernen Sie einiges über die Funktionsweise Ihres Gehirns. Sie werden über die Bedeutung von richtiger Ernährung und Trinken sowie Bewegung und Schlaf informiert. Sie erfahren mit welcher Methode (MAT®, Mentales-Aktivierungs-Training, eine wissenschaftlich fundierte Methode der Gesellschaft für Gehirntraining) Sie Ihr Gehirn auf optimale Leistungsfähigkeit vorbereiten können, wie Sie leichter lernen, mehr behalten und vor allem wieder abrufen können. Sie lernen Gedächtnisstrategien kennen, auch um sich Namen und Personen besser merken zu können. Dabei ist keinerlei Wissen oder Vorbildung Voraussetzung.

Wolfgang Geier, Lern- und Gedächtnistrainer (MAT und MRT der Gesellschaft für Gehirntraining)
Sa. 08.05., 10.00 – 17.00 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 48,-
vhs-Haus, Vortragsraum

**siehe auch 48421
Bewerbungsunterlagen am
PC zusammenstellen**



47371 Moderner Schriftverkehr

Die Benutzung von Internet und E-Mail haben den Schriftverkehr revolutioniert und modernisiert. Inwiefern müssen die alten Regeln und Ausdrücke noch beachtet werden? Sie erfahren hier Tipps und Tricks, die nicht nur Ihre E-Mails, sondern all Ihre Briefe moderner und kundenorientierter wirken lassen. Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil.

In Zusammenarbeit mit der vhs Unterhaching

Astrid Rust
Di. 27.04., Di. 11.05., 18.30 – 21.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 41,-
vhs Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1,
2. OG Süd, Zi. 220

47372 Fit für die Bewerbung

Sie suchen eine neue Herausforderung? Ihr Arbeitsplatz ist gefährdet? Ein erfahrener Personalberater zeigt Ihnen, wie Anschreiben und Lebenslauf Ziel führend formuliert werden und wie Sie eine Bewerbungsmappe professionell zusammenstellen. Neben der Vorbereitung auf Interviews erfahren Sie auch Einiges über die „No go´s“. Bringen Sie Ihre Unterlagen und Fragen zur Veranstaltung mit. In Zusammenarbeit mit der vhs Unterhaching

Winfried Imhof, Personalberater
Mi. 24.03., Mi. 14.04., 18.30 – 21.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 35,-
vhs Unterhaching, KUBIZ, Jahnstr. 1,
2. OG Süd, Zi. 220



47231 MAT-Brainwalk

Viele Studien belegen, dass körperliche Aktivität sich auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. Was liegt näher als einen Spaziergang mit Gehirntraining zu verbinden.

Während dieser leichten Wanderung erfahren Sie einiges über die Arbeitsweise Ihres Gehirns. Durch die verbesserte Durchblutung wird geistige Aktivierung zu Spiel und Spaß. Und dazu gibt's noch viel Wissenswertes über Konzentration, Kreativität und Tipps für ein besseres Gedächtnis.

Wolfgang Geier, Lern- und Gedächtnistrainer (MAT und MRT der Gesellschaft für Gehirntraining)
Sa. 17.04., 15.00 – 16.30 Uhr
max. 12 Teiln., EUR 12,-
Treffpunkt bitte in der vhs-Geschäftsstelle erfragen

Computer in Alltag und Beruf



Informationen zu Computer in Alltag und Beruf

Teilnahmebestätigungen erhalten Sie auf Anfrage in der vhs-Geschäftsstelle

Gebühren für EDV-Kurse:

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

Beratungstermin für EDV Mittwoch 23. September

Computerkurse: 18.30 – 19.30 Uhr | Freelearning-Kurse: 19.30 – 20.30 Uhr
Eine vorherige Terminvereinbarung ist unbedingt erforderlich! Tel. 08104-668095

Trainingsangebote für Firmen

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

Grundkurse

48002 Fit am PC: PC-Grundlagen

Grundlagen für die Bedienung aller PC-Anwendung. Sie erlangen hier das nötige Grundwissen, um selbstständig mit dem PC zu arbeiten: Begonnen mit dem Umgang mit Maus und Tastatur über Fenstertechnik und Menübedienung. Auch wichtige technische Begriffe aus der Computer-Welt werden erklärt. Inhalt:

- Umgang mit Tastatur und Maus
- Arbeitsoberfläche
- Fenstertechnik
- Menübedienung
- Dateien speichern, laden, organisieren
- Ordner anlegen, organisieren
- individuelle Anpassungen
- technischer Überblick

Di. 02.03., Do. 04.03., Di. 09.03., Do. 11.03., 19.00 – 21.30 Uhr
EUR 95,50 (inkl. Kursunterlagen)

48125 Fit am PC: Word

Microsoft Word ist das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm. Hier lernen Sie, welche Möglichkeiten MS Word bietet, um ansprechende Texte zu verfassen und sich die Arbeit möglichst einfach zu gestalten. Inhalte:

- Formatieren von Zeichen, Absätzen, Seiten
- Layout (Listen, Tabulatoren, Tabellen, Spalten, WordArt, Kopf-, Fußzeile etc.)
- effektives Arbeiten (Autokorrektur, Textbausteine etc.)
- Vorlagen verwenden und erstellen
- individuelle Anpassungen.

Di. 16.03., Do. 18.03., Di. 23.03., Do. 25.03., Di. 13.04., Do. 15.04., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 126,- (inkl. Kursunterlagen)

48132 Fit am PC: Excel

Hier wird ein Einstieg in die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation gegeben:

- Dateneingabe
- einfache Berechnungen und Formeln
- Formate
- einfache Diagramme erstellen
- Einblick in die Funktionsvielfalt.

Di. 20.04., Do. 22.04., Di. 27.04., 19.00 – 21.30 Uhr
EUR 77,50 (inkl. Kursunterlagen)

48141 Fit am PC: Outlook

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

Do. 29.04., Di. 04.05., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 45,-

48144 Fit am PC: Powerpoint

Lernen Sie das vielseitige Powerpoint kennen: ob auf die Schnelle ein Flyer oder eine professionelle Präsentation.

- Elemente einer Präsentation
- Folienübergänge und benutzerdefinierte Animationen
- Verwenden von Notizen
- Einstellungen zum Präsentieren
- Erstellen eines Masters
- Kombination mit Excel-Daten.

Do. 06.05., Di. 11.05., Di. 18.05., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 67,50

Aufbaukurse

48222 Fit am PC: Serienbriefe

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

Di. 08.06., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 26,- (inkl. Kursunterlagen)

48235 Fit am PC: Briefvorlage

Wir erstellen eine Briefvorlage:

- Briefkopf
- Logo einbinden
- Adressfeld exakt positionieren (für Fensterumschlag)
- Datum automatisch einfügen
- Fallmarken setzen
- als Vorlage abspeichern.

Do. 10.06., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 27,- (inkl. Kursunterlagen)

48261 Fit am PC: Einbindung von Excel in Word

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

Di. 15.06., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 27,- (inkl. Kursunterlagen)

48262 Fit am PC: Einbinden von Bildern und Grafiken in MS Word

Für Ihre Briefe, Einladungen und Flyer! Inhalte:

- Bilder und Grafiken einfügen
- ausrichten auf dem Papier
- farbliche Gestaltung.

Do. 17.06., 19.00 – 21.30 Uhr, EUR 27,- (inkl. Kursunterlagen)

Für diese Kurse gilt:

Dozentin: Sabine Kensy
Ort: vhs-Haus, EDV-Raum
Teilnehmer: max. 8 Teilnehmer



48003 Linux: Einen Blick riskieren

Anhand der bootfähigen Knoppix-CD kann man ohne großen Aufwand und vor allem ohne Installation Linux näher kennen lernen. Wir sehen uns die Oberfläche an, die Gestaltungsmöglichkeiten und ein paar Softwarepakete. Die Knoppix-CD können Sie anschließend mit nach Hause nehmen. Voraussetzungen: Grundlagen am PC

Sabine Kensy
Sa. 10.07., 9.00 – 12.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 27,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48004 Hardware

Mann/Frau muss nicht gleich einen neuen PC kaufen, wenn die Festplatte voll ist! Man kann viel Geld sparen, indem der „alte“ aufgerüstet wird. Hier lernen Sie, wie eine Festplatte eingebaut wird, wie der Arbeitsspeicher erweitert wird und vieles mehr. In der Praxis wird gezeigt, wie das Innenleben des PCs zu handhaben ist.

Sabine Kensy
Sa. 26.06., 9.00 – 12.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 27,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48005 Laptop-Optimierung

Laptops/Notebooks bekommt man eigentlich fix und fertig gekauft. Dennoch ist für einen sicheren und effektiven Gebrauch noch so einiges zu machen. Kommen Sie mit Ihrem Laptop und optimieren Sie es gleich vor Ort: Leistung optimieren – Verbindung zu anderen Geräten – sicher ins Netz – WLAN einrichten und verwalten. Voraussetzung: Basiskenntnisse PC

Sabine Kensy
Sa. 13.03., 9.00 – 13.00 Uhr
max. 6 Teiln., EUR 43,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48006 Windows 7 für Umsteiger



Was hat sich im Wesentlichen verändert? Finden Sie sich im neuen Windows auf Anhieb zurecht. Wie Sie neue Funktionen entdecken und alte wiederfinden erfahren Sie hier.

Sabine Kensy
Sa. 06.03., 9.00 – 12.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 27,-
vhs-Haus, EDV-Raum

Für alle Veranstaltungen gilt:

Melden Sie sich bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn an, damit Ihr Platz sicher ist und der Kurs auch starten kann.

48007 Fit mit 10 Fingern am PC! Computerschreiben in 4 Stunden

ab 12 Jahren

Klingt unglaublich, ist aber wahr! Mit dem Trainingsprogramm nach dem bewährten ats-System erlernen Sie das 10-Finger-Schreibsystem in nur 4 Stunden – damit Sie die Computertastatur blind bedienen können!

Christa Derbsch
Sa. 17.04., 9.00 – 14.30 Uhr
(30 Min. Mittagspause)
max. 8 Teiln., EUR 55,-
(inkl. 4 Übungsheften)
keine Ermäßigung möglich!
vhs-Haus, EDV-Raum

48008 Fit mit 10 Fingern am PC! Computerschreiben in 4 Stunden

ab 12 Jahren

Wie 48007, aber:

Christa Derbsch
Sa. 12.06., 9.00 – 14.30 Uhr
(30 Min. Mittagspause)
max. 8 Teiln., EUR 55,-
(inkl. 4 Übungsheften)
keine Ermäßigung möglich!
vhs-Haus, EDV-Raum

48123 Kombikurs I für Frauen: MS Windows und MS Word

Dieser Kurs soll speziell absoluten Anfängerinnen einen Einstieg in die Welt des Computers ermöglichen. Es wird ausführlich die Handhabung des Computers erklärt, auch dessen Bestandteile und Anwendungsmöglichkeiten. Das Basiswissen im Arbeiten mit MS Windows und der Einstieg in die Textverarbeitung anhand von MS Word wird geboten. Da viel praktisch am PC geübt wird, bleibt auch viel Raum für individuelle Betreuung der einzelnen Teilnehmerin. Ziel des Kurses ist die Fähigkeit, selbstständig mit dem Computer umgehen zu können und auch Neues alleine auszuprobieren. Inhalte: • Windows Arbeitsoberfläche • Fenstertechnik • Dateien speichern und öffnen • mit Anwendungen arbeiten • Ordner wechseln und anlegen • Text schreiben und formatieren • Vorschau aufs Internet • Individuelle Einstellungen in Windows • Text mit Cliparts

Sabine Kensy
Mi. 03.03., Mi. 10.03., Mi. 17.03., Mi. 24.03.,
Mi. 14.04., Mi. 21.04., 9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 131,50
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

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

Dieser Kurs richtet sich an Berufs-Wiedereinsteigerinnen und alle, die Basiskenntnisse der Office-Anwendungen erlangen wollen. Inhalt:

Word:

Tabulatoren und Tabellen
• Briefvorlage • Autotext

Excel:

Prinzip der Tabellenkalkulation
• Zellformate • Druck • einfache Formeln

Outlook:

Funktionsübersicht • Mailen
• Adressbuch

Sabine Kensy
Mi. 05.05., Mi. 12.05., Mi. 19.05., Mi. 09.06.,
Mi. 16.06., Mi. 23.06., 9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 131,50
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

Internet

48325 Eine eigene Website gestalten

Jeder kann heute eine eigene Website haben. Sie haben noch keine, aber Sie hätten gern eine? Dann können Sie hier den Einstieg in die Erstellung von Websites (mit Hilfe von MS FrontPage) wagen. Zusätzlich werfen wir einen Blick darauf, was HTML eigentlich ist. Wir zeigen auch, wie fremde Skripte (z.B. php) eingebunden werden können. Ein paar Tipps, was bei der Gestaltung zu beachten ist und worauf man beim Anbieter von Webspaces achten muss, bekommen Sie auch. Dann noch der Upload und fertig ist Ihre Website!

Sabine Kensy
Mi. 03.03., Mi. 10.03., 19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 47,- (inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48332 Freelearning: Webseiten in HTML schreiben

Wer die Grundlagen in HTML kennt, kann anspruchsvolle Internetseiten gestalten, ohne an die Beschränkung einzelner Anwendungen gebunden zu sein: • Prinzip der Sprache • die wichtigsten Tags • CSS-Files (Formatvorlage) • Einbinden von Skripten in anderen Sprachen (PHP, Java) • Veröffentlichen. Dieser Kurs bietet zwischen den Terminen die Möglichkeit online zu üben, sich auszutauschen und zu testen. Voraussetzungen: Windows Grundlagen, Internetanschluss (am besten DSL) und aktive E-Mail

Sabine Kensy
Präsenztermine:
Mi. 17.03., Mi. 14.04.,
Mi. 28.04., 19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 98,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48421 Bewerbungsunterlagen am PC zusammenstellen

Eine Bewerbung fällt als Erstes durch das äußere Erscheinungsbild auf! Hier erfahren Sie, wie eine Bewerbung optisch ansprechend gestaltet wird. Es werden die technischen Möglichkeiten gezeigt, die Bewerbungsunterlagen in einer PDF-Datei zusammenzustellen, um diese dann per E-Mail zu versenden. Auch werden wir uns mit Online-Bewerbungen befassen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

■
Sabine Kensy
Sa. 01.05., 9.30 – 12.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 31,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48422 OpenOffice – das komplette Officepaket aus der Linuxwelt

Warum viel Geld bezahlen, wo es alles, was man braucht umsonst gibt?

Die OpenSource-Anwendung aus der Linuxwelt ist auch umsonst für Windows PCs erhältlich. Sie bietet alles, was man von einem Officepaket erwartet: Eine vielseitige Textverarbeitung, eine Tabellenkalkulation, eine Präsentationssoftware und ein Zeichenprogramm. Die einzelnen Bereiche halten jedem Vergleich stand! Hier können Sie das OpenOffice kennen lernen! Voraussetzungen: Windows-Grundlagen

■
Sabine Kensy
Mo. 08.03., 19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 25,-
(inkl. OpenOffice auf CD)
vhs-Haus, EDV-Raum



48424 Ein PDF-Dokument erstellen

Zum Verschicken von Dateien hat sich das PDF-Format durchgesetzt. Hier zeigen wir verschiedene Möglichkeiten ein PDF-Dokument zu erstellen. Voraussetzungen: Windows- und Word-Grundkenntnisse

■
Sabine Kensy
Mo. 22.03., 19.00 – 20.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 16,50
(inkl. Kurzbeschreibung auf CD)
vhs-Haus, EDV-Raum

48451 Digitale Fotografie von A bis Z: Das Foto

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

■
Sabine Kensy
Mo. 15.03., 19.00 – 22.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 33,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48452 ... nach dem Foto

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

■
Sabine Kensy
Mo. 19.04., 19.00 – 22.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 33,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48455 Eigene Urlaubsfotos verarbeiten

Was machen mit den vielen Fotos aus dem Urlaub? Kennen Sie das? Sie schießen im Urlaub begeistert viele Fotos und wieder daheim, werden die Bilder gerade noch gesichert und dann nie wieder gesehen. Machen Sie was aus Ihren Bildern! Hier sofort vor Ort! Bringen Sie Ihre Bilder (und am besten das eigene Laptop) mit und gehen Sie am Ende mit Ihrer Diashow auf DVD wieder heim. Inhalte: Sichern von digitalen Bilder • Archivieren der Fotos mit Verschlagwortung • Bearbeitung der Bilder zur Präsentation • Erstellen einer Diashow mit Vorspann, Abspann und Hintergrundmusik • Brennen einer CD/DVD für Fernseher oder PC. Voraussetzungen: Basiswissen PC. Bitte mitbringen: eigene Fotos, Laptop (wenn vorhanden, ansonsten USB-Stick empfohlen), Musik (auf CD oder MP3)

■
Sabine Kensy
Fr. 07.05., 18.00 – 21.00 Uhr
Sa. 08.05., 10.00 – 16.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 81,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48481 Diashow I: „Fotos lebendig machen!“

Was tun mit den vielen digitalen Bildern? Wäre doch schön, wenn man eine Diashow auf CD weitergeben, oder auf dem Fernseher ansehen könnte. Kein Problem mit der Aquasoft Diashow XP. Hier werden die vielfältigen Möglichkeiten dieser Software gezeigt. Sie erfahren, wie durch Collagen und geschicktes Ein- und Ausblenden der Bilder, mit Text und Ton, eine Diashow kurzweilig gestaltet werden kann. Voraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

■
Sabine Kensy
Mo. 10.05., Mo. 17.05., 19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 51,-
(inkl. Handbuch, Trial-Software und Beispielen auf CD)
vhs-Haus, EDV-Raum

48482 Diashow II: „Als die Fotos laufen lernten“

Im 2. Teil lernen Ihre Bilder „laufen“. Lassen Sie z.B. Ihr Auto über eine Landkarte fahren – bringen Sie Bewegung in Ihre Bilder! Bewegungen, zoomen, Kamerafahrten – so kann aus einer Diashow ein animierter Dokumentarfilm werden! Voraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

■
Sabine Kensy
Mo. 14.06., Mo. 21.06., 19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 51,-
(inkl. Handbuch, Trial-Software und Beispielen auf CD)
vhs-Haus, EDV-Raum



In den Sommerferien werden wir wieder ein Ferienprogramm für Kinder anbieten.

Und damit die Zeit zwischen den Semestern nicht zu lang wird, planen wir für die „Großen“ im August und September diesmal auch eine Sommer-vhs.

Ihre Wünsche können Sie ab sofort unter www.vhs-sauerlach.de eintragen.

Grundkurse

48011 Erste Schritte am Computer

Der Kurs bietet einen Überblick über Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten eines Computers. Inhalte:

- Sie lernen den Umgang mit Tastatur und Maus
- Sie lernen die Windows-Oberfläche kennen und damit zu arbeiten
- Sie starten Anwendungen
- Sie speichern, öffnen und organisieren Ihre Dateien
- Sie erhalten einen Überblick über Software, Nutzungsmöglichkeiten des PCs.

■
Sabine Kensy
Di. 02.03., Do. 04.03., Di. 09.03.,
Do. 11.03., 9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 95,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48111 Erste Schritte in MS Windows

Sie erlernen Grundwissen zum Betriebssystem Windows. Inhalte:

- Installieren von Anwendungen
- Umgang mit Diskette und CD
- Organisieren der Dateien mit dem Windows- Explorer
- Einblick in die Windows Multimedia-Welt (Explorer)
- Individuelle Anpassungen von Windows
- Mehrere Benutzer an einem PC. Voraussetzungen: Umgang mit Tastatur und Maus, Win Oberfläche

■
Sabine Kensy
Di. 16.03., Do. 18.03., Di. 23.03.,
Do. 25.03., 9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 95,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48121 Erste Schritte in MS Word

Wenn Sie erste Erfahrungen am PC gesammelt haben und in Zukunft Ihre Briefe, Korrespondenz und Texte in Word schreiben und gestalten möchten. Inhalte:

- Sie lernen Texte zu formatieren und ansprechende Layouts zu erstellen
- Sie entwerfen einen eigenen Brief und speichern diesen als Vorlage ab
- Sie nutzen die Möglichkeit von WordArt
- Sie drucken oder versenden Ihr Dokument. Voraussetzungen: Windows-Grundlagen

■
Sabine Kensy
Di. 13.04., Do. 15.04., Di. 20.04.,
Do. 22.04., 9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 95,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48311 Erste Schritte im Internet

Sie lernen hier die faszinierende Welt des Internets Schritt für Schritt kennen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach Sie das weltweite Internet nutzen können. Schon bald werden Sie in einer „Suchmaschine“ grenzenlos recherchieren. Inhalte:

- Was ist ein Browser?
- Internetseite aufrufen
- Adressen finden – Suchmaschinen
- Links und so weiter: Navigieren im Internet
- Tipps um den passenden Internet-Dienst oder Provider zu finden
- Newsletter, Foren und Chats. Voraussetzungen: Windows-Grundlagen

■
Sabine Kensy
Di. 27.04., Do. 29.04., Di. 04.05.,
Do. 06.05., 9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 93,-
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48312 Per E-Mail kommunizieren

Für alle, die sich Schritt für Schritt mit den „elektronischen Briefen“ vertraut machen und sich am Ende des Kurses souverän in der neuen Kommunikationswelt bewegen wollen – ob geschäftlich oder privat, an den Geschäftspartner oder an die Enkelkinder! Voraussetzungen: Windows-Grundlagen

■
Sabine Kensy
Di. 08.06., Do. 10.06., Di. 15.06.,
9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 70,50
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

Aufbaukurse

48211 Vertiefungskurs

Sie verwenden Ihren PC zwar bereits, sind sich aber noch unsicher. In diesem Kurs können Sie anhand von konkreten Anwendungsbeispielen mehr Sicherheit am Computer erlangen. Schwerpunkt liegt bei grundlegenden Windows-Funktionen, Word und Internet/E-mail. Ihre Fragen und spezielle Problem werden gerne behandelt. (Verlängerung des Kurses ist auf Wunsch möglich).

■
Sabine Kensy
Di. 11.05., Di. 18.05., Do. 20.05.,
9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 69,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48314 Kommunikation im Web

Für Jugendliche eine Selbstverständlichkeit: das Internet als soziales Netzwerk. Kommen Sie mit auf eine Führung durch die Internet-Gemeinde. Diskutieren Sie in Foren, unterhalten Sie sich im Chat. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, sich im Internet zu treffen. Ihre E-Mailadresse bitte bei der Anmeldung angeben.

■
Sabine Kensy
Do. 17.06., Di. 22.06., Do. 24.06.,
9.00 – 11.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 72,50
(inkl. Kursunterlagen)
vhs-Haus, EDV-Raum

48455 Eigene Urlaubsfotos verarbeiten

Was machen mit den vielen Fotos aus dem Urlaub? Kennen Sie das? Sie schießen im Urlaub begeistert viele Fotos und wieder daheim, werden die Bilder gerade noch gesichert und dann nie wieder gesehen. Machen Sie was aus Ihren Bildern! Hier sofort vor Ort! Bringen Sie Ihre Bilder (und am besten das eigene Laptop) mit und gehen Sie am Ende mit Ihrer Diashow auf DVD wieder heim. Inhalte: Sichern von digitalen Bildern – archivieren der Fotos mit Verschlagwortung – Bearbeitung der Bilder zur Präsentation – Erstellen einer Diashow mit Vorspann, Abspann und Hintergrundmusik – Brennen einer CD/DVD für Fernseher oder PC. Voraussetzungen: Basiswissen PC. Bitte mitbringen: eigene Fotos, Laptop (wenn vorhanden, ansonsten USB-Stick empfohlen), Musik (auf CD oder als MP3)

■
Sabine Kensy
Fr. 07.05., 18.00 – 21.00 Uhr
Sa. 08.05., 10.00 – 16.00 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 81,-
vhs-Haus, EDV-Raum



Freelarning

48463 Freelarning – Infoabend

Wir ermöglichen Ihnen – mit digitaler Unterstützung – einen flexiblen Zugang zu neuem Wissen

Unsere Volkshochschule gehört zu den ersten Einrichtungen in Bayern, die sich am Projekt „Freelarning – Flexibles Lernen für Erwachsene in Bayern“ beteiligt haben. Das Projekt wurde vom Bayerischen Volkshochschulverband getragen und vom Kulturfonds Bayern finanziell unterstützt. Nutzen Sie Ihre Chance auf dem Weg zum neuen Lernen!

An diesem Abend informieren wir Sie zu unseren Angeboten.

■ Sabine Kensy
Mi. 10.02., 19.30 – 20.30 Uhr

kostenlos; Anmeldung erforderlich
vhs-Haus, EDV-Raum

48281 Freelarning: Sicher und effektiv mit dem PC: online-Kurs!

ONLINE-KURS

Wer mit Windows arbeitet hat vor allem 2 Probleme: Die immer schlechter werdende Systemleistung und die Sicherheitslücken zum Internet. Damit Sie sich langwierige und schwierige Suchen nach Lösungen sparen, können Sie in diesem Kurs alle Informationen auf einmal bekommen. Da dies ein Online-Kurs ist, können Sie von Zuhause aus alle Tipps sofort umsetzen. Dennoch erhalten Sie natürlich individuelles Feedback und Unterstützung seitens der Dozentin. Darüber hinaus erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmerinnen über ein Forum auszutauschen. Der Zugang zu den Informationen und dem Forum bleibt Ihnen dauerhaft erhalten. Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Internetanschluss, E-Mail-Zugang. Kursbeginn jederzeit möglich!

■ Sabine Kensy
EUR 35,-
online-Kurs, keine Ermäßigung möglich

Sie können gerne auch Ihr eigenes Notebook/Laptop mitbringen. Es stehen Anschlüsse bereit!

48464 Freelarning: elektronische Bildbearbeitung

Das Foto ist geschossen und im PC. Aber es ist noch nicht wirklich gut? Früher sind Bilder dann im Müll gelandet. Heute können viele Bilder am PC gerettet werden. Ob nun zu dunkel oder mit Farbstich – ob das Wasser aus dem Bild läuft oder der Turm schief steht. Vieles lässt sich am PC korrigieren. Darüber hinaus können Bilder durch Retusche oder Montage verändert werden: Die störende Stromleitung verschwindet, der blaue Himmel wird hinzugezaubert. Sie bekommen auch einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, Bilder „künstlerisch“ zu gestalten oder zu verfälschen (Rahmen, Filter, PlugIns). Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Internetanschluss (am besten DSL), E-Mail-Zugang.

Online-Phasen: Erlernen von Bearbeitungsmethoden anhand von Beispielen, einüben anhand von eigenen Bildern, Diskussion im Forum
Dieser Kurs findet als blended-learning statt. Das bedeutet, nur ein Teil des Kurses findet in der vhs statt. Darüber hinaus erhalten Sie die Möglichkeit zu Hause über das Internet zu lernen. Sie erhalten Anweisungen und Aufgaben mittels unserer Lernplattform moodle. Dort bekommen Sie alle Informationen, um, wann immer Sie wollen, am eigenen PC zu üben. Bei Fragen oder Problemen können Sie mittels Forum oder anderen Tools Kontakt zu Ihrer Dozentin oder anderen Kursteilnehmern aufnehmen. Zeit- und ortsunabhängig können Sie nach Gutdünken im eigenen Tempo und eigenen Umfang üben und lernen. Bitte mitbringen: eigene Kamera und Bilder

Online kann eine Informationsvielfalt geliefert werden, welche weit über die Möglichkeiten eines herkömmlichen Kurses hinausgeht. Gemeinsame Bildbesprechungen und Fotowettbewerbe können den Kurs weiter bereichern

■ Sabine Kensy
Präsenztermine:
Sa. 20.03., Sa. 24.04., Sa. 15.05.,
Sa. 19.06., 9.00 – 13.00 Uhr
max. 16 Teiln., EUR 149,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48332 Freelarning: Webseiten in HTML schreiben

Wer die Grundlagen in HTML kennt, kann anspruchsvolle Internetseiten gestalten, ohne an die Beschränkung einzelner Anwendungen gebunden zu sein: • Prinzip der Sprache • die wichtigsten Tags • CSS-Files (Formatvorlage) • Einbinden von Scripten in anderen Sprachen (PHP, Java) • Veröffentlichungen. Dieser Kurs bietet zwischen den Terminen die Möglichkeit online zu üben, sich auszutauschen und zu testen. Voraussetzungen: Windows Grundlagen, Internetanschluss (am besten DSL) und aktive E-Mail

■ Sabine Kensy
Präsenztermine:
Mi. 17.03., Mi. 14.04., Mi. 28.04.,
19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 98,-
vhs-Haus, EDV-Raum

48333 Freelarning: HTML für Fortgeschrittene

Fortsetzung des HTML-Kurses (48332):
• moderne Layouts • Menüstruktur über mehrere Ebenen • Variablen mit php • Verwenden von Java-Scripts
• Verwenden von SQL-Datenbanken mit fertigen Scripts
Voraussetzungen: gute PC-Kenntnisse, HTML und css Basiswissen (HTML-Kurs), Internetanschluss (am besten DSL) und aktive E-Mail

■ Sabine Kensy
Präsenztermine:
Mi. 05.05., Mi. 19.05., Mi. 09.06.,
19.00 – 21.30 Uhr
max. 8 Teiln., EUR 98,-
vhs-Haus, EDV-Raum



Sprachen für Freizeit und Beruf

■ Sprachkursberatung:

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

■ Aufzahlung/Kürzung

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

■ Teilnahmebestätigung:

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

■ Anmeldung jederzeit

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

■ Unsere Stufenübersicht zu den Sprachkursen finden Sie auf Seite 9

Englisch

Das besondere Angebot



49103 Englisch für Seniorinnen und Senioren (A1)

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

■ Kristin Simon

ab Do. 04.03., 9.30 – 11.00 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Grundstufe A2

49131 Englisch Anfangskonzversation

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

■ Barbara Bogner

ab Mi. 03.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 10x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 47,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Mittelstufe B1

49145 Talking Business (Intermediate)

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

■ Rex Cullen, Neuseeländer
ab Fr. 05.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49146 Just talking

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

■ Rex Cullen, Neuseeländer
ab Fr. 05.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49151 Englisch – Auffrischung

Anhand von verschiedenen Texten, Führungen durch aktuelle Kunstausstellungen in Englisch und durch das Hören von Kassetten werden Sie die Grammatik auffrischen, Ihr Hörverstehen schulen und Ihren Wortschatz erweitern.

■ Heide d'Andrea
ab Di. 02.03., 9.00 – 10.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49157 English Conversation – monthly

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

■ Jennie von Winter, American native speaker
Sa. 27.03., Sa. 24.04., Sa. 15.05.,
Sa. 19.06., Sa. 17.07., 10.30 – 13.00 Uhr
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 61,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Französisch

Grundstufe A1

49202 Französisch – Anfänger

Kostenlose Schnupperstunde

Nähere Beschreibung siehe 49203

Therese Wallach

Mo. 01.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

max. 8 Teiln.,

vhs-Haus, Seminarraum 0.1

49203 Französisch – Anfänger

Parlez-vous Français?

Wir erleben den Charme der Französischen Sprache in kleinen Dialogen und Texten, mit ersten Schritten in die Grammatik und einer Einstimmung ins französische Chanson.

■ Therese Wallach

ab Mo. 08.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

NEU

Mittelstufe B1

49245 Französisch – Auffrischung

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

Heide d'Andrea
ab Di. 02.03., 10.30 – 12.00 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Italienisch

Das besondere Angebot

NEU

49412 Italienisch am Wochenende

Un viaggio in Italia – Italienwochenende zuhause (reine Anfänger)

Sie wollen das nächste Mal nicht nur ‚gelato‘ bestellen, sondern sich auch ein wenig mit den Leuten vor Ort unterhalten? In diesem Kurs wollen wir mit Liedern, Spielen und Dialogübungen die besten Grundlagen dafür schaffen!

Brigitte Eckl-Reinisch
Fr. 16.04., 18.00 – 19.30 Uhr
Sa. 17.04., 10.00 – 12.30 Uhr
Fr. 14.05., 18.00 – 19.30 Uhr
Sa. 15.05., 10.00 – 12.30 Uhr
Fr. 18.06., 18.00 – 19.30 Uhr
Sa. 19.06., 10.00 – 12.30 Uhr
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 60,-
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

49414 Un viaggio in Italia – eine Woche Italien zuhause (A1/2)

Intensivkurs – leicht Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Italienisch, merken aber, dass Ihnen die Übung fehlt? Die ideale Lösung wäre ein mehrwöchiger Aufenthalt in Italien – als Alternative besuchen Sie doch unseren Intensivkurs, bei dem Sie eine Woche lang jeden Tag 3 Stunden in die italienische Sprache und Kultur eintauchen können.

Brigitte Eckl-Reinisch
Mo. 19.07., Di. 20.07., Mi. 21.07.,
Do. 22.07., Fr. 23.07., 9.00 – 11.30 Uhr
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 63,-
vhs-Haus, Seminarraum 0.1



49413 Un viaggio in Italia – eine Woche Italien zuhause

Intensivkurs – reine Anfänger

Gönnen Sie sich bereits vor dem Urlaub eine Woche Italien mit unserem Intensivkurs. Bei Caffè und Brioche lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Grundlagen der italienischen Sprache, so dass Sie bei Ihrem nächsten Italienaufenthalt ‚bella figura‘ machen können!

Brigitte Eckl-Reinisch
Mo. 12.07., Di. 13.07., Mi. 14.07.,
Do. 15.07., Fr. 16.07., 9.00 – 11.30 Uhr
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 63,-
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

43333 La pittura italiana nella Alte Pinakothek

Fu Ludwig I., che tra il 1826 e il 1836, fece costruire ai margini dell'allora città di Monaco un nuovo edificio, pietra miliare nella storia dell'Architettura, per esporre la grande raccolta di quadri dei Wittelsbacher. Ludwig diede al nuovo museo un nome programmatico ed unico nell'ambito della lingua tedesca: la Pinacoteca.

La visita guidata in lingua italiana è dedicata ai grandi maestri italiani, che con le loro opere arricchiscono la Alte Pinakothek di Monaco: Filippo Lippi, Sandro Botticelli, Perugino, Leonardo da Vinci, Raffaello, Tiziano, Tintoretto, Guido Reni, Canaletto. I loro quadri sono esemplari per lo sviluppo storico della pittura italiana dal XIV al XVIII secolo. In Kooperation mit der vhs Unterhaching

Dr. Giovanni d'Andrea
Di. 23.03., 17.45 – 19.15 Uhr
Anmeldung erforderlich
max. 6 Teiln., EUR 8,-
(zuzüglich Museumseintritt)
Treffpunkt: München, Alte Pinakothek,
Barer Strasse 27

Grundstufe A1

49421 Italienisch

Lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre. Neue nette Leute sind immer willkommen. Lehrwerk: Espresso 1 ab Lektion 5

Daniela Scarantino
ab Di. 02.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49422 Italienisch

Lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre. Neue nette Leute sind immer willkommen. Lehrwerk: Espresso 1 ab Lektion 5

Daniela Scarantino
ab Mo. 01.03., 17.45 – 19.15 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
Schule, K 19

Grundstufe A2

49423 Italienisch

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

Daniela Scarantino
ab Di. 02.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49434 Italienisch

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Grammatik der italienischen Sprache. Lehrwerk: Espresso 2 ab Lektion 5

Daniela Scarantino
ab Mo. 01.03., 19.15 – 20.45 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
Schule, K 19

49438 Italiano – eine Reise durch Italien

Wir wiederholen die bislang erlernten Strukturen in Dialogen, Lesetexten, Spielen und Vokabelübungen. Neue Kursteilnehmer, die eine langsame Progression schätzen, sind herzlich willkommen.

Brigitte Eckl-Reinisch
ab Di. 02.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Mittelstufe B1

49451 Italiano – conversazione guidata

Discutiamo su vari temi che ci riguardano, leggiamo articoli della rivista adesso, rinfreschiamo la grammatica di base e studiamo quella nuova con l'aiuto del libro Espresso III (unità 3).

Brigitte Eckl-Reinisch
ab Di. 02.03., 8.30 – 10.00 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Mittelstufe B2

49453 Italiano – Conversazione

Siamo un gruppo vivace a cui piace parlare su diversi argomenti, sia di attualità che di cultura, di cucina o di viaggi. Per approfondire le nostre conoscenze grammaticali facciamo ricorso a Caffè Italia II (unità 7).

Brigitte Eckl-Reinisch
ab Di. 02.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 0.1

49472 Corso con Conversazione guidata

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

Marisa Mattioli
ab Mo. 01.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 10x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 71,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Neugriechisch

Mittelstufe B1

49543 Neugriechisch

Der Kurs steht allen offen, die in entspannter Atmosphäre ihre Griechischkenntnisse auffrischen bzw. erweitern wollen. Wir üben die lebendige Sprache in Alltagssituationen in Griechenland und erfahren Interessantes über Land und Leute. Lehrwerk: Griechisch ohne Mühe ab Lektion 23

Brigitte Christina Bräunlein-Schmid
ab Mo. 01.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Vortragsraum

Spanisch

Das besondere Angebot



49611 Spanisch für die Reise

Für Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse

Wir üben verschiedene Urlaubssituationen:
• sich vorstellen • Hotel, Verkehrsmittel • Restaurant • einkaufen • nach dem Weg fragen

Paola Brychcy-Rodriguez
Sa. 24.04., Sa. 15.05., 14.00 – 17.00 Uhr
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 30,-
vhs-Haus, Seminarraum 1

Grundstufe A1

49621 Spanisch – Anfänger

In diesem Kurs werden Sie wichtige Grundlagen der Sprache erlernen wie Zahlen, Begrüßungen, Berufe und nebenbei lernen Sie natürlich auch die spanisch sprechenden Kulturen (Spanien und Lateinamerika) kennen. Lehrbuch: Caminos 1 neu ab Lektion 1

Paola Brychcy-Rodriguez
ab Do. 04.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49622 Spanisch mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden Sie wichtige Grundlagen der Sprache erlernen wie Zahlen, Begrüßungen, Berufe und nebenbei lernen Sie natürlich auch die spanisch sprechenden Kulturen (Spanien und Lateinamerika) kennen. Lehrbuch: Caminos 1 neu ab Lektion 4

Paola Brychcy-Rodriguez
ab Mo. 01.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

49625 Spanisch mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs besteht seit 2 Semestern. Sie bauen auf Ihren bereits erlernten Grundlagen auf und lernen verschiedene Situationen zu bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Alltag, in der Freizeit etc. Lehrbuch: Caminos 1 neu ab Lektion 8

Paola Brychcy-Rodriguez
ab Do. 04.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Mittelstufe B1

49644 Spanisch

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

Paola Brychcy-Rodriguez
ab Mo. 01.03., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x
Kleingruppe: max. 8 Teiln., EUR 85,50
vhs-Haus, Seminarraum 1

Coming soon

Fremdsprachenfilmclub mit unseren SprachdozentInnen

Die Termine erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle

Freelearning vhs



Repita y profundice los conocimientos aprendidos en los primeros 4 semestres de español. Practique la comunicación en español con ayuda de chats, foros, correos electrónicos y otras actividades. Wiederholen und vertiefen Sie die bereits erlernten Kenntnisse der ersten 4 Semester Spanisch. Üben Sie, sich auf Spanisch auszudrücken mittels Chats, Foren, E-mails und andere Aktivitäten. Einzige technische Voraussetzung: Computer und Internetanschluss (am besten DSL). Nach Ihrer Kursanmeldung bei der vhs und Ihrer Anmeldung auf der Lernplattform, eröffnet Ihnen die Kursleiterin den Weg in die digitale Lernwelt.

49691 Freelearning vhs: Spanisch Grundstufe A2 (nivel 1)
Temas de este curso: • Repaso (pronombres, gerundio, verbos reflexivos...) • hablar sobre acontecimientos del pasado (el indefinido) • hablar sobre acontecimientos del pasado (el indefinido irregular) • describir situaciones en el pasado (el imperfecto)
Paola Brychcy-Rodriguez | EUR 30,-

49692 Freelearning vhs: Spanisch Grundstufe A2 (nivel 2)
Temas de este curso: • hablar sobre situaciones y acontecimientos pasados (diferenciar el indefinido y el imperfecto) • dar instrucciones (el imperativo) • expresar prohibiciones (el imperativo negativo) • dar consejos (el condicional)
Paola Brychcy-Rodriguez | EUR 30,-