



**N*e*ue P*er*spekt*i*ven w*a*gen**



**HERRSCHING** Mühlfelder Str. 2 | T 08152 39 77 929 | MO–FR 10–18 Uhr & SA 10–14 Uhr

### Die Geschäftsstellen der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

#### STARNBERG

Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

[info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

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

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr  
16:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
16:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

#### HERRSCHING

Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

[info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

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

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr

Während der Schulferien sind die Geschäftsstellen geschlossen.

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer,

dem Gemeinwohl dienend bietet die Volkshochschule StarnbergAmmersee e. V. auch in diesem Semester **ein breit gefächertes und qualitativ hochwertiges Bildungsprogramm für alle Generationen** an. Grundlage dafür ist der große Einsatz vieler engagierter Menschen, denen ich an dieser Stelle – im Namen des Aufsichtsrats – sehr herzlich danke! Um **ein attraktives und zukunftsorientiertes Weiterbildungsgangebot** auf die Beine zu stellen, ist natürlich eine angemessene finanzielle Ausstattung nötig. Wie schaut es bei uns aus? Die Finanzierung der vhs stützt sich im Wesentlichen auf vier Säulen.

Tragende Säule sind die **Teilnahmegebühren**. Dank dem weiter steigenden Interesse an unserem Programm verzeichnen wir eine positive Entwicklung bei den Einnahmen. Damit leisten die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer einen großen Beitrag dafür, dass unsere vhs **ein Lernort mit sozialverträglichen Preisen** bleibt.

Die zweite Säule sind **Landesmittel**. Unsere vhs erhält sie, um den verfassungsmäßigen und gesetzlichen Vorgaben folgend den **öffentlichen Bildungsauftrag** erfüllen zu können. Hier müssen wir im Jahr 2025 mit sinkenden Einnahmen rechnen.

Die dritte Säule sind **Bundesmittel** – vor allem Zahlungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Unsere vhs leistet als **örtliches Bildungszentrum** mit ihren Deutsch- und Integrationskursen wichtige Arbeit auch dort, wo neue Gemeinschaftsunterkünfte entstehen. Aktuell gehen wir davon aus, dass es nicht mehr so viele BAMF-Mittel geben wird wie im Vorjahr.

Die vierte Säule ist der **kommunale Finanzierungsanteil** unserer acht Trägerkommunen. Der Starnberger Stadtrat sowie die Gemeinderäte von Andechs, Berg, Feldafing, Herrsching, Pöcking, Seefeld und Tutzing haben nahezu einstimmig einer Erhöhung des Zuschusses für die vhs auf **fünf Euro pro Einwohner und Jahr** ab dem 1. Januar 2025 zugestimmt und ihre jeweiligen vhs-Delegierten ermächtigt, auf der nächsten vhs-Mitgliederversammlung entsprechend abzustimmen. Wir sind unseren Trägerkommunen außerordentlich dankbar, dass sie sich – in finanziell schwierigen Zeiten – zu ihrer Verantwortung für die Bildung und den daraus erfolgenden finanziellen Verpflichtungen bekennen!

Im kommenden Semester gibt es in allen **sechs Programmbereichen** viele neue Angebote. So bietet unsere vhs wieder wertvolle Orientierung beim Thema **Künstliche Intelligenz (KI)**. Im Bereich **Tier und Natur** erfährt das aktuelle Programm, auf Grund der großen Nachfrage, eine starke Erweiterung mit zahlreichen neuen Naturführungen. Die Kooperationen, beispielsweise mit dem **Seniorentreff Starnberg**, der **Lebenshilfe Starnberg**, mit **Tutting klimaneutral** sowie der **Sternwarte der vhs Gilching**, werden ausgebaut. Und unsere vhs wird eine **Studienreise ins Elsass** durchführen.

Das aktuelle Semester-Motto lautet „neue Perspektiven wagen“. Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot anregen.

Ich wünsche Ihnen wieder viel Freude und Erfolg beim gemeinsamen Lernen!



Tim Weidner  
Aufsichtsratsvorsitzender  
Stadt- und Kreisrat Starnberg

## Mitglieder des Aufsichtsrats

Tim Weidner, Vorsitzender	Stadt- und Kreisrat Starnberg
Christian Schiller, 1. Stellv. Vorsitzender	1. Bürgermeister Herrsching
Elke Link, 2. Stellv. Vorsitzende	3. Bgm. Berg und Kreisrätin
Robert Klier	2. Bürgermeister Andechs
Klaus Kögel	1. Bürgermeister Seefeld
Matthias Schremser	2. Bürgermeister Feldafing
Wolfram Staufenberg	3. Bürgermeister Pöcking
Dr. Verena von Jordan-Marstrander	Gemeinderätin Tutzing

## Mitglieder des Vorstands

Christine Loibl, Vorsitzende
Andrea Strolz

# Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise

## Sprachberatung und Einstufung:

In **Herrsching** (vhs Geschäftsstelle), am 11.02.2025, 17–19 Uhr, für Englisch, Italienisch und Spanisch  
 In **Starnberg** (vhs Geschäftsstelle), am 12.02.2025, 16.00–18.00 Uhr, für Englisch und romanische Sprachen  
 In **Tutzing** (Gemeindebücherei), am 13.02.2025, 16.00–18.00 Uhr, für Deutsch, Englisch und Italienisch  
 In regelmäßigen Abständen erfolgt die Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg und Herrsching ab 17.02.25 bzw. 25.02.25  
 Die genauen Termine finden Sie im Programmheft ab Seite 60.

## Möglichkeiten der Anmeldung:

1. per Internet: [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)
2. telefonisch: 08151 97312-10
3. in den vhs-Geschäftsstellen:  
 Starnberg, Bahnhofplatz 14  
 Herrsching, Kienbachstraße 3

Die Kursgebühren können Sie durch die Erteilung einer Einzugsermächtigung entrichten. Dafür ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erforderlich (siehe Seite 146). Sie können auch überweisen oder bar bezahlen.

## Grundsätzlich gilt:

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig.  
 Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.  
 Anmelden können Sie sich während des gesamten Semesters.  
 Kann eine Anmeldung wegen Überbelegung oder Ausfall eines Kurses nicht berücksichtigt werden, teilt die vhs-Geschäftsstelle dies schriftlich oder telefonisch mit.  
 Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in vielen fortlaufenden Kursen für das folgende Semester wiederanzumelden.

## Mindestanzahl der Teilnehmer\*innen

Für alle Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl festgesetzt. Wird diese nicht erreicht, wird der Kurs nach Rücksprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern entweder abgesetzt oder gekürzt, oder die Teilnehmer\*innen bringen durch eine Aufzahlung die Mindestgebühr für den Kurs auf. Ausschlaggebend für die Höhe der Kursgebühr ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer\*innen in der 2. Kursstunde. Diese wird anschließend nicht mehr geändert.

## Ermäßigungen

Auf Anfrage erhalten folgende Personenkreise unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung der Kursgebühren in Höhe von 30 %:

- Schüler\*innen und Auszubildende
- Studierende bei Vollzeitunterricht
- Freiwilligendienstleistende
- Bürgergeldbezieher\*innen
- Sozialhilfeempfänger\*innen

Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Voraussetzung für die Ermäßigung ist, dass die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Von der Ermäßigung ausgenommen sind Schülerkurse, Deutschkurse sowie Veranstaltungen in Kooperation mit anderen Einrichtungen.

Die Ermäßigung in Zusammenhang mit Neubürgergutscheinen kann nur bei Kursen mit einer maximalen Kursgebühr in Höhe von € 200,- gewährt werden.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Was Sie über rechtliche und formale Aspekte wissen sollten, finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. auf der Seite 146.

## Online-Formate

Sie benötigen keine technischen Vorkenntnisse, ein Internet-Anschluss genügt. Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" von zu Hause an Ihrer interaktiven Veranstaltung teil.



## Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.  
 Verantwortlich: Christine Loibl  
 Titelgestaltung: Lisa Aulinger, Merkur tz MEDIA  
 Satz: Nicola Gorkenant, Merkur tz MEDIA  
 Druck: Merkur tz MEDIA  
 Auflage: 13.500

## Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist ...

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



... staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Bayern.



... vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannter Integrationskursträger und Träger für die berufsbezogene Deutschsprachförderung.  
... Prüfstelle für den Einbürgerungstest nach §10 Staatsangehörigkeitsgesetz.



... Prüfungszentrum für international anerkannte Deutschprüfungen des Goethe-Instituts und der telc GmbH.



... Prüfungskompetenzzentrum für Sprachen des Bayerischen Volkshochschulverbandes e.V.

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



... Träger des Förderprojekts „Alpha Asyl“ des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration sowie von „Alpha+ besser lesen und schreiben“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.



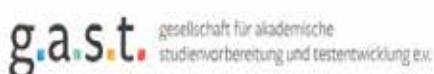
gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



... Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern



... „Qualified by EFQM“ von der European Foundation for Quality Management (EFQM)



... Prüfungszentrum für den Deutsch-Test für Zuwanderer in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und der Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.



## Kursleiter\*innen gesucht

**Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, verfügen über ausgewiesene Fachkenntnisse und können motivieren?**

Sie haben schon Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, sich für diese Aufgabe zu qualifizieren?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung und Ihre Programmvorstellungen per E-Mail an [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

Ihr Team der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.  
Telefon: 08151 97312-10

## Das Team der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. berät Sie gerne



**Christine Loibl**  
Vorstandsvorsitzende,  
Programmbereich Gesellschaft



**Andrea Strolz**  
Mitglied des Vorstands, Programmbereiche  
Fremdsprachen, Kunst & Kultur



**Martina van der Wiel**  
Programmbereichsmanagerin Gesund-  
heitskurse, junge vhs, Schülerkurse



**Lisa Aulinger**  
Programmbereichsmanagerin Deutsch-  
und Integrationskurse, Grundbildung



**Sabine Schellerer**  
Organisatorisch-Pädagogische Mitarbeit,  
Programmbereiche EDV, Berufliche Bildung,  
Verbraucherbildung



**Catharina Henze**  
Koordination Organisation und  
Kundenservice, Schwerpunkt Integration



**Stephanie Baierl**  
Organisation und  
Kundenservice



**Daniela Müller**  
Organisation und  
Kundenservice



**Emely Richter**  
Auszubildende Organisation  
und Kundenservice



Grußwort.....	3
Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise .....	4
Die vhs StarnbergAmmersee e.V. ist.....	5
Das Team.....	6
Ortspläne .....	140–141
Kurse 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff .....	84–85
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	142
Datenschutzerklärung.....	143
Anmeldeformular.....	144
Stichwortverzeichnis.....	145–146

## Gesellschaft

Studium generale.....	9–11
Philosophie.....	11
Geschichte .....	11–12
Politik und Zeitgeschichte .....	12
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz.....	12–13
Demokratie im Gespräch .....	14
Naturwissenschaft und Technik.....	14–15
Studienreisen .....	15–17
Wandern und Pilgern.....	15
Länderkunde .....	18
Tier und Natur.....	18–19
Natur und Garten.....	19
Naturführungen .....	20–22
Ökologie und Nachhaltigkeit.....	22–23
Haushalt und Wohnen .....	23–24
Gesellschaftsspiele.....	24–25
Familie und Pädagogik .....	25
Etikette .....	26
Persönlichkeit und Psychologie .....	26–27
Kosmetik und Styling.....	27–28
Führungen und Besichtigungen.....	28–36
Verbraucherbildung .....	36
Geld und Vermögen.....	37–38
Personliche Vorsorge .....	38–39
Umwelt und Wohnen .....	40

## Beruf und IT

Beruf und IT .....	43
Beruflich neue Wege gehen .....	43–46
IT: Besondere Angebote .....	46–47
Programmieren mit Phyton .....	47–48
Windows- Word - Excel- Powerpoint- Outlook.....	48–51
Canva.....	51–52
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz.....	52
KI für Karriere und Kreativität clever nutzen: Ihr Weg .....	52–54
Smartphone & Tablet, Android & Apple.....	54–55

## Sprachen

Integration an der Volkshochschule .....	59
Deutsch- und Integrationskurse .....	60–63
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung, Einbürgerung.....	63–65
Fremdsprachen .....	66
Englisch .....	66–69
Französisch.....	69–71
Italienisch .....	72–77
Spanisch .....	77–80
Seltener gelernte Sprachen .....	80–83

## Gesundheit

Gedächtnistraining.....	87
Entspannung .....	87–89
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung .....	89
Yoga .....	89–91
Qi Gong .....	91–92
Gymnastik 60+ .....	92
Aquafitness .....	92
Stretching .....	92
Gesunder Rücken .....	92–93
Pilates.....	93–94
Piloxing® .....	94–95
Fitness, Workout .....	95–97
Spinning .....	97
Zumba® .....	97–98
Outdoor .....	99
SUP .....	100
Sportbootführerschein .....	100–101
Aroha und Tanz .....	101–104
Sehtraining .....	104
Erste Hilfe, letzte Hilfe .....	104–106
Gesundheitsbildung .....	106–107
Ernährungswissen .....	107–108
Kräuterküche .....	108
Backen .....	109
Kochkurse .....	110–111

## Kultur

Orchestermusik.....	113
Theater .....	113–114
Kultur spezial .....	114–115
Führungen und Exkursionen .....	115–116
Freies Malen und experimentelle Malerei .....	116–118
Zeichnen und Skizzieren .....	118–119
Zeichnen und Aquarellieren .....	119
Kreatives Gestalten .....	119–121
Textiles Gestalten .....	121–122
Goldschmieden .....	122
Fotografie .....	123
Webinare zu Fotografie .....	123
Literatur und Schreiben .....	123–125
Stimmbildung .....	125–126
Jodeln .....	126
Musikpraxis .....	126–127

## Grundbildung und Junge vhs

Alphabetisierung .....	129
Junge vhs - Ökologie und Nachhaltigkeit .....	129
Wissen und Forschen .....	129–130
Computerwissen und Programmieren .....	130–132
Kreativität .....	132
Natur erleben .....	132–134
Erlebnisse mit Tieren .....	134
Familienführungen .....	134–135
Sport und Bewegung .....	135–137
Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung .....	137
Leichter lernen .....	138–139
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen .....	139



# Gesellschaft und Leben

Vor 620 Millionen Jahren war ein Erdentag nur 21,9 Std. lang. Und jedes Jahr wird er ein bisschen länger. Nutzen Sie diesen positiven Effekt doch, indem Sie Zeit in unseren Kursen verbringen.

Studium generale	9–11	Ökologie und Nachhaltigkeit	22–23
Philosophie	11	Haushalt und Wohnen	23–24
Geschichte	11–12	Gesellschaftsspiele	24–25
Politik und Zeitgeschichte	12	Familie und Pädagogik	25
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz	12–13	Etikette	26
Demokratie im Gespräch	14	Persönlichkeit und Psychologie	26–27
Naturwissenschaft und Technik	14–15	Kosmetik und Styling	27–28
Studienreisen	15–17	Führungen und Besichtigungen	28–36
Wandern und Pilgern	15	Verbraucherbildung	36–40
Länderkunde	18	Geld und Vermögen	37–38
Tier und Natur	18–19	Persönliche Vorsorge	38–39
Natur und Garten	19	Umwelt und Wohnen	40
Naturführungen	20–22		



## Studium generale - Bildung und Wissenschaft für alle

Sie möchten einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen, Ihre Allgemeinbildung auffrischen und Ihren Horizont erweitern?

In Vortragsreihen vermitteln qualifizierte Referent\*innen anschaulich und verständlich Themen der Geistes-, Kultur-, Sozial- und Naturwissenschaften.

### Geschichte: Berühmte Frauen und Männer der Weltgeschichte neu!

In diesem Kurs sollen das Leben und das Werk von Frauen und Männern vorgestellt werden, die in den vergangenen Jahrhunderen deutliche Spuren hinterlassen haben in Politik, Gesellschaft, Wissenschaft und Kultur. In diesem Semester werden vorgestellt: die französische Schriftstellerin und Gesellschaftskritikerin George Sand (1804-1876), die US-amerikanische Anarchistin, Friedensaktivistin und Feministin Emma Goldman (1869-1940), der russische Zar Peter der Große (1672-1725) und der Schriftsteller, sozialistische Politiker und Wortführer der frühen deutschen Arbeiterbewegung Ferdinand Lassalle (1825-1864).

Der Kurs wird im kommenden Semester fortgesetzt, Neueinstieger\*innen sind herzlich willkommen!

#### 251-1001-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Donnerstag, 20.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 47,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

### Politische Philosophie und Ethik II - Mittelalter neu!

#### 1. Abend: Augustinus - „De vita beata“

Wie gelingt ein glückliches Leben? Was ist Glück und wo ist es zu finden? Diese Fragen haben in der Philosophie- und Theologiegeschichte eine lange Tradition. Vom Manichäismus kommend, zur römischen Kirche konvertiert, widmet sich ihr auch der spätantike Bischof und Kirchenlehrer Augustinus (354-430) auf seiner ganz persönlichen Suche. Die Veranstaltung zeigt das Leben des Augustinus und führt in seine „Confessiones“ sowie in seine Abhandlung „Über das glückliche Leben“ (De vita beata) ein.

#### 2. Abend: Abaelard und die Frühscholastik

Was bestimmt das menschliche Handeln: soziale Normen oder die innere Gesinnung eines Menschen? Was hat vor Gottes Urteil Bestand? Mit diesen Fragen beschäftigte sich der französische Theologe und Philosoph Petrus Abaelardus (1079-1142) in seiner Schrift „Scito de ipsum“ („Erkenne Dich selbst“), deren Titel an einen berühmten Spruch des Orakels von Delphi angelehnt ist. Die Veranstaltung skizziert das bewegte Leben und Wirken Abaelards und arbeitet seine ethischen Ansichten heraus.

#### 3. Abend: Alkuin und die Hofschule Karls des Großen

Die Weihnachten 800 erfolgte Kaiserkrönung Karls des Großen (747/ 748-814) wurde ideologisch in die Tradition des untergegangenen weströmischen Kaisertums gestellt. Doch bereits mit dem Kaisertum Karls begann auch der Machtkampf um den Vorrang zwischen Kaiser und Papst, der das gesamte Mittelalter hindurch fatale Folgen nach sich ziehen sollte. Zu Karls wichtigsten Beratern in Staats- und Kirchenfragen gehörte der angelsächsische Gelehr-

te Alkuin (735-804), der an dessen Aachener Hofschule wirkte. Die Veranstaltung führt in das Leben und Wirken Alkuins ein.

#### 4. Abend: Albertus Magnus, Thomas von Aquin und die Wiederentdeckung des Aristoteles

Der mittelalterliche Theologe Albertus Magnus (1200-1280) stellt fest: „Der Mensch kann in der Philosophie nur zur Vollendung gelangen durch die Kenntnis zweier Denker: nämlich Aristoteles' und Platons.“ Gemeinsam mit seinem Schüler Thomas von Aquin (1225-1274) arbeitete er an der Vereinbarkeit von antiker, heidnischer Philosophie und christlichem Glauben. Der Vortrag führt sowohl in die Biografien dieser beiden Denker als auch in die Zeit der Scholastik ein und widmet sich der wirkmächtigen mittelalterlichen Aristotelesrezeption.

#### 251-1003-A

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
ab Dienstag, 06.05.25, 11.15-12.45 Uhr, 4 x  
Gebühr € 47,-

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Kunstgeschichte: Marc Chagall zum 40. Todestag neu!

Der in Russland geborene und vor allem in Frankreich tätige Künstler Marc Chagall (1887-1985) darf als einer der bedeutendsten Maler des 20. Jahrhunderts gelten. Sein Werk, das von den Einflüssen des Impressionismus, Expressionismus, Kubismus und Primitivismus, aber maßgeblich auch von seiner jüdischen Herkunft geprägt ist, hat seine ganz eigene, unverwechselbare Stilistik, weswegen Chagall auch der „Maler-Poet“ genannt wird. Anlässlich seines 40. Todestages werden Leben und Werk Chagalls in diesem Kurs vorgestellt.

#### 251-1005-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr  
Dienstag, 25.02.25, 18.00-19.30 Uhr  
Dienstag, 11.03.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 36,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

### Kunstgeschichte - Mark Rothko neu!

Bilder müssen geheimnisvoll sein: Der in Russland geborene US-amerikanische Maler Mark Rothko (1903-1970) darf als Wegbereiter der sog. Farbfeldmalerei als einer der bedeutendsten Künstler der modernen Malerei gelten. Die abstrakten Bilder seines Hauptwerkes besitzen einen hohen Wiedererkennungswert, denn sie bestehen aus großformatigen Flächen, deren Farben übereinander liegen und ineinanderfließen. Einen Einblick in die Entwicklung von Rothkos Malerei und in sein in Teilen dramatisches Leben- mit 67 Jahren nahm er sich depressiv und alkoholabhängig das Leben- gibt diese Veranstaltung.

#### 251-1006-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Dienstag, 29.04.25, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 36,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Kunstgeschichte: Die Geschichte der europäischen Bildhauerkunst neu!

In dieser Veranstaltung soll die Entwicklung der europäischen Bildhauerei seit ihren Anfängen in der griechischen Antike vorgestellt werden. Über die folgenden Epochen Mittelalter (Romanik und Gotik) und Neuzeit (Renaissance, Barock und Klassizismus) werden die wesentlichen Merkmale und Entwicklungen der einzelnen Stilzonen anhand ausgewählter Beispiele nachgezeichnet.

### 251-1007-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker

Donnerstag, 08.05.25, 18.00-19.30 Uhr

Donnerstag, 15.05.25, 18.00-19.30 Uhr

Donnerstag, 22.05.25, 18.00-19.30 Uhr

Donnerstag, 05.06.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 47,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

#### Bitte beachten Sie auch:

251-5036-A und folgende: Kunstführungen

## Studium generale: Orchestermusik mit dem langjährigen 1. Solocellisten der Münchner Philharmoniker Heinrich Klug neu!

Am ersten Abend spricht Heinrich Klug über die Aufgaben und Erfahrungen beim Spiel im Sinfonieorchester. Speziell referiert er über das Cellokonzert op.104 von Anton Dvorák und Arnold Schönbergs Bearbeitung des Klavierquartetts von Brahms. Er lädt zum kostenlosen Besuch einer Probe der Philharmoniker am 21. März um 10.00 Uhr in die Isarphilharmonie ein, bei der u.a. diese Werke gespielt werden.

Am zweiten Abend stellt Heinrich Klug sein kostbares Violoncello vor, gebaut 1840 von Jean Baptiste Vuillaume, spielt die Solosonate Nr. 3 in C-dur von Johann Sebastian Bach und spricht u.a. über Bach, Celloliteratur, Geigenbau und anderes.

Zum dritten Kurstermin bringt der Referent das Orchestermaterial der Münchner Philharmoniker von der Tondichtung „Die Moldau“ von Bedrich Smetana mit. Das Notenmaterial wird an die Zuhörer\*innen verteilt und erklärt. Dann erklingt die Musik und es folgt eine anschauliche Einführung in das Programm und die Musik. In die Tondichtungen „Der Zauberlehrling“ von Paul Dukas und „Till Eulenspiegels lustige Streiche“ von Richard Strauss führt Heinrich Klug am letzten Abend mit Bildern und anderem Anschauungsmaterial ein.

Bitte beachten Sie: Am 1. April beginnt die Veranstaltung bereits um 17.00 Uhr.

### 251-1008-S

Leitung: Heinrich Klug,

Cellist, Solist und Kammermusiker

Dienstag, 18.03.25, 18.00-20.00 Uhr

Freitag, 21.03.25, 10.00-12.00 Uhr

Dienstag, 25.03.25, 18.00-20.00 Uhr

Dienstag, 01.04.25, 17.00-19.00 Uhr

Dienstag, 08.04.25, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 63,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Die schönsten Ballette der Musikgeschichte - Einheit 1: Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“ neu!

Alle Jahre wieder kommt das beliebteste Ballett von P. I. Tschaikowsky „Nussknacker“ zu Weihnachten auf die Bühne. Warum wird genau dieses Ballett überall auf der Welt aufgeführt? Die Antwort ist einfach: das Ballett verzaubert das Publikum durch die Schönheit der Musik, durch die Eleganz der Choreografie und natürlich durch die märchenhafte Geschichte an sich. Für diese Vortragsreihe wurden die schönsten Ballette der Musikgeschichte ausgesucht. Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Die Vortragsreihe besteht aus 5 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 251-1009-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 13.03.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

## Einheit 2: Léon Minkus und seine Ballette: „Bayadere“ und „Don Quijote“ neu!

Vergleiche 251-1009-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 251-1010-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 27.03.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

## Einheit 3: P. I. Tschaikowsky und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“ neu!

Vergleiche 251-1009-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 251-1011-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 10.04.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

## Einheit 4: Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“ neu!

Vergleiche 251-1009-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 251-1012-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 08.05.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

## Einheit 5: Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“ neu!

Vergleiche 251-1009-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-1013-S** Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 22.05.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

**Bitte beachten Sie auch:**

251- 5614-S und folgende: Musikpraxis

### **Sie prägten Deutschland: Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik - Teil 1: Konrad Adenauer und seine Nachfolger neu!**

Konrad Adenauer, Willy Brandt, Helmut Schmidt, Helmut Kohl, Angela Merkel: Fünf Persönlichkeiten, die eine Zeit lang das Gesicht Deutschlands waren und das Land geprägt haben. Diese Vortragsreihe stellt die Kanzler und die Kanzlerin vor: Ihre Lebensgeschichten und sehr unterschiedlichen biografischen Prägungen, Haltungen und Ziele sowie Höhen und Tiefen ihres politischen Wirkens eingebettet in den zeitgeschichtlichen Kontext. Die Vorträge sind einzeln buchbar.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-1015-S** Online

Leitung: Paul Gaedtke

Montag, 23.06.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-

### **Teil 2: Willy Brandt und Helmut Schmidt neu!**

Nähere Informationen siehe 251-1015-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-1016-S** Online

Leitung: Paul Gaedtke

Montag, 30.06.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-

### **Sie prägten Deutschland: Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik - Teil 3 neu!**

#### **Teil 3: Helmut Kohl und Angela Merkel**

Nähere Informationen siehe 251-1015-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-1017-S** Online

Leitung: Paul Gaedtke

Montag, 07.07.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-

## Philosophie

### **Thomas von Aquin: Philosoph, Theologe, Kirchenlehrer Ein Portrait zum 800. Geburtstag neu!**

Thomas von Aquin ist einer der bedeutendsten Philosophen und Theologen des Mittelalters. Offen für systematisches, logisches Denken, plädiert er für den Wert der menschlichen Vernunft. Die Überzeugung, dass die Existenz Gottes bewiesen werden kann und wahre Welterkenntnis möglich ist, sind Ergebnisse seines Ansatzes. Als Kirchenlehrer der katholischen Kirche liefert er bis heute wichtige Impulse.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-1100-S** Online

Leitung: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Mittwoch, 25.06.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

### **Friedrich Nietzsche neu!**

Friedrich Nietzsche ist einer der ungewöhnlichsten Philosophen: Mit neuen stilistischen Mitteln kritisiert er den Wert von etablierter Metaphysik, Wahrheit, Wissenschaft und christlicher Moral. Er stellt herkömmlichen Denkweisen seine Konzepte des „Übermenschen“, „Willens zur Macht“ und der „ewigen Wiederkunft“ gegenüber. Nietzsches Ideen wurden in Kunst und Literatur vielfältig aufgenommen und beeinflussen die Wissenschaft bis heute.

**251-1101-S** Online

Leitung: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Mittwoch, 02.07.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

**Bitte beachten Sie auch:**

251-1734-S Psychologie und die Philosophie der Stoiker

## Geschichte

### **Februar 33: Der Winter der Literatur - Lesung mit Dr. Uwe Wittstock neu!**

„Der Monat, in dem das Eis brach, auf das die Institutionen der deutschen Kultur so verlässlich gebaut schienen und das doch so dünn war. Wittstock beschreibt den sofort nach Hitlers Ernennung zum Reichskanzler einsetzenden nationalsozialistischen Terror, die Hilflosigkeit der staatlichen Einrichtungen und die Not der bedrohten, verfolgten und schließlich vertriebenen Autoren und Künstler Tag um Tag mit atemberaubender Anschaulichkeit und Eindringlichkeit. Am Ende der Lektüre bleibt die Frage, wie dick das Eis ist, auf dem wir uns sicher glauben.“  
*Kommentar von Bernhard Schlink/Auszug aus dem Buch*

„Es ging rasend schnell. Der Februar 1933 war der Monat, in dem sich auch für die Schriftsteller in Deutschland alles entschied. Uwe Wittstock erzählt die Chronik eines angekündigten und doch nicht für möglich gehaltenen Todes. Von Tag zu Tag verfolgt er, wie das glanzvolle literarische Leben der Weimarer Zeit einem langen Winter wichen und sich das Netz für Thomas Mann und Bertolt Brecht, für Else Lasker-Schüler, Alfred Döblin und viele andere immer fester zuzog.“  
*Über das Buch/Auszug aus dem Buch*

Uwe Wittstock ist Literaturkritiker und Buchautor. Bis 2018 war er Redakteur des Focus, für den er heute als Kolumnist schreibt. Zuvor hat er als Literaturredakteur für die FAZ (1980–1989), als Lektor bei S. Fischer (1989–1999) und als stellvertretender Feuilletonchef und Kulturredakteur für die Welt (2000–2010) gearbeitet. Er wurde mit dem Theodor-Wolff-Preis für Journalismus ausgezeichnet.

In Kooperation mit dem Ökumenischen Unterstützerkreis Tutzing, dem Freundeskreis der Evangelischen Akademie Tutzing, dem Rotary Club Tutzing und dem Roncallihaus Tutzing.

**251-1150-S**

Leitung: Dr. Uwe Wittstock, Literaturkritiker und Buchautor

Montag, 17.02.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- (für Schüler\*innen und Student\*innen kostenfrei)

**Tutzing**, Roncallihaus

**Bitte beachten Sie auch:**

251-1803-S Die ehemalige Reichsfinanzschule in Herrsching  
251-1810-S f. Reichsschule NSDAP und Displaced Persons Camp  
251-1846-S f. Auf den Spuren von Bayerns erstem Königspaar

**Politik und Zeitgeschichte****Wege aus dem Ukraine-Krieg neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**251-1151-S Online**

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
Donnerstag, 27.02.25, 18.30-20.00 Uhr  
Gebühr € 9,-



© Dr. Manuela Lenzen

Gast: Dr. Manuela Lenzen, Wissenschaftsjournalistin und Philosophin  
Musik: Duo FaltschWagoni

Gastgeber: Hans-Hermann Weinen und Christine Loibl  
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Herrsching und vhs StarnbergAmmersee e.V.

Kooperationspartner: Freundeskreis der Evang. Akademie Tutzing e.V.- Ortsgruppe Herrsching

Einlass: 30 Min. vor Beginn der Veranstaltung

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

Eintritt frei - Spenden erwünscht

Anmeldung bitte unter folgendem Link oder QR-Code  
<https://vhs.link/txSB9w>

**Krisen, Kriege, Katastrophen und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft neu!**

Täglich werden wir in den Medien mit neuen Katastrophenmeldungen konfrontiert. Wirtschafts- und Schuldenkrisen, ein immer löchriger werdendes soziales Netz, die Demokratie scheint ins Wanken zu geraten, Klimakatastrophen, militärisches Säbelrasseln und Krieg. Ob Flutkatastrophen oder Krieg- alles kann im Live-Ticker mitverfolgt werden. Wie gehen wir mit dieser Vielzahl an negativen Berichten um? Der Vortrag betrachtet die psychologischen und soziologischen Folgen dieser Entwicklungen. Welche Auswirkungen lassen sich auf die Funktion und den Zusammenhalt der Gesellschaft feststellen?

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-1152-S Online**

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
Donnerstag, 03.07.25, 18.30-20.00 Uhr  
Gebühr € 9,-

**China unter Xi Jinping neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**251-1153-S Online**

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
Donnerstag, 13.03.25, 18.30-20.00 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Digitalisierung und Künstliche Intelligenz****1. Herrschinger Gesprächstag 2025: Machen die Algorithmen uns klüger? Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz neu!**

Mit der Entwicklung Künstlicher Intelligenz eröffnen sich für die Menschheit ganz neue Möglichkeiten. Ob Chat GPT, AlphaFold oder Pepper: Lernende Systeme werden den Menschen künftig in allen Bereichen unterstützen. Mit KI verbinden sich große Hoffnungen und ebenso große Befürchtungen, von Durchbrüchen in der medizinischen Forschung auf der einen bis hin zur Machtübernahme der Roboter auf der anderen Seite. Aber womit haben wir es eigentlich genau zu tun? Und wie kann eine funktionierende Mensch-Maschine-Kooperation gelingen?

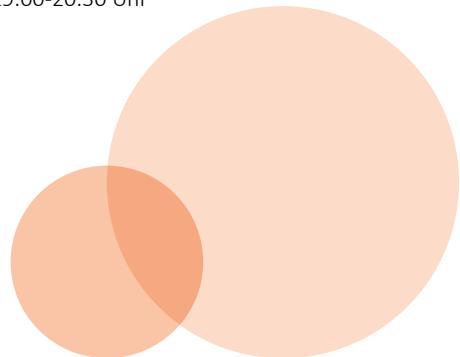
Dr. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

**Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz im täglichen Leben**

Künstliche Intelligenz (KI) ist bereits in vielfältiger Weise im täglichen Leben präsent. Suchmaschinen, soziale Medien oder Navigationsprogramme nutzen die Technologie, ohne dass uns das direkt bewusst wird. Auch im Gesundheitsbereich, in Bildung, Verkehr, Finanzwesen oder Industrieanwendungen steuern KI-basierte Systeme schon eine Vielzahl von Prozessen. Die Auswirkungen auf die Arbeitswelt sind jetzt schon unübersehbar. Ob sich die KI in Zukunft immer als Segen erweist, muss sich dabei erst noch zeigen.  
In Kooperation mit der vhs Oberland.

**251-1204-S Online**

Leitung: Dr. Günter Spanner  
Freitag, 04.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-



# Unser Gesamtangebot zu Künstlicher Intelligenz auf einen Blick

## Januar

**Zwischen Fiktion und Wahrheit: Deep Fakes und Fake News entlarven**  
Montag, 13.01.2025, 19.00-21.00 Uhr, Online Seite 15

**Cloud Computing: die unsichtbare Revolution**  
Mittwoch, 22.01.2025, 19.00-21.00 Uhr, Online Seite 50

## Februar

**KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?**  
Dienstag, 11.02.2025, 18.30-20.30 Uhr, Starnberg Seite 44

**1. Herrschinger Gesprächstag 2025:  
Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz**  
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-21.00 Uhr, Herrsching Seite 13

**Entdecken Sie die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz**  
Dienstag, 25.02.25, 19.00-20.30 Uhr, Online Seite 52

## März

**Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen**  
Montag, 10.03.25, 15.30-17.00 Uhr, Online Seite 43

## April

**Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz im täglichen Leben**  
Freitag, 04.04.25, 19.00-20.30 Uhr, Online Seite 12

**Digitale Chancen: Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf optimal nutzen**  
Montag, 07.04.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 53

**Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz**  
Mittwoch, 09.04.25, 19.00-20.00 Uhr, Online Seite 14

**Quantencomputertechnologie und Künstliche Intelligenz**  
Donnerstag, 10.04.25, 19.00-20.30 Uhr, Online Seite 15

**Effizienz durch KI: Wie ChatGPT und Copilot Ihre Arbeitsabläufe optimieren können**  
Montag, 14.04.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 53

**Textoptimierung im digitalen Zeitalter:  
KI-Tools für Inhalte und Übersetzungen**  
Montag, 28.04.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 53

**Creative Writing mit KI –  
Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT**  
Dienstag, 29.04.25, 18.30-20.00 Uhr, Online Seite 53

**Creative Writing mit KI. Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT neu!**

Dienstag, 29.04.25, 18.30-20.00 Uhr, Online

Seite 125

## Mai

**Erfolgreiches Arbeiten mit KI: Richtiges Prompts:  
So perfektionieren Sie Ihre Anweisungen an Künstliche Intelligenzen**

Montag, 05.05.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 54

**KI verstehen und nutzen: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Familien**

Freitag, 09.05.25, 19.00-20.00 Uhr, Online Seite 25

**Revolution der Online-Recherche: Wie KI Ihre Online-Suche effizienter und zielgerichtet macht**

Montag, 12.05.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 54

**Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen**

Mittwoch, 14.05.25, 19.00-20.00 Uhr, Online Seite 14

**PowerPoint in Minuten: Präsentationen mit ChatGPT und KI erfolgreich und effizient erstellen**

Montag, 19.05.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 54

## Juni

**Kreativität entfesseln: Bildgestaltung und Bildbearbeitung mit KI leicht gemacht**

Montag, 02.06.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 54

**Jenseits von ChatGPT - Einblicke in Bild- und Video-KI**

Mittwoch, 04.06.25, 18.30-20.30 Uhr, Online Seite 53

**Künstliche Intelligenz im Büromanagement  
Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe**

Donnerstag, 05.06.25, 13.30-15.00 Uhr, Online Seite 53

**Automatisierte Präsentationen:  
Mit KI zur perfekten visuellen Darstellung**

Montag, 23.06.25, 18.00-19.30 Uhr, Online Seite 54

## Juli

**KI Bilder generieren: Adobe Firefly & Midjourney**

Donnerstag, 03.07.25, 19.00-21.00 Uhr, Online Seite 123

**Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten**

Mittwoch, 09.07.25, 19.00-21.00 Uhr, Online Seite 123

**Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen**

Montag, 28.07.25, 15.30-17.00 Uhr, Online Seite 43

## Demokratie im Gespräch



### Demokratie im Gespräch

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltung findet als ZOOM Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

### Antisemitismus im Netz nach dem 7. Oktober neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-1220-S Online

Mittwoch, 22.01.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Was taugt der neue Sheriff? Zum Stand der Regulierung von Social Media Plattformen in der EU neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-1221-S Online

Mittwoch, 12.02.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-1223-S Online

Montag, 17.03.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-1224-S Online

Mittwoch, 09.04.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-1225-S Online

Mittwoch, 14.05.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat? neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-1226-S Online

Leitung: N.N.  
Mittwoch, 04.06.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## Naturwissenschaft und Technik

### Faszinierender Sternenhimmel: eine verständliche Einführung in die Himmelskunde neu!

In dieser Veranstaltung lernen Sie den Lauf von Sonne, Mond und Planeten sowie Grundbegriffe der Himmelskunde kennen. Sie erfahren, was z.B. Sterne, Gas- und Staubnebel, Sternhaufen und Galaxien sind und woraus die Sonne ihre Energie gewinnt. Wir zeigen Ihnen, welche astronomischen Voraussetzungen für die Entwicklung von Leben auf der Erde es gibt und wie man sich die Entstehung des Kosmos vorstellt. Sie erhalten Tipps zur Himmelsbeobachtung mit bloßem Auge, Fernglas, Fernrohr und Teleskop. Bei klarem Himmel beobachten wir mit dem Newton-Spiegel (0,5 m), bei bedecktem Himmel kann keine Beobachtung stattfinden.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

#### 251-1300-S

Leitung: Bernd Kramer, Dipl.-Ing. Luft- und Raumfahrttechnik  
Freitag, 04.04.25, 20.00-22.00 Uhr  
Gebühr € 16,-  
**Gilching**, vhs, Landsberger Str. 17 a, Raum 106 und Sternwarte

### Welteninseln in kosmischen Fernen: Galaxien - mit Gebärdendolmetscherin (hybrid) neu!

Neben unserem System, das aus 100-300 Milliarden Sonnen besteht- das Licht benötigt ca. 170.000-200.000 Jahre, um die Galaxis zu durchmessen - gibt es Milliarden ähnliche Gebilde im Kosmos, Millionen und Milliarden Lichtjahre entfernt. Bei klarem Himmel beobachten wir durch das 0,5 m-Teleskop (auch online) ferne Galaxien. Dazu gibt es Informationen zum Aufbau, zur Entwicklung und zur kosmischen Einordnung dieser Gebilde. Was hat die Entstehung von Galaxien mit der Struktur des Kosmos zu tun? Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter ohne Beobachtung statt. Geeignet für Hörgeschädigte und Hörende gleichermaßen.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

**251-1301-S**

Leitung: Dr. Michael A. Rappenglück M.A.  
 Mittwoch, 26.03.25, 20.30-22.30 Uhr  
 Gebühr € 16,-  
**Gilching**, vhs, Landsberger Str. 17 a, Raum 106 und Sternwarte

**Quantencomputertechnologie und Künstliche Intelligenz neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**251-1303-S Online**

Leitung: Dr. Günter Spanner  
 Donnerstag, 10.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 9,-

**50 Jahre Mondlandung neu!**
**Die Mondlandung: Ein menschliches Abenteuer mit Siegen und Katastrophen**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**251-1305-S Online**

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher  
 Dienstag, 25.02.25, 18.30-20.00 Uhr  
 Gebühr € 9,-

**Studienreisen**
**Elsass: 5-tägige Studienreise - 8. bis 12. Oktober 2025 neu!**


© alpebilder

Reisebeschreibung siehe Seite 16-17

Im Preis inbegriffen:

- Fahrt in einem modernen Reisebus ab/bis Starnberg bzw. Herrsching
- 4 x Übernachtung mit Halbpension im Brit Hotel Le Relais du Ried in Bischwihr (10 km von Colmar entfernt)
- Weinprobe und Flammkuchenessen
- Alle Eintritte und Besichtigungen lt. Programm
- Reiseleitung und Führungen

Veranstalter:

alpetour Touristische GmbH,  
 Josef-Jägerhuber-Straße 6, 82319 Starnberg

Den Reiseflyer mit näheren Informationen und das Anmeldeformular erhalten Sie über [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

**251-1352-S**

Gebühr € 890,- pro Person im Doppelzimmer;  
 Einzelzimmerzuschlag: € 160,-

**Wandern und Pilgern**
**VIA GEBENNENSIS - Jakobsweg in Frankreich von Genf nach Le Puy-en-Velay - Multivision neu!**


Die Via Gebennensis zum französischen Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay soll zu den schönsten Jakobswegen überhaupt gehören. Der Weg führt von Genf mit seiner sehenswerten Altstadt in das wild-romantische Tal der Rhone, auf Hochterrassen, durch Auenwälder, Mittelgebirgslandschaften und kleine Dörfer in das Zentralmassiv bis auf 1300 m Höhe. Im letzten Abschnitt beherrscht eine Vielzahl von stehengebliebenen Vulkankegeln die Landschaft. In Le Puy-en-Velay beeindrucken neben der Kathedrale die auf einer Basalttnadel stehende Kapelle St.-Michel sowie die 22 m hohe Marienstatue.

**251-1360-S**

Leitung: Heinz Weinmann  
 Mittwoch, 02.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

# Gemeinsam Reisen. Entdecken. Genießen.

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für Busanmietung, Firmen- und Veranstaltungstransfers, individuelle Reiseplanung für Schulen, Gruppen und Unternehmen, sowie Tages- und Kulturfahrten bis hin zu weltweiten Premiumreisen unseres Partners Geldhauser.



## Ammersee Reisen

Gewerbestraße 70 | 82211 Herrsching  
 Tel.: 08152-3457 | Fax: 08152-1054  
[info@ammersee-reisen.de](mailto:info@ammersee-reisen.de) | [www.ammersee-reisen.de](http://www.ammersee-reisen.de)

# Studienreise

# Elsass

**5-tägige Studienreise  
8. bis 12. Oktober 2025**

Im Elsass vermischen sich deutsche und französische Kultur. Die zahlreichen Architektur- und Kunstschatze der Region – Burgen, Kirchen und Museen – lassen auf eine gemeinsame deutsch-französische und europäische Geschichte zurückblicken. Heute ist Straßburg als Sitz zahlreicher europäischer Institutionen zur „Hauptstadt Europas“ und zum Symbol deutsch-französischer Freundschaft und der europäischen Einigung geworden. Das Elsass ist aber auch der Inbegriff einer romantischen Landschaft mit lieblichen Weinbergen, mittelalterlichen Burgen und malerischen Fachwerkdörfern und zugleich bekannt für Wein und kulinarische Genüsse.

## DAS PROGRAMM UNSERER REISE



Foto: © alpebilder

### 1. Tag, 08.10.2025: Anreise mit Stadtführung in Freiburg

Auf dem Weg ins Elsass machen wir in Freiburg im Breisgau Halt. Im Rahmen einer Stadtführung (ca. 1,5 Std.) lernen Sie die Freiburger Altstadt kennen. Entdecken Sie die mittelalterlichen Gebäude und den Münstermarkt, den größten offenen Markt der Region. Weiterfahrt nach Bischwiller ins Hotel. Abendessen im Hotel.



Foto: © alpebilder

### 2. Tag, 09.10.2025: Ausflug nach Straßburg

Am Vormittag fahren Sie nach Straßburg. Sie besuchen dort den offiziellen Sitz des Europäischen Parlaments. Danach starten Sie einen Rundgang durch die Altstadt von Straßburg (ca. 2 Std.). Sie sehen u.a. das gotische Münster. Es wurde 1439 mit einem einzigen Turm fertiggestellt und erreicht eine Höhe von 142 m. Das Münster ist somit die höchste Kathedrale Frankreichs. Sie gehen durch das alte Gerberviertel „Petite France“ mit den schönen Fachwerkhäusern. Im Anschluss an die Stadtführung haben Sie Gelegenheit für individuelle Erkundungen.

### 3. Tag, 10.10.2025: Ausflug nach Colmar - Elsässische Weinstraße

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Colmar. Die Hauptstadt des elsässischen Weines ist bekannt als Stadt der Kunst und der



Geschichte und zählt zu den schönsten Orten des Elsass. In der Innenstadt mit den alten Zunfthäusern, Renaissance- und Fachwerkhäusern begeben Sie sich auf eine Reise ins Mittelalter. Sie nutzen auch die Möglichkeit das Unterlinden-Museum mit dem berühmten Isenheimer Altar von Matthias Grünewald zu besuchen. Anschließend unternehmen Sie eine Fahrt entlang der Weinstraße. Herrliche Weinberge, mit Blumen geschmückte Dörfer und gemütliche Weinstuben reihen sich entlang der ca. 170 km langen Straße aneinander. Sie besuchen u.a. die Orte Kaysersberg, die Geburtsstadt von Albert Schweitzer, Ribeauvillé und Riquewihr. Bei einer Weinprobe kosten Sie die „guten Tropfen“ der Region und stärken sich anschließend mit Elsässer Flammkuchen.

#### **4. Tag, 11.10.2025: Ausflug zur Gedenkstätte Natzweiler-Struthof und „Route des Crêtes“**

Im Elsass sind viele Erinnerungen an den 2. Weltkrieg zu finden. Sie besuchen die KZ Gedenkstätte Natzweiler-Struthof. Das ehemalige Straf- und Arbeitslager (von Mai 1941 bis September 1944) ist aufgrund seiner grausamen medizinischen Versuche auf der ganzen Welt bekannt. Heute können in der Gedenkstätte das Europäische Zentrum der Deportierten Widerstandskämpfer, ein Museum zur Geschichte des Konzentrationslagers, das ehemalige Gefängnis sowie die Gaskammer besichtigt werden. Am Nachmittag fahren Sie eine der schönsten Straßen Europas ab. Die aussichtsreiche „Route des Crêtes“ verläuft entlang des Hauptkamms der Südvorbergen fast durchweg auf 1200 m Höhe. Bewundern Sie die Landschaft der Vogenkette, ihre Pässe und Seen.



Foto: © alpebilder



Foto: © alpebilder

#### **5. Tag, 12.10.2025: Besuch in Haut-Koenigsbourg und Heimreise**

Am Vormittag der Heimreise fahren Sie zum Chateau du Haut-Koenigsbourg, mitten in den Vogesen oben auf einem Berg gelegen. Die Festung ist wohl das beliebteste Ausflugsziel im Elsass und sogar eines der meistbesuchten in ganz Frankreich. Genießen Sie einen einmaligen Ausblick auf die Weinberge der Region - bei gutem Wetter reicht die Sicht sogar bis Colmar! Daneben ist die Burg ein Zeitzeugnis von 900 Jahren Geschichte es gibt also auch in den Innenräumen viel zu entdecken!

#### **5 TAGE € 890,- im Doppelzimmer**

#### **IM PREIS EINGESCHLOSSEN**

- Fahrt in einem modernen Reisebus ab/bis Starnberg bzw. Herrsching
- 4 x Übernachtung mit Halbpension im Brit Hotel Le Relais in Bischwihr (10 km von Colmar entfernt)
- Frühstücksbuffet & 3-Gang-Menu
- Weinprobe und Flammkuchenessen
- Alle Eintritte und Besichtigungen lt. Programm
- Reiseleitung und Führungen

#### **PREISE**

pro Person im Doppelzimmer: € 890,-  
Einzelzimmerzuschlag pro Person € 160,-

#### **Buchungsfrist: 31.07.2025**

**Veranstalter:** alpetour Touristische GmbH, Starnberg  
Änderungen vorbehalten!

Den Reiseflyer mit näheren Informationen und das Anmeldeformular erhalten Sie über info@vhs-starnbergammersee.de  
Persönliche Beratung: 08151-97312-10,  
E-mail: info@vhs-starnbergammersee.de



Foto: © alpebilder

## Länderkunde

### Andalusien in Geschichte und Gegenwart neu!

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**251-1365-S** Online

Leitung: Roland Funk

Donnerstag, 05.06.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 9,-

### Unterwegs im Voralpenland - Dort wo unsere Heimat am schönsten ist - Mit der Kamera unterwegs zwischen Pfaffenwinkel und Allgäu neu!

Rein digitale und dennoch absolut live präsentierte Multivision von und mit Harald Mielke, Dipl. Biologe und Weltenbummler

Lernen Sie idyllische, auch weniger bekannte Flecken direkt vor der Haustüre kennen: den Ilasbergsee, die Litzauer Schleife am Lech, die Burg Eisenstein, den Wasserfall von Niedersonthofen, den Bannwaldsee, den Hegratsrieder- und Schmuttersee, den Schongauer Lido- auch aus der Unterwasserperspektive, den Füssener Alpenrosenweg über den Alpsee hinauf zum Kalvarienberg, den Haslacher Weiher, den einzigartigen Wankerfleck, die schwankende Ehrenberger „Highline 197“ Hängebrücke und den Seebensee südlich des Zugspitzmassivs. Vom Motorsegler blicken wir in die Gebirgsmassive der Alpen und an Bord von Oldtimern „erfahren“ wir die legendäre Deutsche Alpenstraße. Lassen Sie sich- fotografisch- inspirieren!

**251-1366-S**

Leitung: Harald Mielke, Reisejournalist

Mittwoch, 12.03.25, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 13,-

**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Tier und Natur

### Erste-Hilfe-Kurs für Tierhalter\*innen - Vortrags- und Informationsabend

Das richtige Verhalten und die Erstversorgung kann auch bei Hund und Katze im Ernstfall Leben retten. In einem Kompativortrag werden die häufigsten Notfälle erörtert: Woran erkennt man eine Vergiftung? Was tun bei Unfällen und Traumata? Welche Sofortmaßnahmen sind notwendig? Im anschließenden praktischen Teil kann das Anlegen von Verbänden an verschiedenen Körperteilen, unter Anleitung, geübt werden. In Kooperation mit dem Kleintierzentrums Starnberg.

**251-1400-S**

Leitung: Kleintierzentrums Starnberg

Donnerstag, 13.02.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,-

**Sternberg**, Kleintierzentrums, Kreuzstraße 22

#### Bitte beachten Sie auch:

251-6200-S Kinder-Uni: Kann ein Hund sprechen?

251-6270-S Das Hunde-Einmaleins für Kinder

### Glückliche Hühner im eigenen Garten: So geht's neu!

Die Hühnerhaltung im eigenen Garten erlebt gerade eine Renaissance. Wer noch nie mit Hühnern zu tun hatte, für den stellen sich anfangs

viele Fragen, wie zum Beispiel: Darf überhaupt jeder und jede Hühner halten und wie viele? Woher bekommt man die Tiere und welche Rasse ist besonders geeignet für mich? Muss ich das Federvieh irgendwo anmelden und was ist mit Impfen? Wie kommt man an einen Stall und wie richte ich diesen am besten ein? Was ist mit dem Auslauf: Wie viel Platz brauchen die Hühner? In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie rund um die private Hühnerhaltung wissen müssen.

**251-1401-S**

Leitung: Christine Strobel, Strobel's Hühner- Hühnervermietung

Mittwoch, 26.03.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 14,-

**Sternberg**, vhs, II. OG, Raum 23

### Vogelstimmen am Ammersee-Südende

Auf einer abendlichen Vogelstimmenführung im Natura 2000-Gebiet am Ammersee-Südende lernen Sie verschiedene Sänger im international bedeutsamen Feuchtgebiet kennen. Den einen oder anderen können Sie unter Anleitung der Gebietsbetreuung auch mit dem Fernglas beobachten. Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus. In Kooperation mit der Gebietsbetreuung Ammersee.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, wenn vorhanden Fernglas

**251-1404-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

ab Mittwoch, 07.05.25, 18.00-20.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

### Braunkohlchen und blaue Schwertlilien neu!

Naturkundliche Abendwanderung mit der Gebietsbetreuung in die Raistinger Wiesen. In den Streuwiesen blüht in manchen Jahren ein blaues Meer der Sibirischen Schwertlilien. Mit Fernrohren suchen wir nach Braunkohlchen und hoffen auf ihren Balzgesang.

Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus.

In Kooperation mit der Gebietsbetreuung Ammersee.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, wenn vorhanden Fernglas

**251-1406-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

ab Mittwoch, 21.05.25, 18.00-20.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

### Der Große Brachvogel im Ampermoos

Diese Wiesenlimikole gehört zu den seltensten Vogelarten Bayerns. Sie beeindruckt durch ihren langen Schnabel und ihren flötenden Gesang. Ins Ampermoos ist dieser besondere Schnepfenvogel seit einigen Jahren dank der intensiven Naturschutz-Bemühungen wieder zurückgekehrt.

Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus.

In Kooperation mit der Gebietsbetreuung Ammersee.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, wenn vorhanden Fernglas

**251-1407-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

ab Mittwoch, 30.04.25, 17.00-19.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

### **Schmetterlingsführung neu!**

Wir begeben uns auf die Suche nach Schmetterlingen und weiteren Naturschätzen am Ammersee-Südufer. Wird der prächtige Schwabenschwanz unseren Weg kreuzen oder ein Großer Schillerfalter am Holz saugen? Vielleicht huscht auch eine Zauneidechse ins Gras oder der Kleinspecht lässt sich kurz blicken.j

Treffpunkt: Ammerbrücke am Ammersee-Südufer

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Anmeldung bis 20.06.2025 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Fernglas falls vorhanden

### **251-1408-A**

Leitung: Franz Pommer, Natur- und Umweltpädagoge

Samstag, 05.07.25, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 22,-

Ammer Brücke am Ammersee-Südufer

### **Ausstellung im Tutzinger Ortsmuseum: Kampberg - mehr als eine Moorsiedlung: Geschichten über Eisenbahn, Torfstecherei und Klimawandel neu!**

Der Tutzinger Ortsteil Kampberg ist vielen eher unbekannt- zu Unrecht! Denn der als kleine Moorsiedlung entstandene Ort weist eine kurze, jedoch sehr abwechslungsreiche Geschichte auf: von wenigen Hütten und Eisenbahnwagons auf moorigem Grund bis zur beliebten Wohngegend mit zahlreichen Gewerben ist viel passiert. Dieser Entwicklung geht eine Sonderausstellung der Initiative „Tutzing klimaneutral 2035“ im Tutzinger Ortsmuseum vom 14. Mai 2025 bis März 2026 auf den Grund. Anhand von historischen Dokumenten und Interviews mit Zeitzeug\*innen wird die bewegte Geschichte Kampbergs nachgezeichnet und erlebbar gemacht. Wussten Sie, dass es ohne die Moore und die Torfstecherei den Ort so vielleicht nicht gegeben hätte? Welche Rolle spielte die Eisenbahn und der Bahnhof Diemendorf? Und was hat das alles mit dem Klimawandel zu tun? Kommen Sie ins Tutzinger Ortsmuseum und entdecken Sie die vielfältige Ortsgeschichte Kampbergs und erleben

Sie den Zauber des Moores.

In Kooperation mit der Initiative „Tutzing klimaneutral 2035“ und der Gemeinde Tutzing.

Ein Besuch der Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Ortsmuseums Tutzing möglich: Mittwoch, Freitag, Samstag und Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Museumseintritt: Erwachsene € 2,-; Kinder € 1,-

### **251-1410-S**

14.05.25 bis März 2026

**Tutzing,**

Graf-Vieregg-Str. 14, Ortsmuseum

### **Natur und Garten**

#### **Obstbaumschnitt - Alles rund um Obstbäume in Theorie und Praxis**

Sie haben einen alten Apfelbaum im Garten stehen, der seit vielen Jahren nicht geschnitten wurde? Oder wollen Sie einen neuen Obstbaum pflanzen und von Anfang an alles richtig machen? Der Kurs vermittelt an zwei Terminen Grundwissen in Theorie und Praxis rund um den Obstbaum. Der Schwerpunkt wird am Beispiel Apfelbaum gezeigt. Das Wissen ist aber auf alle anderen Obstbäume anwendbar.

Kursinhalte: Richtige Auswahl von Bäumen und kleine Sortenkunde / Pflanzung / Jungbaumpflege / Althaumpflege / Winterschnitt / Sommerschnitt / Schnitttechniken / Werkzeugkunde

Der Treffpunkt für den 2. Termin wird am Theorie-Abend bekannt gegeben.

### **251-1411-S**

Leitung: Hubert Bernwieser, zertif. Landschaftsobstbaumpfleger

Mittwoch, 12.03.25, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 15.03.25, 10.00-12.00 Uhr (Exkursion)

Gebühr € 43,- inkl. Skript

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Ihr Partner  
für Tier, Haus, Hof und Garten**

**Alles für**

- ✓ Pferd und Reitsport      ✓ Hund, Katze, Nager
- ✓ Wildvögel      ✓ Hobby-Farming      ✓ Haus und Garten
- Produkte      ◦ Beratung      ◦ Lösungen      ◦ Services

Gut Hüll 5 • 82205 Gilching  
Tel.: 089 86369898 • [www.landmaerkte.de](http://www.landmaerkte.de)  
Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 18:00 Uhr, Sa 9:00 – 13:00 Uhr

**Klaus Will**  
**Landmarkt Gilching**  
Tiernahrung • Agrar • Haus & Garten

## Naturführungen

### Wildpflanzen-Führung

Laufend erscheinen neue „Superfoods“ aus aller Herren Länder. Dabei wachsen sie auch vor unserer Haustüre und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden! Jetzt ist Hochsaison für die grünen Wildkräuter und auch viele Bäume und Sträucher haben Blüten oder junge Blätter, die durch ihre wertvollen Vitalstoffe unsere Ernährung bereichern oder beispielsweise als Tee ihre Heilwirkung entfalten können.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Anmeldung bis 02.05.2025 erforderlich.**

#### 251-1412-A

Leitung: Ulrike Breitenberger, Apothekerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen,

Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil

Sonntag, 18.05.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 22,-

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

**Bitte beachten Sie auch:**

251-4520-S Wildkräuterleckerbissen im Frühling

251-4512-A Kulinarisch den Wildkräuterfrühling entdecken

### Waldbaden-Kurs im Frühling



Die Wirkung des Waldbadens ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. In der Natur fühlen wir uns weniger gestresst, erholen uns besser und werden im grünen Umfeld sogar schneller gesund! Im Frühling erleben wir die immense Lebenskraft der Natur. Schlendern, Atmen und der Kreativität freien Lauf lassen. Das Fokussieren auf den Moment und das Verweilen im Wald unterstützt das Immunsystem und die Lebensfreude. Sie lernen in diesem Kurs die vielfältigen Wirkungen des Waldes auf Körper, Geist und Seele besser für sich zu nutzen und bekommen Impulse für eine intensive Selbst- und Naturwahrnehmung.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste, warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk, Sitzunterlage

#### 251-1413-A

Leitung: Axel Schreiner, Pädagogischer Leiter Natur- und Jugendzentrum, Diplom Forstwirt, zertifizierter Umweltpädagoge und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald

Dienstag, 27.05.24, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 24,-

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

### Natur- und Achtsamkeits-Wanderung neu! mit Wildkräutern, Tönen und Übungen gegen alltägliche Spannungen

#### Zeit für dich mit und in der Natur

Wir werden ca. 3 Stunden durch den Wald, an Lichtungen und angrenzenden Wiesen wandern. Dabei probieren wir verschiedene Wildkräuter und lernen deren Verwendung kennen. Leise Töne begleiten uns, wenn wir in den Gehpausen Wildkräutertee und Wildkräuterkekse probieren. Damit unser Achtsamkeits-Spaziergang lange anhält, werden wir Entspannungsübungen nach Jin Shin Jyutsu machen.

Sie erhalten ein Handout zu den besprochenen Kräutern und zu den Entspannungsübungen.

Treffpunkt: Tennis-, Fußballparkplatz Höhenrain, auch mit dem Bus 975 oder X970 Oberbiberkor erreichbar.

**Bitte mitbringen:** Unterlage, wenn Sie sich setzen möchten, kleiner Trinkbecher und Serviette

#### 251-1415-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Samstag, 28.06.25, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 34,- inkl. € 10,- Materialkosten und Skript

Exkursion

**Bitte beachten Sie auch:**

251-1752-S Kosmetik aus der Natur- altes Wissen

### Naturführungen von und mit Mark Meinert, Diplom-Biologe und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer.

Die Veranstaltungen finden an Dienstag Abenden von 17.30 Uhr bis 20.30 h statt. Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Bei allen Veranstaltungen sind wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser mitzubringen. Kondition für 2-6 km Spaziergang je nach Veranstaltung ist erforderlich.

Die 12 Veranstaltungen zwischen 29.04. und 29.07.2025 können als Gesamtpaket oder einzeln gebucht werden. Die Buchung des Gesamtpakets kostet € 150,- für Erwachsene bzw. € 100,- für Kinder von 8-16 Jahren.

### Vogelfreistätte Ammersee Südufer neu!

Das bedeutende Naturschutzgebiet am südlichen Ammerseeufer besteht aus Feuchtwiesen und Niedermoore und ist ein Refugium für seltene Blumen und Vögel. Neben Erläuterungen zu Entstehung, Bedeutung und Pflege werden wir viele Bewohner des Gebietes kennen lernen. Wir lauschen auf Vogelstimmen und schauen uns die Botanik an. Gerade jetzt zur beginnenden Brutsaison ist viel los und zahlreiche Artensichtungen sind garantiert.

Treffpunkt: Parkplatz an der Ammer zwischen Fischen und Dießen

#### 251-1420-A

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer

Dienstag, 29.04.25, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

## Murnauer Moos neu!

Dieses schöne Naturschutzgebiet, direkt vor den Ketten des Ester- und Ammergebirges gelegen, wartet mit einigen Superlativen auf: Es ist mit 32 km<sup>2</sup> Fläche das größte zusammenhängende, naturnah erhaltene Moorgebiet Mitteleuropas. Seltene Pflanzen wie Orchideen und Schwertlilien können hier genauso bewundert werden wie bodenbrütende und störungsempfindliche Vogelarten, von denen wir einige kennenlernen werden. Am Abend ruft der Wachtelkönig, während die Bekassine und der Große Brachvogel mit etwas Glück vorbei fliegen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Murnauer Moos, Ramsachstraße Murnau

### 251-1421-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
Dienstag, 06.05.25, 17.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)  
Exkursion

## Maisinger Schlucht und Maisinger See neu!

Durch besondere geologische Bedingungen ist hier vor den Toren Starnbergs ein außergewöhnliches Biotop entstanden. Wir wandern durch die Maisinger Schlucht und zum Maisinger See und erfahren alles Wissenswerte über ihre Entstehung und über ihre Bewohner. Wir lauschen auf Vogelstimmen und halten am See nach Wasservögeln Ausschau.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Maxhofstraße in Pöcking-Maising vor dem Ortsschild

### 251-1422-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
Dienstag, 13.05.25, 17.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)  
Exkursion

## Storchendorf Raisting neu!

Raisting ist das Dorf mit der größten Storchenpopulation Oberbayerns. Bei einem Rundgang durchs Dorf erfahren wir alles über die sympathischen Dachbrüter und Langstreckenflieger. Und wir werden es ringsum klappern hören, wenn sich das Brutpaar am Nest begrüßt.

Treffpunkt: Bahnhof Raisting Richtung Gasthof Drexl

### 251-1423-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
Dienstag, 20.05.25, 17.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)  
Exkursion

## Paterzeller Eibenwald neu!

Das häufige Vorkommen der Eibe in diesem besonderen Wald ist bestimmten geologischen und klimatischen Bedingungen zu verdanken, über die wir alles erfahren werden. Nebenbei besprechen wir auch die anderen gängigen Waldbäumarten und lauschen auf Vogelstimmen. Vielleicht bekommen wir seltene Waldvögel wie

den Schwarzspecht zu Gesicht.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Paterzeller Eibenwald

### 251-1424-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
Dienstag, 27.05.25, 17.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)  
Exkursion

## Die Osterseen neu!

Die 20 Seen, reizvoll in der hügeligen Voralpenlandschaft südlich des Starnberger Sees gelegen, sind Relikte aus der Eiszeit. Wie sie genau entstanden sind, was sie besonders macht und welche Biotope sie bilden, erfahren wir auf einem Rundgang zwischen einigen der Seen. Wir lauschen auf Vogelstimmen und finden seltene Blumen wie z.B. mehrere Knabenkräuter.

Treffpunkt: Bahnhof Iffeldorf Richtung Freiwillige Feuerwehr

### 251-1425-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
Dienstag, 03.06.25, 17.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)  
Exkursion

## Magnetsrieder Hardt neu!

Die ehemals als Waldweide genutzte Hardt-Region zwischen dem Ammertal und dem Starnberger See beherbergt viele seltene Pflanzen. Zur Jahresmitte blühen hier mehrere Orchideenarten und die wunderschöne Sumpfgladiole. Bei einem Rundgang durch das Naturschutzgebiet erfahren wir alles zur Entstehung, biologischen Besonderheit, zu den Biotopen und auch zur notwendigen Pflege des Gebietes.

Treffpunkt: Parkplatz an der Hardtkapelle

### 251-1426-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
Dienstag, 24.06.25, 17.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)  
Exkursion

**Sicherheitstechnik  
Kommunikationssysteme**

Schloßbergstraße 6 · 82319 Starnberg

Phone: +49(0) 81 51 -73161  
Fax: +49(0) 81 51 -73160  
[info@hpm-alarmtechnik.de](mailto:info@hpm-alarmtechnik.de)  
[www.hpm-alarmtechnik.de](http://www.hpm-alarmtechnik.de)

## Leutstettener Moos neu!

Das Leutstettener Moos ist durch Verlandung des Nordteils des Starnberger Sees entstanden. Neben interessanten kulturellen Aspekten wie dem Wittelsbacher Schloß und der Römischen Villa Rustica gibt es das Naturschutzgebiet zu entdecken und wir erfahren alles über seine tierischen und pflanzlichen Bewohner in den Niedermoor-, Feuchtwiesen- und Auwald-Biotopen.

Treffpunkt: Parkplätze Altostraße hinter der Kirche St. Alto in Starnberg-Leutstetten oder an der Schlossgaststätte ein paar Meter weiter

### 251-1427-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DVW-Wanderführer

Dienstag, 01.07.25, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

## Seeholz und Ammersee neu!

Der Ammersee bildet ein eigenständiges Biotop, das im Jahresverlauf erstaunliche Veränderungen durchläuft. Erfahren Sie alles über den See und sein Ökosystem bei einem Rundgang von Riederau aus an den See und durch das größte zusammenhängende Waldgebiet am Ammersee, dem Seeholz. Es ist knapp 1 km<sup>2</sup> groß und steht als Naturschutzgebiet Seeholz und Seewiese seit 1985 unter Naturschutz.

Treffpunkt: Bahnhof Riederau, Dießen-Riederau

### 251-1428-A

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DVW-Wanderführer

Dienstag, 08.07.25, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

## Gewässer in Herrsching: Ammersee, Kienbach,

### Fischbach neu!

In Herrsching lassen sich mehrere Gewässertypen bestaunen: Der majestätische Ammersee und die beiden gänzlich unterschiedlichen Bäche Kienbach und Fischbach.

Der Kienbach kommt mit einem großen Gefälle von den Andechser Höhenzügen herunter, der Fischbach bildet den Abfluss des Pilsensees, der ehemals ein Teil des Ammersees war. Bei einem Rundgang durch Herrsching und entlang der Ammersee-Promenade erfahren wir alles über die unterschiedlichen Gewässertypen und ihre Biotope.

Treffpunkt: Bahnhof Herrsching

### 251-1429-A

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DVW-Wanderführer

Dienstag, 15.07.25, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

## Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf unsere Tier- und Pflanzenwelt neu!

Wie reagieren Tiere und Pflanzen auf den Klimawandel? Wie gehen

sie mit der Zunahme von Extremereignissen wie Trockenheit, Dürre, Starkregen, Hagel, Überschwemmungen um? Wer sind die Gewinner, wer die Verlierer der Veränderungen? In der Land- und Forstwirtschaft ist ein Umdenken gefragt. Bei einer kleinen Wanderung vom Dietlhofer See zum Weilheimer Stadtwald werden diese Themen anschaulich erläutert. Einige betroffene Arten werden wir direkt in ihrem Habitat besprechen.

Treffpunkt: Parkplatz Dietlhofer See Weilheim, vor Restaurant Mykonos Blue

### 251-1430-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DVW-Wanderführer

Dienstag, 22.07.25, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

## Starnberg und der Starnberger See neu!

Der Starnberger See ist der zweitgrößte See Bayerns und der fünftgrößte Deutschlands. Erfahren Sie bei dieser Naturführung alles über seine Besonderheiten und seine Biotope. Auch Starnberg selber hat einiges Interessante zu bieten: Aus dem ehemaligen Fischdorf Achheim und der Burg der Grafen von Andechs verschmolzen, hat es eine lange höfische Geschichte. Wir besuchen die schönsten und historisch bedeutsamsten Orte.

### 251-1431-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DVW-Wanderführer

Dienstag, 29.07.25, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

## Ökologie und Nachhaltigkeit

### Klimaschutz und Wirtschaft - Bedroht der Klimawandel unseren Wohlstand?

Die Klimakrise stellt eine existentielle Bedrohung für uns, unsere Kinder und deren Kinder dar. Die ergriffenen Klimaschutzmaßnahmen reichen nicht aus. Klimaschutz bringen wir oft in Verbindung mit Verzicht oder mit höheren Kosten für Strom, Sprit, Heizen, Lebensmittel und Flugreisen. Aber was kostet uns ein forschreitender Klimawandel, was bedeutet er für unsere Wirtschafts- und Sozialsysteme, wieviel Wohlstand wird er uns kosten und wie viele Menschen werden ihm in Zukunft zum Opfer fallen? Kann die Politik alleine es richten? Der Vortrag zeigt auf, wie wir vom Wissen zum konkreten individuellen Handeln gelangen.

### 251-1451-S Online

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau

Dienstag, 25.03.25, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

### Dunkelflaute - ist die Energiewende möglich und bezahlbar? neu!

Im Jahr 2023 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 80 % aus fossilen Quellen. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe auskommen. Schaffen es die erneuerba-

ren Energien in unserem Land aus Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme und Biomasse unseren Energiehunger zu stillen? Müssen wir uns drastisch einschränken, teuer grüne Energie importieren und die Atomkraft reaktivieren? Der Vortrag zeigt das Potenzial auf und hilft Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion.

#### **251-1453-S Online**

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
Donnerstag, 03.04.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

#### **Kommt das E-Auto - oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit die besseren Alternativen? neu!**

Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter\*innen und Skeptiker\*innen der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe. Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit die besseren Alternativen? Es werden auch die Anschaffungs-, Verbrauchs-, Unterhalts- und Reparaturkosten verglichen.

#### **251-1455-S Online**

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
Dienstag, 06.05.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

#### **Sanitärwende „Holy Shit“ - Film mit Filmgespräch neu!**

Wasser- und Sanitärvorsorge stehen ganz oben auf der internationalen Agenda und sind Bestandteil der 17 Millenniums-Entwicklungsziele für nachhaltige Entwicklung, die bis 2030 erreicht werden sollen. Der Film „Holy Shit“ greift ein sensibles Thema auf - unterhaltend und informativ zugleich. Was passiert mit unserem verdauten Essen, nachdem es unseren Körper verlassen hat? Ist es Abfall, der weggeworfen werden muss, oder eine Ressource, die wiederverwendet werden kann? Auf der Suche nach Antworten begibt sich der Regisseur Rubén Abrúña auf eine investigative Suche durch 16 Städte auf 4 Kontinenten. Nach dem Film diskutieren wir Expertinnen und Experten darüber, ob menschliche Fäkalien grundsätzlich wiederverwertet werden sollen und ob damit die Ernährungssicherheit, Umweltschutz, Hygiene und Abschwächung des Klimawandels erreicht werden kann.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

#### **251-1457-A**

Leitung: Axel Schreiner, Pädagogischer Leiter Natur- und Jugendzentrum, Diplom Forstwirt, zertifizierter Umweltpädagoge und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald,  
Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil  
Donnerstag, 10.07.25, 19.30-22.00 Uhr  
Gebühr € 8,-  
**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

## **Haushalt und Wohnen**

#### **Selbst gemacht, Geld gespart - Reparaturen im Haushalt neu!**

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist, Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen aufzuhängen und anzuschließen, Bilder/Spiegel aufzuhängen, Kratzer in Möbeln/am Auto zu beseitigen oder Silikonfugen zu erneuern sind. Alle Reparaturen werden ausführlich und für jede und jeden verständlich erklärt, sowie die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.

Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.

#### **251-1505-A**

Leitung: Lisa Vandea, Schreinerin  
Mittwoch, 02.04.25, 18.30-21.30 Uhr  
Donnerstag, 03.04.25, 18.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 89,- zzgl. € 10,- Materialgebühr direkt im Kurs zu bezahlen  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### **Notfallvorsorge - Sinnvolles und überlegtes Handeln in Notsituationen und Katastrophen neu!**

Der Vortrag dient der Information und ist ausgerichtet nach den Leitlinien des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe BBK.



**DA GEHT NOCH WAS**



**Entdecken Sie das Potenzial Ihrer Dachflächen  
für die Nutzung von Solarenergie**

**S O L A R  
POTENZIAL  
KATASTER**

[www.lk-starnberg.de/solarkataster](http://www.lk-starnberg.de/solarkataster)

Vorausschauendes, ruhiges und überlegtes Handeln in Notfällen, wie kann ich mich entsprechend vorbereiten:

- Was empfiehlt das BBK?
- Wie wahrscheinlich sind bestimmte Ereignisse für mich persönlich (z.B. Brand, Flutkatastrophe, Pandemie, Black/Brownout, Erdrutsch, Schneechaos?)
- Was sollte in jedem Haushalt vorrätig sein, um spontane Hamsterkäufe zu vermeiden?
- Was sollte vorbereitet sein, wenn ich mein Zuhause verlassen muss?
- Welche Anforderungen gelten für mich persönlich?
- Wie kann ich Panik vermeiden?
- Wer hilft/unterstützt mich im Notfall?
- Wie unabhängig bin ich?

Der Workshop geht auf die vielen Details dieser Thematik ein, um eine sinnvolle, individuell angepasste Planung zu gewährleisten.

#### **251-1506-S**

Leitung: Lisa Vandea, selbstständige Dozentin

Mittwoch, 21.05.25, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 20,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 23

#### **Gesellschaftsspiele**

##### **Schafkopf für Anfänger\*innen**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, sich in einer gemütlichen Runde entspannen wollen, dabei Ihr Gedächtnis mit komplexen Spielementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns.

An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopfregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „Blumen-Resi“, einen „verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen! Jede und jeder kann dieses Spiel lernen und Spaß daran haben. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

#### **251-1520-A**

Leitung: Heinz Mielewsky alias Sigi Wenz

Mittwoch, 19.03.25, 19.00-21.37 Uhr

Donnerstag, 20.03.25, 19.00-21.37 Uhr

Freitag, 21.03.25, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 90,- inkl. 25-seitiges Skript

**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

##### **Schafkopf für Anfänger\*innen**



© Pixabay

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayerischen Kartenspiele. Es ist mehr ein Strategie- als ein Glücksspiel, es ist spannend und unterhaltend. Logisches Denkvermögen und Konzentration werden dadurch trainiert. In diesem Kurs werden an drei Abenden die Grundlagen und klassischen Regeln des Spiels vermittelt: Rufspiel, Solo und Wenz.

Maximal 5 Teilnehmer\*innen

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug; Spielkarten können bei der Kursleiterin erworben werden

#### **251-1521-S**

Leitung: Annette Hartmann

ab Dienstag, 25.03.25, 18.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 81,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

##### **Schafkopf für Fortgeschrittene neu!**

Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs oder Spielsicherheit in den Varianten, Sauspiel, Wenz, Solo

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayerische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler\*innen, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute, um nach dem Kurs an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit, oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt? Sigi Wenz, der Schafkopfcoach wird Sie wieder fit machen. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

#### **251-1522-A**

Leitung: Heinz Mielewsky alias Sigi Wenz

Montag, 17.03.25, 19.00-21.37 Uhr

Dienstag, 18.03.25, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 75,- inkl. 25-seitige Unterlage.

**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

##### **Bridge-Fortgeschrittenenkurs 1**

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer\*innen, die bereits den Anfänger- und Aufbaukurs absolviert haben, bzw. an Spieler\*innen mit Kenntnissen in Forum D und entsprechender Spielpraxis.

Allein- und Gegenspiel sowie die Reizung werden nochmals vertieft und nützliche Konventionen vorgestellt. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer\*innen ins Turnierbridge eingeführt, wie es in den Bridge-Vereinen gespielt wird. Spielmaterial und Skripten werden gestellt.

Bitte beachten: Der Kurs findet am 02.05.25 nicht statt.

#### **251-1525-S**

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 21.02.25, 16.15-17.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 155,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

##### **Bridge - freies Spielen**

Dieser Kurs setzt gute Kenntnisse in Forum D sowie entsprechende Spieltechnik voraus. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Spielen

selbst. Die Dozentin schaut Ihnen dabei über die Schulter und gibt Tipps, wie Sie besser reizen bzw. spielen. Wenn nötig bzw. erwünscht, werden wir Reiz- und Spieltechnik vertiefen. Das Spielmaterial wird gestellt.  
Bitte beachten: Der Kurs findet am 02.05.25 nicht statt.

#### **251-1526-S**

Leitung: Ursula Illig  
ab Freitag, 21.02.25, 14.30-16.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 155,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

**Bitte beachten Sie auch:**

251-3508-A und folgende: Englisch

#### **Familie und Pädagogik**

#### **Bedürfnisorientierte Kommunikation - mich selbst und mein Kind besser verstehen (für Eltern mit Kindern von 6-16 Jahren) neu!**

Sie kennen tägliche Missverständnisse und Konflikte mit Ihrem Kind? Sie haben den Eindruck, Sie und Ihr Kind sprechen völlig unterschiedliche Sprachen? Möchten Sie wissen, wie Sie Ihr Kind liebevoll und wertschätzend erreichen? In diesem Workshop lernen Sie, sich selbst und Ihr Kind besser zu verstehen und mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation bedürfnisorientiert zu kommunizieren. So kommt das an, was Ihnen wichtig ist und Sie bleiben mit Ihrem Kind in Verbindung. Für mehr Leichtigkeit im Alltag lernen Sie einen Prozess zum Lösen von Blockaden kennen, den Sie selbst anwenden können.

#### **251-1701-S**

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE  
Dienstag, 18.03.25, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 13,-  
vhs-online

#### **Empathie und Social Skills - so fördern Sie Ihre Kinder (für Eltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren) neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **251-1702-S Online**

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin  
Mittwoch, 02.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

#### **Wie sicher ist Ihr Kind? Über Mobbing und Missbrauch neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **251-1703-S Online**

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin  
Dienstag, 08.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

#### **Algorithmen steuern: Elternwissen gegen Fake News neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **251-1704-S Online**

Leitung: Nando Petri  
Donnerstag, 22.05.25, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

#### **KI verstehen und nutzen: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Familien neu!**

Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
Der Kurs ist gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **251-1705-S Online**

Leitung: Andreas Monte-Bauer  
Freitag, 09.05.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei



• Neubau

• Gewerbebau

• Altbausanierung

• Instandhaltung

Talhofstraße 24c 82205 Gilching

Tel: 08105/23434 Fax: 08105/25199

[info@windisch-bau.de](mailto:info@windisch-bau.de)

[www.windisch-bau.de](http://www.windisch-bau.de)

**MEISTERBETRIEB**

## Etikette

### Tischetikette bei einem stilvollen Menü erleben



© Pixabay

Darf ich Salat schneiden, die Soße mit dem Brot auftunken, wie ist gleich nochmal die Servietten-Regel und darf ich mein Essen im Restaurant fotografieren?

Stilvolles Verhalten und das Beherrschung der klassischen Tischsitten sind heute privat wie beruflich wieder von großer Bedeutung. Unterhaltsam und so praxisnah wie möglich - nämlich während eines 4-Gänge-Menüs - werden Sie in diesem Seminar lernen, was man unter gepflegter Tischkultur versteht. Wir decken gemeinsam einen Tisch und wir werden Ihnen dabei helfen, sich auf die perfekte Gastgeberrolle vorzubereiten. Besteckfolge, schwierige Gerichte oder Einladungen in ein gehobenes Restaurant werden Ihnen künftig ebenso wenig Kopfzerbrechen bereiten wie stilvolle Geburtstags-, Weihnachts-, Silvester- oder sonstige Feiern.

Wir servieren als Hauptspeise ein Fischgericht. Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, wenn Sie lieber eine vegetarische Alternative wünschen. Kursgebühr für vegetarisches Gericht: € 78,-.

#### 251-1720-A

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin,  
Seehof Herrsching  
Sonntag, 30.03.25, 14.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 83,- inkl. 4-Gänge-Menü, Begrüßungsgetränk und Wasser;  
weitere Getränke werden vor Ort bezahlt  
**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

## Persönlichkeit und Psychologie

### Schreib endlich Geschichte - Ich bin noch nicht da, wo ich sein möchte. neu!

Haben Sie das Gefühl, beruflich oder privat noch nicht dort angekommen zu sein, wo Sie hinwollen? Sie haben Visionen und Ziele, doch Sie stehen sich oft selbst im Weg? Dann ist dieses Seminar genau das richtige für Sie! Entdecken Sie einfache Strategien, die Sie weiterbringen. Lernen Sie Techniken, um Blockaden zu lösen, Motivation aufzubauen und Ihre Träume greifbar zu machen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele erreichen - um endlich Geschichte zu schreiben! Nähre Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** ggf. Getränk

#### 251-1730-S

Leitung: Markus Niederreiter  
Samstag, 29.03.25, 10.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 59,- inkl. Mini-Journal  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Psychologie und die Philosophie der Stoiker: Gelassenheit in schwierigen Zeiten neu!

Wirtschaftliche Krisen, Kriege und Künstliche Intelligenz schaffen Unsicherheit. Der Stoizismus lehrt, dass nicht die Dinge selbst, sondern unsere Einstellungen dazu unser Wohlbefinden beeinflussen - und plädiert für Gleichmut gegenüber externen Ereignissen. Stoische Prinzipien haben längst Einzug gehalten in moderne Therapien. Sie können uns dabei helfen, auch in schwierigen Zeiten die Ruhe zu bewahren und Ängste und Sorgen zu überwinden. Ein praxisorientiertes Seminar!

#### 251-1732-S Online

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)  
Dienstag, 08.04.25, 18.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 20,-

### Bitte beachten Sie auch:

251-1415-S Natur- und Achtsamkeits-Wanderung

### Zwischen Angriff und Dialog: Wege zu einem respektvollen Miteinander neu!

Unsere Gesprächskultur ist seit längerem zunehmend von Polarisierung geprägt. Indem wir bewusst unsere Verletzbarkeit annehmen und nicht in Gegenangriff oder andere Abwehrmechanismen verfallen, können wir lernen, souveräner auf Kritik oder verbale Angriffe zu reagieren. Achtsamkeit und Methoden der Akzeptanz- und Commitment-Therapie zeigen uns, wie wir eine natürliche innere Stärke entwickeln können - für eine ruhige und respektvolle Kommunikation. Ein praxisorientiertes Seminar!

#### 251-1733-S

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)  
Samstag, 17.05.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 24,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Abgrenzung und Nein sagen lernen mit Körpersprache und Bewegung für Frauen neu!

Jeder Mensch bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstfürsorge. Dabei ist insbesondere für hilfsbereite Frauen, die nur wenig für sich selbst sorgen, die Gefahr groß, in die körperliche und seelische Erschöpfung zu geraten. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Stimme, Körperhaltung und entsprechenden Bewegungsmustern Nein sagen und sich abgrenzen können. In Partnerübungen und Rollenspielen können Sie selbst erproben, ob Ihre Körpersprache für andere eindeutig ist. Abgrenzung und Nein sagen lässt sich wie ein Tanz oder eine Sportart erlernen. Unser Gehirn speichert die Bewegungsabfolgen während des Trainings ab. Diese sind dann entsprechend jederzeit abrufbar. Wenn Sie sich über Ihre Grenzen selbst im Klaren sind, dann können Sie Ihr „Nein“ auch diplomatisch verpacken. Ihr Gegenüber spürt unbewusst, wie ernst Sie es mit Ihrem „Nein“ meinen. Die neu erworbenen Erkenntnisse und Fähigkeiten können Sie sowohl im Beruf als auch in Familie, Verein oder Ehrenamt anwenden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

#### 251-1734-S

Leitung: Dr. Undine Uhlig, Tanztherapeutin, BTD, Heilpraktikerin für

Psychotherapie  
 Samstag, 15.03.25, 14.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 24,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **Zeit für mich: Selbstfürsorge-Workshop für berufstätige Mütter neu!**

Als berufstätige Mama jonglierst du täglich mit Job, Familie und Haushalt. Da bleibt oft wenig Zeit für dich selbst. Doch gerade dann ist Selbstfürsorge essenziell, um deine mentale Gesundheit zu stärken und einem Burnout oder einer psychischen oder körperlichen Erkrankung vorzubeugen. In diesem Workshop lernst du:

- Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen.
- Deine Bedürfnisse zu kommunizieren und für dich einzustehen, ohne dabei Konflikte zu erzeugen.
- Stress abzubauen und neue Energie zu tanken, z.B. mit einfachen Entspannungsübungen.
- Deine Selbstwirksamkeit zu stärken und wieder in deine Kraft zu kommen.
- Resilienzfaktoren wie Optimismus und Selbstwirksamkeit gezielt zu fördern, u.a. mit der 3+3-Übung.

Mit einem Workbook voller praktischer Übungen kannst du das Gelernte direkt umsetzen und endlich wieder mehr Zeit für DICH finden.

### **251-1735-S    Online**

Leitung: Anja Russo, Diplom-Soziologin/-Psychologin, systemischer Resilienz-Coach (zert.)  
 ab Dienstag, 18.03.25, 19.00-20.30 Uhr, 2 x  
 Gebühr € 23,- inkl. Online-Materialien für Zuhause

## **Selbstsicherheitstraining - Einstieg jederzeit möglich**

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund 3 Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen.

Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, das als PDF heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, behalten Sie den Zugriff auf alle Inhalte.

Kursinhalte: Kommunikationsstärke / Gesprächsebenen / Selbstsicherheit / Schlagfertigkeit / Small-Talk

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink, den Sie sofort nach Ihrem individuellen Zeitplan nutzen können!

### **251-1736-S    Online**

Leitung: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer  
 Einstieg jederzeit möglich  
 Gebühr € 39,- inkl. Abschlusszertifikat und Life-Time-Lizenz auf alle Inhalte

## **Kosmetik und Styling**

### **Neues Styling für Kopf und Gesicht neu!**

#### **Make-up und Hairstyling für Frauen**

Unsere Schönheit beginnt mit der eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung. Das Make-up und die Frisur bieten Möglichkeiten, diese herauszuheben.

In diesem Workshop erproben Sie Make-up sowie Frisur-Variationen abseits Ihres gewohnten Stylings. Entdecken Sie sich neu und lernen Sie Ihre optischen Stärken wirkungsvoll zu betonen.

Um Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit.

Für Teilnehmerinnen ab 14 Jahren; maximal 6 Teilnehmerinnen

**Bitte mitbringen:** eigene Schmink- und Abschminkprodukte, Haarstylingprodukte, Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel und alles was Sie sonst zum Stylen für Gesicht und Kopf benutzen

### **251-1750-S**

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin  
 Freitag, 21.03.25, 14.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 42,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23



**MÖBEL  
PLANUNG  
BERATUNG**

Wir gestalten  
Gartenträume.



Bahnhofplatz 1 - Starnberg - freiraumdesign.com

## Kosmetik aus der Natur herstellen - altes Wissen - Anti-agaging neu!

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Heilpflanzen für die Verwendung bei unterschiedlichen Hauttypen geeignet sind und worauf Sie lieber verzichten sollen. Wir stellen aus natürlichen und hochwertigen Inhaltsstoffen eine Creme, ein 2-Phasen Feuchtigkeitsfluid und ein Shampoo her.

Das Skript gibt Ihnen eine genaue und einfache Anleitung. So können Sie zu Hause die Produkte selbst erstellen.

**Bitte mitbringen:** Cremetiegel, Flasche für Shampoo (Flasche für Fluid wird bereit gestellt)

### 251-1752-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Mittwoch, 02.04.25, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten und Skript

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn



© Stephie Wiehler

Maximal 4 Teilnehmer\*innen

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look!

In dieser Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität.

Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Ziel: eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel bei Kleidung und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen, Sie werden dann optimal gekleidet sein. Abgerundet mit einem energetischen Farbtest, erfahren Sie einen ganzheitlichen, neuen Schwung.

### 251-1753-S

Leitung: Stephanie Anna Höltzel,

Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Samstag, 12.04.25, 12.00-17.00 Uhr

Gebühr € 159,- inkl. Stoff-Farb-Pass im Wert von € 50,- abgestimmt auf Ihren Farbtypen

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn

Vergleiche 251-1753-S

### 251-1754-S

Leitung: Stephanie Anna Höltzel, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin

Samstag, 10.05.25, 12.00-17.00 Uhr

Gebühr € 159,- inkl. Stoff-Farb-Pass im Wert von € 50,- abgestimmt auf Ihren Farbtypen

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Führungen und Besichtigungen

### Das Cuvilliéstheater neu!

Das „Neue Opera Haus“ ist ein Meisterwerk des genialen Rokoko-Kaumeisters Francois Cuvilliés, der auch die Amalienburg im Nymphenburger Park geschaffen hat. Nur wenige wissen, dass das Prunkstück der Münchner Residenz nur durch beherztes und umsichtiges Handeln den Weltkrieg überstanden hat. Glücklicherweise konnten 1943 noch rechtzeitig die geschnitzten Logenverkleidungen ausgebaut werden, ehe das Theater durch einen Bombentreffer völlig ausbrannte. Bei dem Besuch können Sie den wiedererstandenen Innenraum bestaunen und die spannende Geschichte seiner Restaurierung erfahren.

Treffpunkt: Eingang des Cuvilliéstheaters (von der Residenzstraße her zugänglich)

### 251-1801-S

Leitung: Anneliese Döhring, Stadt- und Gästeführerin

ab Freitag, 21.03.25, 14.00-15.30 Uhr

Gebühr € 14,- zzgl. Eintritt.

**München**, Cuvilliéstheater

## Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Die Führung zeigt die gesamte Produktion der Süddeutschen Zeitung - begonnen mit dem Datenempfang, über den Druck, bis zur Bestückung mit Beilagen. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich knapp 300 Vollzeitarbeitsplätze. Imposanter Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.

Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren. Dunkle Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

Die Führung selbst ist kostenfrei. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

Treffpunkt: Haupteingang, Zamzdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, dann ca. 10 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort mit der Straßenbahn Linie 19 Haltestelle Berg am Laim).

### 251-1802-S

Leitung: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck

Donnerstag, 21.03.24, 16.45-18.45 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**München**, SZ Druckhaus, Zamzdorferstr. 40, Haupteingang

## **Legendär und sagenhaft in Starnberg - von kopflosen Reitern, versunkenen Rittern, Seeungeheuern und Starnberger Heiligen neu!**

„Liebespaar in den Fluten versunken“, „Nahendes Weltende durch Seeungeheuer“ oder „Kopfloser Reiter auf Roseninsel“ - das wären wohl die reißerischen Schlagzeilen des Mittelalters am Starnberger See gewesen. Allerdings handelt es sich hier im häufigsten Fall um alternative Fakten oder, wie man es früher nannte, um Sagen und Legenden.

So ist es auch eine Legende, dass Engel einst auf besondere Weise das Wasser des funkelnenden Sees lieferten, doch an sonnigen Sonntagen überzeugt dies ebenso wie die Sage vom ertrunkenen Ritter, dessen blitzende Rüstung immer wieder in den Wellen des Wassers aufscheint. Wir blicken auf die Orte des Geschehens, auf kühne Helden, fantastische Naturwesen sowie legendäre Heilige wie Nepomuk und „Katharina mit dem Radl“ - eine der drei bayerischen Madl.

Treffpunkt: Seepromenade, Dampfersteg

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Dauer: ca. 2 Stunden

Ende: Schlossgarten Starnberg

### **251-1803-S**

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin

Sonntag, 23.03.25, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Exkursion

## **Die ehemalige Reichsfinanzschule in Herrsching neu!**

Weithin sichtbar steht am nördlichen Ende Herrschings ein mächtiges Gebäude mit einem imposanten Turm: die ehemalige Reichsfinanzschule Herrsching, heute Hochschule für den öffentlichen Dienst in Bayern, Fachbereich Finanzwesen. An dieser Schule wurden zukünftige Finanzbeamte ausgebildet, gleichzeitig wurde aber auch die nationalsozialistische Ideologie unterrichtet. Die Finanzverwaltung war während der Herrschaft der Nationalsozialisten federführend an der Diskriminierung und Ausbeutung jüdischer Mitbürgerinnen und Mitbürger beteiligt. Inzwischen sind Teile des Areals unter Denkmalschutz. Während der ca. 90-minütigen Führung erfahren Sie Wissenswertes über den Bau der Schule, die Ausbildung und Lehrgänge und die Entwicklung bis 1955.

Treffpunkt: Haupteingang Finanzschule, Haupttreppe

### **251-1805-A**

Leitung: Dr. Friedrike Hellerer, Kreisarchivpflegerin

Freitag, 21.03.25, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

**Herrsching**, Hochschule für den öffentl. Dienst, Rauscher Straße 10

## **Der Münchener Justizpalast neu!**

Ende des 19. Jahrhunderts wurde der Justizpalast am Stachus als Repräsentationsbau für die gesamte Justiz errichtet. Bei einem Gang durch dieses prächtige Gebäude werden wir seine Geschichte und Gegenwart beleuchten. Immer noch sind das Justizministerium und Gerichte in dem Prachtbau beheimatet.

Da früher auch das Strafgericht hier untergebracht war, wird in der neu konzipierten Ausstellung „Willkür im Namen des deutschen Volkes“ die geschichtliche Entwicklung zur Entstehung der NS-Dik-

tatur beleuchtet und auch dem Widerstand in der NS-Zeit gedacht, insbesondere der Studentengruppe „Weiße Rose“, die hier in einem original erhaltenen Saal zu Teilen verurteilt wurde.

Weiter werden wir über unsere Justiz heute sprechen. Wenn möglich werden wir einen aktuellen Gerichtssaal „in Betrieb“ sehen.

Bitte beachten: Bei Eintritt in den Justizpalast findet eine Sicherheitskontrolle statt (wie an den Flughäfen). Garderobe ist keine vorhanden.

Im Anschluss an die Führung können Sie noch in der Justizkantine zu Mittag essen.

Treffpunkt: Eingangsbereich Justizpalast, Prielmayerstr. 7 (gegenüber dem ehem. Galeria / Karstadt)

### **251-1807-S**

Leitung: Ingrid Oxford, Stadtführerin

Mittwoch, 26.03.25, 10.30-12.30 Uhr

Gebühr € 14,-

**München**, Justizpalast

## **Fischzucht, Wasserqualität und Artenschutz: neu! Eine Führung durch die Forschungsstation in Wielenbach**

Als eine der ersten teichwirtschaftlichen Forschungsstationen ist die Dienststelle Wielenbach heute dem Bayerischen Landesamt für Umwelt zugeordnet. Bis heute gehören die Überwachung der Qualität von Flüssen und Seen, Fragen zur Fischzucht sowie die Analyse von Schadstoffen und deren Auswirkungen auf Fische und Muscheln zu den zentralen Aufgaben. Auch ist es gelungen, stark gefährdete Fisch- und Krebsarten wieder nachzuzüchten. Welche Erkenntnisse und Folgen dies auch für den Ammersee und seinen Fischbestand bedeutet, erfahren Sie im Rahmen einer informativen und kurzweiligen Führung vor Ort.

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

**Anmeldung bis 24.03.2025 erforderlich.**

### **251-1809-S**

Leitung: Bayerisches Landesamt für Umwelt

Donnerstag, 03.04.25, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Wielenbach**, Bayerisches Landesamt für Umwelt

## **Reichsschule NSDAP und Displaced Persons Camp**

Die Geschichte des Geländes zwischen Feldafing und Garatshausen, das seit 1956 durch die Bundeswehr genutzt wird (anfänglich

**IMMOBILIEN**  
**Sandra Holzapfel**  
**Verkauf • Vermietung • Verwaltung**

82319 Starnberg • Schloßbergstraße 6

Tel. 08151-9982770

Mobil 0170-4121439

[info@sandra-holzapfel.de](mailto:info@sandra-holzapfel.de)

die Fernmeldeschule des Heeres, heute das Ausbildungszentrum Cyber- und Informationsraum) beginnt Mitte der 1930er Jahre, als der Bau der Reichsschule NSDAP (vormals Nationalsozialistische Deutsche Oberschule Starnberger See) begonnen wurde. Diese Schule existierte bis April 1945, und wurde mit Kriegsende als Displaced Persons Camp für ehemalige KZ-Häftlinge und Heimatvertriebene genutzt.

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet in der Kaserne statt. Hierbei handelt es sich um einen Militärischen Sicherheitsbereich, in dem für zivile Besucherinnen und Besucher bestimmte Auflagen gelten. Zutritt wird nur nach vorheriger Anmeldung und Vorlage eines gültigen Personalausweises/Reisepasses gewährt. Staatsangehörige gem. Staatenliste § 23 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

#### **251-1810-S**

Leitung: Wolfgang Schmidt  
Donnerstag, 03.04.25, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

#### **Reichsschule NSDAP und Displaced Persons Camp**

Kursbeschreibung und Zutrittsbedingungen siehe 251-1810-S

#### **251-1811-S**

Leitung: Wolfgang Schmidt  
Mittwoch, 14.05.25, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

#### **Die Chiffriermaschine ENIGMA**



© Enigma Chiffriermaschine, Pixabay

Geheimnisse können schön sein, erschreckend, böse oder banal. Es gibt sie, seit Menschen zusammenleben. Ihre Geschichte ist daher eng mit der gesellschaftlichen Entwicklung verbunden. Das Geheimnis ist aber auch vielfach in unser individuelles und privates Leben eingewoben. Es gibt kaum einen Bereich in unserem Leben, in dem Geheimnisse keine Rolle spielen.

Geheimnisse spielen im militärischen Bereich eine ganz besondere Rolle. Ziel ist es, die Informationsüberlegenheit zu gewinnen, um so dem Gegner immer einen Schritt voraus zu sein. Um die eigenen Informationen auf den Übertragungswegen zu schützen, setzten die Deutschen während des 2. Weltkrieges die Chiffriermaschine Enigma ein. Erfahren Sie alles über Aufbau, Funktion und Bedienung dieser legendären Maschine. Der Vortrag wird anhand einer Original Enigma verdeutlicht.

Zutrittsbedingungen siehe 251-1810-S

**Bitte mitbringen:** gültiger Personalausweis oder Reisepass

#### **251-1812-S**

Leitung: Wolfgang Schmidt  
Donnerstag, 10.04.25, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

#### **Lehrsammlung für Nachrichten-, Fernmelde- und Informationstechnik**

Mitte der 1960er Jahre wurde durch einen ambitionierten Offizier der damaligen Fernmeldeschule des Heeres begonnen, eine Sammlung von nachrichtentechnischem Gerät aufzubauen. In den folgenden Jahrzehnten ist diese zu einer in dieser Form einmaligen Ausstellung angewachsen. Erfahren Sie interessante Details zu Funktion und Bedienung historischer militärischer Nachrichtentechnik, die in großen Teilen in voller Funktion vorgeführt werden. Zutrittsbedingungen siehe 251-1810-S

#### **251-1814-S**

Leitung: Wolfgang Schmidt  
Dienstag, 29.04.25, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

#### **Großmarkthalle München - Herz und Seele des Obst- und Gemüsehandels neu!**

Besuchen Sie Münchens Großmarkt, den „Bauch von München“! Seit 1912 wird hier mit frischem Obst, Gemüse und Süßfrüchten aus aller Welt gehandelt. Erfahren Sie Interessantes über Geschichte, Aufgaben, Funktionsweise und Zukunftsperspektive der Großmarkthalle. Lassen Sie sich begeistern vom täglichen Trubel der Menschen, die die Waren anliefern, verkaufen und einkaufen und schauen Sie hinter die Kulissen von Münchens größtem Frischemarkt.

Zum Abschluss empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen „Gaststätte Großmarkthalle“.

Treffpunkt: Am Westtor an der Einmündung Oberländerstraße in die Thalkirchner Straße bei dem ehemaligen Toilettenhäuschen  
Anreise: Mit der U3 oder U6 zur Haltestelle Implerstraße, vorne beim Fahrer die Treppe hoch und dann den Ausgang links nehmen. Mit dem Auto die Zentraleinfahrt in der Schäftlarnstraße benutzen (Parkgebühr € 5,- zzgl. MWSt. kann nur mit Karte bezahlt werden). Bitte beachten: Die Führung ist für erheblich Mobilitätseingeschränkte aus baulichen Gründen leider nicht geeignet.

#### **251-1816-S**

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München, Märkte München  
Freitag, 04.04.25, 07.30-09.00 Uhr  
Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**München**, Großmarkthalle

#### **Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg**

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren - eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erle-

ben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Während der 30-minütigen Fahrt wird der Gondoliere Maximilian über die Zeit Max Emanuels sowie über Hintergründe zur Erbauung des Schlosses Nymphenburg erzählen.

**251-1820-S**

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere  
Sonntag, 27.04.25, 11.30-12.00 Uhr  
Gebühr € 20,-  
**München**, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

**Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg**

Vergleiche 251-1820-S

**251-1821-S**

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere  
Sonntag, 01.06.25, 11.00-11.30 Uhr  
Gebühr € 20,-  
**München**, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

**Führung durch das Hauptzollamt München an der Donnersbergerbrücke**

Wem ist das riesige, an den Bahngleisen entlang verlaufende, markante Gebäude durch seine in die Höhe ragende Glaskuppel noch nicht aufgefallen? Wer nach München per Bahn reist oder mit dem Auto die Donnersbergerbrücke entlang fährt, wird sicherlich für einen kurzen Moment vom Zauber des Bauwerks gefangen. Viele wissen nicht, was sich hinter der Fassade verbirgt. Im Verlauf einer Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls.

Wichtiger Hinweis: Es wird viel zu Fuß gegangen. Kostenfreie Parkmöglichkeiten für die Dauer der Führung sind auf dem Gelände vorhanden. Öffentliche Verkehrsmittel: Haltestelle Donnersbergerbrücke: S-Bahn Linien 1 bis 8; Haltestelle Trappentreustraße: MetroBus 53 und 63; Tram 18 und 19.

Ein Teil der Führung findet im Freien statt. Bitte achten Sie auf witterungsbedingte Kleidung.

**Bitte mitbringen:** witterungsbedingte Kleidung.

**251-1822-S**

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs  
Freitag, 02.05.25, 15.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 13,-  
**München**, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

**Führung im Marienmünster: neu!****Dem „Dießner Himmel“ so nah**

Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Dießner Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Dieses spätbarocke Kleinod zu besuchen, die kunsthistorischen Schätze zu bestaunen, aber auch innezuhalten, ist ein besonderes Erlebnis. Die namhaften Künstler haben an beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“ entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Grafengeschlecht Andechs-Meranien und erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühnen.

**Traubinger-Reiseservice** Ihre Reiseprofis!  
08861 9081790 0160 98337054 HEINZ SPRENZEL

**Mehrtagesreisen im Frühjahr**

	<b>18.01. - 21.01. (Sa.-Di.) Hauptstadt BERLIN</b> Mit Eintritt zur Landwirtschaftsmesse „Grüne Woche“ Übernachtung und Frühstücksbuffet im Hotel Leonardo Berlin, So.: Messebesuch oder Freizeit, Mo.: Stadttrundfahrt mit Besuch im Reichstag und nachmittags Freizeit <b>4 Tage</b> p. P. im DZ € 395,- EZZ € 117,-
	<b>08.02. - 09.02. (Sa.-So.) Starlight Express</b> Das Rekordmusical auf Rollschuhen in Bochum Abendessen und ÜF im 4* Hotel Bochum direkt neben dem Musical Theater, inklusive PK 3 Karte, Aufpreise: PK 2: € 20,- PK 1: € 30,-PK 1 Plus: € 40,- <b>2 Tage</b> p. P. im DZ € 345,- EZZ € 65,-
	<b>24.04. - 27.04. (Do.-So.) Tulpenblüte Holland</b> Millionen strahlende Tulpen, Narzissen und Hyazinthen HP im 4* Hotel, Stadt- und Hafenrundfahrt Rotterdam, Eintritt Blumenpark Keukenhof, Ausflug mit örtl. RL: Gouda, Den Haag, Delft und Seebad Scheveningen <b>4 Tage</b> <b>Frühbucher bis 31.01.</b> p. P. im DZ € 659,-
	<b>08.06. - 15.06. (So.-So.) Trauminsel ELBA</b> Die sonnenverwöhlte Perle im Mittelmeer Halbpension im 4* Hotel, Halbtägige Ausflüge mit örtl. RL: Rundfahrt Monte Capanne & Marina di Campo, San Martino & Portoferraio, Porto Azzurro & Capoliveri mit Weinprobe und Imbiss, Rio Marina & Rio nell'Elba <b>8 Tage</b> <b>Frühbucher bis 31.01.</b> p. P. DZ € 1.119,-
	<b>Juni - September (So.-So.) Badereise Kroatien</b> 8 oder 15 Tage im Valamar Parentino Hotel in Poreč Transferfahrten zum Hotel und zurück, Übernachtung mit Frühstücksbuffet & Abendessen, Freie Benutzung des Pools, Hotel nahe Kiesstrand, Kurtaxe inklusive <b>8 Tage</b> p. P. im DZ ab € 899,- <b>15 Tage</b> ab € 1.829,-
	<b>04.07. - 06.07. (Fr.-So.) Rhein in Flammen</b> Ein unvergessliches Feuerwerk am Sommerhimmel Übernachtung mit Frühstücksbuffet, zentrales Hotel in Rüdesheim, Schiffskarte, 2-Gang Abendessen mit Musik <b>3 Tage</b> <b>Frühbucher bis 28.03.</b> p. P. im DZ € 459,-
	<b>15.08. - 16.08. (Fr.-Sa.) Bregenzer Festspiele</b> Der Freischütz 21.15 Uhr Vorstellung auf der Seebühne Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel, inkl. PK 5, Aufpreis Karte PK 1 € 95,-   PK 2 € 85,-   PK 3 € 55,- <b>2 Tage</b> <b>Buchung bis 14.01.</b> p. P. im DZ € 298,-

**Tagesfahrten & Eventreisen**

17.01. Fr. <b>K&amp;K Strauß-Gala</b> mit Ballett 20.00 Residenz München <b>119,-</b>
18.01. Sa. <b>Skifahren Serfaus</b> inkl. Skipass Erw. <b>98,-</b>   Kinder <b>75,-</b>
19.01. So. <b>CAVALLUNA</b> 13.00 Olympiahalle München <b>99,-</b>
20.01. Mo. <b>CMT Stuttgart</b> Caravan- & Urlaubsmesse Eintritt <b>55,-</b>
25.01. Sa. <b>Biathlon Antholz</b> Verfolgung Tribüne <b>99,-</b>   Strecke <b>85,-</b>
25.01. Sa. <b>Skifahren Ischgl</b> Busfahrt & Skipass Erw. <b>119,-</b>   Kind <b>89,-</b>
26.01. So. <b>Der kleine Prinz Musical</b> 17.00 Landsberg Erw. <b>69,-</b>   Ki. <b>59,-</b>
26.01. So. <b>Circus Krone</b> 14.30 Uhr München Erw. <b>59,-</b>   Kinder <b>54,-</b>
02.02. So. <b>ELISABETH Musical</b> 14.30Uhr Dt. Theater München <b>125,-</b>
08.02. Sa. <b>Skifahren Serfaus</b> inkl. Skipass Erw. <b>98,-</b>   Kinder <b>75,-</b>
16.02. So. <b>Circus Krone</b> 14.30 Uhr München Erw. <b>59,-</b>   Kinder <b>54,-</b>
02.03. So. <b>Stuttgart Musicals</b> 14.00 <b>EISKÖNIGIN &amp; TARZAN</b> <b>149,-</b>
15.03. Sa. <b>ANDREA BERG</b> 20.00Uhr Olympiahalle München ab <b>125,-</b>
16.03. So. <b>Berlin Berlin Revue</b> 14.30 Uhr Dt. Theater München <b>115,-</b>
22.03. Sa. <b>Schlager-Nacht</b> 18.00 Uhr Olympiahalle München <b>129,-</b>
23.03. So. <b>Circus Krone</b> 14.30 Uhr München Erw. <b>59,-</b>   Kinder <b>54,-</b>
30.03. So. <b>EHRLICH BROTHERS</b> 16.00 Olympiahalle München <b>125,-</b>
25.05. So. <b>Die Schöne und das Biest</b> 14.30 Uhr München <b>105,-</b>
27.05. Di. <b>Musical Story of ELVIS</b> 20.00Uhr bigBOX Kempten <b>105,-</b>

**Begleitete Flugreisen zu Traumzielen**

	<b>10. - 16.7. (Do.-Mi.) IRLAND</b> <b>7 Tage</b>		<b>26.7.-2.8. (Mi.-Di.) KANALINSELN</b> <b>8 T.</b>		<b>Sommer 25 YACHT KROATIEN</b> <b>8 T.</b>
---	---	--	---	---	---

Weitere Reisen auf [Sprenzel-Reisen.de](http://Sprenzel-Reisen.de)

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

### 251-1824-S

Leitung: Heike Gehrl, Kirchenführerin / Kath. Pfarramt  
 Freitag, 09.05.25, 14.00-15.30 Uhr  
 Gebühr € 6,-  
**Dießen**, Marienmünster, Klosterhof 10 A

### Von Herrsching nach Andechs über den „Hörndlweg“ neu!

Die Beziehungen zwischen Herrsching - der „Metropole am Ammersee“- und Andechs- dem „Heiligen Berg“ - reichen mindestens bis in die Römerzeit zurück. Auf dem Weg ins Heute haben beide Orte aber sehr unterschiedliche Entwicklungen durchgemacht. Diese historischen Phasen und ihre Wechselwirkungen werden auf dem Spaziergang von Herrsching zum Kloster Andechs thematisiert. In der Klosterkirche selbst sind keine Führungen erlaubt, eine Besichtigung ist dennoch möglich; ebenso ein Besuch im Klosterbräu-Stüberl im Anschluss an die Führung.  
 Die Führung endet in Andechs. Von dort kann man Herrsching über den Weg durchs Kiental oder mit dem Bus erreichen.

Treffpunkt: vor dem Gasthaus „zur Post“ in Herrsching, Mühlfelderstraße  
**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung

### 251-1825-A

Leitung: Dr. Friedrike Hellerer, Kreisarchivpflegerin  
 Freitag, 09.05.25, 16.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**Herrsching**, Mühlfelder Straße

### Radom Raisting, Erdefunkstelle - Führung



© GBO Fotografie auf Pixabay

Die Erdefunkstelle Raisting, südlich des Ammersees, ist schon von weitem als eine besondere Landmarke erkennbar. Die riesigen Sattelitenschüsseln und die markante Kugel des Radoms laden zu einem Abstecher und einer kleinen Entdeckertour ein. Das Radom Raisting ist die letzte noch erhaltene Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung mit Hilfe von Satelliten. Hier wurden schon seit den 60-iger Jahren Menschen und Kontinente miteinander verbunden und auch Geschichte geschrieben. Über die Erdefunkstelle Raisting flimmerten unter anderem die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung 1969 und der Olympiade 1972 in München in die Wohnzimmer auf der gesamten Welt. Das Radom Raisting ist heute ein Industriedenkmal von herausragender nationaler Bedeutung und kann mit seinen Ausstellungen besichtigt werden. Darüber hinaus lädt ein weitläufiger Rundweg zu einer Wanderung durch die gesamte Erdefunkstelle Raisting ein. Treffpunkt: vor dem Radom. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms. Vom Bahnhof

Raisting in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar. **Bitte mitbringen:** ggf. warme Kleidung, da es im Innern des Radom relativ kühl ist.

### 251-1827-S

Leitung: Radom Raisting GmbH  
 Samstag, 10.05.25, 13.00-14.00 Uhr  
 Gebühr € 11,- keine Ermäßigung  
**Raisting**, Erdefunkstelle, Hofstätterweg 2

### Bummeln und Geschichte erleben in der Au neu!

#### Von den Museumslichtspielen zur einstigen Papiermühle

Früher ein unspektakulärer Vorort der kleinen Leute, heute ein beliebtes Wohnviertel mit romantischem Flair: Alte Wohnhäuser, der Auermühlbach, Spuren der alten Manufakturen und Fabriken und einem traditionsreichen Wirtshaus. Wir streifen durch die schönsten Straßenzüge, lernen die Geschichte dieses Viertels und seiner Bewohner\*innen kennen und genießen Altmünchner Beschaulichkeit. Treffpunkt vor dem Kino „Museumslichtspiele“, Lilienstrasse 2

### 251-1829-S

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
 Dienstag, 13.05.25, 16.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 13,- keine Ermäßigung  
 Exkursion

### Frauengeschichten in der Münchener Altstadt neu!

München ist die Stadt der unsichtbaren Frauen. Viele bedeutende weibliche Persönlichkeiten haben München ihren Stempel aufgedrückt. Geschichten und Skandale hängen mit der ersten Bankrotteurin Adele Spitzeder, mit Maria Ward oder Bettina Brentano zusammen. Sie dürfen neugierig sein!

Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen

### 251-1831-S

Leitung: Anneliese Döhring, Stadt- und Gästeführerin  
 Samstag, 17.05.25, 10.00-11.30 Uhr  
 Gebühr € 14,-  
**München**, Fischbrunnen Marienplatz

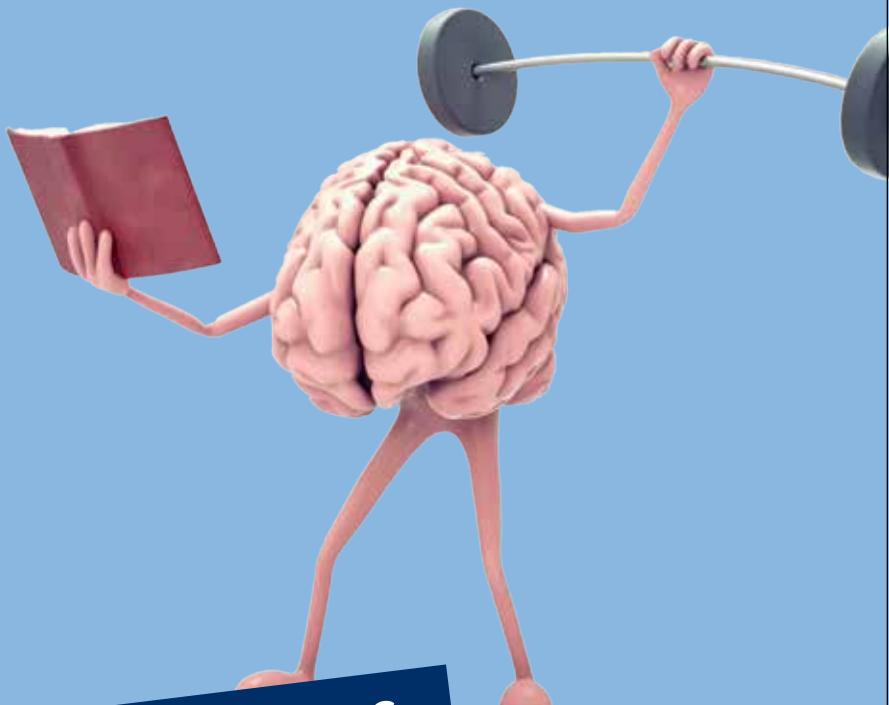
### Tatort Starnberg - eine Spurensuche

Laut Kriminalitätsstatistik ist Starnberg eine sichere Kleinstadt in einem wohl behüteten Landkreis. Dennoch gab es auch hier über die Jahrhunderte Mord und Totschlag: Ob politisch veranlasst, aus Eifersucht oder Habgier, ob Revolutionäre, Mitarbeiter des Geheimdienstes, Adelige oder zwielichtige Damen - der Tod ereilte sie aus unterschiedlichen Gründen! Wir begeben uns auf Spurensuche des Verbrechens und blicken auf historisch relevante True-Crime-Fälle und Cold Cases in unserer Stadt. Treffpunkt: Polizeiinspektion, Rheinlandstraße 1; Endpunkt der Tour: Kirchplatz  
 Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

### 251-1833-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin  
 Sonntag, 18.05.25, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 17,-  
 Exkursion

Bildung  
für alle!



## Kostenlose Nachhilfe im Wert von 149 € pro Monat\*

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Schüler der Klassenstufe 5 bis 13 können sich zu den Fächern Deutsch, Mathematik, Physik, Chemie und Englisch an Nachhilfelerher wenden. Diese stehen per Chat oder Videokonferenz für Fragen zur Verfügung und unterstützen beim Lernen.

Wir stellen die Online-Nachhilfe von ubiMaster im Wert von 149 € pro Monat kostenlos zur Verfügung. Mit diesem Angebot möchten wir dazu beitragen den Schulalltag zu erleichtern, Familien entlasten und für mehr Bildungsgerechtigkeit sorgen.



Alle Informationen finden Sie unter  
[vrsta.de/ubimaster](http://vrsta.de/ubimaster)

 VR Bank  
Starnberg-Herrsching-Landsberg eG

\*Für Mitglieder mit einem kostenlosen VR MeinKonto;  
es gelten weiter Voraussetzungen

## 100 Jahre Borstei! neu!

In der Borstei scheint die Welt noch in Ordnung zu sein. Absolut ruhige Innenhöfe, liebevolle Details, nachbarschaftliches Miteinander und das mitten in München! Wir beschäftigen uns mit der Entstehung dieses Viertels, einer kleinen selbständigen Stadt in der Stadt. Wir genießen die malerischen Ansichten und die zahlreichen Kunstwerke, die den Garten schmücken und hören Geschichten von Persönlichkeiten, die hier gewohnt haben.

Treffpunkt: Dachauer Straße, Ecke Franz Marc Straße

### 251-1835-S

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

Mittwoch, 21.05.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Exkursion

## Die Firma Ludwig Eisenschmid - Orgelspieltische, Klaviaturen, Orgelteile neu!

Die Firma Ludwig Eisenschmid GmbH in Andechs-Erling blickt auf eine lange Familientradition zurück. Seit über 100 Jahren und bereits in der 5. Generation plant und konstruiert sie Orgelspieltische. Neben Spieltischen aller Systeme produziert Eisenschmid Klaviaturen, Orgelteile und elektronische Steuerungen.

Der Konstruktion und Produktion geht eine umfassende Planung aller technischen Bereiche einer Pfeifenorgel voraus - angefangen beim Arbeitsplatz des Organisten über die Gehäuseform, die Klaviatur, Registeranlage, Setzeranlage bis zur Koppelschaltung.

Bei einer Betriebsbesichtigung lernen sie das Unternehmen und dessen Geschichte kennen. Sie erhalten einen Einblick in die Planung des Orgelbaus und lernen die verschiedenen Produktions-schritte kennen.

### 251-1836-A

Leitung: Ludwig Eisenschmid GmbH

Freitag, 23.05.25, 15.00-16.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**L. Eisenschmid GmbH**, Pfahlweg 6, Andechs

## Schloss Kempfenhausen



© RGUSK27973\_Panorama

„Das Schloß Kempfenhausen ist das lebendigste um den ganzen See.“ (Lorenz von Westenrieder, 1784)

Schloss Kempfenhausen dürfte allgemein das unbekannteste Schloss am Starnberger See sein. Es wurde als Hofmarkssitz zu Beginn des 16. Jahrhunderts von Arsarius Barth erbaut und hatte in den folgenden Jahrhunderten illustre Besitzer: von Kurfürst Ferdinand Maria über Herzog Max in Bayern bis hin zu Otto Graf Bylandt

erfreuten sich alle an dem idyllisch gelegenen Herrensitz.

Zum Schloss gehört die Sankt Anna Kapelle. Wir haben Gelegenheit, das Schloss, heute im Besitz der Stadt München, sowie die Kapelle zu besichtigen. Beide Gebäude werden in ihren historischen Kontext eingeordnet.

### 251-1839-S

Leitung: Barbara Heidinger M.A., Kunst- und Kulturführungen, Landeshauptstadt München

Freitag, 23.05.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 15,-

**Kempfenhausen**, Schloss Kempfenhausen, Milchberg 11

## Hinter den Kulissen - Führung durch die Magazine der Bayerischen Staatsbibliothek

Als Universalbibliothek mit einem Bestand von Weltgeltung ist die Bayerische Staatsbibliothek eine der größten und bedeutendsten in Europa. In dieser touristischen Führung möchten wir interessierten Besucherinnen und Besuchern einen Blick hinter die Kulissen ermöglichen: In einem informativen Gang durch unsere Magazine erleben Sie die Dimensionen der Bibliothek hautnah und erfahren viel Interessantes über ihre einzigartigen Bestände.

Treffpunkt ist der Fuß der großen Treppe in der Eingangshalle der Bibliothek (hinter den Glastüren).

Bitte bringen Sie Ihre Jacken und Taschen vorab in den Schließfächern unter (€ 1,- oder € 2,- Pfand). Während der Führung werden wir viele Meter zu Fuß zurücklegen, sehr viele Treppen steigen und lange stehen. Auf Grund der baulichen Gegebenheiten ist die Hausführung leider nicht barrierefrei.

### 251-1840-S

Leitung: Bayerische Staatsbibliothek

Dienstag, 17.06.25, 16.00-17.30 Uhr

gebührenfrei

**München**, Bayerische Staatsbibliothek

## Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Starnberg

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das BayernLab in Starnberg präsentiert den digitalen Fortschritt und die zugehörige Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Digitale Themen werden nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare, bunte Praxis präsentiert.

Bei dieser Führung werden Informationen zu den Themen Robotik, Geodaten, Multikopter und VR präsentiert. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit bestaunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### 251-1841-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg

Dienstag, 08.04.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Starnberg**, BayernLab, Hauptstraße 21

### Bitte beachten Sie auch:

251-6220-S BayernLab-Führung für Kinder

## Zu Besuch im Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing

Die lateinische Inschrift „Mortui Vivos Docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“, prangt über den vier Tischen aus Edelstahl im Sektionssaal der Pathologie im Klinikum Schwabing. Krimifans dürfte dieses Bild nicht völlig unbekannt sein, denn der Sektionssaal ist oft Schauplatz für Dreharbeiten zu „Tatort“, „Aktenzeichen XY- ungelöst“ oder z.B. den „Eberhofer-Krimis“. Oberpräparator Alfred Riepertinger erläutert vor Ort seine interessante Arbeit. Besichtigt wird auch die „Siegfried Oberndorfer-Lehrgesammlung“ mit ca. 1200 ausgestellten Präparaten, deren älteste Ausstellungsstücke rund 3500 Jahre alte Mumienexponate darstellen.

Hinweis zu Ihrer Anreise: Treffpunkt ist das Institut für Pathologie (Haus 32, EG) in der München Klinik Schwabing. Einen Orientierungsplan erhalten Sie nach Anmeldung.

Bitte beachten Sie: Die Gehzeit zum Treffpunkt beträgt von jedem Zugang ca. 10 Minuten.

### 251-1842-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R., München Klinik GmbH Klinik Schwabing Medizet Montag, 23.06.25, 18.00-19.30 Uhr Gebühr € 14,-  
München, Klinik Schwabing, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

## König Ludwig II. - Der berühmteste Todesfall der Geschichte: Entdeckungstour und Indiziensuche zwischen Berg und Leoni

„Ein ewig Rätsel...“ - das ist er geblieben. Und doch wissen wir so einiges über den Märchenkönig und können uns mit vielen Details vor Ort vertraut machen. Wir besuchen den Marstall, laufen vorbei an der geheimnisvollen Bootshütte seines Leibfischers Lidl und dem vergleichsweise bescheidenen Schloss Berg, in dem er die meiste Zeit und vor allem die letzten Tage seines Lebens verbrachte, hin zu Votivkapelle und Gedenkkreuz. An der Stelle des geheimnisvollen Todes diskutieren wir über den vielleicht berühmtesten Todesfall der Geschichte sowie den Blick des Hauses Wittelsbach auf die Vorfälle am 13. Juni 1886.?

Treffpunkt: Parkplatz Marstall Berg

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.



### 251-1843-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin  
Sonntag, 06.04.25, 15.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 17,-  
Exkursion

## Von Kleinvenedig und der Lohe - Ein Idyllischer Spaziergang durch Untergiesing neu!

Unterhalb des Giesinger Bergs forschen wir nach Spuren der früheren Bewohner\*innen: Tagelöhner, Kleingewerbetreibende und Hofbedienstete. Wir finden zwischen großen Mietshäusern noch vereinzelte Herbergshäusl, frühere Manufakturen und zahlreiche romantische Ecken.

Treffpunkt: Am Schyrenbad

### 251-1844-S

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
Montag, 07.07.25, 14.00-15.30 Uhr  
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung  
Exkursion

## Inselparadies im Starnberger See - Exkursion zur Roseninsel

Sind Sie reif für die Insel? Dann besuchen Sie die Roseninsel im Starnberger See! Mit dem Fährboot geht es vom Feldafinger Glockensteg auf das idyllische Eiland, wo schon Märchenkönig Ludwig II. seine Seele hat baumeln lassen. Dieser wunderschöne Ort steckt voller Geschichte und Geschichten: Bei einem geführten Rundgang entlang des Sees, durch den Rosengarten und zum Aussichtsplatz am Lindenrondell erfahren Sie von der Entstehung der Insel, ihren früheren Besucher\*innen, zu denen auch Kaiserin Elisabeth gehörte. Vor allem können Sie an diesem magischen Flecken jede Menge neue Kraft tanken.

Die Führung findet bei Sturm und Dauerregen nicht statt.

Treffpunkt: Glockensteg am See-Ufer Feldafing (vom S-Bahnhof ca. 20 bis 30 Minuten oder mit dem Auto bis zum Parkplatz Roseninsel bzw. Waldparkplatz an der Königinstraße, von dort ca. 10 Minuten zum Glockensteg).



**BINDEWALD**  
GLASHANDWERK

**Investieren Sie jetzt in Ihr Zuhause!  
Wir sind für Sie da!**

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| • Isolierglas             | • Zentrum für Glas-Raumlösungen |
| • Fachgerechter Austausch | wie Möbel, Spiegelmontagen,     |
| • Reparatur/Neuverglasung | Absturzsicherung, Glasdächer,   |
| • Kunsthhandwerk          | Glastüren, Glasduschen,         |
| • Insekenschutz           | Küchen-Rückwände                |

**251-1845-S**

Leitung: Corinna Kattenbeck, Stadtführerin und Buchautorin  
 Freitag, 11.07.25, 14.00-16.00 Uhr  
 Gebühr € 14,- zzgl. Überfahrt Fähre (ab 15 Personen Gruppenticket)  
**Feldafing**, Roseninsel

**Auf den Spuren von Bayerns erstem Königspaar (Teil 1): Schloss Nymphenburg - Zum 200. Todestag von König Max I. Joseph von Bayern neu!**

Unter dem Eindruck der Französischen Revolution verwandelte sich Bayern während der Regierung von König Max I. Joseph (1799-1825) in einen modernen Staat. Diese Transformation kann man auf verschiedenen Ebenen sehr eindrücklich auf Schloss Nymphenburg nachvollziehen. So fand am 2. Juni 1799 der erste protestantische Gottesdienst auf bayerischem Boden auf Schloss Nymphenburg statt. Gefeiert hat ihn Caroline von Baden, die Gemahlin Max Josephs. Sie war die allererste Protestantin an der Seite eines bayerischen Landesherren. Die Transformation wird aber auch auf anderen Ebenen sichtbar: So bezogen Max Joseph und Caroline nicht die Prunkzimmer im Mittelbau, sondern gestalteten sich komplett neue Gemächer im sogenannten Ersten Südlichen Pavillon. Ein Highlight der Führung bildet das frisch restaurierte Arbeitszimmer der Königin, das einen Eindruck von Carolines erlesinem Geschmack vermittelt. Aber auch die Parkanlage von Nymphenburg veränderte unter dem ersten bayerischen Königspaar komplett ihr Aussehen: Der berühmte Gartenkünstler Friedrich Ludwig von Sckell transformierte den barocken Garten in einen Englischen Landschaftsgarten.

Treffpunkt: Vor dem Hauptschloss, Stadtseite

**251-1846-S**

Leitung: Christian Sepp M.A., Historiker und Autor  
 Mittwoch, 23.07.25, 15.00-16.30 Uhr  
 Gebühr € 13,- zzgl. Eintritt € 8,-  
**München**, Schloss Nymphenburg

**Auf den Spuren von Bayerns erstem Königspaar (Teil 2): durch die Münchner Innenstadt - Zum 200. Todestag von König Max I. Joseph von Bayern neu!**

Diese Führung schließt thematisch an die Führung durch Schloss Nymphenburg an. Man benötigt aber keine Vorkenntnisse aus der Führung durch Nymphenburg. Auch in der Münchner Innenstadt kann man den Veränderungen während der Regierungszeit von Max I. Joseph und seiner Gemahlin Caroline nachspüren. Wir starten in der Alten Münze, wo uns das zersprungene Modell eines Denkmals empfängt: Hier hängt König Max I. Joseph als Kunstinstallation von der Decke. Das fertige Denkmal können wir auf dem nahen Max-Joseph-Platz bewundern. Der Platz, der des Königs Namen trägt, hat sich Anfang des 19. Jahrhunderts nachhaltig verändert. Im Zuge der Säkularisation verschwanden das Franziskanerviertel und seine Klöster. Der frei gewordene Platz diente zur Errichtung des Nationaltheaters, das bereits fünf Jahre nach der Eröffnung komplett abgebrannt ist, aber in Rekordgeschwindigkeit wieder aufgebaut wurde. Im Außenbereich der Residenz erkunden wir, wo sich einst die erste protestantische Kirche Münchens befunden hat und welche Räumlichkeiten Bayerns erste Königsfamilie bewohnte. Nachdem wir uns angesehen haben, wo früher die Münchner Stadmauer verlief, die unter Max I. Joseph abgerissen wurde, wenden wir uns der Theatinerkirche zu, wo es im November 1841 bei der Beerdigung von Königin Caroline zu einem Skandal gekommen ist.

Treffpunkt: Alte Münze, Hofgraben 4, München

**251-1847-S**

Leitung: Christian Sepp M.A., Historiker und Autor  
 Donnerstag, 24.07.25, 15.00-16.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**München**, Alte Münze, Hofgraben 4

**Grusel, Glanz und Glück - Spaziergang über den alten Südlichen Friedhof auf den Spuren von Kaiserin Sisi neu!**

Glück und Tragik, äußerer Glanz und inneres Elend - Kaiserin Sisis Leben, der „Rose aus dem Bayernland“ war eine einzige Achterbahnfahrt der Gefühle. Und doch gab es einen Ort, an dem sie sich glücklich fühlte: In Bayern, wo sie geboren wurde und am Starnberger See aufwuchs. Und wo sie es zeitlebens immer wieder hinziehen sollte. Auf diesem Rundgang erzählt Cornelia Ziegler von Menschen, die in Zusammenhang mit der Kaiserin standen. Dabei geht sie auch auf Sisis Familie ein, zu der auch ihr geliebter Großcousin Ludwig II., der Märchenkönig, zählte. Dunkle Prophezeiungen, extreme Gewaltmärsche, griechische Sommersonnentage, Hofbräuhaus-Besuche und Schönheitsrezepte. Cornelia Ziegler lässt die Kaiserin wieder lebendig werden und verrät den wirklichen Grund für Sisis Schönheitssucht.

Treffpunkt: Friedhofseingang, Stephansplatz

**251-1849-S**

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin  
 Samstag, 02.08.25, 10.30-12.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**München**, St. Martins-Platz, Zugang zum Ostfriedhof

## Verbraucherbildung

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. und die Volkshochschule im Würmtal e.V. sind ein vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz anerkannter Stützpunkt für Verbraucherbildung. Sie vermitteln Wissen rund um den Konsumalltag in enger Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. und dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. sowie weiteren Kooperationspartnern vor Ort. Mit der Anerkennung verpflichten sich die Volkshochschulen zur Einhaltung der Qualitätskriterien für das Siegel Verbraucherbildung Bayern. Das Qualitätssiegel steht für neutrale, produkt- und anbieterunabhängige Bildungsangebote für Verbraucher\*innen. Die Kursleiter\*innen sind erfahrene Expert\*innen der jeweiligen Fachgebiete, anerkannte Referent\*innen für Verbraucherbildung, Mitarbeiter\*innen der Verbraucherzentrale Bayern e.V. und des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. Weitere Angebote der Verbraucherbildung der Volkshochschulen StarnbergAmmersee e.V. und im Würmtal e.V. finden Sie im Web unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) und [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de). Bitte melden Sie sich auch für kostenfreie Angebote an.



## Geld und Vermögen

### Geldanlage und Finanzmärkte: Die wichtigsten Grundlagen

Beratung zum Thema Geldanlage bietet jede Bank - vermeintlich neutral und kostenfrei. Dennoch gibt es gute Gründe, beim Thema Geld zuallererst in das eigene Urteilsvermögen zu investieren. An diesem Vortragsabend werden Ihnen grundlegende Arten der Geldanlage vorgestellt und die wichtigsten Fakten über Finanzmärkte vermittelt. Der Vortrag erfordert keine Vorkenntnisse und soll das Thema auf kurzweilige Art beleuchten. Obwohl auch wissenschaftliche Erkenntnisse zum Tragen kommen, werden wir feststellen, dass kein jahrelanges Studium nötig ist, um selbst fundierte Finanzentscheidungen zu treffen und die häufigsten Fallen zu umgehen. Umso wichtiger ist die Berücksichtigung einiger Grundregeln. Sogar Affen schaffen das und zwar besser als mancher Profi. Wie das? Sie werden sehen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 251-1901-S

Leitung: Dr. Björn- Christopher Witte, Honorar-Finanzberater, Dr. rer. pol. Wirtschaftsinformatik MA

Mittwoch, 07.05.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Strategisches Vermögensmanagement: Geld arbeiten lassen und dabei ruhig schlafen...

Wie kann man im Sinne eines weitblickenden Vermögensmanagements sein Vermögen bestmöglich auf verschiedene Anlageformen verteilen? Kann man es selbst verstehen oder muss man Ratgebern blind vertrauen? Warum nicht selbst versuchen, Zusammenhänge

zu verstehen, Risiken zu diversifizieren, seine eigene Vermögensstruktur einfach und verständlich zu halten, Entscheidungen mit Überzeugung zu treffen - und damit langfristig Geld zu verdienen und dabei noch ruhig zu schlafen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 251-1903-S Online

Leitung: Winfried Bröting, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, zertifizierter Mediator, systemischer Coach

Donnerstag, 20.03.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

### Gold, Silber und Inflation neu!



© Bild von Soofia Tailor auf Pixabay

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge steigender Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle - speziell Gold und Silber - in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen? Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 251-1904-S Online

Leitung: Migel Savvides, zertifizierter Trainer bei der Verbraucherbildung Bayern

Montag, 24.03.25, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Gerd W. Stolp

Trauerredner



Als Trauerredner unterstütze ich Sie,  
einen persönlichen und würdevollen  
Abschied zu gestalten.

**Gerd W. Stolp**



*In der Dunkelheit  
der Trauer leuchten  
die Sterne der Erinnerung*

Mitterfeld 4 • 82327 Tutzing • Tel.: 08158-90 59 25  
info@trauerredner-stolp.de • www.trauerredner-stolp.de

## Nachhaltige Geld-/Kapitalanlage neu!

Möglichkeiten, Chancen/Risiken und Grenzen inkl. GreenWashing. Was bedeuten die Produktangaben, Artikel und Abkürzungen rund um die Offenlegungsverordnung (SFDR) und Taxonomie? Worauf muss man in der Finanzberatung achten? Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 251-1905-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen  
Freitag, 09.05.25, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## ETFs Einführung - Teil 1

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger\*innen einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger\*innen gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt.  
Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörsen / bekannte Aktien-Indizes / Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten / Eckdaten von ETFs  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 251-1909-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 23.07.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## ETFs Auswählen mit System - Teil 2

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten, die im Kurs „ETFs Einführung - Teil 1“ vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger\*innen selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden. Kursinhalte: Eigenschaften der ETFs / ein Wertpapier-Depot eröffnen / Investmentstrategien mit ETFs / ETF auswählen mit System  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 251-1910-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 30.07.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Persönliche Vorsorge

### Arbeitnehmer\*innen ab 50 vor Renteneintritt und die Rentenlücke neu!

Es ist nie zu spät! Wie hoch ist die Rentenlücke und wie kann man sie noch füllen im Zieleinlauf! Möglichkeiten und Produkte mit Blick auf Chancen und Risiken. Was wird in der Werbung versprochen und für wen ist welches Produkt überhaupt geeignet. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 251-1915-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen  
Freitag, 28.03.25, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Altersteilzeit, besonders langjähriger Versicherung sowie die aktuellen Hinzuerwerbsgrenzen nach dem Flexi-Rentengesetz, freiwillige Beiträge in die Rentenversicherung, gesetzliche Erwerbsminderungsrente. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge reduzieren können. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, der Ärzt\*innen sowie der Behörden in Altersrenten-, Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren. Angesprochen werden auch die aktuellen Rechtsänderungen.

### 251-1916-A

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin  
Dienstag, 25.02.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Früher in Rente



© Wilfried Pohnke auf Pixabay

Vergleiche 251-1916-A

### 251-1917-S

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin  
Mittwoch, 25.06.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Schenken mit System an Kinder, Enkel und Urenkel neu!

Erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Beträgen in die finanzielle Absicherung von Kindern, Enkeln und Urenkel investieren können. Wir beleuchten sinnvolle Anlagemöglichkeiten und potenzielle Risiken. Zudem klären wir steuerliche und rechtliche Aspekte beim Schenken und Vererben. Vermeiden Sie „gut gemeint - schlecht gemacht“-Fallen und verstehen Sie die „72er-Regel“ sowie den Zinseszinseffekt. Finden Sie die richtige Balance zwischen Chancen und Risiken. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 251-1918-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen  
Freitag, 23.05.25, 18.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Erben und Verschenken

Jede Privatperson und jeder Unternehmer muss Erwerbe, die der Erbschafts- und Schenkungssteuer unterliegen, binnen einer Frist von drei Monaten beim zuständigen Finanzamt schriftlich anzeigen. Der Vortrag beschäftigt sich mit den notwendigen steuerlichen Pflichten, den Steuersparmöglichkeiten, stellt die Freibeträge vor, zeigt auf, wie eine Immobilie steuerfrei übertragen werden kann und klärt auf, was ein steuerbefreites Familienheim ist. Einblicke in die (steuerlich motivierte) Nachfolgeplanung, Möglichkeiten einer Familiengesellschaft und steueroptimierte Ausschlagung/Annahme runden das Themengebiet ab. Die Teilnehmenden können natürlich Fragen stellen, eine individuelle Steuerberatung ist aber nicht möglich.

### 251-1919-S

Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Steuerberater, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Dienstag, 24.06.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, Hanfelderstr. 10

## Testament und Nachlass - wie gestalte ich meine persönliche Nachfolgeregelung?

Über den eigenen Tod denkt niemand gerne nach. Deshalb fehlen häufig Nachfolgeregelungen, wo sie dringend notwendig wären. Ein fehlendes Testament kann unabsehbare Folgen haben, sowohl für die selbst gewünschte Aufteilung des Erbes als auch für den Familienfrieden. Und dies gilt nicht nur für ältere Menschen, sondern gerade auch für diejenigen ohne direkte Nachkommen oder junge Familien mit noch minderjährigen Kindern. Hier gewinnt beispielsweise die Frage, wer meine Kinder erzieht, wenn ich nicht mehr lebe, eine ganz besondere Bedeutung. Wir besprechen daher neben den rechtlichen und steuerlichen Aspekten vor allem, wie jede\*r von uns zu einer individuellen Nachfolgeregelung kommen kann, die ihm ein gutes Gefühl für die Zukunft gibt.

### 251-1920-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
Mittwoch, 09.07.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge

Die Themen Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung werden gerne „vertagt“. Dabei sind diese Regelungen für jede\*n von uns - ob jünger oder älter- noch wichtiger als das Testament, denn wenn sie wirklich benötigt werden, sind wir noch am Leben, aber wir sind - wegen Krankheit, Unfall oder Nachlassens der geistigen Kräfte - nicht mehr selbst in der Lage, unser Leben zu regeln. Und hierbei geht es nicht nur um Geld, sondern um die ganz elementaren Entscheidungen und Voraussetzungen unseres Lebens. Zu wem haben wir in einer solchen Situation wirklich Vertrauen, Entscheidungen für uns zu treffen? Wie sollte eine solche Regelung aussehen? In welchen Situationen soll unser Leben nicht mehr künstlich verlängert werden? Diese und andere Fragen möchte der Referent ansprechen und helfen zu klären.

### 251-1921-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
Mittwoch, 16.07.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

251-2103-S Zugangsdatenliste und digitaler Nachlass



**Ihr Immobilienpartner aus der Region**

Als qualifizierter und verkaufsstarker Partner aus der Region sind wir immer für Sie da, wenn es um den Verkauf Ihres Hauses, Grundstücks oder Ihrer Wohnung zum Höchstpreis geht.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.  
**Telefon: 08157 / 99 66 66**



**Starnberger See Immobilien  
GmbH & Co. KG  
Kurt-Stieler-Straße 4  
82343 Possenhofen**



**Verkauf | Vermietung | Bewertung | Beratung**

## Umwelt und Wohnen

### Sanierung in der kleinen WEG! neu!

Die Sanierung in einer Wohnungseigentümergemeinschaft stellt die Eigentümer\*innen vor ganz eigene Herausforderungen. Im Vortrag werden verschiedene Arten der Sanierung erläutert. Besonders geht es darum, wann welche Maßnahme vorteilhaft sein kann und wie man unterschiedliche Vorhaben miteinander verbinden kann. Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

#### 251-1925-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Donnerstag, 10.04.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich? neu!

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

#### 251-1926-S Online

Leitung: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Montag, 07.04.25, 12.30-13.30 Uhr  
gebührenfrei

### Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleininstanlagen neu!

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

#### 251-1455-S Online

Leitung: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Mittwoch, 09.04.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

#### Bitte beachten Sie auch:

251-1455-S Kommt das E-Auto- oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit die besseren Alternativen?



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

## Kursleiter\*innen gesucht

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, verfügen über ausgewiesene Fachkenntnisse und können motivieren?

Sie haben schon Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, sich für diese Aufgabe zu qualifizieren?

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und Ihre Programmvorstellungen unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder 08151/97312-10**

### Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick neu!

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

#### 251-1928-S Online

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern  
Dienstag, 29.04.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen! neu!



© Bild von ri auf Pixabay

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt

#### 251-1929-S Online

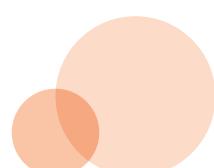
Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Freitag, 23.05.25, 12.30-13.30 Uhr  
gebührenfrei

### Märchen im Mietrecht für Vermieter und Mieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter\*innen und Vermieter\*innen jeweils teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel / Mieterhöhung / Kaution / Eigenbedarfskündigung / Nebenkostenabrechnung / Haustierhaltung / Nachmieter\*innen und Schönheitsreparaturen.

#### 251-1930-S

Leitung: Kristina Häfner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
Mittwoch, 02.07.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11





# ABSCHIED Bestattungen

GmbH

4x MÜNCHEN ■ STARNBERG ■ GAUTING ■ GILCHING ■ PENZBERG ■ 2x LKR. DACHAU ■ 3x LKR. FÜRSTENFELDBRUCK



„ICH GLAUBE, DASS WENN DER TOD UNSERE AUGEN SCHLIESST,  
WIR IN EINEM LICHTE STEHN, VON WELCHEM UNSER SONNENSCHEIN NUR DER SCHATTEN IST.“  
(ARTHUR SCHOENHHAUER)

## UNSERE LEISTUNGEN

Ganz nach Ihren Wünschen versuchen wir Ihnen jede Bestattungsform möglich zu machen.  
Unter anderem bieten wir:

**Erd- und Feuerbestattungen, Baum- und Seebestattungen. Flugbestattungen bieten wir in Zusammenarbeit mit „PARADIES-Flugbestattungen“ an.**

Wir gewährleisten Ihnen zu jeder Zeit einen persönlichen Ansprechpartner, gehen auf individuelle Vorstellungen ein und versuchen jede Bestattungsform möglich zu machen.

Auch bei finanziellen Gesichtspunkten stehen wir Ihnen zur Seite und finden Lösungen, die Ihnen die Sicherheit geben, in Ruhe Abschied zu nehmen. **Bei Bedarf ist Ratenzahlung auf 3 Monate ohne Zinsen oder zusätzliche Kosten möglich.**



*Raum des Abschieds“*

Unsere Trauerhalle in Gilching.

## BESTATTUNGSVORSORGE

*... eine Sorge weniger.*

Den meisten Menschen ist es unangenehm, an den Tod zu denken – wir hoffen alle, dass der Tod noch in weiter Ferne ist. Dennoch hat die Bestattungsvorsorge in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Bestattungen sind so individuell wie das Leben selbst. Mit Ihrer **persönlichen Bestattungsvorsorge** legen Sie nicht nur Art, Ablauf und Zeremonie der Beisetzung fest, sondern klären vorab auch alle juristischen (Patienten- oder Betreuungsverfügungen) und finanziellen (Treuhandkonto, Sterbe-/ Lebensversicherungen) Aspekte, um sich selbst und Angehörige optimal abzusichern.

**Wir unterstützen Sie dabei gerne mit unserer Erfahrung und unserem Wissen, und stehen Ihnen jederzeit zu einem absolut vertraulichen Gespräch bei Ihnen zu Hause oder in unseren Geschäftsräumen in Gilching, Pasing, Schwabing, Haidhausen, Solln, Gröbenzell, Starnberg, Gauting, Schwabhausen, Dachau, Germerring, Althegegnenberg oder Penzberg zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns!**

**www.abschied-bestattungen.de**

**Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar in**

**Starnberg 08151/ 950551, Gilching 08105/774710,**

**Gauting 089/8501215 oder unter 0800/0227244 (kostenfrei)**

**HAUSBESUCHE OHNE MEHRKOSTEN.**



**Auf Wunsch übertragen wir Ihre Bestattung kostenlos per Livestream!**

- SCHWABHAUSEN,
- DACHAU,
- MÜNCHEN/Pasing,
- MÜNCHEN/Haidh.,
- MÜNCHEN/Schwabing,
- MÜNCHEN/Solln,
- GILCHING,

- Münchener Str. 8, 08138 / 999040
- Augsburger Str. 26, 08131 / 3601960
- Planegger Str. 10, 089 / 12035678
- Innere-Wiener-Str. 58, 089 / 125034390
- Hörwartstr. 15, 089 / 125034394
- Drygalski Allee 118, 089 / 125034396
- Römerstr. 73, 08105 / 774710

- STARNBERG, Ludwigstr. 6 b, 08151 / 950551
- GAUTING, Buchendorfer Str. 2, 089 / 8501215
- PENZBERG, Karlstr. 37, 08856 / 7366
- GRÖBENZELL, Rathausstr. 22, 08142 / 501780
- GERMERING, Otto-Wagner-Str. 18, 089 / 125034397
- ALTHEGNENBERG, Bahnhofstr. 1, 08202 / 8039



## Beruf und IT

Zitronen schwimmen an der Wasseroberfläche, Limetten gehen dagegen unter. Wir helfen Ihnen, mehr Zitrone als Limette zu sein.

Beruf und IT	43
Beruflich neue Wege gehen	43–46
IT: Besondere Angebote	46–47
Programmieren mit Phyton	47–48
Windows	
Word- Excel- Powerpoint- Outlook	48–51
Canva	51–52
Digital und Künstliche Intelligenz	52
KI für Karriere und Kreativität clever nutzen:	
Ihr Weg	52–54
Smartphone & Tablet, Android & Apple	54–55



## Beruf und IT

### Besondere Angebote

#### Karriere on Demand: individuelle Unterstützung bei beruflichen Herausforderungen

Das Angebot richtet sich an Personen, die zeitnah einen Einzeltermin benötigen, um berufliche Themen zu bearbeiten. Mögliche Themenfelder sind z.B. „richtig bewerben“, „klare Kommunikation“, „Selbstbehauptung im Job“ u.v.m.

Das Training kann online oder vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, Die Gebühr ist themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.

Bitte rufen Sie uns unverbindlich an.

#### 251-2000-A

Termine nach Absprache

**vhs Raum oder online**

#### Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Sie erfahren, wie Sie die KI, z.B. ChatGPT, praktisch in Alltag und Beruf anwenden können. Sie lernen KI-basierte Tools kennen, mit denen Sie Ihre Produktivität steigern und komplexe Probleme lösen können. Der Kurs behandelt die Grundlagen der KI, zeigt konkrete Anwendungsbeispiele und wie man an die KI-Apps kommt. Der Kurs vermittelt das nötige Wissen, um die Vorteile von Künstlicher Intelligenz zu nutzen.

#### 251-2003-S Online

Leitung: Robin Weniger, IT-Trainer

Montag, 10.03.25, 15.30-17.00 Uhr

Gebühr € 19,-

#### Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Vergleiche 251-2003-S

#### 251-2004-S Online

Leitung: Robin Weniger, IT-Trainer

Montag, 28.07.25, 15.30-17.00 Uhr

Gebühr € 19,-

#### Bitte beachten Sie auch:

251-2190-S und folgende: Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

#### Nachhaltig effektiv arbeiten

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie in Anbetracht der Vielzahl anstehender Aufgaben nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 251-2005-S Online

Leitung: Josef Maiwald, Dipl. Psychologe, Coach für Unternehmer und Führungskräfte

Dienstag, 01.04.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

#### Mit dem richtigen Logo zum Erfolg.

#### Ein Workshop für Menschen, die sich neben- oder hauptberuflich selbstständig machen möchten.

Gemeinsam finden wir spezifische Eigenschaften für das individuelle Erscheinungsbild Ihres Projekts. So nähern Sie sich einem auf Ihre Persönlichkeit maßgeschneiderten und einen einzigartigen, unverkennbaren Ausdruck Ihrer Tätigkeit. Kursinhalt: Was soll ausgedrückt werden, was biete ich an, was entspricht wirklich mir und meinem Angebot? Was macht mich individuell aus oder auch: was will ich mit meiner Arbeit erreichen, was will ich bewegen? Wir finden heraus, was die passende Farbe, Form und Schrift oder Name dazu ist. Nur so können Sie auch die Kunden ansprechen, die genau zu Ihnen passen. Wir nähern uns den Fragen erst inhaltlich und dann optisch. Jede\*r der Teilnehmer\*in hat zum Schluss einen ersten (analogen) Entwurf des eigenen Logos in den Händen.

#### 251-2006-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

Montag, 30.06.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 30,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

#### Social-Media-Marketing mit Instagram - Erfolgskonzepte und -strategien

Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 251-2007-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer

Donnerstag, 13.03.25, 13.30-15.00 Uhr

Gebühr € 19,-

#### Creative Writing mit KI

#### Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT

Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-2008-S Online

Leitung: Alexander V. Ries, IT-Trainer

Dienstag, 29.04.25, 18.30-20.00 Uhr

gebührenfrei

## Beruflich neue Wege gehen

#### Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

#### Berufsberatung für Berufsrückkehrer\*innen

Gerade Familien stehen durch die aktuellen Herausforderungen in einem besonderen Spannungsfeld. Deswegen ist es wichtig, rechtzeitig die Weichen zu stellen, um Familie und Beruf optimal vereinbaren zu können. Mit diesem Beratungsangebot möchte die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Weilheim Sie auf diesem Weg begleiten. Um Anmeldung wird gebeten.

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

#### 251-2010-A

Leitung: Mitarbeiter\*in der Agentur für Arbeit

Freitag, 23.05.25, 10.00-12.00 Uhr

gebührenfrei

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit Berufsberatung für Berufsrückkehrer\*innen

Vergleiche 251-2010-A

### 251-2011-S

Leitung: Mitarbeiter\*in der Agentur für Arbeit

Freitag, 27.06.25, 10.00-12.00 Uhr

gebührenfrei

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

#### Bitte beachten Sie auch:

251-2108-S Die Welt der IT erobern! Welche vielfältigen Perspektiven bietet die IT?

251-2140-S Fit für die digitale Arbeitswelt

251-2201-S ff. KI-Führerschein

## Motivieren - Delegieren - Kritisieren: Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Das Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren: Motivieren, Kritisieren, Delegieren. Richtig angewendet stärken Sie damit Ihre Führungskompetenz.

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 251-2013-A Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Samstag, 15.03.25, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 65,-

## Von der Kollegin/vom Kollegen zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert.

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 251-2013-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Samstag, 05.04.25, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 65,-

## „Leichter Führen“ neu!

### Mit natürlicher Autorität führen - mit tragfähigen Entscheidungen motivieren - mit entwaffnender Offenheit kommunizieren

Sie übernehmen eine Führungsaufgabe und sitzen damit von einem Tag auf den anderen auf der anderen Seite des Tisches. Ihr Bemühen, von Anfang an alles richtig zu machen, ist natürlich groß und Sie zerbrechen sich den Kopf über Themen wie Autorität, Beteiligung der Mitarbeiter\*innen, Fairness, Durchsetzungsvermögen und nicht zuletzt Sachlichkeit versus Emotionalität.

In diesem Kompaktseminar wird thematisiert, was gute Führung wirklich ausmacht, wie man zu tragfähigen Entscheidungen kommt und welche Bedeutung dabei der professionellen Kommunikation mit Mitarbeiter\*innen zuwächst. Im Seminar lernen Sie praxistaugliche Methoden kennen und können diese im Alltag individuell anwenden.

### 251-2014-S

Leitung: Wilhelm F. Lang, Diplom-Kaufmann, Führungskraft in unterschiedlichen Branchen, Dozent zu Managementthemen

Sonntag, 25.05.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 115,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Berufliche (Neu-)Orientierung - Wo will ich hin und was liegt mir?



© Bruce Mars

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre berufliche Ausrichtung hinterfragen bzw. sich neu orientieren wollen und zur Zufriedenheit in ihrem Job finden möchten.

Sind Sie in Ihrem Job unzufrieden? Machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie sich beruflich verändern wollen oder einfach nur durchhalten sollten? Fragen Sie sich „Soll's das jetzt karrieremäßig gewesen sein, passt mein Job überhaupt zu mir oder wartet vielleicht noch eine viel bessere Aufgabe auf mich?“

Zur Begegnung dieser Fragen beschäftigen wir uns in diesem vielseitigen Workshop mit Themen wie „was kann ich gut, was mag ich, was ist für mich sinnhaft und was kann ich wertschöpfend einsetzen“. Wir lassen uns dabei von der japanischen Lebensphilosophie inspirieren und begeben uns auf die Suche nach unserem persönlichen IKIGAI, japanisch „Lebenssinn, für den es sich lohnt, morgens aufzustehen“.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### 251-2021-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Freitag, 04.04.25, 17.00-19.30 Uhr

Gebühr € 30,-

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Berufliche Veränderungen entschlossen angehen

Ein neuer Job, die Trennung vom Arbeitgeber, eine Präsentation, ein neues Projekt, ein Bewerbungsgespräch - das sind alles Situationen, die für uns ungewohnt sein können, uns verunsichern oder sogar an unsere Grenzen bringen können.

Wie gelingt es mir, Vorhaben tatsächlich zu starten, dran zu bleiben und meine Pläne bis zum erfolgreichen Abschluss umzusetzen? Was bremst mich eigentlich, dies zu tun? Wie überschreite ich die Grenzen meiner Komfortzone? Wie habe ich sogar Freude daran, Herausforderungen zu meistern? Wie bekomme ich es hin, mich unterwegs nicht entmutigen zu lassen? Was das mit einem Elefanten zu tun hat und wie wir uns dazu bringen, Vorhaben beherzt und entschlossen umzusetzen, ist Thema dieses aufschlussreichen und interaktiven Workshops.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## 251-2022-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
 Dienstag, 24.06.25, 18.30-21.00 Uhr  
 Gebühr € 30,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Karrierewechsel mit 50+/Bewerbungstraining

Sie erfahren an diesem Abend, wie Sie Ihre beruflichen Ziele und Stärken klären können. Sie besprechen, wie Sie offene Stellen finden können und worauf es bei den Bewerbungsunterlagen ankommt. Zum Abschluss haben Sie die Gelegenheit mit dem Referenten exemplarisch ein Bewerbungsgespräch zu führen.

## 251-2023-S

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
 Dienstag, 03.06.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 30,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Mut zum Nein: Grenzen setzen und sich selbst treu bleiben



© Gerd Altman auf Pixabay

Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie eigentlich gerne nein sagen würden, aber ein „ja“ aus Ihnen herauskommt? Denn mit einem „nein“ hätten Sie ein schlechtes Gewissen? Das „ja“ hingegen führt dazu, dass Sie sich über Ihre Antwort ärgern? Und am Ende des Tages fühlen Sie sich zu sehr fremdgesteuert und die Zeit hat wieder mal nicht für Ihre eigenen privaten Bedürfnisse oder beruflichen Aufgaben gereicht?

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich mit einem guten Gefühl besser abgrenzen können. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Ein Beitrag zu mehr Gelassenheit sowie zur Stärkung der Selbstbestimmtheit und des Selbstwertes.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## 251-2032-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
 Freitag, 28.03.25, 17.00-19.30 Uhr  
 Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Selbstbewusste Kommunikation für Frauen

Erfolg im Privaten und im Beruf hängt im Wesentlichen davon ab, wie wir uns in Gesprächssituationen verhalten und ob wir die richtigen Worte finden. Um unsere zwischenmenschlichen Kontakte erfolgreicher zu gestalten, benötigen wir ein bewusstes und zielorientiertes Kommunikationsverhalten. Der bewusste Umgang mit den Facetten unseres Sprachverhaltens lässt uns bessere Gesprächsergebnisse erzielen und gute Gesprächsergebnisse stärken unser Selbstbewusstsein und stärken uns für die anstehenden Herausforderungen in Beruf, Alltag, Schule und in der Beziehung.

## 251-2033-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin  
 ab Montag, 31.03.25, 18.30-20.30 Uhr, 2 x  
 Gebühr € 40,-  
**Seefeld**, Altes Rathaus, Hauptstr. 42

## Eigene Stärken und Werte erkennen - Ziele präzise definieren mit Hilfe von Lego Serious Play.



© Bruno auf pixabay

Entdecken Sie einen erfrischend neuen Ansatz mit Lego Serious Play: für berufliche und persönliche Entwicklung. In diesem interaktiven Workshop erforschen wir gemeinsam Ihre persönlichen Stärken und Werte, um ein tiefgehendes Verständnis dafür zu entwickeln. Sie gewinnen Klarheit über Ihre beruflichen als auch persönlichen Ziele und erlernen, wie Sie konkrete Schritte zu deren Verwirklichung festlegen können. Die Methode basiert auf innovativen Visualisierungstechniken, die es Ihnen ermöglicht, Zusammenhänge klarer zu erfassen und neue Einsichten zu gewinnen. Jeder Teilnehmer erhält hierfür ein speziell zusammengestelltes Kit, das den Lern- und Entwicklungsprozess unterstützt.

**Bitte mitbringen:** Papier und Stifte

## 251-2034-S

Leitung: Sylke Richter, zertif. Life- und Businesscoach  
 Mittwoch, 09.04.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Ohne Worte - die Macht der Körpersprache

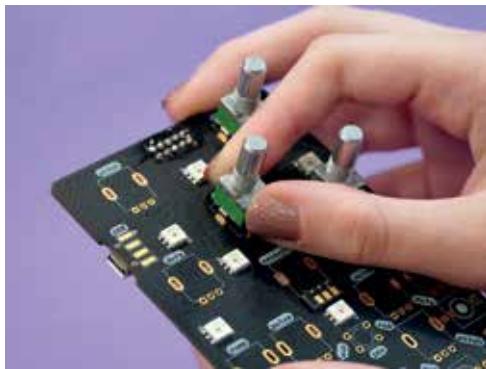
Etwa 80 % unserer Kommunikation wird über unseren Körper vermittelt. Gewinnen Sie Ausstrahlung und Präsenz durch gezielten und bewussten Einsatz Ihrer Körpersprache. Gute Mimik und Gestik zusammen mit einer selbstbewussten Körperhaltung verschaffen Ihnen Gehör. Sie erreichen Ihre Ziele schneller, gewinnen durch lebendiges und charismatisches Auftreten und verschaffen sich den entscheidenden Vorsprung in wichtigen Situationen!

## 251-2035-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin  
ab Montag, 05.05.25, 18.30-20.30 Uhr, 2x  
Gebühr € 40,-  
**Seefeld**, Altes Rathaus, Hauptstr. 42

## IT: Besondere Angebote

### Elektronik-Praxiskurs



© Alethea Flowers auf Pixabay

In diesem Kurs lernen Sie elektronische Bauteile kennen und erwerben Grundkenntnisse in Elektronik und der Schaltungstechnik, während Sie einfache Schaltungen bauen.

Die neu erworbenen Kenntnisse können Sie mit praktischen Experimenten sofort ausprobieren. Mit Hilfe eines digitalen Messgeräts prüfen Sie Spannungen und Ströme und können damit die Funktion Ihrer selbstgebauten Schaltungen überprüfen.

Damit es gleich am ersten Abend losgehen kann, wird ein Elektronik-Set mit „Steckbrett“ leihweise oder käuflich (ca. € 20,-, direkt beim Kursleiter) angeboten, auch ein digitales Multimeter kann im Kurs leihweise verwendet werden.

## 251-2040-S

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer  
Montag, 17.02.25, 18.00-20.00 Uhr  
Montag, 24.02.25, 18.00-20.00 Uhr  
Montag, 10.03.25, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem:

#### fließend Schreiben am PC

Sie lernen mit vielen Sinnen (multisensorisches Lernen) schnell und effektiv die Tastatur zu bedienen. Erkenntnisse der Hirnforschung helfen Ihnen dabei, in kurzer Zeit blind zu schreiben. Die Beherrschung des 10-Finger-Schreibens erleichtert die Arbeit bei allen Office-Programmen und bei der Nutzung des Internets. Sie lernen die Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern und schreiben in kurzer Zeit sicher. Sie üben schrittweise und trainieren auch schwierige und fehleranfällige Wörter.

## 251-2041-S

Leitung: Christine Ober, Dozentin für Textverarbeitung  
ab Montag, 10.03.25, 18.00-20.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 118,- inkl. € 17,- Lehrbuch  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Mit zehn Fingern ins Netz

### Computerschreiben im 10-Finger-System

Beim Chat auf den Monitor zu schauen, statt auf der Tastatur einzelne Buchstaben zu suchen macht mehr Spaß. Und die E-Mail im Zehn-Finger-System zu tippen geht schneller. Wer die Vorteile des schnellen Mediums Computer wirklich nutzen will, sollte blind auf der Tastatur schreiben können. In einem kompakten Kurs mit multisensorischen Lernmethoden, die beide Gehirnhälften in den Lernprozess einbinden, erlernen Sie in kurzer Zeit das 10-Finger-System.

**Bitte mitbringen:** Buntstifte in den Farben Blau, Gelb, Grün, Rot

## 251-2042-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)  
ab Freitag, 16.05.25, 16.00-19.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 110,- inkl. € 21,- Materialgeld  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## IT on demand - fit am PC: individuelle Unterstützung in allen Computerfragen

Hier bekommen Sie kompetente Hilfe bei Ihren speziellen Fragen rund um den Computer. Kompetente IT-Trainer\*innen schulen in allen gängigen Anwendungen. Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit. Die Schulung kann online, vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten. Die Gebühr ist themenabhängig. Bitte rufen Sie uns unverbindlich an.

## 251-2100-S

Termin nach Absprache  
Gebühr € 78,- Grundgebühr für 90 Minuten  
**vhs Raum oder online**

## VPN & Co - ist Verschlüsselung sinnvoll für mich als Privatperson? neu!

Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs Straubing.

## 251-2101-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
Dienstag, 11.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

### Bitte beachten Sie auch:

251-2305-S Online-Banking

## Digitaler Einkaufsbummel: Sicher und bequem online einkaufen neu!

Erfahren Sie mehr über das virtuelle Einkaufserlebnis, auch im Hinblick auf Fake-Shops, Gütesiegel, Bezahlung, Datensicherheit, Widerruf und Nachhaltigkeit.

Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

## 251-2102-S Online

Leitung: Sylvia Enzner, VerbraucherService Bayern  
Dienstag, 11.03.25, 17.00-18.30 Uhr  
gebührenfrei

## Online-Vortrag: Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

Wie kommen Vertraute an elektronische Zugangsdaten und können helfen, wenn Sie „nicht mehr können“?  
Nähere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).  
In Kooperation mit der vhs Straubing.

### 251-2103-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
Dienstag, 17.06.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

#### Bitte beachten Sie auch:

251-1919-S Erben und Verschenken  
251-1920-S Testament und Nachlass  
251-1921-S Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

## Die Welt der IT erobern!

### Welche vielfältigen Perspektiven bietet die IT?

Informatikerinnen werden dringend gesucht. Die beruflichen Aussichten und Verdienstmöglichkeiten in der IT-Branche sind äußerst vielversprechend. Im Vortrag wird besprochen welche Ausbildungsberufe und Studiengänge, mögliche Berufe und Verdienstmöglichkeiten (auch im Vergleich zu anderen Berufen) es gibt.

### 251-2108-S

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, zertifizierter Coach, Trainerin, Dipl. Inf., HR-Expertin  
Donnerstag, 24.07.25, 17.30-19.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Programmieren mit Python

### Programmieren mit Python - Die Basics neu!

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Entdecken Sie die Welt des Programmierens mit Python! Python ist eine vielseitige Programmiersprache, die sich unter anderem besonders gut für die Automatisierung von wiederkehrenden Aufgaben eignet. Ob Sie große Datenmengen organisieren, doppelte Dateien aufspüren oder Arbeitsabläufe effizienter gestalten möchten - mit Python können Sie das alles und mehr in kürzester Zeit umsetzen.

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen, die neugierig auf Programmierung sind, und für alle, die ein konkretes Projekt im Kopf haben, das sie umsetzen möchten. In nur sechs Stunden lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Python und setzen sie direkt in die Praxis um.

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop (mit Administrator-Rechten) und Ladekabel

### 251-2111-S

Leitung: Luca Trefz, angehender Softwareentwickler  
Samstag, 22.03.25, 10.00-13.00 Uhr  
Samstag, 05.04.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**Heute schon wissen,  
was morgen in der  
Zeitung steht.**

**Das ePaper macht's möglich! Die digitale  
Ausgabe ist bereits am Vorabend verfügbar.**

**Jetzt testen: [merkur.de/epaper](http://merkur.de/epaper)**

**oder telefonisch: 089 / 53 06 222**



## Die Welt der IT erobern! Programmieren mit Python - Basics

### Für Girls und junge Frauen von 16 - ca. 26 Jahren

Es sind keine Programmier-Vorkenntnisse erforderlich.

Informatikerinnen werden dringend gesucht. Die beruflichen Aussichten und Verdienstmöglichkeiten in der IT-Branche sind äußerst vielversprechend. Also, warum nicht einfach mal ausprobieren, ob das etwas für dich sein könnte.

Der Python-Programmierkurs für junge Frauen ist eine Gelegenheit, in diese spannende Welt einzutauchen. Lerne die Grundlagen der Programmierung und entdecke die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Python. Ob du schon Vorkenntnisse hast oder mal reinschnuppern möchtest - hier kannst du dich einfach ausprobieren.

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Ladekabel

### 251-2111-S

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, zertifizierter Coach, Trainerin,

Dipl. Inf., HR-Expertin

ab Donnerstag, 03.07.25, 17.30-19.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Windows - Word - Excel - Powerpoint - Outlook

### Fit für die digitale Arbeitswelt: PC- und Medienkompetenz updaten neu!

#### Windows 11 und Office 2019



© Bild von Sabine Kroschel auf Pixabay

Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben anstreben und ihre PC-Kenntnisse aktualisieren möchten, um ihre Karriere voranzutreiben.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Computerwissen und digitale Tools effektiv nutzen, um sich im Berufsalltag zurechtzufinden. Der Schwerpunkt liegt auf der Digitalisierung und Medienkompetenz. Sie erlernen die Grundlagen von Windows 11 und MS Office und vertiefen Ihre Fähigkeiten im sicheren Umgang mit digitalen Medien.

Inhalte & Ziele: Grundlagen der Computerbedienung und Dateiverwaltung / Vertiefung der MS Office-Kenntnisse (Word, Outlook) / Sicherer Umgang mit digitalen Medien und Online-Tools / Update: Digitale Bewerbungsstrategien und professionelle Online-Präsenz  
Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

### 251-2140-S

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM

Montag, 26.05.25, 09.00-12.45 Uhr

Dienstag, 27.05.25, 09.00-12.45 Uhr

Mittwoch, 28.05.25, 09.00-12.45 Uhr

Gebühr € 57,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Windows 11 und Word-Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

In diesem Kurs lernen Sie am ersten Abend die Windows-Grundlagen (z.B. Einrichten des Desktops / Startmenü / Taskleiste ...) kennen. Am zweiten Abend lernen Sie die Grundlagen von Word kennen: Text eingeben und korrigieren / Rechtschreibprüfung / Text- und Briefgestaltung und -formatierung / Texte speichern, wieder finden und öffnen.

### 251-2141-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Mittwoch, 25.06.25, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 93,- inkl. Kursbuch

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Windows 11 für Umsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Vorkenntnisse: Arbeit mit einer früheren Windowsversion

Sie haben schon früher mit Windows gearbeitet, sind aber manchmal unsicher im Umgang damit. Jetzt hat Ihr Laptop Windows 11. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und behandeln sowohl bewährte als auch neue Funktionen im Betriebssystem. Lernen Sie Windows zu personalisieren, Ihre Dateien und Ordner zu verwalten, sowie nützliche Kniffe, um sicherer im Internet zu surfen.

**Bitte mitbringen:** Wenn gewünscht: eigenen Laptop mit Windows 11, Ladekabel

### 251-2145-S

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer

ab Freitag, 27.06.25, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 76,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## In Windows 11 sicher unterwegs

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Ihr Laptop birgt Ihre wichtigsten Daten. Wie Sie Ihren Laptop schützen können, und auch verhindern können, dass Windows Daten sammelt und sie weitergibt erfahren Sie in diesem Kurs. Themen sind u.a.: Gefahrenquellen / Datenschutzeinstellungen / sichere Konfigurationseinstellungen / Sicherheitsupdates.

**Bitte mitbringen:** Eigener Laptop mit Windows 11, Ladekabel

### 251-2146-S

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer

Freitag, 11.07.25, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 76,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Word on Demand neu!

Ein Kurs, ganz auf Ihre Fragen zu Word zugeschnitten. Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit.  
Mögliche Themen sind z.B. das Arbeiten mit Rahmen, Tabellen, Bilder einfügen, spezielle Formatierungen, Gliederungen...  
Die Schulung kann online, vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Bitte rufen Sie uns unverbindlich an.

### 251-2153-S

Termin nach Absprache  
**vhs Raum oder online**

## Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Sie müssen oder möchten sich mit Word beschäftigen, um zeitgerecht Ihre Korrespondenz zu erledigen? Bislang ist „Word“ aber noch nahezu Neuland für Sie? In diesem Kurs lernen Sie langsam und gründlich, wie Sie z.B. Briefe verfassen, Einladungen schreiben und in Form bringen können. Sie bekommen natürlich auch die Word-Oberfläche gründlich erklärt und erfahren, wie Sie Dokumente speichern und wieder finden. Die Kursunterlagen erhalten Sie als Ausdruck. So können Sie später nochmal alles nachlesen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Word-Version Sie installiert haben.

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden: eigenes Laptop mit Windows 10 oder 11 und dem Programm Microsoft Word 2013 oder höher (nicht WordPad)

### 251-2154-S

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin  
ab Montag, 23.06.25, 09.30-11.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur  
Vergleiche 251-2154-S

### 251-2155-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin  
ab Montag, 24.03.25, 14.00-16.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 76,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Word Grundlagen II

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 251-2154-S  
Mögliche Kursthemen sind: Ein eigener Briefkopf / Falsche Einträge aus dem Wörterbuch löschen / Tabellen erstellen / Visitenkarten / Autokorrektur / Verwenden von Schnellbausteinen / Autotext u.v.m  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Themen Sie besonders interessieren und welche Word-Version auf Ihrem Laptop installiert ist.

### 251-2156-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin  
Montag und Dienstag, ab 28.04.25, 14.00-16.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 76,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Gewusst wie: Word - Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word  
Themen des Workshops sind: Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020) / Geschäftsbrief mit Infoblock / Basiswissen Seriendruck / Seriendruckfelder / Regeln

### 251-2157-S Online

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin  
Montag, 07.04.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

## Excel on Demand neu!

Ein Kurs, ganz auf Ihre Fragen zu Excel zugeschnitten. Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit.

Mögliche Themen sind z.B. das Arbeiten mit SVERWEIS / Pivot-Tabellen / Datenimport /-export und Weiterverarbeitung / Diagramme / Makros / Bearbeitung auftretender Problemfelder, z.B. Zeiterfassungstabellen ... Die Schulung kann online, vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, Die Gebühr ist themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.

Bitte rufen Sie uns unverbindlich an.

### 251-2160-S

Termin nach Absprache  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Tabellenkalkulation mit Excel

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Wo immer Sie mit Zahlen, Tabellen, Berechnungen, Auswertungen und Listen arbeiten möchten, Excel bietet Ihnen die notwendigen und umfassenden Funktionen eines Tabellenkalkulationsprogramms. Sie lernen in diesem Kurs die Unterscheidung von Spalten, Zeilen, Zellen und Bereichen, die Möglichkeiten, diese zu formatieren, sowie das optimale Drucklayout für Ihre Tabellen zu erstellen. Sie üben die Eingabe und Korrektur von Texten und Zahlen und nehmen Ihre ersten einfachen Berechnungen vor. So können Sie in Zukunft bequem z.B. eine Adressliste erstellen oder Ihre jährlichen Versicherungskosten errechnen.

### 251-2161-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)  
ab Mittwoch, 18.06.25, 18.00-21.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 114,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Sie würden  
gerne unterrichten?  
Wir informieren Sie gerne  
über die Voraussetzungen.  
Rufen Sie uns an!  
08151 97312-10**

## **Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs**

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Sie lernen den Aufbau von Tabellen kennen, erstellen und formatieren sie. Sie erfahren, welche Schritte und Eingaben notwendig sind, um Berechnungen und Auswertungen durchzuführen.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

### **251-2162-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 03.05.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 93,- inkl. € 17,- Lehrbuch

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## **Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs**

Vorkenntnisse: Kenntnisse entsprechend Excel-Grundkurs

Inhalt: Vertiefung des Grundwissens / Arbeiten mit Namen für Zellen oder Bereiche / Tabellen gliedern und strukturieren / Komplexe Formeln und Funktionen in verschiedenen Aufgabenstellungen / Datumsberechnungen / Formeln und Zellinhalte überwachen / Verschiedene Diagrammtypen erstellen / Daten importieren bzw. exportieren / Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

### **251-2163-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 24.05.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 93,- inkl. € 17,- Lehrbuch

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## **Gewusst wie: Erste Schritte in Excel**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie Tabellen erstellen und formatieren können, Sie lernen einfache Formen zu erstellen und lernen die Summenfunktion kennen.

### **251-2165-S    Online**

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin

Montag, 31.03.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 18,-

## **Gewusst wie: Mit Excel rechnen**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Formeln und der Funktion Summe rechnen, Formeln kopieren, Listen drucken und speichern können.

### **251-2166-S    Online**

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin

Dienstag, 01.04.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 18,-

## **Gewusst wie: Funktionen in Excel**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie Summen bilden, Maximum, Minimum, Mittelwert, Anzahl errechnen können.

### **251-2167-A    Online**

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin

Mittwoch, 02.04.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 18,-

## **PowerPoint 2016-2019 Grundlagen**

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.

Kursinhalte: Grundlegende Techniken / Einstieg in die Folienbearbeitung / Folientexte eingeben und gestalten / Ansichten effektiv nutzen / Objekte erzeugen und gestalten / WordArt, Bilder und AV-Medien / SmartArt-Grafiken einsetzen / Diagramme erstellen und gestalten / Präsentationen individualisieren / Folien und Beigleitmaterial drucken / Präsentationen weitergeben und schützen / Präsentationen wiederherstellen / PowerPoint individualisieren.

### **251-2174-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Mittwoch, 07.05.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 56,50 inkl. € 18,- € Lehrbuch

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## **Effizienter Arbeiten mit Outlook**



© Cilker-Free-Vector-Images auf Pixabay

Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen von Outlook kennen: Web und Desktop-Anwendung / Postfächer einrichten / Signatur erstellen / E-Mails automatisch sortieren / E-Mails kategorisieren / Methoden der Effizienz. Egal ob Berufstätige\*r, Student\*in oder Zeitoptimierer\*in - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren.

### **251-2176-S    Online**

Leitung: Robin Weniger, IT-Trainer

Mittwoch, 26.03.25, 16.00-18.15 Uhr

Gebühr € 28,50

## **Effektiv arbeiten mit Outlook und OneNote**

Voraussetzungen: Am eigenen PC installiertes Outlook

Am ersten Kurstag lernen Sie Outlook und seine Funktionen kennen, z.B. Mails, Aufgaben, Kalendereinträge sinnvoll und professionell bearbeiten, Teilnehmer zu Besprechungen einladen, Verknüpfung zu anderen Kalendern und Synchronisation. Am zweiten Kurstag liegt der Schwerpunkt bei OneNote und den Möglichkeiten der Verknüpfung mit Outlook. Themen sind: Effizient, einfach und schnell alles Wichtige zu OneNote erfahren. Mit OneNote Notizen sammeln und sortieren, gespeicherte Informationen, egal ob Dokumente Webseiten, Grafiken etc abspeichern und von überall her abrufen. OneNote als zentrales Archiv für Papier und digitale Dokumente verwenden.

## 251-2177-S Online

Leitung: Andreas Dümpter, IT-Trainer  
ab Montag, 12.05.25, 17.30-20.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 76,-

### Canva

Die Plattform Canva mitsamt App ist ein bemerkenswertes Tool zum kreativen Bearbeiten und Gestalten von Bildern & Texten für etliche Zwecke. Ob privat oder beruflich, auf der eigenen Website oder als Shopbetreiber, persönlich auf LinkedIn oder gezielt auf bestimmten Plattformen und in sozialen Medien - es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich online zu zeigen.

Was alle Medien gemeinsam haben, ist die Kommunikation in Wort und Bild. Und dabei bietet Canva eine ideale Unterstützung: mit dieser Plattform bringen Sie Ihre Bilder und Texte spielerisch zusammen, verleihen Ihren Beiträgen eine persönliche Note und verschaffen sich so die von Ihnen gewünschte Außenwirkung.

Die Kursreihe richtet sich an Privatpersonen und Selbständige, die auf leichte Art schöne und ansprechende Grafiken und Beiträge erstellen wollen. Notwendig dafür ist lediglich ein persönlicher, kostenloser Account bei Canva, den Sie mit Ihrer Email-Adresse selbst erstellen können.

Ausführliche Beschreibungen der Kurse finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Für den Kurs stehen Schulungs-PCs der vhs zur Verfügung. Da bei Bedarf Dateien heruntergeladen werden können, ist das Mitbringen Ihres eigenen Laptops vorteilhaft.

### Grafiken selbst erstellen: Einführung in Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse  
Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten mit Canva. Sie erfahren, für welche Bereiche Sie Canva verwenden können, worauf Sie achten müssen beim Erstellen von eigenen Designs, beim Herunterladen und beim Weiterverwenden für Ihre individuellen Zwecke. Wie Sie Schriften, Farben und grafische Elemente für Ihr Design finden und anpassen, wie Sie eigene Bilder einbinden, wie Sie Canva mit App und am Laptop am besten nutzen.

**Bitte mitbringen:** wenn möglich: eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

## 251-2186-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin  
Dienstag, 11.03.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Bilder bearbeiten und gestalten - mit Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Mit Canva können Sie ansprechende Beiträge und Bilder für die eigene Website, für soziale Medien und Plattformen wie YouTube oder Pinterest erstellen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit Canva Ihre Bilder individuell bearbeiten, Ihre Bilder mit Rahmen besser zur Wirkung bringen, schöne Schriften in Ihre Bilder integrieren, passende Farben finden und für Ihr Farbkonzept nutzen..

**Bitte mitbringen:** evtl. eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

## 251-2187-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin  
Dienstag, 25.03.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Bilder und Texte in Bewegung bringen - mit Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Ob für Website, Blog oder soziale Medien: Animationen lockern auf, ziehen die Aufmerksamkeit auf sich und verstärken die gewünschte Wirkung. Mit Canva gelingt es Ihnen, animierte Beiträge für Ihre Online-Medien zu erstellen. Im Kurs lernen Sie, welche Arten von Animationen Sie mit Canva erstellen können, wie Sie Animationen einfügen, anpassen und verändern können, worauf Sie beim Download und Weiterverwenden achten müssen.

**Bitte mitbringen:** evtl. eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

## 251-2188-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin  
Dienstag, 08.04.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Canva - Unvergessliche Familienfeste gestalten

### Denn was bleibt, ist die Erinnerung.

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Jede Familie hat etwas Besonderes, das sie zu dem macht, was sie ist: Dein persönliches Zuhause. Familienfeste sind die perfekte Gelegenheit, um diese Individualität zum Ausdruck zu bringen. Wenn Sie Wert darauf legen, Ihren Festen eine persönliche Note zu verleihen und sie zu wunderschönen Erinnerungen zu gestalten, sind Sie in diesem Workshop richtig:

Wir gestalten direkt am Laptop Ihre Einladungskarten, Tisch- und Speisekarten, Geschenkanhänger und spezielle Memorables für Ihre lieben Gäste. So können Sie jederzeit Veränderungen vornehmen und später ausdrucken, was fertig ist und Ihren Wünschen entspricht.

Als Highlight lernen Sie, wie Sie mit einfachen Handgriffen aus Ihren schönsten Fotos eine bewegende Präsentation gestalten, die Sie auf Ihrem iPad oder Laptop abspielen lassen können- ganz nach Belieben leise und unaufdringlich oder mit überraschenden Effekten. Damit Sie die Erinnerungen schaffen, die Ihnen am Herzen liegen. Alle Ideen werden direkt online umgesetzt mit dem Programm Canva. Sie benötigen dafür lediglich Ihren eigenen Account bei Canva.com, den Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse kostenlos selbst erstellen können. Für diesen Workshop sind außer Windows Grundkenntnissen keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

**251-2189-S**

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin  
 Dienstag, 29.04.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**Digitalisierung und Künstliche Intelligenz**

**Entdecken Sie die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz neu!**



© Gerd Altman auf Pixabay

Der Vortrag mit Praxisbeispielen bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in die spannende Entwicklung und Anwendung von KI-Technologien:

Geschichtlicher Background / Anbieterübersicht: Verschaffen Sie sich einen Überblick über führende Anbieter und Plattformen, die die Innovationen im Bereich der KI vorantreiben / Arbeiten mit der KI-der optimale Prompt: Entdecken Sie, wie Sie mit der richtigen Fragestellung das volle Potenzial der KI ausschöpfen können / KI Werkzeuge und Apps (Android): Lernen Sie die vielfältigen Werkzeuge und Apps kennen, die Ihnen auf Android-Geräten zur Verfügung stehen / KI im täglichen Einsatz- was bringt es mir? Lassen Sie sich inspirieren, wie KI-Technologien Ihren Alltag bereichern können / Ausblick

**251-2190-S    Online**

Leitung: Gerd Möller, IT-Manager i.R.  
 Dienstag, 25.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 19,-

**Jenseits von ChatGPT - Einblicke in Bild- und Video-KI**

Text-basierte KI-Modelle wie ChatGPT waren nur der Anfang. Die zusätzliche Fähigkeit, Bilder und Videos zu verarbeiten ist der große Schritt Richtung KI Revolution. Erleben Sie, wie Technologien aus dem Bereich Computervision Einfluss auf verschiedene Branchen nehmen, von der Gesundheitsversorgung bis zum Einzelhandel. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-2191-S    Online**

Leitung: Christian Bernhard, IT-Trainer  
 Mittwoch, 04.06.25, 18.30-20.30 Uhr  
 gebührenfrei

**Künstliche Intelligenz im Büromanagement  
 Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe**

Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren Nähre Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-2193-S    Online**

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer  
 Donnerstag, 05.06.25, 13.30-15.00 Uhr  
 Gebühr € 19,-

**KI für Karriere und Kreativität clever nutzen: Ihr Weg**

Die digitale Zukunft gehört Ihnen - lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) clever für Ihre Karriere und kreative Projekte einsetzen können! Unsere Kursreihe "KI für Karriere und Kreativität clever nutzen" führt Sie Schritt für Schritt in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein. Erleben Sie, wie digitale Werkzeuge Ihre Arbeitsweise transformieren und Ihre Medienkompetenz auf das nächste Level heben. Ob für Textarbeit, Präsentationen oder kreative Bildgestaltung - KI eröffnet neue Wege, produktiv und innovativ zu arbeiten.

**Erwerben Sie Ihren KI-Führerschein!**

Durch die Teilnahme an mindestens sieben der acht angebotenen Veranstaltungen erhalten Sie den KI-Pass, der Ihre neu erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit Künstlicher Intelligenz offiziell bestätigt. Dieser Nachweis Ihrer digitalen Kompetenz ist ein wertvolles Zertifikat, das Ihnen hilft, in der digitalisierten Arbeitswelt noch erfolgreicher zu agieren. Die 90-minütigen Online-Kurse bieten praxisnahe Demonstrationen und ermöglichen es Ihnen, Ihre Kenntnisse direkt anzuwenden und zu vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - bringen Sie einfach Ihre Neugier und Lernbereitschaft mit! Termine der KI-Reihe: immer montags von 18.00 bis 19.30 Uhr (auch in den Ferien) online via Zoom Die Reihe wird gefördert im Rahmen des Projektes "Digitalisierung" des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**1. Digitale Chancen: Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf optimal nutzen neu!**


© Jürgen Ihle auf Pixabay

Entdecken Sie, wie KI-Tools in einer digitalisierten Arbeitswelt Ihren Alltag erleichtern und Ihre Karriere vorantreiben können. Sie lernen, KI-Lösungen zu identifizieren und diese gezielt zur Optimierung Ihrer beruflichen und persönlichen Aufgaben einzusetzen. Lassen Sie sich zeigen, wie die digitale Transformation Ihr Arbeits-

leben und Ihre Freizeit nachhaltig beeinflussen kann, und wie Sie durch KI wertvolle Zeit sparen können.

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

#### **251-2201-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 07.04.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

---

### **2. Effizienz durch KI: Wie ChatGPT und Copilot Ihre Arbeitsabläufe optimieren können neu!**

Machen Sie sich mit den grundlegenden Funktionen von ChatGPT und Copilot vertraut und erfahren Sie, wie diese Tools dazu beitragen, Routineaufgaben zu automatisieren. Dieser Kurs legt einen starken Fokus auf die praxisnahe Anwendung zur Produktivitätssteigerung im beruflichen Kontext. Sie erhalten konkrete Anleitungen, wie Sie KI zur Lösung komplexer Probleme und zur Generierung neuer Ideen nutzen können, um sich einen Vorteil in der digitalen Arbeitswelt zu verschaffen.

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

#### **251-2202-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 14.04.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

---

### **3. Textoptimierung im digitalen Zeitalter: KI-Tools für Inhalte und Übersetzungen neu!**

In der modernen Informationsgesellschaft sind Textverarbeitung und Übersetzungen essenziell. An diesem Abend lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von KI-gestützten Textbearbeitungs- und Übersetzungs-tools die Qualität Ihrer Inhalte verbessern und gleichzeitig Zeit sparen können. Der Schwerpunkt liegt auf der Auswahl der passenden Tools und der Verbesserung der digitalen Medienkompetenz durch den Einsatz intelligenter Textbearbeitungsprogramme.

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

#### **251-2203-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 28.04.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

---

### **4. Erfolgreiches Arbeiten mit KI: Richtiges Prompten: So perfektionieren Sie Ihre Anweisungen an Künstliche Intelligenzen neu!**

Das Geheimnis effektiver Arbeit mit KI liegt in der präzisen Kommunikation. Lernen Sie an diesem Kursabend die Kunst des Promptings, um KI-Systeme optimal zu steuern und maßgeschneiderte Ergebnisse zu erhalten. Neben praxisnahen Übungen erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie die richtigen Anweisungen für unterschiedliche Medienprojekte formulieren und Ihre digitale Kompetenz im Umgang mit KI entscheidend verbessern können.

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digi-

talisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

#### **251-2204-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 05.05.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

---

### **5. Revolution der Online-Recherche: Wie KI Ihre Online-Suche effizienter und zielgerichtet macht neu!**

Erleben Sie, wie KI-gestützte Suchmaschinen das Internet revolutionieren und die Art und Weise, wie Sie Informationen finden, verändern. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie KI nutzen können, um relevante Daten schneller und präziser zu finden. So entwickeln Sie nicht nur Ihre Medienkompetenz weiter, sondern setzen die neuen digitalen Recherchewerkzeuge effizient in Ihrem Berufsalltag ein. Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

#### **251-2205-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 12.05.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

---

### **6. PowerPoint in Minuten: Präsentationen mit ChatGPT und KI erfolgreich und effizient erstellen neu!**

Erfahren Sie, wie KI-Tools Ihnen helfen können, in kürzester Zeit hochwertige Präsentationen zu erstellen. An diesem Abend liegt der Fokus auf der Kombination von KI-gestützter Texterstellung und der automatisierten Foliengestaltung mit PowerPoint. Sie lernen, wie Sie durch digitale Werkzeuge kreative Ideen strukturieren und überzeugend visuell umsetzen können, was Ihre Medienkompetenz im Bereich Präsentationserstellung erheblich

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus. steigt.

#### **251-2206-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 19.05.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

---

### **7. Kreativität entfesseln: Bildgestaltung und Bildbearbeitung mit KI leicht gemacht neu!**

Die visuelle Gestaltung digitaler Inhalte erfordert immer neue kreative Ansätze. An diesem Abend lernen Sie, wie Sie KI-Tools zur Bildgenerierung und -bearbeitung nutzen können, um Ihre kreativen Ideen effizient umzusetzen. Sie erfahren, wie digitale Werkzeuge dabei helfen, anspruchsvolle visuelle Inhalte zu erzeugen - unabhängig von Ihrer Vorerfahrung im Designbereich.

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

#### **251-2207-S    Online**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 02.06.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

## 8. Automatisierte Präsentationen: Mit KI zur perfekten visuellen Darstellung neu!

Lernen Sie, wie Sie mit KI-Tools den gesamten Prozess der Präsentationserstellung automatisieren und gleichzeitig ansprechende und professionelle Ergebnisse erzielen. Dieser Kurs stellt Ihnen verschiedene digitale Werkzeuge vor, mit denen Sie effizient und zielgerichtet visuelle Inhalte erstellen können, und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Medienkompetenz im digitalen Zeitalter weiterentwickeln. Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**251-2208-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 23.06.25, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 14,-

bereit mitbringen

**251-2301-S**

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin, Goethe Universität FFM  
Montag, 26.05.25, 14.00-16.30 Uhr  
Dienstag, 27.05.25, 14.00-16.30 Uhr  
Mittwoch, 28.05.25, 14.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 95,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



## „Smart Surfer - „mein Smartphone“ für Späteinsteigerinnen und -einstieger

Zielgruppe: Späteinsteiger\*innen und Interessierte mit keinen oder mit geringen Vorkenntnissen.

Nur für Nutzer von Android geeignet.

Smartphones bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen an. Gleichzeitig sind sie oft „ein fleißiger Lieferant“ für persönliche Daten und Informationen. Das muss nicht sein. In diesen lockeren Treffen werden spezielle Themen und individuelle Fragen oder Probleme besprochen. In den 4 Terminen sind folgende Punkte vorgesehen: Welche Funktionen hat mein Smartphone? / Apps (Programme) installieren und deinstallieren / Wie erhöhe ich die Sicherheit meines Smartphones? / Wie schütze ich meine persönlichen Daten vor Missbrauch? Einstellungen für den Datenschutz / Fotos, Videos, Scannen, Telefonieren, Chatten und Internet-Telefonie

## Smartphone & Tablet, Android & Apple

### Smartphones & Tablets - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen neu!



© Edar auf Pixabay

Voraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse am Smartphone, Der Kurs ist geeignet Einsteiger\*innen und fortgeschrittene Nutzer\*innen mobiler Endgeräte

In der heutigen Gesellschaft sind Smartphones und Tablets mehr als nur Kommunikationsmittel- sie sind Schlüssel zur digitalen Welt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Gerät besser verstehen und nutzen möchten, um digital selbstbestimmt und sicher zu agieren. Inhalte:

Sie lernen die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets kennen, wie Kontakte, Kalender und Telefonie. Zudem erfahren Sie, wie Sie diese Geräte gezielt einsetzen, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen- sei es durch die Kommunikation mit Familie und Freunden, den Zugang zu öffentlichen Diensten oder den Umgang mit hilfreichen Apps im Alltag.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie nützliche Apps aus dem App Store bzw. Google Play Store herunterladen, installieren und sicher nutzen können und wie Sie im Internet „surfen“. Ob WhatsApp, Apps für den öffentlichen Nahverkehr oder digitale Gesundheitsdienste- Sie erfahren, wie Sie durch den Einsatz dieser Apps Ihre digitale Teilhabe erweitern.

Besonderen Wert legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten und die bewusste Nutzung von Datenschutzeinstellungen, damit Sie sicher und souverän in der digitalen Welt agieren können. Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grundlagen und weiterführenden Funktionen, sodass sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Nutzer\*innen davon profitieren können.

**Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone (mit Ladekabel) betriebsbereit mitbringen

In diesem Seminar geht es um Entdecken, Ausprobieren, Einstellen und Kennenlernen- und Sie können Fragen stellen. Ein, in kurzweiliger Form gehaltenes, Seminar für alle Interessierten!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone (mit Ladekabel) betriebsbereit mitbringen

**251-2302-S**

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 24.06.25, 14.00-16.00 Uhr

Donnerstag, 26.06.25, 14.00-16.00 Uhr

Dienstag, 01.07.25, 14.00-16.00 Uhr

Donnerstag, 03.07.25, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 20,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



## Smart Surfer - Fotografieren / Videos aufnehmen und mit dem Smartphone versenden“ neu!

Das alte oder neue Smartphone schießt tolle Bilder und macht schöne Videos. Oder doch nicht? Hier gibt es ein paar einfache Tipps

und Tricks, auf was man dabei achten sollte. Und dann kommt die Frage: wie kann ich sie an jemanden senden und was sollte ich dazu wissen? Im Kurs wird ausprobiert und wieder gelöscht, was nicht gebraucht wird. Praktische Übungen machen es leicht zu verstehen, auf was es ankommt. Und es wird auch darüber gesprochen wo und wie Bilder und Videos auf dem Smartphone gespeichert werden. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**Bitte mitbringen:** eigenes betriebsbereites Smartphone (mit Ladekabel)

#### 251-2303-S

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
 Dienstag, 08.07.25, 14.00-15.30 Uhr  
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### Online-Seminar: Komoot und andere Navigations-Apps neu!

Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

#### 251-2304-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
 Dienstag, 25.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 18,-

### Online-Seminar: Google-Konto neu!

In diesem Seminar werden gemeinsam die interessantesten Funktionen besprochen und sinnvolle Einstellungen für das Smartphone oder Tablet aufgezeigt.  
 Nähere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).  
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

#### 251-2305-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
 Dienstag, 08.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 18,-

### Online-Vortrag: Smartphone-Sicherheit (Android und iOS von Apple) neu!

Behalten Sie sich den Spaß am Bedienen Ihres täglichen Begleiters ohne sich verunsichern zu lassen. Es gibt einfache Verhaltensregeln, Einstellungen und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen. Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

#### 251-2306-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
 Dienstag, 24.06.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 18,-

### Online-Banking - aber sicher! neu!

Der umfassende Vortrag richtet sich an Verbraucher, die das Potenzial des Online-Bankings ausschöpfen möchten, ohne Kompromisse bei der Sicherheit einzugehen. Sie lernen alles, was Sie

wissen müssen, um Ihre Finanzen sicher und effizient von zu Hause aus zu verwalten.. Nähere Information auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 251-2307-S Online

Leitung: Markus Bartsch, IT-Trainer, zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“  
 Mittwoch, 19.03.25, 17.00-18.30 Uhr  
 gebührenfrei

### Das Apple iPhone - Grundkurs

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich. Sie erhalten an den beiden Abenden Antworten auf wichtige und interessante Fragen.

Wir schulen das aktuelle iOS.

**Bitte mitbringen:** eigenes, geladenes iPhone, Ladekabel

#### 251-2316-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 ab Mittwoch, 12.03.25, 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
 Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### Apple iPad - Ihr Büro für unterwegs

Für Teilnehmer\*innen, die sich bereits mit den Grundfunktionen des iPad vertraut gemacht haben.  
 Sie möchten gerne wissen, was Ihr iPad alles zu bieten hat - vor allem für Ihre mobilen Büroanwendungen.  
 Kursinhalt: Synchronisation von Mac, iPhone und iPad (iCloud) / Zugriff auf Ihre Daten iCloud Drive / OneDrive (Windows) / Ausführliche Einweisung in Mail, Kalender, Kontakte, Notizen, Erinnerungen (ToDo-Listen)

**Bitte mitbringen:** eigenes, geladenes iPad (bitte vor Kursbeginn auf neuesten Softwarestand aktualisieren), Ladekabel

#### 251-2318-S

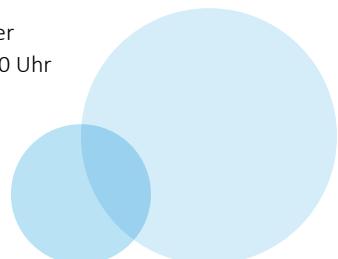
Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 Mittwoch, 02.04.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### Tipps und Tricks für macOS für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS.  
 Weitere Information auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 251-2319-S Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
 Mittwoch, 30.04.25, 18.00-19.30 Uhr  
 Gebühr € 15,-



# Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Literaturkreis, "Studium generale", Fitness, Goldschmieden, Koch- oder Sprachkurs

Einen **Geschenkgutschein** für alle Kurse aus unserem Angebot erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
Tel. (0 81 51) 9 73 12-10, [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

## „Mit der Volkshochschule bin ich erfolgreich.“



Qualifizierung für  
Fach- und Führungskräfte

Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- IT und Betriebssysteme
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

Profitieren Sie von unserer Qualität:

- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozent\*innen
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis

*Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.*



Foto: © Monkey Business / Fotolia.com

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Sprachen lernen – eine gute Entscheidung! Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen oder eine neue Fremdsprache lernen möchten: Es ist immer hilfreich, wenn man neben der Muttersprache noch mindestens eine weitere beherrscht.

Unser Unterricht orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der von Sprachexperten der Mitgliedstaaten des Europarates entwickelt wurde. Hier wird

genau beschrieben, was Sie auf welcher Stufe können sollten, um ein möglichst einheitliches System einzuführen, das Lernenden zur Orientierung beim Spracherwerb dienen soll.

Anfänger\*innen starten bei A1 und die höchste der sechs Stufen heißt C2. Durch dieses System erreichen wir Transparenz, Vergleichbarkeit und eine grenzüberschreitende Anerkennung von Sprachzertifikaten in ganz Europa.

Das lerne ich:		Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: Mit System Fortschritte machen!			
		Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
A1	Niveaustufe: ★★★★★	<b>Am Ende der Stufe A1 können Sie:</b>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</li> <li><b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</li> <li><b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate</li> <li><b>Schreiben:</b> Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen</li> </ul>			
A2	Niveaustufe: ★★★★★	<b>Am Ende der Stufe A2 können Sie:</b>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</li> <li><b>Sprechen:</b> kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</li> <li><b>Lesen:</b> kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen</li> <li><b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</li> </ul>			
B1	Niveaustufe: ★★★★★	<b>Am Ende der Stufe B1 können Sie:</b>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</li> <li><b>Sprechen:</b> in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben</li> <li><b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</li> <li><b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben</li> </ul>			
B2	Niveaustufe: ★★★★★	<b>Am Ende der Stufe B2 können Sie:</b>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</li> <li><b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</li> <li><b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</li> <li><b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben</li> </ul>			
C1	Niveaustufe: ★★★★★	<b>Am Ende der Stufe C1 können Sie:</b>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hören:</b> Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</li> <li><b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</li> <li><b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</li> <li><b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</li> </ul>			
C2	Niveaustufe: ★★★★★	<b>Am Ende der Stufe C2 können Sie:</b>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hören:</b> ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</li> <li><b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</li> <li><b>Lesen:</b> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</li> <li><b>Schreiben:</b> anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</li> </ul>			



# Sprachen und Integration

Bulgaren und Bulgarinnen nicken den Kopf, wenn sie „Nein“ sagen und schütteln ihn, wenn sie „Ja“ sagen wollen. Besuchen Sie doch einen unserer Sprachkurse, um Missverständnisse zu umgehen.

Integration an der Volkshochschule	59	Seltener gelernte Sprachen	
Deutsch- und Integrationskurse	60–63	Arabisch	80
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung	63–65	Chinesisch	80
Einbürgerung	63	Isländisch	81
Fremdsprachen	66	Japanisch	81
Englisch	66–69	Kroatisch	81
Französisch	69–71	Neugriechisch	82
Italienisch	72–77	Polnisch	82
Spanisch	77–80	Russisch	83
		Slowakisch	83
		Ukrainisch	83
		Ungarisch	83



# Integration an der Volkshochschule – Ein Schritt in eine gemeinsame Zukunft

Integration ist mehr als nur ein Wort – sie ist eine gesellschaftliche Aufgabe, die unser Miteinander prägt und bereichert. Besonders in einer Zeit, in der immer mehr Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zu uns kommen, wird die Bedeutung von Integration immer deutlicher. Sie ist der Schlüssel zu einem harmonischen Zusammenleben und einer erfolgreichen, zukunftsähigen Gesellschaft. Die Volkshochschule leistet mit ihren Integrationskursen einen wichtigen Beitrag, um Menschen den Zugang zu unserer Sprache, Kultur und Gesellschaft zu erleichtern. Integration ist eine Gemeinschaftsaufgabe, bei der nicht nur die Zugewanderten Verantwortung tragen, sondern auch die Gesellschaft als Ganzes. Sie bedeutet, Brücken zu bauen und Gemeinsamkeiten zu schaffen, statt Unterschiede zu betonen. Integration ist keine Einbahnstraße – sie verläuft in beide Richtungen.

## Einblicke in die Integrationskurse der vhs

Der Integrationskurs an der Volkshochschule geht über den klassischen Sprachunterricht hinaus. Während die Sprache natürlich ein zentraler Bestandteil ist, umfasst das Angebot auch kulturelle, soziale und rechtliche Aspekte des Lebens in Deutschland. Denn Integration ist mehr als nur die Beherrschung einer Sprache – es ist das Erlernen der gesellschaftlichen Werte, der Umgang mit unterschiedlichen Normen und das Kennenlernen von Traditionen und Bräuchen. Die vhs schafft einen Raum, in dem Menschen ihre Geschichten teilen können und gegenseitig voneinander lernen. Dies fördert nicht nur das Verständnis füreinander, sondern auch das Gefühl der Zugehörigkeit.

## Integration hat viele Facetten und Gesichter

Integration zeigt sich in vielen Formen. Sie ist ein individueller Prozess, der für jede Person einzigartig ist. Während einige Menschen mit einer schnellen Anpassung und Integration in ihre neue Umgebung vertraut sind, brauchen andere mehr Zeit und Unterstützung. Jeder Teilnehmer hat eigene Herausforderungen, aber auch einzigartige Stärken, die unsere Gesellschaft bereichern. In unseren Kursen sehen wir die Vielfalt als Gewinn und als Chance, voneinander zu lernen.

## Der Blick in die Zukunft

Die vhs versteht Integration als einen kontinuierlichen Prozess, der niemals abgeschlossen ist. Integration ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein fortlaufender Dialog, der auf gegenseitigem Respekt und Toleranz basiert. Deshalb bieten wir nicht nur Sprachkurse, sondern auch weiterführende Angebote wie gesellschaftliche und berufliche Integration, die das Leben in Deutschland erklären und den Austausch fördern. In einer Welt, die immer mehr zusammenwächst, ist Integration nicht nur eine Notwendigkeit, sondern eine wertvolle Bereicherung für uns alle. Wir freuen uns darauf, weiterhin ein Ort des Lernens, des Austauschs und des Miteinanders zu sein – für alle, die bei uns einen neuen Anfang wagen möchten oder müssen.



Dozentin Alexandra Ammelung mit einem Integrationskurs in Starnberg.

## Deutsch als Fremdsprache

### Sprachberatung und Einstufung



© StockSnap auf Pixabay

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Beratung und Einstufung für die Deutschkurse. Anmeldung erforderlich unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder Tel. 08151-97 312-10.

**Bitte mitbringen:** für geförderte Kurse: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

#### Termine:

<b>251-3011-A</b>	Dienstag, 25.02.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3012-A</b>	Dienstag, 11.03.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3013-A</b>	Dienstag, 01.04.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3014-A</b>	Dienstag, 06.05.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3015-A</b>	Dienstag, 20.05.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3016-A</b>	Dienstag, 03.06.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3017-A</b>	Dienstag, 08.07.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>251-3018-A</b>	Dienstag, 22.07.25, 15.00-16.30 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei.

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Beratung und Einstufung für die Deutschkurse. Anmeldung erforderlich unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder Tel. 08151-97 312-10.

**Bitte mitbringen:** für geförderte Kurse: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

#### Termine:

<b>251-3022-S</b>	Montag, 17.02.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3023-S</b>	Montag, 24.02.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3025-S</b>	Montag, 10.03.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3026-S</b>	Montag, 17.03.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3027-S</b>	Montag, 24.03.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3028-S</b>	Montag, 31.03.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3029-S</b>	Montag, 07.04.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3030-S</b>	Montag, 05.05.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3031-S</b>	Montag, 12.05.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3032-S</b>	Montag, 19.05.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3033-S</b>	Montag, 26.05.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3034-S</b>	Montag, 02.06.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3035-S</b>	Montag, 23.06.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3036-S</b>	Montag, 30.06.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>251-3037-S</b>	Montag, 07.07.25, 14.00-16.00 Uhr

**251-3038-S**

Montag, 14.07.25, 14.00-16.00 Uhr

**251-3039-S**

Montag, 21.07.25, 14.00-16.00 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei.

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Sprachberatung Deutsch in Tutzing

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für Deutsch als Fremdsprache wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den für Sie passenden Kurs finden. Vorherige Anmeldung erwünscht: [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder 08151-97 312-10.

**251-3040-S**

Leitung: Lisa Aulinger

Donnerstag, 13.02.25, 16.00-18.00 Uhr

gebührenfrei

**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

## Das besondere Programm

### Sprachcafé Deutsch - Grammatik- und Wortschatztraining in Herrsching und Starnberg



© allannyima auf Pixabay

Herzlich Willkommen! Unser Sprachcafé ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen und dabei ihre Sprachkenntnisse verbessern können. Wir haben alle ein Ziel: sprechen, sprechen, sprechen - über alles, was uns interessiert und wichtig für unser Leben in Deutschland ist. Teilnehmen können alle Interessierten, die schon länger Deutsch lernen oder auch gerade erst am Anfang stehen. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen und Ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, sind Sie hier genau richtig. Welcome to the Sprachcafé! This is a place for meeting people and improving german skills. We help you to get in contact with others and you will have the opportunity to talk and ask. Whether you are fluent or a beginner, everyone is welcome! So come along: It's free and it's a lot of fun!

Das Sprachcafé in Starnberg findet in Kooperation mit dem Landratsamt Starnberg und der Stadtbücherei Starnberg statt.

Keine Anmeldung erforderlich.

**251-3049-S**

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin und Werklehrerin; Daria Brey, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 19.02.25, 18.00-19.00 Uhr, **Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

ab Mittwoch, 19.02.25, 17.00-18.00 Uhr, **Starnberg**, Stadtbücherei, Hauptstr. 10

## Deutsch - Integrationskurse

### Allgemeine Integrationskurse

Der Integrationskurs des Bundes besteht aus 6 Modulen Sprachkurs mit je 100 Unterrichtseinheiten (UE) und einem Modul Orientierungskurs (100 UE). Im Sprachkurs lernen die Teilnehmenden Deutsch, im Orientierungskurs erfahren sie alles Wichtige über die Kultur, Geschichte und Rechtsordnung Deutschlands. Der Kurs endet mit dem Zertifikat „Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1“ und dem Test „Leben in Deutschland“.

### Integrationskurs mit Alphabetisierung

Alphabetisierungskurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die (das lateinische Alphabet oder generell) nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können und daher zu Beginn des Spracherwerbsprozesses einer besonderen (schrift-)sprachlichen und methodisch-didaktischen Förderung bedürfen.

Der Alphabetisierungskurs besteht aus 900 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten). Nach 3 Modulen Alphabetisierung, in denen zunächst Buchstaben und Ziffern, dann Wörter und zum Schluss ganze Sätze gelesen und geschrieben werden, werden Deutschkenntnisse bis mindestens Niveau A2 vermittelt.

Alles Wichtige über die Integrationskurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erfahren Sie unter [www.bamf.de/integration](http://www.bamf.de/integration). Hier erhalten Sie auch Merkblätter für Teilnehmende in verschiedenen Sprachen.

Wenn Sie einen Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde erhalten haben, vereinbaren Sie mit uns einen Termin zum Einstufungstest. Dabei sehen wir, welches Modul für Sie für den Einstieg passt. Sie können unter Umständen auch selbst einen Berechtigungsschein beim BAMF beantragen. Dabei helfen wir Ihnen gerne.

#### Gebühren für die Integrationskurse:

- für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung: kostenfrei
- für Teilnehmende mit Berechtigungsschein: € 229,-
- für Selbstzahler/-innen: € 458,-

## Deutsch Berufssprachkurse

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Die Kurse können in ganz Deutschland besucht werden und bestehen aus:

- Basismodulen (je 400 bis 500 Unterrichtseinheiten)
- Spezialmodulen (300 bis 600 Unterrichtseinheiten)

Diese Kurse richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürgerinnen und -Bürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsanerkennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen,
- in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen,
- arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld beziehen
- eine Arbeitsstelle haben und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern,
- die den Integrationskurs abgeschlossen und/oder mindestens das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreicht haben.

Für Teilnehmende, die arbeitssuchend gemeldet sind, ist der Kurs kostenfrei. Ein Berechtigungsschein ist in jedem Fall erforderlich. Vorgelegte Zertifikate als Nachweis für die Einstufung dürfen nicht älter als 6 Monate sein.

Weitere Informationen erhalten Sie über [www.bamf.de/berufssprachkurse](http://www.bamf.de/berufssprachkurse). Wir bieten laufend Berufssprachkurse am Vormittag oder am Abend an. Die aktuell laufenden Kurse finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration](http://www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration)

Wenn Sie einen Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde erhalten haben, vereinbaren Sie mit uns einen Termin zum Einstufungstest bzw. zur Anmeldung. Sie können unter Umständen auch selbst einen Berechtigungsschein beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beantragen. Dabei helfen wir Ihnen gerne. Bitte kommen Sie während der Öffnungszeiten in eine unserer beiden Geschäftsstellen, schreiben Sie uns eine E-Mail unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder rufen Sie uns an unter 08151 97312-10.

Kursgebühren: kostenfrei für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung

## Sprachen on Demand

### Sprachen on demand: Deutsch



© This\_is\_Engineering auf Pixabay

Buchbar als Paket von 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, die Sie in Absprache mit der Kursleitung organisieren. Der Unterricht kann in unseren Kursräumen, online oder bei Ihnen zuhause stattfinden (in diesem Fall kommt noch eine Fahrkostenpauschale dazu). Die Kursleitung erteilt den Unterricht mit den vorab festgesetzten Lernzielen. Zum Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Dieser Einzelunterricht empfiehlt sich, wenn Sie Deutsch im Berufsalltag brauchen bzw. in kurzer Zeit schnelle Lernfortschritte erzielen wollen oder sich auf eine Prüfung vorbereiten möchten. Grundsätzlich ist „Sprache on demand“ für jede Fremdsprache möglich, für die wir eine Kursleitung vermitteln können.

#### 251-3300-S

ab Montag, 17.02.25

Gebühr € 370,-

vhs Raum oder online

## Deutsch A1

### Deutsch A1 - für Anfänger\*innen

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Starten wir! A1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-716000-9 und

Starten wir! A1 Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-726000-6, ab Lektion 1

#### 251-3310-S

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin

Montag und Freitag, ab 24.02.25, 08.45-10.45 Uhr, 35 x

Gebühr € 436,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Deutsch A1 - Treffpunkt Deutsch 1

#### Lesen, Schreiben, Wiederholen

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest

Wir wiederholen gezielt einzelne Themen aus A1 und üben die leichte Konversation zu Themen aus unserem Alltag. Außerdem lesen wir kleine Texte und kurze Geschichten und lernen so nach und nach die deutsche Sprache besser kennen. Teilnehmende in diesem Kurs sollten bereits einen A1-Kurs abgeschlossen haben oder über gefestigte Grundkenntnisse verfügen.

#### 251-3311-S

Leitung: noch nicht bekannt

ab Montag, 17.03.25, 17.00-19.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 75,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

## Deutsch A2

### Deutsch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Starten wir! A2 Kursbuch, ISBN 978-3-19-046000-7 und Starten wir! A2 Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-096000-2, ab Lektion 1

#### 251-3320-S

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin

Montag und Freitag, ab 24.02.25, 11.00-13.00 Uhr, 35 x

Gebühr € 423,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Deutsch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, A2.1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-501083-2, ab ca. Lektion 3/4

#### 251-3321-A

Leitung: Annette Jung, Dozentin für Deutsch

Dienstag und Donnerstag, ab 11.03.25, 18.00-20.00 Uhr, 30 x

Gebühr € 411,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

## Deutsch B1

### Deutsch B1- Intensivkurs, Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Momente B1.1, Kursbuch plus interaktive Version ISBN 978-3-19-001793-5 und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-011793-2, ab Lektion 1

Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### 251-3332-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 17.02.25, 10.45-13.00 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Deutsch B1- Intensivkurs, Teil 2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Momente B1.2, Kursbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-201793-3 und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-211793-0

Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### 251-3333-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 12.05.25, 10.45-13.00 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Deutsch B1 - Intensivkurs

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **251-3334-A**

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin  
 Dienstag und Donnerstag, ab 25.02.25, 17.30-20.00 Uhr, 33 x  
 Gebühr € 514,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

## **Deutsch B2**

### **Deutsch B2 - Intensivkurs**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **251-3340-S**

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin  
 Dienstag und Donnerstag, ab 25.02.25, 17.30-20.00 Uhr, 33 x  
 Gebühr € 514,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### **Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **251-3341-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin  
 Montag, Mittwoch und Freitag, ab 17.02.25, 08.15-10.30 Uhr, 24 x  
 Gebühr € 336,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### **Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **251-3342-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin  
 Montag, Mittwoch und Freitag, ab 12.05.25, 08.15-10.30 Uhr, 24 x  
 Gebühr € 336,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

## **Deutsch C1**

### **Deutsch C1 - Intensivkurs mit Prüfungsvorbereitung**

Voraussetzung: schriftlicher Einstufungstest oder Vorlage eines B2-Zertifikats  
 In diesem Kurs werden die Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen geübt und wir beschäftigen uns mit den Feinheiten

der deutschen Sprache sowie angemessenen Ausdrucksweisen in verschiedensten Kommunikationssituationen. Auf Wunsch Vorbereitung auf verschiedene C1- Prüfungen, z.B. „Goethe-Zertifikat C1“ oder „telc C1 Hochschule“.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **251-3351-S**

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin  
 Dienstag und Donnerstag, ab 25.02.25, 08.30-10.30 Uhr, 33 x  
 Gebühr € 411,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### **Prüfungen, Prüfungsvorbereitung, Einbürgerung**

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist lizenziertes Testzentrum der Sprachprüfungen des Goethe-Instituts und der g.a.s.t. sowie der telc GmbH.

Bitte informieren Sie sich vor der Prüfungsanmeldung über die Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen der jeweiligen Prüfung (siehe Internetadresse der jeweiligen Prüfung). Informationen über Sprachprüfungen für Personen mit spezifischem Bedarf erhalten Sie in der Geschäftsstelle.  
 Aufgrund der starken Nachfrage können Prüfungen bereits vor Anmeldeschluss ausgebucht sein, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

### **Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)**

Die skalierte Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ erfolgt als Abschluss von Integrationskursen oder dient mit dem Ergebnis B1 als Sprachnachweis zur Einbürgerung, der Erlangung der Niederlassungserlaubnis oder der Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EG.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Wird im Teil „Sprechen“ und mindestens einem schriftlichen Teil (Hören, Lesen oder Schreiben) die Stufe B1 erreicht, wird das Gesamtergebnis B1 im Zeugnis aufgeführt.  
 Das Ergebnis erhalten Sie etwa 4 Wochen nach der Prüfung.

Gebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 145,-  
 Externe Teilnehmende: € 175,-

Infos unter: [www.gast.de](http://www.gast.de)

### **Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) / A2-B1**

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die mindestens ein Modul des Integrationskurses besucht haben oder über einen gültigen Verpflichtungs-/Berechtigungsschein verfügen. Persönliche Anmeldung erforderlich. Die jeweilige Anmeldefrist entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Prüfungstermin.

**251-3400-S**

Persönliche Anmeldung bis 03.02.2025 erforderlich.  
Freitag, 28.02.25, 12.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

Die modulare Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.  
Das Ergebnis erhalten Sie etwa 6 Wochen nach der Prüfung.  
Prüfungsgebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 165,- einzelnes Prüfungsmodul € 73,-  
**Infos unter:** [www.goethe.de/B1](http://www.goethe.de/B1)

**Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“****(DTZ) / A2-B1**

Vergleiche 251-3400-S  
Persönliche Anmeldung bis 28.02.2025 erforderlich.

**251-3401-S**

Freitag, 28.03.25, 09.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat B1“****251-3433-S**

Samstag, 05.07.25, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

**Prüfung „Goethe-Zertifikat B1“**

Anmeldung bis 03.06.2025 erforderlich.

**251-3435-S**

Freitag, 11.07.25, 09.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 215,- gesamte Prüfung, € 88,- pro Modul  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Goethe-Zertifikat B2**

Prüfungsgebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 185,- einzelnes Prüfungsmodul € 83,-  
**Infos unter:** [www.goethe.de/B2](http://www.goethe.de/B2)

**Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat B2“****251-3443-S**

Samstag, 28.06.25, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

**Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“**

Anmeldung bis 30.05.2025 erforderlich.

**251-3445-S**

Freitag, 04.07.25, 09.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 235,- gesamte Prüfung, € 98,- pro Modul  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Goethe-Zertifikat C1**

Das Sprachniveau C1 ist für den beruflichen Bereich sowie für den Zugang zu Fachhochschulen oder einigen Universitäten relevant. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.  
Das Ergebnis erhalten Sie etwa 6 Wochen nach der Prüfung.  
Gebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 210,- einzelnes Prüfungsmodul: € 93,-  
**Infos unter:** [www.goethe.de/C1](http://www.goethe.de/C1)

**251-3400-S**

Persönliche Anmeldung bis 03.02.2025 erforderlich.  
Freitag, 28.02.25, 12.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

**Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“****(DTZ) / A2-B1**

Vergleiche 251-3400-S  
Persönliche Anmeldung bis 28.02.2025 erforderlich.

**251-3401-S**

Freitag, 28.03.25, 09.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“****(DTZ) / A2-B1**

Vergleiche 251-3400-S  
Persönliche Anmeldung bis 28.04.2025 erforderlich.

**251-3402-S**

Freitag, 23.05.25, 09.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“****(DTZ) / A2-B1**

Vergleiche 251-3400-S  
Persönliche Anmeldung bis 23.06.2025 erforderlich.

**251-3404-S**

Freitag, 18.07.25, 09.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“****(DTZ) / A2-B1**

Vergleiche 251-3400-S  
Persönliche Anmeldung bis 23.06.2025 erforderlich.

**251-3405-S**

Samstag, 19.07.25, 09.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Goethe-Zertifikat B1**

Das Sprachniveau B1 dient wie der "Deutsch-Test für Zuwanderer" dem Nachweis von Sprachkenntnissen auf dem Niveau B1, die für die Einbürgerung, die Niederlassungserlaubnis sowie die Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EU erforderlich sind.

## Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat C1“

**251-3453-S**

Samstag, 12.07.25, 09.00-16.00 Uhr  
 Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

## Prüfung „Goethe-Zertifikat C1“

Anmeldung bis 03.06.2025 erforderlich.

**251-3455-S**

Samstag, 19.07.25, 09.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 290,-  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Einbürgerungstest

Der schriftliche Einbürgerungstest ist ein Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie den Lebensweisen in Deutschland. Mindestens 17 Punkte müssen erreicht werden, um den Test zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft sowie der Niederlassungserlaubnis zu bestehen.

Prüfungsdauer: maximal 60 Minuten. Prüfungsgebühr: € 25,-

Infos unter: [www.bamf.de/einbuergerung](http://www.bamf.de/einbuergerung)

## März

Freitag, 14.03.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 14.02.25	Kursnummer 251-3470-S
Freitag, 14.03.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 14.02.25	Kursnummer 251-3471-S
Freitag, 14.03.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 14.02.25	Kursnummer 251-3472-S
Dienstag, 18.03.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 14.02.25	Kursnummer 251-3491-S

## April

Freitag, 04.04.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 10.03.25	Kursnummer 251-3476-S
Freitag, 04.04.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 10.03.25	Kursnummer 251-3477-S
Freitag, 04.04.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 10.03.25	Kursnummer 251-3478-S
Dienstag, 08.04.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 10.03.25	Kursnummer 251-3492-S

## Mai

Freitag, 09.05.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 10.04.25	Kursnummer 251-3479-S
Freitag, 09.05.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 10.04.25	Kursnummer 251-3480-S
Freitag, 09.05.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 10.04.25	Kursnummer 251-3481-S
Dienstag, 27.05.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 28.04.25	Kursnummer 251-3493-S

## Juni

Freitag, 06.06.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 28.05.25	Kursnummer 251-3485-S
Freitag, 06.06.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 28.05.25	Kursnummer 251-3486-S
Freitag, 06.06.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 28.05.25	Kursnummer 251-3487-S
Dienstag, 24.06.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 28.05.25	Kursnummer 251-3494-S

## Juli

Dienstag, 15.07.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 06.06.25	Kursnummer 251-3495-S
--------------------	-----------------	------------	-----------------------	-----------------------

## Fremdsprachen

An der vhs StarnbergAmmersee können Sie Sprachen von Grund auf erlernen oder bereits vorhandene Sprachkompetenzen vertiefen: Wir bieten aufeinander aufbauende Kurse von A1 bis C2, Auffrischungskurse, Kompakt- bzw. Intensivkurse, Konversationskurse - viele davon jeweils im Präsenz- und im Online-Format.

### Beratung und Einstufung:

Wir bieten Ihnen nach vorheriger Terminvereinbarung die Möglichkeit, sich persönlich in den vhs-Geschäftsstellen beraten bzw. unverbindlich testen zu lassen, um den für Sie passenden Sprachkurs zu finden. Bitte beachten Sie hierzu insbesondere die Termine zur Sprachberatung an unterschiedlichen Standorten jeweils zu Semesterbeginn. Diese Einstufungsberatung ist für Sie kostenfrei.

### Kursgebühren:

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine (in der Regel 15 Termine pro Semester) und der Anzahl der Mindest-Teilnehmenden in einem Kurs (min. 7 bzw. min. 5 bei Kleingruppe). Die maximale Personenzahl richtet sich u.U. nach der Größe des verfügbaren Kursraumes. Die Gebührenguppe, die beim jeweiligen Kurs ausgeschrieben ist, kann sich ändern, wenn zu Kursbeginn die Mindest-Teilnehmendenzahl nicht erreicht ist. Ausschlaggebend für die Höhe der Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmenden in der zweiten Kursstunde. Später hinzukommende Teilnehmende haben keinen Einfluss mehr auf die Konditionen.

7 und mehr Teilnehmende: € 135,-  
 5 und 6 Teilnehmende: € 189,-  
 4 Teilnehmende: € 236,-  
 3 Teilnehmende: € 315,-

Bitte beachten Sie dazu auch unsere AGB.

## Sprachen on demand - Einzelunterricht und Firmenkurse

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden in einer Fremdsprache schulen? Kontaktieren Sie uns für ein maßgeschneidertes, unverbindliches Angebot für einen Firmenkurs!

Oder Sie suchen Unterstützung für ein persönliches sprachliches Vorhaben, das vielleicht nicht in das aktuelle Angebot passt? Wir bieten Ihnen individuellen Sprachunterricht mit einem geschulten Team von Sprachkursleiter\*innen, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Einzelunterricht ist buchbar als Paket von 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, die Sie in Absprache mit der Kursleitung organisieren. Der Unterricht kann in unseren Kursräumen, online oder bei Ihnen zuhause stattfinden (in diesem Fall kommt noch eine Fahrtkostenpauschale dazu). Die Kursleitung erteilt den Unterricht mit den vorab festgesetzten Lernzielen. Einzelunterricht empfiehlt sich, wenn Sie eine Fremdsprache im Berufsalltag brauchen bzw. in kurzer Zeit schnelle Lernfortschritte

erzielen wollen. Grundsätzlich ist „Sprache on demand“ für jede Fremdsprache möglich, die wir aktuell anbieten oder für die wir eine Kursleitung vermitteln können.

### 251-3500-A

ab Montag, 17.02.25  
 Gebühr € 370,-  
 vhs-Raum oder online

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Im Sekundentakt Vokabeln lernen und dabei noch Spaß haben - geht das? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zu diesem Thema mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen- schon während des Webinars.

### 251-3502-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
 Donnerstag, 27.03.25, 19.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung

### Bitte beachten Sie auch:

251-6312-A Die 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis  
 251-6320-A Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

## Sprachberatung

### Sprachberatung Englisch in Starnberg, Herrsching und Tutzing



© Pixabay

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden.  
 Vorherige Anmeldung erwünscht.

### 251-3505-A

Dienstag, 11.02.25, 17.00-19.00 Uhr  
 gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### 251-3506-S

Mittwoch, 12.02.25, 16.00-18.00 Uhr  
 gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

**251-3507-S**

Donnerstag, 13.02.25, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

**Englisch Spezial**
**Medical English - Berufsbezogener Englisch-Sprachkurs für den Bereich Gesundheit/Medizin**

Sie arbeiten im Gesundheitsbereich bzw. in der Medizin und haben mit Englisch-sprechenden Patient\*innen und Kolleg\*innen zu tun? Dann nutzen Sie diesen intensiven Online-Kurs (4-8 Teilnehmende). Ziel ist, dass Sie sich im Kontakt mit anderen sicherer und wohler fühlen- weil Sie das Fachvokabular kennen und weil wir im Kurs viel üben.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Professional English in Use- Medicine  
ISBN 978-3-12-539587-9

**251-3508-A    Online**

Leitung: Jenny Schmidt-Salz, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 12.03.25, 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

**Business English B1+ (Berufsspezifischer Englischkurs, Kleingruppe) neu!**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Business Partner B1+ (DACH Coursebook & Standard MEL & DACH Reader+ eBook Pack)  
ISBN 978-1-292-37259-4

**251-3509-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 25.02.25, 17.30-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

**Englisch A1**
**Englisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-190029389

**251-3510-S**

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Mittwoch, 26.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

**Englisch A1+/A2 - Refresher neu!**

Kurs für Wiedereinsteiger\*innen, deren (Schul-)Englischkenntnisse schon etwas zurückliegen.  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**251-3511-A**

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 16.00-17.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

**Englisch A1.2**

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**251-3514-S**

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 16.30-18.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Englisch A2**
**Englisch A2.1 neu!**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-102938-8

**251-3515-S**

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Montag, 17.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

**Englisch A2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-19-102939-5

**251-3520-S**

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

**Englisch A2 - Refresher**

Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger\*innen, deren Sprachkenntnisse schon etwas länger zurückliegen. Lerntempo und Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**251-3524-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 26.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

**English B1**
**Englisch B1: Conversation**

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B1 bzw. Einstufungsberatung.  
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

**251-3530-S**

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Feldafing**, TSV Vereinsraum, 1. OG, Traubinger Str.

## Englisch B1+ Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B1+  
 ISBN 978-0-00-745783-0

### 251-3531-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
 ab Mittwoch, 19.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## English B2

### Englisch B1/B2: Refresher - für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 English for everyday situations, work or your next holiday- there is something for everyone! Improve your English and have fun!  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### 251-3540-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin  
 ab Montag, 17.02.25, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

### English B1/B2: Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B2  
 ISBN: 978-0007542697

### 251-3542-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
 ab Dienstag, 18.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Lebenshilfe, Leutstettener Straße 22

### Englisch B2: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

### 251-3550-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 19.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Feldafing**, TSV Vereinsraum, 1. OG, Traubinger Str.

### Englisch B2 - Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: Language Hub B2 (upper intermediate), ab Lektion 7. ISBN 978-3-19-122984-9

### 251-3551-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

## Englisch C1/C2

### Englisch C1: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### 251-3560-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 08.40-10.10 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Englisch C1: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### 251-3561-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Englisch C1/C2: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. C1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

### 251-3571-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 19.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1525-S und folgender: Bridge

## Englisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff

### Englisch 60+: A2

Geeignet für Wiedereinsteiger\*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen und üben ganz entspannt die Grundlagen der englischen Sprache.  
 Lehrbuch: Network Now A2.1, ISBN 978-3-12-606591-7

### 251-3580-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 15.00-16.30 Uhr, 7 x  
 Gebühr € 63,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

### Englisch 60+: A2

Vergleiche 251-3580-S

### 251-3581-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 08.05.25, 15.00-16.30 Uhr, 8 x  
 Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

## Englisch 60+: B1

Leichte Konversation über Alltagssituationen bildet den Schwerpunkt dieser Gruppe.  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### 251-3582-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Freitag, 21.02.25, 10.00-11.30 Uhr, 7 x  
Gebühr € 63,-  
**Sternberg**, Seniorentreff- Cafeteria

## Englisch 60+: B1

Vergleiche 251-3582-S

### 251-3583-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Freitag, 09.05.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff- Cafeteria

## Englisch 60+: B1/B2

In dieser Gruppe stehen das gemeinsame Lesen und Besprechen von aktuellen Beiträgen in Zeitungen und Zeitschriften im Vordergrund. Gespräche werden durch Diskussionen über Alltagsthemen, Reisesituationen etc. angeregt. Besonderes Augenmerk wird auf das Sprechen gelegt.

### 251-3584-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 09.15-10.45 Uhr, 7 x  
Gebühr € 63,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, 1. OG

## Englisch 60+: B1/B2

Vergleiche 251-3584-S

### 251-3585-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 08.05.25, 09.15-10.45 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, 1. OG

## Sprachberatung Französisch

### Sprachberatung Französisch in Sternberg

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden.  
Vorherige Anmeldung erwünscht.

### 251-3600-S

Mittwoch, 12.02.25, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Sprachen on Demand

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das unser aktuelles Angebot nicht deckt? Wir bieten Ihnen aus unserem geschulten Team von Sprachkursleitungen die Vermittlung von individuellem Sprachunterricht oder Firmenunterricht, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns an!

## Sprachen on demand: Französisch



© Pixabay

Vergleiche 251-3500-A

### 251-3601-A

ab Montag, 17.02.25  
Gebühr € 370,-  
vhs Raum oder online

## Französisch Spezial

### Französisch für die Reise - an einem Wochenende neu!

Was sollten Sie im Umgang mit Personen aus Frankreich wissen? Wie begrüßt man sich, stellt sich vor, führt einfache Unterhaltungen, bestellen im Restaurant, kauft ein, fragt nach dem Weg? Dies und vieles mehr lernen wir an einem Wochenende! Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse oder zur Wiederholung und Auffrischung. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

### 251-3604-S

Leitung: Muriel Cuneo, Sprachdozentin  
ab Samstag, 03.05.25, 10.00-16.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 75,-  
**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

### Französisch A1 für die Reise (Kleingruppe)

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Dieser Kurs eignet sich nur für Personen, die die Kurstermine kurzfristig geändert wahrnehmen können, da die Kursleitung Im Frühjahr/Sommer zwischendurch mehrere Wochen am Stück im Ausland ist.  
Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-529412-7

### 251-3605-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-  
**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

## Französisch A1

### Französisch A1.1 (Kleingruppe) neu!

Wir werden virtuelle Touren durch Städte und Dörfer wie Grasse in der Provence machen, französische Lieder wie z. B. Jazz mit Zaz hören, Denkmäler und Museen wie z. B. das Centre Pompidou in Paris besichtigen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „Soupe à l'oignon“ kennenlernen. Je vous attends !

Lehrbuch: On y va ! A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-1003325-5

#### 251-3612-A

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 148,-  
vhs-online

### Französisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
In diesem Kurs lernen Sie die französische Sprache, aber auch Land und Leute kennen. À bientôt !- Bis bald!

Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 4

ISBN 978-3-19-183434-0

#### 251-3613-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
ab Montag, 17.02.25, 16.00-17.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

### Französisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 8

ISBN 978-3-19-183434-0

#### 251-3615-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
ab Montag, 17.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

### Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 8/9

ISBN 978-3-12-529642-8

#### 251-3616-S

Leitung: Amaia Adlard, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 26.02.25, 17.00-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Französisch A2

### Französisch A2.1 (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: On y va ! A2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-103351-4

#### 251-3620-A Online

Leitung: Fabienne Lazzara, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-

### Französisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français A2, ab Lektion 7  
ISBN 978-3125296428

#### 251-3625-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

### Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Perspectives A1- Allez-y !, ab Lektion 7  
ISBN: 978-3-06-520176-6

#### 251-3626-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Französisch A1/A2 - Conversation facile

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Sie haben Freude an der französischen Sprache und möchten Ihr Französisch auffrischen oder das Gelernte festigen?

Nous discuterons des textes sur des sujets divers et variés et ferons des révisions grammaticales où nécessaire.

#### 251-3627-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 18.35-20.05 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Französisch A2: Conversation (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 251-3628-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-

## Französisch B1

### Französisch A2/B1 für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lernstoff und Lerntempo richten sich nach dem Vorwissen und den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Im Mittelpunkt steht jedoch das Sprechen.  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben; ergänzt wird bei Bedarf auch durch Zusatzmaterial.

#### 251-3630-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 26.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
 Gebühr € 108,-  
**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

### Französisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 9  
 ISBN 978-3-12-529431-8

#### 251-3645-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
 ab Montag, 17.02.25, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

### Französisch B1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 6  
 ISBN 978-3-19-713354-6

#### 251-3647-S

Leitung: Angelika Galata, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Französisch B1+ neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Kein Lehrbuch erforderlich.

#### 251-3648-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
 ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-

## Französisch B2

### Französisch B1/B2: Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Kein Lehrbuch erforderlich.

#### 251-3650-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin

ab Dienstag, 18.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Französisch B1/B2: Conversation neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 251-3651-S

Leitung: Amaia Adlard, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 26.02.25, 15.30-17.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Französisch B2: Conversation/Expression libre neu!

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B2 bzw. Einstufungsberatung  
 Vous aimez parler la langue française? Je vous souhaite la bienvenue dans ce cours! Notre objectif principal est de parler! Prenez la parole, racontez, écoutez et échangez vos idées!

#### 251-3655-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Französisch B2 - Conversation neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 251-3656-A

Leitung: Muriel Cuneo, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 25.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Seefeld**, Altes Rathaus, Hauptstr. 42

## Französisch C1

### Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1  
 Kein Lehrbuch erforderlich.

#### 251-3660-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 251-3662-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachendozentin, Gymnasiallehrerin  
 ab Mittwoch, 12.03.25, 11.00-12.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Sprachberatung Italienisch

### Sprachberatung Italienisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing



© Michelle Marian auf Pixabay

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden.  
Vorherige Anmeldung erwünscht.

#### 251-3701-A

Dienstag, 11.02.25, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### 251-3702-S

Mittwoch, 12.02.25, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

#### 251-3703-S

Donnerstag, 13.02.25, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

## Sprachen on Demand

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das unser aktuelles Angebot nicht deckt?  
Wir bieten Ihnen aus unserem geschulten Team von Sprachkursleitungen die Vermittlung von individuellem Sprachunterricht oder Firmenunterricht, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns an!

### Sprachen on demand: Italienisch

Vergleiche 251-3500-A

#### 251-3705-S

ab Montag, 17.02.25  
Gebühr € 370,-  
vhs Raum oder online

## Italienisch Spezial

### Italienisch für den Urlaub - an einem Wochenende (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse  
Essen und Trinken bestellen? Schuhe und Kleider kaufen? Tanken,

zahlen und nach dem Weg fragen? Kein Problem! Wir lernen spielerisch und auf leichte Art und Weise nützliche Sätze und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen brauchen, um uns in Italien zurechtzufinden. Fortsetzungskurs möglich.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-525315-5

#### 251-3706-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer  
Freitag, 21.02.25, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 22.02.25, 10.00-13.00 Uhr  
Sonntag, 23.02.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 74,-

### Italienisch A1.2 - Italienisch für die Reise (Kleingruppe)

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Viva le Vacanze!, ab Lektion 10  
ISBN 978-3-19-217243-4

#### 251-3707-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 13.03.25, 17.30-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Italienisch intensiv - Aussprache-Training

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutschsprachige Lernende nicht ganz einfach, etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern. Besonders geeignet für Teilnehmende der Online Kurse, aber auch für alle anderen Italienisch-Lernende geeignet. In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 251-3708-A Online

Leitung: Paola Hauswald, Sprachdozentin  
Freitag, 04.04.25, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 16,-

### Italienisch intensiv - Aussprache-Training

Vergleiche 251-3708-A

#### 251-3709-A Online

Leitung: Paola Hauswald, Sprachdozentin  
Freitag, 23.05.25, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 16,-

### Italienisch A1, Teil 1: schnelles Lerntempo (Kleingruppe) neu!

Erreichen Sie in nur einem Semester A1 Niveau mit 2 Kursen- Teil 1!  
Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Lektionen 1-5  
ISBN 978-3-19-105438-0  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).

#### 251-3710-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 25.02.25, 19.40-21.10 Uhr, 7 x  
Gebühr € 86,-

Bitte beachten Sie auch:

Weitere Webinare und Online-Kurse zum Wiederholen und Festigen von Wortschatz und Grammatik in Italienisch finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

### **Italienisch A1, Teil 2: schnelles Lerntempo (Kleingruppe) neu!**

Voraussetzung: Sprachkenntnisse entsprechend Teil 1  
Erreichen Sie in nur einem Semester A1 Niveau mit 2 Kursen- Teil 2!  
Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Lektionen 6-10  
ISBN 978-3-19-105438-0  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).

#### **251-3711-A    Online**

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 06.05.25, 19.40-21.10 Uhr, 7 x  
Gebühr € 86,-

### **Italienisch A1**

#### **Italienisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-005647-7

#### **251-3712-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

#### **Italienisch A1.1 neu!**

Auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden: virtuelle Stadtführungen von Trentino bis Sizilien machen, italienische Lieder hören, Denkmäler und Museen wie z. B. „Cappella degli Scrovegni“ in Padua besichtigen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „braciole alla barese“ aus Apulien kennenlernen. Neugierig?  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1  
ISBN: 978-3-19-005438-1

#### **251-3713-A    Online**

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-

#### **Italienisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-105438-0

#### **251-3715-S**

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 11.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

### **Italienisch A1.1**

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3  
ISBN 978-3-12-502202-7

#### **251-3716-S**

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 09.15-10.45 Uhr, 13 x  
Gebühr € 117,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### **Italienisch A1.2**

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-19-105438-0

#### **251-3717-S**

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 10.45-12.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### **Italienisch A1.2**

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-12-502202-7

#### **251-3718-S**

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

### **Italienisch A1.2**

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-19-035647-8

#### **251-3719-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

### **Italienisch A1.2**

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4/5  
ISBN 978-3-12-502202-7

#### **251-3720-S**

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 11.00-12.30 Uhr, 13 x  
Gebühr € 117,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8  
ISBN 978-3-125252011  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).

### 251-3721-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

## Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-19-249599-1

### 251-3722-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 12.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## Italienisch A2

### Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-525209-7

### 251-3723-S

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

## Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 2  
ISBN 978-3-12-525209-7

### 251-3724-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 13 x  
Gebühr € 117,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

## Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 2, ISBN 978-3-19-225439-0

### 251-3725-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 12.03.25, 19.45-21.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-19-225439-0

### 251-3726-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

## Italienisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci A2, ab Lektion 8/9  
ISBN 978-3190156474

### 251-3727-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

## Italienisch B1

### Italienisch B1.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-225440-6

### 251-3730-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Italienisch B1.1 (Kleingruppe)

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-19-225440-6

### 251-3731-A Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-

## Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 6/7  
ISBN 978-3-19-025647-1

### 251-3732-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
Zi.Nr. E513

## **Italienisch B1.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 6  
 ISBN 978-3-19-025647-1

## **251-3740-S**

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
 Zi.Nr. E513

## **251-3733-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Montag, 17.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
 Zi.Nr. E513

## **Italienisch B1.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 7  
 ISBN 978-3-19-225440-6

## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 7  
 ISBN 978-3190554768

## **251-3741-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## **251-3734-S**

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 10  
 ISBN 978-3-19-535466-0

## **251-3742-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## **Italienisch B1+/B2 neu!**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-12-525219-6

## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, Lektion 9/10  
 ISBN 978-3-195354660

## **251-3736-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
 ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

## **251-3743-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 18.30-20.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
 Zi.Nr. E513

## **Italienisch B1 - Conversazione: Facciamo quattro chiacchiere neu!**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Con il supporto di materiale autentico (articoli di giornali o riviste, podcast, interviste, video, ...) chiacchieriamo su temi di attualità, cronaca e cultura italiana.

## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 9/10  
 ISBN 978-3-19-535466-0

## **251-3737-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

## **251-3744-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 19.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## **Italienisch B2**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1+ bzw. Einstufungsberatung  
 Conversazione e lettura di brevi testi di attualità italiana.

## Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 5  
ISBN 978-3190554768

### 251-3745-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

## Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzungen: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 9  
ISBN 978-3195354660

### 251-3746-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 130,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
Zi.Nr. E513

## Italienisch C1/C2

### Italienisch C1: conversazione e lettura

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung  
Durante il corso verranno letti libri gialli e racconti italiani con cui si ripeterà e approfondirà il lessico, la fraseologia e le strutture del linguaggio italiano. Di volta in volta verranno discussi temi culturali e di attualità.

### 251-3750-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

## Italienisch C1: Conversazione

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung  
Corso di conversazione su temi di attualità e cultura italiana. Letture varie ed approfondimenti lessicali e grammaticali.  
Kleingruppe, max. 8 Personen.  
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

### 251-3751-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 17.00-18.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 130,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
Zi.Nr. E513

## Italienisch C1/C2: Italiano ed oltre (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung

Un corso di livello avanzato per approfondire e perfezionare la conoscenza della lingua italiana. Temi di attualità, curiosità, pillole grammaticali, viaggi virtuali tra le città italiane ed i loro tesori artistici e culturali. La conversazione resta la nostra priorità. Curiosi? Vi aspettiamo!

Kleingruppe max. 8 Personen.

### 251-3755-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer  
ab Donnerstag, 13.03.25, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 125,-

## Italienisch C2 - Conversazione e Lettura

Per gli amanti della lettura in lingua originale. Leggiamo i classici della letteratura italiana e romanzi famosi di autori moderni e contemporanei. Analizziamo i testi anche in relazione al contesto storico, politico e sociale in cui sono stati scritti. Discutiamo in classe dei contenuti, dello stile e della forma. Il libro sarà noto all'inizio del corso.

### 251-3761-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,- 14tätig  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

## Italienisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff

### Italienisch 60+: A1 neu!

Nuovo Espresso 1  
ISBN 978-3-19-105438-0

### 251-3780-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 15.00-16.00 Uhr, 7 x  
Gebühr € 42,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

### Italienisch 60+: A1 neu!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1  
ISBN 978-3-19-105438-0

### 251-3781-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 29.04.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

### Italienisch 60+: A2 neu!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
ISBN 978-3-19-225439-0

### 251-3783-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 16.10-17.10 Uhr, 7 x  
Gebühr € 42,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

## Italienisch 60+: A2 neu!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
ISBN 978-3-19-225439-0

### 251-3784-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 29.04.25, 16.10-17.10 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

## Italienisch 60+: A2/B1 Conversazione neu!

Conversazione su temi di attualità.

### 251-3786-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 15.00-16.00 Uhr, 7 x  
Gebühr € 42,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

## Italienisch 60+: A2/B1 Conversazione neu!

Conversazione su temi di attualità.

### 251-3787-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 30.04.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

## Sprachberatung Spanisch

### Sprachberatung Spanisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden.  
Vorherige Anmeldung erwünscht.

### 251-3801-A

Dienstag, 11.02.25, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### 251-3802-S

Mittwoch, 12.02.25, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### 251-3803-S

Donnerstag, 13.02.25, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

## Sprachen on Demand

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das unser aktuelles Angebot nicht deckt?  
Wir bieten Ihnen aus unserem geschulten Team von Sprachkursleitungen die Vermittlung von individuellem Sprachunterricht oder Firmenunterricht, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns an!

## Sprachen on demand: Spanisch



© Pixabay

Vergleiche 251-3500-A

### 251-3804-A

ab Montag, 17.02.25  
Gebühr € 370,-  
vhs Raum oder online

## Spanisch Spezial

### ¡VIVAN LAS VACACIONES! Spanisch A1 für den Urlaub (Kleingruppe) neu!

¡Hola! ¿Qué tal? Einen schönen Urlaub können Sie besser genießen, wenn Sie die Landessprache kennen. Dieser Kurs ist ideal für Leute, die gerne kommunizieren und mit Spaß lernen möchten.  
Lehrbuch: Entrada al español, ISBN 978-3-464-20567-9

### 251-3805-S

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin  
ab Samstag, 05.04.25, 10.00-15.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 185,- mit Pause; nicht am 3.05.!  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Cata de vinos argentinos „Malbec“ - Malbec Weinprobe auf Spanisch ab A2 neu!

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B1 und Mindestalter 18 Jahre  
En este seminario conoceremos la historia de la uva Malbec y probaremos juntos los denominados „vinos de altura“, producidos a más de 1.000 metros de altitud. In diesem Seminar lernen wir die Geschichte der Malbec-Traube kennen und verkosten gemeinsam die sogenannten Höhenweine, die auf über 1.000 Meter Höhe kultiviert werden.  
Importante: la actividad es en español nivel A2.

### 251-3806-S

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin  
Freitag, 02.05.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 52,- inkl. 30 € Lebensmittelpauschale (Weinverkostung mit Tapas)  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

251-4540-S „Noche de Tapas“ - Gazpacho andaluz y Salmorejo cor-dobés. Kochen auf Spanisch ab Niveau A2

## Spanisch A1

### Spanisch A1.1 (Kleingruppe) neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3810-A Online

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 08.30-09.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 123,-

### Spanisch A1.1 für Frühaufsteher neu!

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-304545-4

#### 251-3811-A Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 07.15-08.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3815-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 24.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3816-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 24.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3817-S

Leitung: N.N.  
ab Montag, 17.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch A1.1

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3818-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch A1.1

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3819-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 26.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Zi. Nr. E514

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3834-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutting**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3835-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7/8  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 251-3836-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 24.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Spanisch A2

### Spanisch A1/A2 - Introducción a la conversación

Voraussetzung: geeignet für alle, die bereits Spanischkurse besucht haben und sich besser mündlich verständigen können möchten  
En este curso hablaremos en un idioma fácil sobre temas de actualidad, cultura, turismo, literatura etc. El material será entregado por la profesora.

#### 251-3840-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 26.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 90,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Spanisch A2.1: "Wiederholen, Aktivieren und Kommunizieren" (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder (lange zurückliegende) Sprachkenntnisse auf A2  
Spanisch Lernen mit Spaß und Leichtigkeit! Der Kurs ist auch für alle gedacht, die ihre Spanisch Kenntnisse auffrischen wollen. Todos son bienvenidos!  
Lehrbuch: Impresiones A2  
ISBN 978-3-19-034545-8

#### 251-3841-A

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,- nicht am 20.05.!  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Spanisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 2  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 251-3842-A

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

### Spanisch A2.1 - Kleingruppe neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Impresiones A2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-334545-5

#### 251-3843-S Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Spanisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 251-3844-S

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 25.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Zi. Nr. E514

## Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 251-3845-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 08.30-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 8  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 251-3846-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Spanisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 11  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 251-3847-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 24.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Spanisch B1

### Spanisch B1.1 - Gramática activa e introducción Nivel B1 neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514693-8

#### 251-3852-A Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin  
ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

## Spanisch B1.1

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3  
 ISBN 978-3-12-514684-6

### 251-3853-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Spanisch B2

### Spanisch B1/B2 - Introducción a la conversación

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: El mundo en español, Lecturas de cultura y civilización - Nivel B  
 ISBN 978-3-12-526983-5

### 251-3854-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
 ab Dienstag, 18.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch B1/B2 - conversación neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### 251-3855-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 26.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Zi. Nr. E514

## Spanisch B2: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 3  
 ISBN 978-3-12-514688-4

### 251-3861-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin  
 ab Montag, 17.02.25, 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Literaturkreis, Studium generale, Fitness, Goldschmieden, Koch- oder Sprachkurs ...  
 Einen **Geschenkgutschein** für alle Kurse aus unserem Angebot erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
 Tel. (0 81 51) 9 73 12-10, info@vhs-starnbergammersee.de

**vhs** Volkshochschule  
 StarnbergAmmersee e.V.

## Spanisch C1

### Spanisch C1: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: C de C1, curso de español de nivel superior (libro del alumno), ISBN 978-3-12-515024-9

### 251-3870-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
 ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## Seltener gelernte Sprachen

Für alle, die etwas Außergewöhnliches erlernen möchten, bieten unsere Kurse die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und mit der neuen Sprache auch eine neue Kultur kennenzulernen. Vielleicht können Sie Ihre neu gewonnenen Sprachkenntnisse bereits auf der nächsten Reise oder im Geschäftsleben anwenden?

## Arabisch

### Arabisch A1 (Kleingruppe) neu!

In diesem Kurs erwerben Sie erste Kenntnisse der arabischen Sprache. Sie lernen Schriftzeichen, Aussprache und trainieren in authentischen Sprechsituationen. Material hält der Dozent bereit. In Kooperation mit der vhs Gilching.

### 251-3905-A Online

Leitung: Hazem Alzatma, Sprachdozent  
 ab Dienstag, 11.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 158,-

## Chinesisch

### Chinesisch A1 (Kleingruppe) neu!

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder vorhandenen Grundlagen wieder aufzufrischen. Mit dem Ziel einfache Unterhaltungen zu führen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China- oder Taiwan- ist man damit schon bestens vorbereitet. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley)  
 ISBN 978-3-8310-3043-9

### 251-3911-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin  
 ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
 Gebühr € 98,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Bitte beachten Sie auch:

251-4560-A und folgende: Dim Sum - Asiatisches Fingerfood

## Isländisch

### Isländisch: Sprache - Kultur - Mythen (Kleingruppe)

Gullfoss, Geysir, Eyjafjalljökull- Island begeistert auf Grund seiner Landschaft und spektakulären Natur. Was die Insel darüber hinaus noch zu bieten hat, ist dagegen weniger bekannt. Dieser Kurs richtet sich an alle Neugierigen und an Personen, die gerade eine Islandreise planen und sich darauf einstimmen möchten. Wir lernen gebräuchliche und nützliche Phrasen und erfahren Wissenswertes über Mythen, Sagen und die isländische Kultur.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 251-3915-S

Leitung: Jonas Bokelmann, Sprachdozent

ab Freitag, 14.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 72,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Japanisch

### Japanisch A1 (Kleingruppe)



© Thomas Moser, Iga Ueno

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie das Nötigste sprechen können. Die Kursleitung führt sie auch in die Silbenschrift Hiragana ein.

Lehrbuch: Konnichi wa, Japan!, Band 1, mit Lesehilfe; ab Lektion 6  
ISBN 978-3-929378122

#### 251-3920-S

Leitung: Daria Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin

ab Freitag, 21.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 185,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Japanisch A1.2 (Kleingruppe)

Voraussetzung: Sie können Hiragana (langsam) lesen.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 17

ISBN 978-3-732299744

#### 251-3921-S

Leitung: Daria Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin

ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 185,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Shodo - Japanische Kalligraphie



© Daria Pompino

Sie erlernen die japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Kanji-Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Washi-Papier gebracht werden. Dabei werden besonders Konzentrationsvermögen und Raumerfassung gefördert, und Sie erhalten Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise. Dieser Kurs richtet sich auch an alle Interessierten, nicht nur an jene, die Japanisch lernen möchten. Material wird im Kurs gestellt.

#### 251-3925-S

Leitung: Daria Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin

Samstag, 29.03.25, 13.00-18.00 Uhr

Gebühr € 57,- inkl. € 20,- Materialkosten

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

251-5204-A Furoshiki

## Kroatisch

### Kroatisch - für den Urlaub neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse

Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich Kroatisch gut lernen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Krenimo na odmor!, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-707243-3

#### 251-3950-A Online

Leitung: Marija Flüchter-Krstulja, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 26.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 150,-

**Sie würden  
gerne unterrichten?  
Wir informieren Sie gerne  
über die Voraussetzungen.  
Rufen Sie uns an!  
08151 97312-10**

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1 (Kleingruppe)



© DanaTentis auf Pixabay

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, ab Lektion 6  
ISBN 978-312606650-1  
und Arbeitsbuch ISBN 987-3126066518

#### 251-3954-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 26.02.25, 14.50-16.20 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**vhs** Qualifizierung für  
Fach- und Führungskräfte

### „Mit der Volkshochschule bin ich erfolgreich.“



#### Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- IT und Betriebssysteme
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

#### Profitieren Sie von unserer Qualität:

- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozent\*innen
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis

Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.

### Neugriechisch A2.2 (Kleingruppe)

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, ab Lektion 14  
ISBN 978-3-12606650-1 und Arbeitsbuch  
ISBN 987-3-12606651-8

#### 251-3955-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 26.02.25, 16.45-18.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Neugriechisch A1 (Kleingruppe) neu!

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-96769-022-4

#### 251-3957-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 10.03.25, 18.00-19.00 Uhr, 12 x  
Gebühr € 98,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

### Neugriechisch A1.2 (Kleingruppe)

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 13  
ISBN 978-3-96769-022-4

#### 251-3958-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 10.03.25, 20.15-21.15 Uhr, 12 x  
Gebühr € 98,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

### Neugriechisch B1 (Kleingruppe)

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2  
Lehrbuch und Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben.

#### 251-3959-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 10.03.25, 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
Gebühr € 98,-  
**Herrsching**, Realschule, Raum E24

## Polnisch

### Polnisch A1 neu!

Czesc! In diesem neuen A1-Kurs lernen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, sprachliche Strukturen und üben das Sprechen und Hörverstehen. Kommen Sie gern in diese nette Onlinegruppe dazu!  
In Kooperation mit der vhs im Würmtal.  
Lehrbuch: Witam! aktuell, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-105369-7

#### 251-3971-A Online

Leitung: Adrian Langer, Sprachdozent  
ab Montag, 24.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 13 x  
Gebühr € 130,- nicht 24.04. und 19.05.!

## Russisch

### Russisch A1.1 (Kleingruppe) neu!



© Makalu auf Pixabay

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-527674-1

#### 251-3980-S

Leitung: Inna Ivanikina, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Russisch A2 (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 14/15

ISBN 978-3-12-527674-1

#### 251-3982-S

Leitung: Inna Ivanikina, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

## Slowakisch

### Slowakisch A1 (Kleingruppe)

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Slowakisch gehört zur Gruppe der westslawischen Sprachen und kann als Schlüssel zu den übrigen slawischen Sprachen betrachtet werden. Mit slowakischen Sprachkenntnissen ist vieles von anderen slawischen Sprachen gut verständlich (Tschechisch, Polnisch, Kroatisch usw.). Wir lernen grundlegende Phrasen einfacher Alltagssituationen und sprechen über Familie, Einkaufen, Urlaub, Reisen, Essen und Trinken.

Lehrbuch: KRIŽOM KRAŽOM Slovencina A1, ab Lektion 3

ISBN 978-8-0-223-4552-1

#### 251-3985-A Online

Leitung: Dr. Bozena Baranekova, Sprachdozentin  
ab Freitag, 21.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

## Ukrainisch

### Ukrainisch A1 - ohne Vorkenntnisse neu!

Der Kurs bietet erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

#### 251-3987-A Online

Leitung: Olha Baishur, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 25.02.25, 18.30-20.00 Uhr, 6 x  
Gebühr € 52,-

## Ungarisch

### Ungarisch für die Reise



© Pixabay

Für alle, die im Sommer nach Ungarn fahren oder anders neugierig geworden sind auf diese ganz besondere europäische Sprache. Der Kurs bietet erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen, denen man auf Reisen begegnet.

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

#### 251-3988-A Online

Leitung: Dr. Enikő Hoppa, Sprachdozent  
ab Mittwoch, 25.06.25, 17.30-19.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 52,-

**Verschenken  
Sie doch mal einen  
Volkshochschulkurs!  
Nähtere Infos unter  
08151 97312 10**

**KURSE 60+ DER VHS STARNBERGAMMERSEE  
IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENTREFF STARNBERG****Englischkurse 60+****Englisch A2**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
Lehrbuch: Network Now A2.1, ISBN 978-3-12-606591-7

**242-3580-S**

ab Donnerstag, 09.01.25, 15.00-16.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 45,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3580-S**

ab Donnerstag, 20.02.25, 15.00-16.30 Uhr, 7 x  
Gebühr € 63,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3581-S**

ab Donnerstag, 08.05.25, 15.00-16.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Englisch B1**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin

**242-3582-S**

ab Freitag, 10.01.25, 10.00-11.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 45,-  
**Starnberg**, Seniorentreff- Cafeteria

**251-3582-S**

ab Freitag, 21.02.25, 10.00-11.30 Uhr, 7 x  
Gebühr € 63,-  
**Starnberg**, Seniorentreff- Cafeteria

**251-3583-S**

ab Freitag, 09.05.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff- Cafeteria

**Englisch B1/B2**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin

**242-3584-S**

ab Donnerstag, 09.01.25, 09.15-10.45 Uhr, 5 x  
Gebühr € 45,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3584-S**

ab Donnerstag, 20.02.25, 09.15-10.45 Uhr, 7 x  
Gebühr € 63,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3585-S**

ab Donnerstag, 08.05.25, 09.15-10.45 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Italienischkurse 60+****Italienisch A1**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1  
ISBN 978-3-19-105438-0

**242-3780-S**

ab Dienstag, 07.01.25, 15.00-16.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3780-S**

ab Dienstag, 18.02.25, 15.00-16.00 Uhr, 7 x  
Gebühr € 42,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3781-S**

ab Dienstag, 29.04.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Italienisch A2**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
ISBN 978-3-19-225439-0

**242-3783-S**

ab Dienstag, 07.01.25, 16.10-17.10 Uhr, 5 x  
Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3783-S**

ab Dienstag, 18.02.25, 16.10-17.10 Uhr, 7 x  
Gebühr € 42,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3784-S**

ab Dienstag, 29.04.25, 16.10-17.10 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Italienisch A2/B1: Conversazione**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin

**242-3786-S**

ab Mittwoch, 08.01.25, 15.00-16.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3786-S**

ab Mittwoch, 19.02.25, 15.00-16.00 Uhr, 7 x  
Gebühr € 42,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

**251-3787-S**

ab Mittwoch, 30.04.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

## Gedächtnistraining 60+

### 242-4005-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.01.25, 09.15-10.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 242-4006-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.01.25, 10.15-11.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 242-4007-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.01.25, 09.30-10.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 242-4008-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.01.25, 10.30-11.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.15-10.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4004-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 09.15-10.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4005-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 09.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4006-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 251-4007-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

## Gymnastik 60+

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin

### 242-42000S

ab Mittwoch, 08.01.25, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

### 251-4201-S

Lab Mittwoch, 19.02.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

### 251-4201-S

Lab Mittwoch, 28.05.25, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

## Sitzgymnastik 60+

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trainerin C

**Bitte mitbringen:** ggf. Theraband, sportliche Kleidung

### 242-4200-S

ab Donnerstag, 09.01.25, 10.45-11.45 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, Rückgebäude, 2. Stock

### 251-4200-S

ab Donnerstag, 20.02.25, 10.45-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, Rückgebäude, 2. Stock

## Erben und Verschenken

Dr. Christian Mayerlechner, Trainer VB Bayern

### 251-1919-S

Dienstag, 24.06.25, 19.00-20.30 Uhr, 1 x  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff



Caritasverband Starnberg e.V.

Seniorentreff Starnberg



# Gesundheit und Fitness

Wir verbringen rund 3 Jahre unseres Lebens  
sitzend auf der Toilette.  
Zeit für ein wenig Bewegung!

Gedächtnistraining	87	Spinning	97
Entspannung	87–89	Zumba®	97–98
Autogenes Training,		Outdoor	99
Progressive Muskelentspannung	89	SUP	100
Yoga	89–91	Sportbootführerschein	100–101
Qi Gong	91–92	Aroha und Tanz	101–104
Gymnastik 60+	92	Sehtraining	104
Aquafitness	92	Erste Hilfe, letzte Hilfe	104–106
Stretching	92	Gesundheitsbildung	106–107
Gesunder Rücken	92–93	Ernährungswissen	107–108
Pilates	93–94	Kräuterküche	108
Piloxing®	94–95	Backen	109
Fitness, Workout	95–97	Kochkurse	110–111



## Gedächtnistraining - in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

### Gedächtnistraining für Teilnehmer\*innen ab ca. 60 Jahren neu!

Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert die geistige und körperliche Fitness. In unseren Gruppen (für alle zwischen 60 und 90 Jahren) trainieren wir spielerisch nicht nur die Merkfähigkeit, sondern auch Konzentration, kreatives Denken und vieles mehr. Niemand muss Angst haben, sich zu blamieren - jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen - wir lernen in der Gruppe voneinander und miteinander. Dass Denken und Erinnern in der Gruppe viel mehr Spaß machen und effektiver sind, als alleine, ist auch wissenschaftlich erwiesen.

#### 251-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.15-10.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 21.02.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4004-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 09.15-10.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4005-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 09.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4006-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

#### 251-4007-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 23.05.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

## Entspannung

### Die Welt der ätherischen Öle entdecken neu!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle! In diesem Workshop erfahren Sie, wie die wertvollen Essenzen aus Pflanzen gewonnen werden und wie Sie sie sicher und wirkungsvoll im Alltag einsetzen können. Freuen Sie sich auf spannende Grundlagen der Aromatherapie, die Wirkung verschiedener ätherischer Öle auf Körper und Geist, praktische Anwendungen für Entspannung, Wellness und Gesundheit, die Kreation Ihrer eigenen Duftmischungen zum Mitnehmen. Egal ob für Ihr Wohlbefinden, zur Raumgestaltung oder für DIY-Kosmetik- lassen Sie sich von der Vielfalt und Kraft der ätherischen Öle inspirieren! Und erleben Sie die harmonisierende Wirkung der Natur hautnah!

Kursgebühr inkl. € 15,00 Materialkosten

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift für eigene Notizen

#### 251-4010-A

Leitung: Natalie Stahl, Masseurin, Aromatherapeutin  
Samstag, 15.03.25, 15.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 28,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Wohltuende Aromatherapie - 120 Minuten für Ihre Entspannung neu!

Gönnen Sie sich 120 Minuten, die nur Ihnen gehören! In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der Aromatherapie und erleben die wohltuende Wirkung ätherischer Öle direkt am eigenen Körper. Entspannen Sie, tanken Sie neue Energie und lassen Sie den Alltag hinter sich. Sie lernen, wie Sie durch den Duft Ihre Gedanken zur Ruhe bringen und Verspannungen lösen können, wie bestimmte Düfte Stress abbauen und den Schlaf fördern oder neue Kraft wecken können. Eine geführte Aromatherapie-Meditation mit einem individuell gewählten Duft sorgt für einen harmonischen Ausklang.

Kursgebühr inkl. € 5,00 Materialkosten

**Bitte mitbringen:** warme und bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, Badetuch, warmes Getränk

#### 251-4011-A

Leitung: Natalie Stahl, Masseurin, Aromatherapeutin  
Samstag, 29.03.25, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 22,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Lymphdrainage neu!

### Praktische Anwendung zur Förderung und Entspannung des Lymphsystems

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch einfache und effektive Techniken das Lymphsystem anregen und damit Ihr Wohlbefinden steigern können. Sanfte Massagen und Lymphdrainage fördern die Entstauung des Gewebes, unterstützen die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Unter Anleitung erfahren Sie die grundlegende Funktion des Lymphsystems, praktische Anwendungen zur Lymphstimulation und Techniken zur Förderung von Entspannung und Heilung.

Der Kurs ist ideal für alle, die Entspannungstechniken erlernen möchten - ob zur Selbstanwendung, Unterstützung von Angehörigen oder als Ergänzung therapeutischer Kenntnisse. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, kleines Kissen, Decke

#### 251-4012-A

Leitung: Natalie Stahl, Masseurin, Aromatherapeutin  
 Samstag, 10.05.25, 15.00-16.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Strahlend schön - Gesichtsmassage für Entspannung und Frische neu!

Entdecken Sie die wohltuende Kraft der Gesichtsmassage und lernen Sie, wie Sie durch sanfte Techniken nicht nur Ihr Hautbild verbessern, sondern auch Stress abbauen und neue Energie tanken können. In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der Gesichtsmassage und ihre Wirkung auf Haut und Muskulatur, Techniken, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen, wie Sie Gesichtsmassagen gezielt für Entspannung oder Vitalität einsetzen, praktische Anwendungen für den Alltag - einfach und effektiv. Ob zur Unterstützung Ihrer Hautpflege, zum Stressabbau oder als Ritual für mehr Wohlbefinden - dieser Kurs bietet Ihnen wertvolles Wissen und Techniken, die Sie zuhause weiter nutzen können. Gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine kleine Auszeit und lassen Sie sich von der Kraft Ihrer eigenen Hände überraschen.

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift für eigene Notizen; zwei Gästehandtücher; Oberteil mit großem Ausschnitt, damit das Dekolleté zugänglich ist

#### 251-4013-A

Leitung: Natalie Stahl, Masseurin, Aromatherapeutin  
 Samstag, 05.04.25, 15.00-16.30 Uhr  
 Gebühr € 18,- (inkl. € 5,- Materialkosten)  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Glücklicher leben durch Entspannung und Meditation

An diesem Tag üben Sie Achtsamkeit und lernen verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden. Die Übungen können sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten (z.B. Hashimoto) auswirken und einem beginnenden Burnout vorbeugen.

**Bitte mitbringen:** kleines Kissen, kleine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken bzw. Hausschuhe, Getränke und evtl. Brotzeit, Schreibmaterial

#### 251-4014-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)  
 Samstag, 22.03.25, 11.00-16.30 Uhr  
 Gebühr € 42,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige?

In diesem Kurs werden die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training nach Schultz und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vorgestellt. So haben Sie die Möglichkeit, Grund-

übungen kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen ausgeübt. Eine Teilnahme im Sitzen ist möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

#### 251-4015-A

Leitung: Tanja Schröder, Entspannungspädagogin  
 Sonntag, 23.03.25, 14.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 26,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Einen Tag lang achtsam sein

Bringen Sie mehr Gelassenheit und Ruhe ins Leben. Wir üben die Praxis der Achtsamkeit im Sitzen, im Gehen, im Tun, in der Kommunikation, beim Essen, im Kontakt mit anderen Menschen, ergänzt mit Sitzmeditation und Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Sie bekommen viele kleine Achtsamkeitsideen, die Sie im Alltag anwenden können. Achtsamkeit bedeutet, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen und das wahr- und anzunehmen, was gerade ist, ohne es zu bewerten. Es ist kein Vorwissen nötig.

Hintereingang Rückgebäude, 1. Stock

**Bitte mitbringen:** Verpflegung für den Tag: Essen und Trinken, kleines Kissen, kleine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

#### 251-4016-A

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qigonglehrerin, Filmjournalistin und Autorin, Kursleiterin für Erlebnistanz  
 Samstag, 17.05.25, 11.00-16.00 Uhr  
 Gebühr € 39,-  
**Gauting**, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude

### Natürlich atmen - Atem und Bewegung nach Herta Richter

Diese Zeit für Dich- Ich lade Sie ein zu einfachen Übungen, anhand derer Sie mit sich in Kontakt kommen und Ihre inneren Räume erforschen können. Dabei Können Sie ein besseres Bewusstsein für den Körper und Atem bekommen. Sanftes Dehnen und Bewegen löst Verspannungen auf natürliche Weise und kann die Beweglichkeit fördern, Stress kann sich abbauen, Sie können zu innerer Balance zurück finden. Wir üben im Sitzen, Stehen und Liegen. Jede Kursstunde klingt mit einer wohligen Entspannung aus.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf

#### 251-4020-S

Leitung: Britta Sauer, Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin, Coachin ab Dienstag, 25.03.25, 19.15-20.45 Uhr, 5 x  
 Gebühr € 64,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Die Kraft der Pause: Stress lösen mit Atem und Achtsamkeit neu!

#### 4 Abende für Frauen

Entdecken Sie die Kraft der Pause. In diesem Kurs für Frauen erfahren Sie, wie durch bewusste Atmung und Achtsamkeit das Nervensystem beruhigt wird, sich innere Anspannung lösen und neuer Raum für Gelassenheit und Energie entstehen kann. Sie lernen, mittels einfacher

Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen bewusst innezuhalten, sich zu zentrieren und loszulassen. Erfahren Sie, wie tiefes Atmen die Lebensqualität steigern kann. Nutzen Sie die Kraft der Pause, um auch im Austausch mit anderen Frauen innere Balance zu finden und gestärkt den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

#### 251-4021-A

Leitung: Isabelle Bödeker, Ernährungsberaterin nach TCM, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
ab Mittwoch, 30.04.25, 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 50,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

##### Autogenes Training

Das Autogene Training nach J.H. Schultz gilt als anerkanntes Entspannungsverfahren. Mit dieser Methode kann man sich mit ein wenig Übung innerhalb kurzer Zeit sehr tief entspannen. Sie lernen die verschiedenen Übungen im Liegen und Sitzen kennen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich mehr Entspannung im Alltag wünschen und eine wunderbare Methode kennen lernen möchten, mit der sie in der Lage sind, selbstständig mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einkehren zu lassen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

#### 251-4022-A

Leitung: Tanja Schröder, Entspannungspädagogin  
ab Montag, 10.03.25, 18.30-20.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 64,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

##### Autogenes Training in Aktion

In der Nacht hellwach und tagsüber müde und erschöpft? Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine anerkannte Entspannungsmethode. Sie lernen in 5 Schritten im Sitzen oder Liegen Ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit selbst zu balancieren und zu steigern. Unterstützend werden Ihnen Tools aus der energetischen Medizin angeboten. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke

#### 251-4023-S

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin  
ab Mittwoch, 19.03.25, 19.30-21.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 51,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

##### PME - Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist ein sehr beliebtes und anerkanntes Entspannungsverfahren zur Prävention und Verminderung von Stress. Die Übungen, bei denen die verschiedenen Muskelgruppen bewusst an und wieder entspannt werden, sind leicht zu erlernen und gut in den Alltag zu integrieren. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die mehr Ruhe und Entspannung im Alltag erleben wollen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

#### 251-4024-A

Leitung: Tanja Schröder, Entspannungspädagogin  
ab Montag, 28.04.25, 18.30-20.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 64,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### Progressive Muskelentspannung neu!

##### 251-4025-S

vergleiche 251-4024-A  
Leitung: Karin Pelz, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für PMR  
ab Freitag, 02.05.25, 10.00-11.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 64,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

#### Yoga

##### Die Kraft des Lachens - Lachyoga neu!

für Einsteiger\*innen  
Wann haben Sie das letzte Mal herhaft gelacht? Ganz ohne Grund und bedingungslos aus dem Inneren heraus? Mit einfachen Übungen und in Bewegung kommen wir ins Lachen. Kursinhalte: Lachübungen körperlicher Aktivität, Yoga-Atemtechniken und Tiefeentspannung. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Decke

##### 251-4100-S

Leitung: Christine Rump, Yogalehrerin  
Samstag, 10.05.25, 14.00-15.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

##### Yoga Basics - für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Hatha-Yoga ist sanft und herausfordernd zugleich. Die Asanas (Haltungen) stärken die Muskelkraft, der Körper wird beweglicher und durch gezieltes Atmen können Verspannungen gelöst werden. Das Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

##### 251-4102-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 18.02.25, 16.30-17.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

##### Yoga Basics - für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

##### 251-4103-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 10.30-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **Sanftes Yin & Yang Yoga - für mehr Balance und Wohlbefinden**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

### **251-4104-A**

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 20.02.25, 09.30-11.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 125,50

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## **Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, ggf. Sitzkissen, Getränk

### **251-4105-A**

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin

ab Montag, 17.02.25, 10.00-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 183,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## **Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, ggf. Sitzkissen, Getränk

### **251-4106-A**

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin

ab Dienstag, 18.02.25, 19.15-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 183,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## **Yoga - für leicht Geübte und Wiedereinsteiger\*innen**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Yogamatte, Decke, Yogablöcke, Yoga-Gurt, warme Socken, etwas zum Überziehen

### **251-4107-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

**Starnberg**, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

## **„Ha-Tha“-Yoga: die Gegensätze vereinen - für leicht Geübte und Wiedereinsteiger\*innen**

Auch ambitionierte Anfänger\*innen sind willkommen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Decke, Socken und Meditationskissen falls vorhanden

### **251-4108-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin

ab Dienstag, 11.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 105,-

**Tutzing**, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

## **Yoga am Morgen - mehr Energie und Ruhe**

Wiedereinsteiger\*innen und bereits geübte Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### **251-4109-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qi-gonglehrerin

ab Montag, 24.02.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,50

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **Yoga für Earlybirds**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, etwas zum Überziehen

### **251-4110-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 18.02.25, 08.15-09.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **Bleib gesund mit Yoga - Yoga Flow I**

Wiedereinsteiger\*innen und bereits etwas geübte Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt

### **251-4111-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Mittwoch, 19.02.25, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,-

**Aufkirchen**, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

## **Energiegeladen in den Sommer - Yoga Flow II**

Für Teilnehmer\*innen mit mittleren bis fortgeschrittenen Vorkenntnissen. Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke und Yoga-Gurt

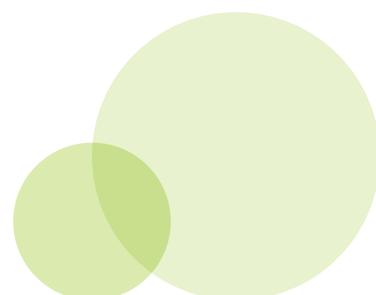
### **251-4112-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Mittwoch, 19.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,-

**Aufkirchen**, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula



## Kraftvolles Yoga für Wiedereinsteiger\*innen und Geübte

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Decke, warme Socken, Getränk



© AndiP auf Pixabay

### 251-4113-A

Leitung: Larissa Mihatsch, Yogalehrerin  
 ab Donnerstag, 13.03.25, 17.30-18.45 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 131,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Qi Gong

### Qi Gong

Die Übungen sind leicht zu erlernen, fördern das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist und wirken zugleich vitalisierend und entspannend. Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, die Gelenke bewegt und die innere und äußere Haltung gefördert.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Handtuch

### 251-4130-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qigonglehrerin  
 ab Montag, 24.02.25, 10.45-11.45 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 105,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## After-Work-Qigong

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen

### 251-4131-S

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin

ab Mittwoch, 19.02.25, 17.15-18.15 Uhr, 12 x

Gebühr € 84,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Bewegtes und stilles Qigong neu!

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Die Lebensenergie Qi soll aktiviert und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Gelassenheit führen (u.a. Hui Chun Gong, 18 Übungen). Die traditionellen Übungen des stillen Qigong nach Meister Zhi Chang Li werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassagen und Akupressur. Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken

### 251-4132-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qigonglehrerin

ab Mittwoch, 12.03.25, 12.15-13.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 87,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

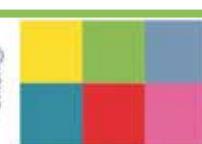
## Qigong - 18 Übungen und Akupressur: bewegen, atmen und entspannen

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, kleines Kissen, Decke, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

WIR SOLLTEN  
WAS RICHTIG  
STELLEN:  
IHREN FUSS

Meisterbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik  
**Tremi Laufgut**  
GUTE SCHUHE + GESUNDE FÜSSE



- ✓ Einlagen nach3D-Abdruck
- ✓ Schuhe für Einlagen (modisch, sportlich & bequem)
- ✓ Schuhzurichtungen
- ✓ Kompressionsstrümpfe - aller Art
- ✓ Bandagen, Orthesen & Kinesio-Taping **NEU**
- ✓ Therapieschuhe - Maßschuhe
- ✓ 4D Ganganalysen & Fußdruckmessung
- ✓ Schuhreparaturen

Gewerbestraße 15 • 82211 Herrsching  
 Tel.: 08152-9930750 • [www.tremi-laufgut.de](http://www.tremi-laufgut.de)

### 251-4133-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)  
ab Mittwoch, 12.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,- inkl. Skript  
**Herrsching**, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

### Stilles Qigong - in der Ruhe liegt die Kraft

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

### 251-4133-S

Leitung: Britta Sauer, Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin  
ab Donnerstag, 13.03.25, 18.00-19.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Gymnastik 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

#### Sitzgymnastik 60+ neu!

Gymnastik im Sitzen mit Musik. Wir bringen unseren Kreislauf in Schwung. Einfache, leicht zu erlernende Bewegungskombinationen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und stärken die Muskulatur. Mit diversen Kleingeräten kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz! Es ist ein Aufzug vorhanden.

### 251-4200-S

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trainerin C  
ab Donnerstag, 20.02.25, 10.45-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, Rückgebäude, 2. Stock

#### Gymnastik 60+ neu!

Leichte Gymnastikübungen fördern Gelenkigkeit und Beweglichkeit, kräftigen die Muskeln und machen sicherer im Alltag. Gruppen- und Ballspiele, einfache Tänze bringen Spaß und Freude am Beweglichsein.

### 251-4201-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

#### Gymnastik 60+ neu!

Vergleiche 251-4201-S

### 251-4202-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin  
ab Mittwoch, 28.05.25, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

### Aquafitness

#### Aquafitness

Einem Aufwärm- und Ausdauerteil folgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit anschließender Entspannung. Der Wider-

stand des Wassers fördert Muskelaufbau und Durchblutung und schont die Gelenke. Die Gruppe trifft sich beim ersten Termin um 8.50 Uhr in der Eingangshalle.

**Bitte mitbringen:** € 10,- Pfand für Spinde

### 251-4205-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin  
ab Freitag, 14.03.25, 09.00-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 235,- inkl. Eintritt  
**Starnberg**, Seebad, Strandbadstr. 17

### Stretching

#### Stretch & Relax



© PublicDomainPictures auf Pixabay

Am Anfang der Stunde wird die Muskulatur leicht aufgewärmt. Das anschließende Stretching besteht aus verschiedenen Dehnübungen, bei denen man den Körper langsam in die endgültige Dehnposition bringt und dort bis zu zwei Minuten verbleibt. Im Laufe des Semesters werden alle Muskelgruppen des Körpers mit einbezogen.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Sportkleidung, Handtuch als Unterlage, Theraband

### 251-4206-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
nicht am 18.03.25!  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Gesunder Rücken

#### After-Work-Rückenfit

Der Kurs ist für alle geeignet, die unter Verspannungen oder Hal tungsschwächen leiden und die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. Wir trainieren alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Rückenfreundliche Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4207-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin  
ab Dienstag, 18.02.25, 16.45-17.30 Uhr, 14 x  
Gebühr € 73,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Wirbelsäule in Balance

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** ggf. Theraband, sportliche Kleidung

### 251-4208-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV

ab Donnerstag, 20.02.25, 09.00-10.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4209-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

ab Donnerstag, 20.02.25, 08.30-09.30 Uhr, 12 x

Gebühr € 160,-

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4210-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

ab Donnerstag, 20.02.25, 09.45-10.45 Uhr, 12 x

Gebühr € 160,-

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Rückenfit am Gerät

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4211-A

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld

ab Dienstag, 11.03.25, 15.00-16.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 100,-

**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Faszien-, Bauch- und Rückentraining

Die Faszien durchziehen den gesamten Körper als kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe und Muskeln. Verklebungen der Faszien können oftmals die Ursache von Schmerz-zuständen und Verspannungen sein. Das Faszientraining mit der Rolle kann Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe lösen und die Durchblutung steigern. Wir verbinden das Training mit Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Faszienrolle (falls vorhanden), bequeme Kleidung

### 251-4212-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qi-gonglehrerin

ab Mittwoch, 12.03.25, 13.45-14.45 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Pilates

### „Pilates Plus“ für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Ziele der Pilates-Trainingsmethode sind unter anderem die Stärkung der tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Schulung des Gleichgewichts. Neben der Beckenbodenmuskulatur wird auch die anderer Körperregionen angesprochen, die im Alltag kaum oder gar nicht gefordert werden. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 251-4213-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Montag, 17.02.25, 16.15-17.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### „Pilates Plus“ - für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene



© Christoph Haehnel auf Fotolia

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 251-4214-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Mittwoch, 19.02.25, 10.45-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### „Pilates Plus“ für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit Vorerfahrung von 1-2 Semestern geeignet.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

#### 251-4215-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
ab Freitag, 21.02.25, 09.30-10.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### „Pilates Plus“ für Fortgeschrittene

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gute Beherrschung der Basisübungen und der Grundprinzipien des Pilatestrainings.  
Aufbauend auf den bereits erlernten Basisübungen werden komplexe Pilatesformen und Variationen der Grundformen erarbeitet und eingeübt. Durch Übungsverbindungen werden die Grundkenntnisse in Pilates weiter vertieft.  
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.  
**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

#### 251-4216-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 09.15-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### „Pilates Plus“ für Fortgeschrittene

Nur für Fortgeschrittene ab 3 Semestern  
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

#### 251-4217-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
ab Montag, 17.02.25, 14.45-16.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### „Pilates Plus“ für Fortgeschrittene

Nur für Fortgeschrittene ab 3 Semestern  
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

#### 251-4218-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
ab Freitag, 21.02.25, 11.00-12.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### Pilates Basics: Haltung und Stabilität - für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Matte, Theraband, Handtuch

#### 251-4219-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Donnerstag, 20.02.25, 19.30-20.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### Pilates

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Zum Kurs werden benötigt:** Sportkleidung, Matte, Laptop, gute Internetverbindung

#### 251-4220-A Online

Leitung: Martina Asam, Pilatestrainerin, Trainerin B-Lizenz, Zumba-Trainerin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
Gebühr € 80,-

#### Piloxing®

##### Piloxing®

Piloxing® verbindet Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz- es kombiniert kraftvolle schnelle Bewegungen mit ästhetischen und feinen Übungen. So entsteht ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Ausdauer, Flexibilität und Beweglichkeit fördert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie die tiefer liegenden Muskelgruppen kräftigt und damit die Körperhaltung verbessert. Wer also Fett verbrennen, Muskulatur aufbauen und seinen Körper formen möchte, sollte dieses Fitness-Workout nicht verpassen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch und Getränk

#### 251-4221-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor, Piloxing® und THE MIX by Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.30-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-

**Söcking**, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

#### Piloxing®

Vergleiche 251-4221-S

#### 251-4222-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor, Piloxing® und THE MIX by Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin  
ab Dienstag, 27.05.25, 18.30-19.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Söcking**, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

## Piloxing®

Vergleiche 251-4221-S

### 251-4223-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor, Piloxing® und THE MIX by Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin,  
Mehrzwecksaal Breitbrunn  
ab Donnerstag, 20.02.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Breitbrunn**, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

## Piloxing®

Vergleiche 251-4221-S

### 251-4224-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor, Piloxing® und THE MIX by Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin,  
Mehrzwecksaal Breitbrunn  
ab Donnerstag, 05.06.25, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Breitbrunn**, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

## Piloxing®

Vergleiche 251-4220-S

### 251-4225-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor,

Zumba Gold® Instructor, Piloxing® und THE MIX by Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin  
ab Sonntag, 23.02.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Piloxing®

Vergleiche 251-4221-S

### 251-4226-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor, Piloxing® und THE MIX by Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin  
ab Sonntag, 29.06.25, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Fitness, Workout

### Bodyart

Intensive Körperkräftigung mit Elementen aus Yoga, Wirbelsäulgymnastik, Bewegungstherapie, japanischem DO IN. Die Tiefenmuskulatur wird trainiert und das Bindegewebe gefestigt. Durch eine gezielte Übungsauswahl sowie konzentrierte und langsame Ausführung werden angelernte Bewegungsmuster aufgebrochen, die Haltung kann positiv verändert werden. Bodyart ist ein statisch-dynamisches Ganzkörper-Workout, bei dem die mentale Entspannung nicht zu kurz kommt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk



Direkt zur Homepage  
inklusive Online-  
Terminvereinbarung

**Zahnzentrum Tutzing**

Dr. Benedikt Buch

## ZAHNMEDIZIN IN IHRER NÄHE!

Moderne Räumlichkeiten ✓ Oralchirurgie für operative Eingriffe ✓  
Technische Geräte auf dem neuesten Stand ✓ Eigenes Meisterlabor ✓

Montag bis Donnerstag 08:00 – 18:00 Uhr, Freitag 08:00 – 13:00 Uhr  
Lindemannstr. 11 | 2. Stock | 82327 Tutzing | Tel. 08158-6396 | info@zahnzentrumtutzing.de

### 251-4230-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin  
ab Dienstag, 18.02.25, 17.45-18.45 Uhr, 14 x  
Gebühr € 98,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Bodystyling

Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei kann jede\*r das individuelle Tempo bestimmen. Mit Stretch- und Dehnübungen findet die Stunde ihren Ausklang.

**Bitte mitbringen:** Matte, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränk

### 251-4231-S

Leitung: Susanne Durau, Fitnesstrainerin  
ab Dienstag, 18.02.25, 19.45-20.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

### Functional Workout

Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-up. Anschließend kräftigen wir mit vielseitigen Übungen vor allem die Rumpfmuskelatur und die tiefen Muskelschichten. Dehnung und Mobilisierung runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4232-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin  
ab Dienstag, 18.02.25, 08.30-09.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 160,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### „Starke Mitte“ mit Elementen aus dem Yoga

Unsere „Mitte“ stabilisiert Bauch-, Beckenboden-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Sie gibt uns Stärke und schützt den Körper vor Verspannungen und Verletzungen. Wir aktivieren größere Muskelgruppen, die unsere ganze Figur straffen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

### 251-4233-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Montag, 10.03.25, 19.30-20.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-  
**Traubing**, Turnhalle Grundschule, Oberlehrer-Schmid-Weg 10

### „Starke Mitte“ mit Elementen aus dem Yoga - für Earlybirds

Vergleiche 251-4233-S

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

### 251-4234-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin,  
ab Donnerstag, 27.03.25, 08.00-09.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Feldafing**, Theaterraum, Bahnhofstraße 2

### Fit for fun

Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Auf die Aufwärmphase folgt ein Workout u.a. mit kurzen Ausdauereinheiten und Einzelübungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Stunde endet mit Stretching und einer kleinen Meditation.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

### 251-4240-S

Leitung: Sophie Schranner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness  
ab Montag, 17.02.25, 08.45-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,50  
**Starnberg**, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

### After-Work-Fitness



© karabulakastan auf Pixabay

Vergleiche 251-4240-S

### 251-4241-S

Leitung: Sophie Schranner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness  
ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Söcking**, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

### Fitness-Mix mit HIIT-Elementen

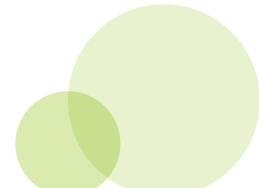
Sportliche Vorerfahrungen und solide Grundfitness sind erforderlich. Ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training, einem anregendem HIIT-Programm, Kräftigungsübungen für den gesamten Muskelapparat und einer ausgiebigen Dehnungseinheit für mehr Ausdauer und Flexibilität im Alltag.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung und-schuhe, Getränk

### 251-4242-S

Leitung: N.N.  
ab Donnerstag, 20.02.25, 18.15-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal



## High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence

Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training und Spaß am Sport. Neben der Kondition wird auch die Koordination gefördert und so beide beide Gehirnhälften aktiviert. Wir trainieren mit von Stunde zu Stunde unterschiedlichen unterschiedlich langen Belastungs- und Ruhphasen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4243-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin  
ab Dienstag, 18.02.25, 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence neu!

Vergleiche 251-4243-A

### 251-4244-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin  
ab Donnerstag, 20.02.25, 17.15-18.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Thai Fit

Kicks, Punches und einfache Schlagkombinationen bringen Ihren Körper auf Touren und laden Sie mit Energie auf. Egal, ob Anfänger\*in, Fitness-Profi oder Wiedereinsteiger\*in.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4245-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Montag, 17.02.25, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Thai Fit

Vergleiche 251-4245-A

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4246-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Montag, 19.05.25, 19.00-20.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Thai Fit

Vergleiche 251-4245-A

### 251-4247-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Donnerstag, 20.02.25, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Thai Fit

Vergleiche 251-4245-A

### 251-4248-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Donnerstag, 05.06.25, 19.00-20.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Burn'n Tone neu!

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4249-A

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Montag, 10.03.25, 18.45-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,-  
**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Stoffwechselaktivierung und Fettverbrennung neu!

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4250-A

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Mittwoch, 12.03.25, 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,-  
**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Spinning

### Spinning - für jedes Fitnesslevel

Indoor-Cycling für Anfänger\*innen und Profis. Wer Kondition aufbauen, Fett verbrennen und Spaß haben möchte, ist hier genau richtig.

In Kooperation mit dem Sportstudio Herrsching.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Sportschuhe (bitte im Studio wechseln), Handtuch, Getränk (keine Glasflaschen)

### 251-4251-A

Leitung: Sascha von Hirschfeld  
ab Mittwoch, 19.02.25, 19.15-20.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 188,-  
**Herrsching**, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

## Zumba®

### Zumba Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba - ideal für Fitness- oder Tanzeinsteiger\*innen, aktive ältere Menschen oder Teilnehmer\*innen mit Bewegungseinschränkungen. Werden Sie fit mit Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Tango, Bollywood, Cumbia und vielen anderen feurigen Tänzen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### 251-4260-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor  
ab Montag, 17.02.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle



© Retamal auf Pixabay

### Zumba Gold®

Vergleiche 251-4260-S

### 251-4261-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor  
ab Montag, 26.05.25, 10.30-11.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

### Zumba Gold®

Vergleiche 251-4260-S

### 251-4262-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor  
ab Donnerstag, 20.02.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Zumba Gold®

Vergleiche 251-4260-S

### 251-4263-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor  
ab Donnerstag, 05.06.25, 10.30-11.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Zumba® Fitness

Zumba® ist ein schweißtreibendes Tanz-Workout zu lateinamerikanischer Musik, bei dem man tanzend abnehmen, sich fit halten und eine Menge Spaß haben kann.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### 251-4264-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba Gold® Instructor  
ab Montag, 17.02.25, 18.45-19.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 110,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

### Zumba® Fitness

Vergleiche 251-4264-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### 251-4265-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor  
ab Donnerstag, 20.02.25, 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 110,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

### Zumba® Fitness

Vergleiche 251-4264-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### 251-4266-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Gold Instructor  
ab Dienstag, 18.02.25, 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

### Zumba® Fitness

Vergleiche 251-4264-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### 251-4267-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Gold Instructor  
ab Dienstag, 27.05.25, 20.00-21.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

### Zumba® Fitness

Vergleiche 251-4264-S

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 251-4268-A

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Dienstag, 11.03.25, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,-  
**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Outdoor

### **Lauftraining für Anfänger\*innen neu!**

Wir starten mit Aufwärm- und Lockerungsübungen. Dann werden wir ca. 40 Minuten abwechselnd laufen und gehen. Die Geschwindigkeit richtet sich nach dem Tempo der Gruppe. Ein Einstieg ins Lauftraining. Lauf- oder Sportvorerfahrung nicht notwendig! Das Training findet bei jedem Wetter, außer Unwetter, statt.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Laufkleidung, gute Laufschuhe

#### **251-4280-S**

Leitung: Shady Behnam  
ab Montag, 17.02.25, 08.00-09.15 Uhr, 8 x  
Gebühr € 70,-  
**Herrsching**, vor dem Kurparkschlösschen

### **Nordic Cross Skating - Einsteiger\*innen-Kurs**

Nordic Cross Skaten - auch als skiken® bekannt - ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann. Es ist gelenkschonendes Konditions-, Koordinations- und Rückentraining, macht outdoor viel Spaß und fördert die Fitness!

Zusätzliche Infos, den genauen Kursort und einen Anmelde-Fragebogen erhalten Sie ein paar Tage vor dem Kurs vom Veranstalter per E-Mail. Die erforderliche Ausrüstung (Nordic Cross Skates bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 46 sowie Stöcke) wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.  
Anmeldeschluss ist Mittwoch, 14.5.2025.

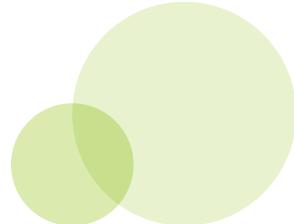
Veranstalter: Ulrich Rüger „ActiveOutdoor“. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

**Bitte mitbringen:** Fahrradhelm, Inlineskate-Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenk (auf Anfrage kann diese Ausrüstung auch gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden)

#### **251-4281-S**

Leitung: Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating Rollski-Trainer  
Sonntag, 18.05.25, 08.30-11.30 Uhr  
Gebühr € 80,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, Nähe Klinikum

Ein breites Angebot an Gesundheitsvorträgen in Kooperation mit den Starnberger Kliniken finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Alle Vorträge sind kostenfrei und beginnen jeweils um 19 Uhr im Casino des Klinikums Starnberg (1. UG) in der Oßwaldstr. 1. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Die Starnberger Kliniken  
sind im Fünfseenland  
für Ihre Gesundheit da!



**Erleben Sie erstklassige medizinische Versorgung und moderne Technologie in der idyllischen Umgebung des Starnberger Sees.**

Unsere Kliniken umfassen:  
Klinikum Starnberg mit 312 Betten,  
Klinikum Penzberg mit 100 Betten,  
Klinikum Seefeld mit 72 Betten,  
Klinikum Herrsching/Schindlbeck mit 120 Betten.

Zusätzlich bieten wir spezialisierte medizinische Versorgungszentren (MVZ) in Starnberg, Penzberg, Herrsching und München sowie die interdisziplinäre Wahlleistungsstation »Residence« für besonders komfortable Unterbringung.

Unsere Berufsfachschule für Pflege bietet 75 Ausbildungsplätze und ist ein integraler Bestandteil der Starnberger Kliniken.

**Starnberger Kliniken – im Verbund stark.**

Oßwaldstr. 1 • Starnberg  
T 08151 18-0  
[www.klinikum-starnberg.de](http://www.klinikum-starnberg.de) **Starnberger Kliniken**

## Für alle SUP-Kurse gilt:

Die Kurse finden, außer bei Gewitter, starkem Regen oder Sturmwarnung, bei jedem Wetter statt. Sollte einer der Kurse witterungsbedingt verschoben werden müssen, werden Sie am Vortag per SMS oder E-Mail informiert. Der Kurs verschiebt sich dann um eine Woche.

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

### **Stehpaddeln (SUP) - für Einsteiger\*innen ab 14 Jahren**



© Andy Klotz

Der Wassersport Stand-Up-Paddling (SUP), ist sehr vielfältig, gelenkschonend und trainiert die Balance und jeden Muskel im Körper. Ein Kurs ist wichtig, um effektive Paddeltechniken zu erlernen, die auch bei Wetterumschwung funktionieren, sowie um Material, Sicherheitsaspekte und Befahrungsregeln auf Gewässern kennenzulernen. Teilnehmende (jedes Fitnesslevel, alle Altersgruppen ab 14 Jahren) müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.  
Treffpunkt: Liegewiese, bei den SUP-Fahnen.

**Anmeldung bis 15.05.2025 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts, Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden

#### **251-4285-S**

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor

Samstag, 17.05.25, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 40,- zzgl. ermäßiger Eintritt, keine Ermäßigung

**Starnberg**, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

### **Stehpaddeln (SUP) - für Einsteiger\*innen ab 14 Jahren**

Vergleiche 251-4285-S

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

**Anmeldung bis 15.05.2025 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts, Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden

#### **251-4286-S**

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor

Samstag, 24.05.25, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 40,- zzgl. ermäßiger Eintritt, keine Ermäßigung

**Tutting**, Liegewiese im Südbad, links bei den SUP-Fahnen

### **SUP-Erlebnistour ab Tutzing neu!**

Für Stand-Up-Paddler mit Grundkenntnissen und gutem Boardgefühl. Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

**Anmeldung bis 15.05.2025 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts, Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden

#### **251-4287-S**

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor

Sonntag, 22.06.25, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 45,- zzgl. ermäßiger Eintritt, keine Ermäßigung

**Tutting**, Liegewiese im Südbad, links bei den SUP-Fahnen

### **VDWS SUP Basic Lizenz für Teilnehmer\*innen ab 14 Jahren neu!**

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Stand-Up-Paddler\*innen, die bereits einen Einsteigerkurs gemacht haben. Bei erfolgreichem Abschluss erhält man die SUP Basic Lizenz vom Verband VDWS samt Workbook. Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts. Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden.

#### **251-4288-S**

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor

Sonntag, 29.06.25, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 55,- mit eigenem Board 35 €, zzgl. ermäßiger Eintritt, keine Ermäßigung

**Starnberg**, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

### **Sportbootführerschein**

#### **Sportbootführerschein Binnen: Segel und Motor-Theorie**

Der Kurs führt auf die theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen unter Segel und mit Antriebsmaschine hin. Dieser ist erforderlich zum Motorbootfahren auf den deutschen Binnenwasserstraßen. Zugleich ist er der offizielle Führerschein des Deutschen Seglerverbandes für Regatten auf Binnengewässern. Im theoretischen Kurs werden unter anderem Grundkenntnisse in Bootskunde, Segeltheorie, Sportschiffahrtsrecht, Motorenkunde und Wetterkunde vermittelt.

Die Theorieprüfung findet im Anschluss an den Kurs an einem 4. Termin statt. Die praktische Prüfung muss innerhalb eines Jahres nach der theoretischen Prüfung abgelegt werden.

## 251-4290-A

Leitung: Andrea Pittrich  
 Sonntag, 16.02.25, 11.00-14.00 Uhr  
 Samstag, 22.02.25, 11.00-14.00 Uhr  
 Sonntag, 23.02.25, 11.00-14.00 Uhr  
 Gebühr € 78,- inkl. € 2,50 für Kopien  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Aroha und Tanz

### Aroha - DanceDefence

Aroha ist eine Form des ‚DanceDefence‘, in der Elemente des Kampfsports mit Rhythmus vereint werden. Die Musik hat einen 3/4-Takt, die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA - dem Kriegstanz der Maori - sowie vom Kung Fu und Taiji. Ausgehend von einer Grundbewegung werden abwechselnd spannungsvolle und entspannende Elemente aneinander gereiht, sowie Atemtechniken gezielt geübt. Das durch fließenden Bewegungen bestimmte Ausdauertraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, verhilft zu einem besseren Körpergefühl und führt zur Steigerung des Energielevels und Wohlbefindens.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

## 251-4300-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin  
 ab Dienstag, 18.02.25, 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 105,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### „Unda Rhea“ I und II: Tribal Style Belly Dance - für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Tribal Belly Dance hat internationale Einflüsse aus Ägypten, Indien, Afrika und Amerika. Der Kurs beinhaltet ein Aufwärmprogramm, gezieltes Muskeltraining und Dehnübungen für den ganzen Körper. Wir achten auf eine gute Körperhaltung. Eine starke Rumpfmuskelatur und das Rhythmusgefühl werden gefördert. Die tänzerischen Schrittfolgen sind einfach und machen Spaß. So können wir eine positive Ausstrahlung und ein gutes Körpergefühl entwickeln.

**Bitte mitbringen:** Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

## 251-4301-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 105,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Unda Rhea III: Tribal Style Belly Dance - für Fortgeschrittene

Vergleiche 251-4301-A  
**Bitte mitbringen:** Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

## 251-4302-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 18.30-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 105,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Auch in diesem Semester erarbeiten wir gemeinsam eine neue Choreografie. Wir wiederholen bekannte Stücke und arbeiten an unserer Technik und Mimik.

Der Kurs findet am 30.04. sowie 07. und 14.05.2025 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, Hüfttuch

## 251-4304-A

Leitung: Marlies Stocker  
 ab Mittwoch, 19.02.25, 18.15-19.15 Uhr, 13 x  
 Gebühr € 91,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Ballett Basic - Einsteiger\*innen neu!

In konzentrierter Atmosphäre zu klassischer Musik werden die Grundpositionen geübt, die Aufrichtung und Haltung trainiert und kleine tänzerische Schrittfolgen in der Mitte geübt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Freude daran haben, Ballett als gesunde und stärkende Trainingsgrundlage und als ästhetische Ausdrucksform für sich zu entdecken. Nach dem Grundkurs Ballett Basic sind Sie in der Lage, in offene Ballett Trainingsstunden für Anfänger einzusteigen und regelmäßig mitzutrainieren.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

## 251-4305-A

Leitung: Sophie Hoyez, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin  
 ab Samstag, 15.03.25, 14.30-15.30 Uhr, 5 x  
 Gebühr € 60,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Ballett I - Einsteiger\*innen mit Grundkenntnissen neu!

Für alle Tänzer\*innen, die bereits Ballett trainieren oder früher Ballett gelernt haben und nun wieder ins Training einsteigen wollen. In der Stunde wird in einem intensiven Training an der Ballettstange, die Ausdehnung der Beine, die Beckenstellung, Haltung der Arme und vor allem die richtige Koordination der Bewegungsabläufe geübt. Nach einem Stangentraining geht es meist in die Mitte, wo Schritt- und Drehkombinationen geübt werden.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

## 251-4306-A

Leitung: Kirsten Brehme, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin  
 ab Donnerstag, 20.02.25, 18.45-19.45 Uhr, 10 x  
 Gebühr € 120,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Ballett II - Mittelstufe neu!

Für alle Tänzer\*innen, die bereits seit ein bis zwei Jahren (oder länger) regelmäßig Ballett trainieren oder früher Ballett gelernt haben und nun wieder ins Training einsteigen wollen. In 75 Minuten gibt es ein volles Stangentraining, und Zeit für ausführliche Übungen in der Mitte, Tendues, Adagio, Drehkombination, petit Allegro bis hin zum grand Allegro. Übung macht den Meister!

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

### 251-4307-A

Leitung: Sophie Hoyez, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin,  
Heather MacIsaac  
ab Mittwoch, 26.02.25, 18.45-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Zeitgenössischer Tanz - Contemporary Dance - für Einsteiger\*innen bis Mittelstufe neu!

Fließende Bewegungen, schwungvolle Kombinationen, Impulse, Ausdruck, Kraft und Geschmeidigkeit - all das kann zeitgenössischer Tanz sein. Diese Bühnentanzform wird in der Formation getanzt. In dieser Stunde wärmen wir uns auf, erarbeiten Übungen zur Haltung, Stabilität, Fußarbeit und Beinarbeit. Dann geht es oft auf den Boden, wo fließende Floorkombinationen geübt werden. In der zweiten Hälfte der Stunde lernen wir eine Tanzkombination auf einen Song.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

### 251-4310-A

Leitung: Christina Fritzsche, Tanzpädagogin nach Ivanson  
ab Mittwoch, 26.02.25, 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### House Dance Basic neu!

für Einsteiger\*innen ab 16 Jahren

House Dance gehört zur Gruppe des Urban Dance oder auch HipHop. Er zeichnet sich durch fließende Bewegungen, schnelle Fußarbeit und eine enge Verbindung zur Musik aus. In diesem Kurs lernt Ihr die Grundschritte für einen neuen Dance Style und die dazugehörigen Moves. Wenn der Schritt sitzt, wird variiert und das Tempo erhöht. Ein gutes Training für den Kopf und die Kondition. Wir tanzen in Hallenschuhen. Der Trainer richtet sich nach dem Level der Gruppe.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

### 251-4311-A

Leitung: Ugur Uzaroğlu  
ab Montag, 10.03.25, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Erlebnis Tanz - Jede\*r kann tanzen!

Tanzen hält fit und bereitet Freude. Getanzt werden Tänze aus aller Welt, u.a. Kreistänze, Kontra und Square. Die Musik setzt sich aus alten Schlagern, Walzern, Märschen und traditioneller Volksmusik zusammen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, alle können mitmachen!

### 251-4320-S

Leitung: Christine Weissbarth  
ab Montag, 10.03.25, 12.00-13.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12  
**Kreativer Tanz**  
Wann haben Sie das letzte Mal getanzt? Ich lade Sie, den Körper

achtsam wahrzunehmen und Blockaden zu erspüren. Entspannungseinheiten runden unsere gemeinsame Zeit ab. Die Freude an der Bewegung steht ganz im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Decke

### 251-4321-A

Leitung: Christine Rump  
Samstag, 05.04.25, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Tänze aus aller Welt

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Etwas Tanzerfahrung ist von Vorteil. Tanzpartner\*in ist nicht nötig.

Vergleiche Kurs 251-4320-S

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hallenturnschuhe

### 251-4322-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin  
ab Dienstag, 25.02.25, 18.45-20.15 Uhr, 7 x  
Gebühr € 73,50  
**Söcking**, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

### Tänze aus aller Welt

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Etwas Tanzerfahrung ist von Vorteil. Tanzpartner\*in ist nicht nötig.

Vergleiche 251-4320-S

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hallenturnschuhe

### 251-4323-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin  
ab Dienstag, 20.05.25, 18.45-20.15 Uhr, 6 x  
Gebühr € 63,-  
**Söcking**, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

### Salsa-Solo Basics

Eine Einführung in die lateinamerikanische Salsa-Kultur. Es werden die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten zu diesem 'sonnigen' Rhythmus erlernt und die Schritte durch Wiederholung gefestigt. Holen Sie sich Ihre wöchentliche Portion Lebensfreude! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kein Kurs am 10.03.2025.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

### 251-4330-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 17.02.25, 09.30-10.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 42,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

### Salsa-Solo Basics

Vergleiche 251-4330-A

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

### 251-4331-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 28.04.25, 09.30-10.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 42,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

### Lateinamerikanische Rhythmen - Solo-Tanz

Voraussetzung: Salsa-Grundkenntnisse (siehe auch 251-4330-A, 251-4331-A)

Wir üben uns vornehmlich in den Rhythmen Salsa, Merengue, Cha Cha und Bachata. Ihr werdet dabei unterstützt, Euren eigenen, einzigartigen Stil und Technik zu entwickeln, Selbstvertrauen und Körperbewusstsein auf der Tanzfläche aufzubauen. Alles ist solo und im Paartanz einsetzbar. Außerdem erarbeiten wir eine temperamentvolle Choreografie. Die Schritte sind ein tolles Workout mit hoher Kalorienverbrennung und viel Spaß.

Kein Kurs am 10.03.2025.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

### 251-4332-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 17.02.25, 10.45-11.45 Uhr, 6 x  
Gebühr € 42,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

### Lateinamerikanische Rhythmen - Solo-Tanz

Voraussetzung: Salsa-Grundkenntnisse (siehe auch 251-4330-A, 251-4331-A)

Vergleiche 251-4332-A

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

### 251-4333-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 28.04.25, 10.45-11.45 Uhr, 6 x  
Gebühr € 42,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

### Salsa Cubana - Workshop für Anfänger\*innen

Für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben eine Einführung in die Salsa. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Sie werden in diesem Kurs auch die einfacheren südamerikanischen Tänze Merengue und Bachata kennenlernen.

### 251-4340-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis  
Samstag, 22.03.25, 10.00-12.30 Uhr  
Sonntag, 23.03.25, 10.00-12.30 Uhr  
Gebühr € 47,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Salsa Cubana - Workshop für Anfänger\*innen

Vergleiche 251-4340-S

### 251-4341-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis  
Samstag, 24.05.25, 15.00-17.30 Uhr

Sonntag, 25.05.25, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 47,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert. Sie vertiefen die Grundkenntnisse, wiederholen bereits Gelerntes, üben neue Figuren und Drehungen und arbeiten an Feinheiten im Ausdruck.

### 251-4342-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 10.05.25, 10.00-12.30 Uhr

Sonntag, 11.05.25, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 47,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert.

Vergleiche 251-4342-S

### 251-4343-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 28.06.25, 15.00-17.30 Uhr

Sonntag, 29.06.25, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 47,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Tango Argentino - Kurs für Einsteiger\*innen



© Susan und Tony Milone

Viele beschreiben ein Tango-Paar als „vier Beine, zwei Personen und ein Herz“ - die Tango-Umarmung ist eine lebendige und aktive Einheit, die es dem Leader und dem Follower ermöglichen, sich im Rhythmus zu treffen. In diesem Kurs werden Technik, Musikalität und Verbindung als Grundelemente gelehrt, um mit dem Tanzen zu beginnen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Natürlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

### 251-4350-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Montag, 24.02.25, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Tango Argentino - Kurs für Einsteiger\*innen

Vergleiche 251-4350-S

Bitte melden Sie sich paarweise an. Natürlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

### 251-4351-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer  
ab Freitag, 28.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Tango Argentino - Mittelstufe

Tango-Vorkenntnisse bzw. der Besuch des Anfängerkurses sind erforderlich!

Für Paare, die bereits Tango tanzen und die Technik perfektionieren wollen. Im Fokus stehen Körperhaltung, die Verschmelzung mit der Tanzpartner\*in und die Verbindung mit der Musik.

Bitte melden Sie sich paarweise an. Selbstverständlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

### 251-4352-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer  
ab Montag, 19.05.25, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Bitte beachten Sie auch:

251-3805-S und folgende: Spanisch

## Tango Argentino - Mittelstufe

Tango-Vorkenntnisse bzw. der Besuch des Anfängerkurses sind erforderlich!

Vergleiche 251-4352-S

Bitte melden Sie sich paarweise an. Selbstverständlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

### 251-4353-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer  
ab Freitag, 23.05.25, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Sehtraining

### Ganzheitliches Sehtraining mit Schwerpunkt Lesebrille

Im normalen Alterungsprozess des Menschen, verlieren die verschiedenen Komponenten des visuellen Systems ihre Fähigkeiten präzise zu arbeiten. Die Augenmuskulatur wird schwächer, die Augenlinse verliert an Flexibilität, die Gehirnleistung und der Stoffwechsel verlangsamen sich und die Sehleistung lässt nach. Wir trainieren intensiv, alle Komponenten im Auge und im Gehirn zu aktivieren. Professionelle Anleitung, ausführliche Übungsunterlagen und Materialien helfen Ihnen, sich zu motivieren und das erlernte

Wissen und die praktizierten Übungen auch in Zukunft selbstständig durchzuführen.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und keine Kontaktlinsen. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Fehlsichtigkeit, stellt jedoch keine Heilbehandlung dar.

**Bitte mitbringen:** evtl. eine alte, schwächere Brille

### 251-4400-S

Leitung: Elisabeth Schmid, Zertifizierte Ganzheitliche Sehtrainerin, Sehtherapeutin

Samstag, 22.02.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 28,- inkl. € 3,- Materialkosten

**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Fitness für die Augen

Bei der Computerarbeit, beim Lesen und Autofahren, in Beruf und Freizeit, stets sind wir auf unsere Augen angewiesen und erwarten stillschweigend ihren vollen Seheinsatz. Unsere Augen werden durch Muskeln bewegt, die träge werden oder völlig erlahmen können, wenn sie nicht in vollem Umfang genutzt werden. Gerade vor dem Computer werden die Augen nur sehr einseitig bewegt und hochgradig belastet. Meist finden wir uns schnell damit ab, eine Brille oder Kontaktlinsen zu tragen. Durch gezielte Augenfitness- und Augenentspannungsübungen können wir die Durchblutung der Augen anregen und diese kräftigen. Sie lernen in diesem Kurs, wie das Auge aufgebaut ist und funktioniert. Sie machen Augen- und Entspannungsübungen, die man leicht zu Hause nachmachen kann und gehen auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse Ihrer Augen ein. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen.

### 251-4401-A

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin

Donnerstag, 26.06.25, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 14,-

**Herrsching**, Kienbachstraße 3, vhs-Gebäude

## Erste Hilfe, letzte Hilfe

### Pflegebedürftigkeit: Vom Antrag bis zum Pflegegrad neu!

Wer Pflegeleistungen als gesetzlich Versicherter in Anspruch nehmen will, muss zunächst einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen und eine Pflegebegutachtung durchlaufen. Vielen Menschen fällt es schwer, den Verlust der eigenen Selbständigkeit überprüfen zu lassen. Sie empfinden das Verfahren bei der Pflegekasse als eine große Herausforderung. Für die Einstufung in einen Pflegegrad ist es entscheidend, wie sehr die Selbständigkeit beeinträchtigt ist. Der Pflegestützpunkt Sternberg informiert, worauf man bei der Antragstellung und Begutachtung achten sollte. In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Sternberg.

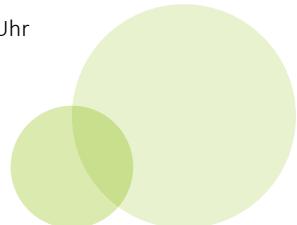
### 251-4402-S

Leitung: Mitarbeiter\*innen des Pflegestützp. Landratsamt Sternberg

Donnerstag, 13.03.25, 18.00-19.15 Uhr

Gebühr € 5,- keine Ermäßigung

**Sternberg**, vhs, II. OG, Raum 23



## Pflegebedürftigkeit: Vom Pflegegeld bis zur Verhinderungspflege neu!

Leistungen der Pflegekasse hängen vom Pflegegrad ab und davon, ob die Pflege zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfindet. Einen Überblick hierüber zu behalten, fällt den Betroffenen und den Angehörigen oft schwer. Welche Gelder und Leistungen stehen Ihnen zur Verfügung: Pflegegeld oder Pflegesachleistung, Verhinderungspflege, Entlastungsbetrag, Tagespflege, Pflegeheim? Welche Kombinationen der Leistungen sind möglich?  
Der Pflegestützpunkt Starnberg beantwortet diese und weitere Fragen zu Leistungen der Pflegekasse.  
In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Starnberg.

### 251-4403-A

Leitung: Mitarbeiter\*innen des Pflegestützpz. Landratsamt Starnberg  
Donnerstag, 15.05.25, 18.00-19.15 Uhr  
Gebühr € 5,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Die elektronische Patientenakte (ePA)

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können u.a. medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse, erfolgte Therapien oder Blutwerte gespeichert werden. Auf diesem Weg können Mehrfachuntersuchungen vermieden und bessere Behandlungsmethoden angewandt werden. Die Einführung der ePA für alle unter dem Ansatz „Opt-Out“ ist für Mitte Januar 2025 geplant. Wie funktioniert die neue Patientenakte, was ändert sich und wie kann der Versicherte die Entscheidung und Kontrolle über seine gespeicherten Daten ausüben? Was sind die Vor- und Nachteile der „ePA für Alle“, wie sicher sind die Daten?

### 251-4404-S

Leitung: Jörg Schiemann, Digital Health Speaker, Autor mit Schwerpunkt Digital Health, Diplom-Informatiker  
Dienstag, 29.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Erste Hilfe Kurs

Erste Hilfe Kurs für den Führerschein, betriebliche Ersthelfer und alle, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.  
In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung und Getränk

### 251-4405-S

Leitung: Ausbilder von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 22.03.25, 09.00-16.15 Uhr  
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Erste Hilfe Kurs

Vergleiche 251-4405-S  
In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.  
**Bitte mitbringen:** Verpflegung und Getränk

### 251-4406-A

Leitung: Ausbilder von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 24.05.25, 09.00-16.15 Uhr

Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Der Letzte Hilfe Kurs - am Ende wissen, wie es geht neu!

Einen Erste Hilfe Kurs haben wir alle schon einmal gemacht. Aber wie bereite ich mich auf Krankheit und Sterben vor, um besser mit diesen Situationen umgehen zu können? Der Kurs beinhaltet die Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teil des Sterbeprozesses sind und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.  
In Kooperation mit dem Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V., dieser freut sich auch immer über Spenden.  
vhs-Verwaltungsgebühr: € 5,-

### 251-4407-A

Leitung: Dana Scholl, Lissi Schmid  
Dienstag, 29.04.25, 16.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Bitte beachten Sie auch:

251-5413-A Bedeutsame Erinnerungen Finden und Festhalten

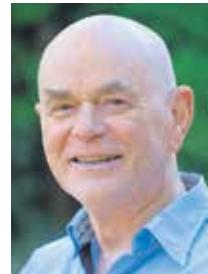
## PRAKTIK DR. W. DMOCH

### Stützpunkt für seelische Gesundheit



**WALTER DMOCH**  
PD Dr. med. habil.  
Privatärztliche Praxis  
für Psychiatrie, Psychosomatische  
Medizin und Sexualmedizin

Beckerstraße 27  
82131 Gauting  
Tel. 0171 / 573 46 05  
[www.walterdmoch.de](http://www.walterdmoch.de)



**Raufklettern, um runterzukommen neu!**  
**Wie therapeutisches Klettern die Seele stärkt**  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-4419-A** Online

Leitung: Larissa Kranisch  
Donnerstag, 15.05.25, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 9,-

## Gesundheitsbildung

**Vortrag Essstörungen neu!**

Essstörungen betreffen Menschen jeden Alters und reichen weit über die Jugend hinaus. Dieser Vortrag beleuchtet verschiedene Formen, darunter Anorexie, Bulimie und Binge Eating, und geht auf die vielfältigen Herausforderungen im familiären und sozialen Umfeld Betroffener ein. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Bulimie im Erwachsenenalter und den oft versteckten Kämpfen, die damit einhergehen. Ziel des Vortrags ist es, das Verständnis für Essstörungen zu vertiefen und Perspektiven im Umgang damit aufzuzeigen. Essstörungen sind ein komplexes Thema, über das gesprochen werden muss! Dieser Abend soll gesellschaftliche Missverständnisse auflösen, Betroffenen und Angehörigen zeigen, dass sie nicht allein sind, und Mut machen, dass Heilung möglich ist. Neben wertvollen Informationen bietet der Vortrag Antworten auf offene Fragen und soll Betroffene und ihr Umfeld unterstützen. Die Teilnahme am Online-Vortrag kann anonym erfolgen - der Name ist nur bei der Anmeldung erforderlich und kann während des Vortrags für andere unsichtbar bleiben.

**251-4420-A** Online

Leitung: Barbara Hedtstück, Personality Profiler- Coach  
Donnerstag, 15.05.25, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 11,-

**Gesunder Schlaf - Tipps, Tricks und Methoden**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-4421-A** Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck  
Dienstag, 11.03.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Gesund im Home Office - ein interaktiver Vortrag**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**251-4422-A** Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck  
Donnerstag, 13.03.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

**Vortrag: Kreativ oder kontrolliert? neu!**

Sind Sie ein Herz- oder Kopfmensch? Egal, ob Sie eher der kreative Typ sind oder der sachliche Denker - unser Gehirn hat für beides

Platz! In diesem Vortrag werfen wir einen Blick in die geheimnisvolle Welt der rechten und linken Hirnhälften und erfahren, wie das Gehirn unsere Emotionen und kreativen Einfälle hervorbringt. Erfahren Sie, was die Hirnhälften eigentlich so beschäftigt und wie sie miteinander arbeiten, um aus Gedanken Gefühle und aus Ideen Realität zu machen. Eine Stunde voller spannender Einsichten in das Gehirn - unterhaltsam, leicht verständlich und ohne Vorkenntnisse.

**251-4423-S** Online

Leitung: Susanne Gabriel, Physiotherapeutin  
Donnerstag, 06.03.25, 18.00-20.15 Uhr  
Gebühr € 15,-

**Gehirn und Intuition neu!**

In diesem Online-Kurs erforschen wir die spannende Welt der Intuition aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und bewusster in Ihren Alltag zu integrieren.

**251-4424-S** Online

Leitung: Susanne Gabriel, Physiotherapeutin  
ab Donnerstag, 13.03.25, 18.30-20.00 Uhr, 6 x  
Gebühr € 60,-

**Gehirn und Stress neu!**

Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Dieser Online-Kurs widmet sich der Frage, wie unser Gehirn auf Stress reagiert und welche Strategien wir entwickeln können, um besser damit umzugehen. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden Ihnen praxiserprobte Techniken vermittelt, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.

**251-4425-S** Online

Leitung: Susanne Gabriel, Physiotherapeutin  
ab Donnerstag, 08.05.25, 18.30-20.00 Uhr, 6 x  
Gebühr € 60,-

**Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen**

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft. In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Dieser Vortrag zeigt Ihnen Schutzfaktoren und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

**251-4426-A** Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz  
 Montag, 17.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 9,-

---

### **Gelassen und souverän im stressigen Alltag - wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen**

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen. Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck. Unser Körper zeigt uns mit Verstimmungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt vieles, das wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

#### **251-4427-A      Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz  
 Donnerstag, 20.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 9,-

---

### **Innere Balance trotz vollem Alltag - die drei Säulen der Selbstfürsorge neu!**

In unserem Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen, um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

#### **251-4428-A      Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz  
 Montag, 24.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 9,-

---

### **Glück beginnt im Kopf - die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden**

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

#### **251-4429-A      Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz  
 Montag, 03.03.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 9,-

---

### **„Stress-Löser Natur“**

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte. Stress hat viele Gesichter. Das Erleben der Natur kann dabei helfen, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

#### **251-4430-A      Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge  
 Montag, 10.03.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 9,-

---

### **Gedankenhygiene - Vortrag**

#### **Burn Out verstehen und vorbeugen - Vortrag**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **251-4432-A      Online**

Leitung: Larissa Kranisch  
 Donnerstag, 17.07.25, 19.30-21.00 Uhr  
 Gebühr € 9,-

---

### **Mit Achtsamkeit und Würde im Leben stehen - Vortrag neu!**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **251-4433-S      Online**

Leitung: Ursula Stein  
 Mittwoch, 07.05.25, 19.30-21.00 Uhr  
 Gebühr € 9,-

### **Ernährungswissen**

#### **The Planetary Health Diet - gesunde und nachhaltige Ernährung**

#### **Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### **251-4500-A      Online**

Leitung: Irma Blüm  
 Mittwoch, 12.02.25, 19.30-21.00 Uhr  
 Gebühr € 10,-

---

### **Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin Mehr Harmonie für Körper, Geist und Seele**

Dieser Online-Vortrag bietet einen schnellen und einfachen Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und ihre Ernährungsempfehlungen. Im Fokus steht die Balance von Yin und Yang, die essenziell für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden

ist. Anhand praktischer Beispiele wird erläutert, wie unterschiedliche Nahrungsmittel unsere Energie, Körperwärme und Verdauung beeinflussen können. Lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beiträgt, innere Harmonie zu schaffen, und wie Sie durch einfache Ernährungsanpassungen Ihre Gesundheit und Ihre Wohlbefinden ganzheitlich unterstützen können.

#### 251-4501-A Online

Leitung: Isabelle Bödeker, Ernährungsberaterin nach TCM, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mittwoch, 19.03.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

### Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht... - Vortrag

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 251-4502-A Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin  
Mittwoch, 25.06.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

## Kräuterküche

### Wildkräuterleckerbissen im Frühling - Heilmittelherstellung neu!

Wildkräuter im Frühling wirken vitalisierend wie zu keiner anderen Jahreszeit. Dank ihrer Vitamine, Mineralien und bioaktiven Inhaltsstoffen wecken sie unsere Lebenskräfte und bringen unseren Organismus nach dem Winter wieder auf Trab. Wir werden die einheimischen Wildpflanzen in ihrer Geschmacksvielfalt kennenlernen und gesunde wie schmackhafte Snacks, Smoothies und Gerichte schonend zubereiten und verkosten. Für zuhause werden wir zwei Kräuteromel vorbereiten.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, 2 Frischhalteboxen und Gläser mit Schraubverschluss; Getränk

#### 251-4520-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin  
Mittwoch, 02.04.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten und Skript  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

### Kulinarisch den Wildkräuterfrühling entdecken

Im Frühling mit Korb und Schere den Wildkräutern auf der Spur, besonders dem beliebten Bärlauch. Mit allen Sinnen die Natur erleben. Wildkräuter kennen lernen, sehen, riechen, pfücken und essen. Hierfür werden wir gar nicht weit gehen müssen, denn die Natur ist voll von unbeachteten Köstlichkeiten. Pizza oder Hummus mit Bärlauch genießen, Kräutercocktail trinken und feststellen, dass unsere wilden Kräuter einfach super schmecken. Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Auf der Website der Kursleiterin finden Sie Rezepte aus der Kräuterküche: [www.kraeuterstadt.de](http://www.kraeuterstadt.de)

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht

#### 251-4521-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin  
Samstag, 12.04.25, 14.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 34,- inkl. € 16,- Materialkosten, keine Ermäßigung  
**Anrechts-Frieding**, Riedweg 1a

### Lagerfeuerküche verfeinert mit Kräutern



© Gisela Hafemeyer

Das Feuer ist seit jeher für den Menschen ein Lebensmittelpunkt, Wärmelieferant und eine tolle Möglichkeit Essen zuzubereiten. Das Kochen auf dem Lagerfeuer übt seine ganz eigene Faszination auf uns aus. Zusammen bereiten wir über den Tag verteilt mehrere Gerichte fürs Frühstück, Mittagessen, den Nachmittagsnack und das Abendessen am Feuer zu. Zwischendrin versorgen wir uns mit frischen Wild- und Küchenkräutern, die wir ebenfalls gleich in der Outdoor-Küche verwenden werden. Wir kochen, braten, backen mit dem Dutch Oven, der Eisenpfanne und direkt auf der Glut. Es gibt reichlich zum Probieren wie beispielsweise Kräuter-Brot, Kritharaki-Hackfleischtopf, Lachs am Brett, Gemüse auf der Glut und vieles mehr. Bringen Sie also gerne reichlich Appetit mit. Für Zuhause erhalten alle Teilnehmer\*Innen eine Rezeptsammlung und Infos zum Dutch Oven. Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. **Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung (die auch nach Rauch riechen darf), feste Schuhe (wir kochen am offenen Feuer!), ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht.

#### 251-4522-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin  
Samstag, 05.07.25, 10.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 79,- inkl. € 32,- Materialkosten, keine Ermäßigung  
**Anrechts-Frieding**, Riedweg 1a

### Kräuter-Hexenküche

Jetzt im Hochsommer blühen viele Heilkräuter und nehmen das Sonnenlicht in sich auf. Wir können sie trocknen und als Tee oder Gewürz genießen. In der Hexenküche werden wir andere Zubereitungsarten wie Tinkturen, Öle, Salben und Oxymel ausprobieren und dabei einige der Sommerheilkräuter und ihre Anwendung kennenlernen. In der Kursgebühr sind € 10,00 Materialkosten enthalten.  
In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** 3-4 kleine, saubere Schraubgläser

#### 251-4523-A

Leitung: N.N.  
Montag, 21.07.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 32,- zzgl. ca. €10,- Materialkosten im Kurs zu bezahlen  
**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

## Backen

### Ich backe ohne... - Vortrag neu!

... ohne Gluten / Milch / Ei / Nüsse / Soja / Xanthan / Carrageen....  
 Schmeckt das denn? Und wie backe ich das?  
 Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 251-4530-A Online

Leitung: Helen Jannasch  
 Donnerstag, 10.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 11,-

### Quiche und Galette - bunte Gemüsekuchen aus der französischen Küche neu!

In diesem Kurs bereiten wir zwei verschiedene vegetarische Gemüsekuchen mit frischen saisonalen Zutaten zu. Die Quiche ist ein Kuchen mit reichlich Füllung, die in einer Form gebacken wird. Die Galette ist eher flach, wird nur einlagig belegt und braucht keine Form. Die Basis bildet ein Mürbteig, den wir mit Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Die leckeren Füllungen sind einfach zubereitet und bewirken mit wenig Aufwand, große Wirkung. Sie schmecken zum Brunch, aber auch zu einem Mittag- oder leichten Abendessen. Im Anschluss darf probiert und aufgeteilt werden. Alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen. Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltebox

#### 251-4531-S

Leitung: Linda Zemoska  
 Donnerstag, 20.03.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 43,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,  
 Schulküche

### Quiche und Galette - bunte Gemüsekuchen aus der französischen Küche neu!

Vergleiche 251-4531-S

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltebox

#### 251-4532-A

Leitung: Linda Zemoska  
 Mittwoch, 28.05.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 43,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

### Tarte backen - ein kulinarischer Ausflug nach Frankreich



© Bernadette Wurzinger auf Pixabay

Lernen Sie, wie man französische Törtchen herstellt, mit denen Sie Ihre Lieben zu Hause verzaubern können. Gemeinsam stellen wir den Mürbteig her. Sie erhalten Tipps und Tricks, damit er auch gelingt. Gefüllt werden die Tartes mit feinen Cremes, Schokolade und Früchten der Saison, die wir hübsch verzieren. Anschließen darf probiert und geteilt werden. Alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen. Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltebox

#### 251-4533-S

Leitung: Linda Zemoska  
 Mittwoch, 30.04.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,  
 Schulküche



## Komm zur Lebenshilfe Starnberg!

- Beratung, Förderung und Betreuung von Menschen mit Behinderung im Landkreis Starnberg
- Stabile Arbeitsplätze für 350 Mitarbeiter\*innen in 17 Einrichtungen und Diensten
- Angebote zur sozialen Teilhabe von klein auf, bis ins hohe Alter

## Kochkurse

### „Noche de Tapas“ - Gazpacho andaluz y Salmorejo cordobés. Kochen auf Spanisch ab Niveau A2 neu!

Juntos aprenderemos a preparar dos Tapas frías típicas de la cocina andaluza y luego las disfrutaremos todos juntos. Por favor traer: delantal de cocina, toalla de cocina y un recipiente para llevarse a casa un poquito de las Tapas.

In diesem spanisch geführten Kochkurs lernen wir wie man zwei typische Tapas zubereitet und genießen diese anschließend gemeinsam.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter und Getränke

#### 251-4540-S

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin

Dienstag, 20.05.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 41,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

**Bitte beachten Sie auch:**

251-3800-A und folgende: Spanisch, insbesondere 251-3806-S Malbec Weinprobe auf Spanisch ab A2

### Mezze - Kleine Köstlichkeiten für gesellige Runden neu!

Was die Tapas für die Spanier sind, das ist Mezze für viele Länder Südosteuropas bis hin zum Orient. Es sind viele kleine Vorspeisen und gehören zur Gastfreundschaft dazu. Ob Fingerfood, Dips oder Salate. Lassen Sie sich von der bunten Mischung und der Aromen inspirieren. Entdecken Sie die einfache Zubereitung von veganen und vegetarischen Köstlichkeiten wie z.B. Hummus, Pitabrot, Linsenbällchen, Tabouleh und anderes.

Am Ende des Abends haben wir ein kleines Buffet an Köstlichkeiten, die wir gemeinsam verköstigen und teilen. Alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltebox

#### 251-4541-S

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 03.06.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

### Mezze - Kleine Köstlichkeiten für gesellige Runden neu!

Vergleiche 251-4541-S

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltebox

#### 251-4542-A

Leitung: Linda Zemoska

Donnerstag, 03.07.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

**Bitte beachten Sie auch:**

251-3600-A und folgende: Französisch

### Italienisch kochen - endlich wieder! neu!

#### Neue Früchte und frisches zartes Gemüse

... machen große Lust aufs Kochen und Genießen! Zucchiniölchen mit Mozzarella und Tomaten - Kleine Tintenfische in Weißwein - Römische Ravioli - Zitronenhuhn aus dem Ofen - Erbsenragout - Erdbeermascarpone - Cantuccini.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, ggf. Lieblingskochutensilien, Restbehälter

#### 251-4550-A

Leitung: Monika Walter

Donnerstag, 08.05.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

### Italiens Küche: Der Sommer steht in seiner Höhe - wir freuen uns an seinen Gaben! neu!

Rote-Bete-Granatapfelsalat - Insalata siciliana mit Garnelen und Jakobsmuscheln - Tomatenfrittata mit Schnittlauch - Rotweinpasta mit Rinderragout und Kräuterpangrattato - Radicchiosalat mit glasierten Kirschen - Lachsseite mit roten Linsen - Ricotta mit Aprikosen auf Crumble.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, ggf. Lieblingskochutensilien, Restbehälter

#### 251-4551-A

Leitung: Monika Walter

Donnerstag, 26.06.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

**Bitte beachten Sie auch:**

251-3701-S und folgende: Italienisch

### „Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood

„Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“ - so in etwa die Übersetzung - und hier soll der Name auch Programm sein. Mit viel Liebe werden wir in diesem Kurs verschiedene kleine Köstlichkeiten als Fingerfood oder Häppchen kreieren. Ob gedämpft, knusprig oder pikant - wir werden mit Fleisch und Gemüse kombinieren und beispielsweise Perlenbällchen, Wantan, Gemüsetaschen und anderes mehr zubereiten. Dazu gibt es verschiedene Dips und je nach Saison eventuell auch Salat.

Eingang von der Mühlfelderstraße aus.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch und evtl. Behälter für Kostproben

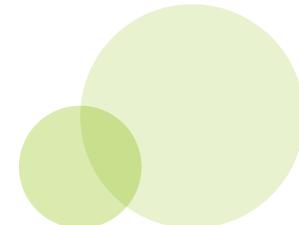
#### 251-4560-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 20.02.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche



### „Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood

Vergleiche 251-4360-A

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch und evtl. Behälter für Kostproben

#### 251-4561-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 13.03.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,  
Schulküche

### Koreanische Küche

Sie werden mit landestypischen Gewürzen wie beispielsweise Sojasoße, Bohnenpaste oder Peperonipaste koreanische Gerichte zubereiten, die Ihren Gaumen verzaubern. An diesem Abend gibt es Bulgogi (ein pikantes Gericht aus Schweine- und Rindfleisch) dazu das weltbekannte Kimchi Gemüse und Japchae Nudeln aus Süßkartoffeln. Außerdem stehen Hähnchen mit Mango und Ingwer auf dem Speiseplan. Abgerundet wird der Abend mit einem frischen Nachtisch aus Limonenmousse mit Chili-Ananas-Soße.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### 251-4562-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 27.03.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,  
Schulküche

### Koreanische Küche

Vergleiche 251-4562-S

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### 251-4563-A

Leitung: Gaby Halim

Mittwoch, 09.04.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Schulküche

### Exotische indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine indonesische Reistafel mit verschiedenen Gerichten und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen von mild bis würzig-scharf zubereiten: Satay-Spießchen, Eier Balinese, Hähnchen Rendang und anderes mehr werden Sie kennenlernen. Dazu gibt es gelben würzigen Reis und danach darf natürlich ein Nachtisch nicht fehlen.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

#### 251-4564-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 08.05.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,  
Schulküche

### Exotische indonesische Küche

Vergleiche 251-4564-S

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Wok (wenn vorhanden)

#### 251-4565-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 22.05.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Herrsching**, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

# ECHT, ODER?

## Na klar! Echtes Metzgerhandwerk

ohne Wenn und Aber – darauf können Sie sich bei uns garantiert verlassen.

Diese Sorgfalt kann sich schmecken lassen!

Pöcking  
Hauptstraße 26

Tutzing  
Hallberger Allee 1

Informationen  
über unsere

WERTE-  
PARTNER

LUTZ  
HANDWERKS METZGEREI  
UND FEINE KOST



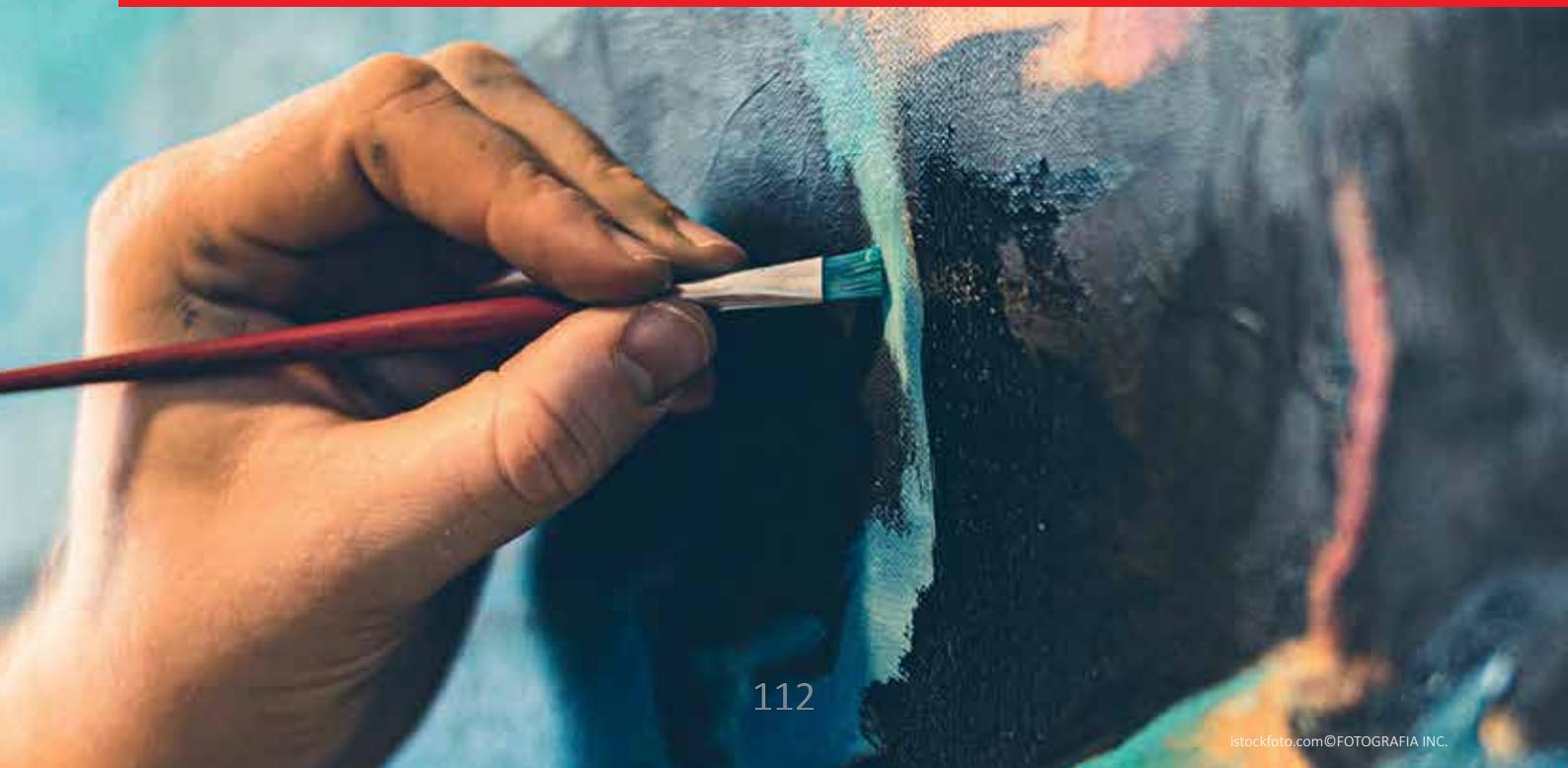
[metzgerei-lutz.com](http://metzgerei-lutz.com)



# Kultur und Kreativität

Auf dem Saturn regnet es Diamanten.  
Das passiert in unseren Kursräumen nicht –  
Sie können trotzdem schöne Dinge  
erschaffen.

Orchestermusik	113	Textiles Gestalten	121–122
Theater	113–114	Goldschmieden	122
Kultur spezial	114–115	Fotografie	123
Führungen und Exkursionen	115–116	Webinare zu Fotografie	123
Freies Malen und experimentelle Malerei	116–118	Literatur und Schreiben	123–125
Zeichnen und Skizzieren	118–119	Stimmbildung	125–126
Zeichnen und Aquarellieren	119	Jodeln	126
Kreatives Gestalten	119–121	Musikpraxis	126–127



## Orchestermusik

### Die Münchener Philharmoniker und Heinrich Klug neu!



© Heinrich Klug

Heinrich Klug, der langjährige Solocellist (Konzertmeister) der Münchener Philharmoniker, spricht über die Aufgaben und Erfahrungen beim Spiel im Sinfonieorchester und stellt sein kostbares Violoncello vor (gebaut 1840 von Jean Baptiste Vuillaume). Er spricht über Orchestermusik, Geigenbau und vieles andere mehr. Speziell referiert er über das Cellokonzert op.104 von Anton Dvorák und Arnold Schönbergs Bearbeitung des Klavierquartetts von Brahms. In Kurs 251-5000-S begleitet er Sie dann, wenn Sie mögen, zu einer Probe der Philharmoniker in die Isarphilharmonie, wo u.a. diese Werke gespielt werden.

Dieser Abend bietet eine ideale Einführung für einen Besuch bei den Münchener Philharmonikern.

#### 251-5000-A

Leitung: Heinrich Klug, Cellist, Solist und Kammermusiker  
Dienstag, 18.03.25, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### Bitte beachten Sie auch:

251-1008-S Studium generale: Orchestermusik mit Heinrich Klug

### Probenbesuch bei den Münchener Philharmonikern neu!



© Wikimedia Commons

Heinrich Klug, der langjährige Solocellist (Konzertmeister) der Münchener Philharmoniker, trifft Sie bei der Probe der Münchener Philharmoniker in der Isarphilharmonie! Gespielt werden u.a. das Cellokonzert op.104 von Anton Dvorák und Arnold Schönbergs Bearbeitung des Klavierquartetts von Brahms- Werke, die Herr Klug in einer einführenden Veranstaltung ausführlich bespricht- siehe Kurs 251-5000-A.

Treffpunkt: Foyer- Gasteig HP8 und Isarphilharmonie (Ecke Brudermühl- und Schäftlarnstraße)

#### 251-5000-S

Leitung: Heinrich Klug, Cellist, Solist und Kammermusiker  
Freitag, 21.03.25, 10.00-12.00 Uhr  
Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr  
**München**, Gasteig HP8, Hans-Preißinger-Straße 8

## Theater

### Theatergemeinde: Werden Sie Mitglied!



© Canva

Die Theatergemeinde der vhs StarnbergAmmersee ist eine Außenstelle der Theatergemeinde München e.V. (Thea Kulturclub). Als Mitglied der vhs-Theatergemeinde können Sie teilweise stark ermäßigte Theater- und Konzertkarten beziehen. Der Beitrag für die Mitgliedschaft beträgt derzeit € 28,- pro Jahr zuzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 2,- pro gekaufter Karte. Das Spieljahr beginnt jeweils zum 01.09. und endet am 31.08. des Folgejahres. Wenn Sie bis zum 31. Mai nicht gekündigt haben, läuft Ihre Mitgliedschaft automatisch weiter. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Nähtere Info und Anmeldung unter 08151 97 312-10 oder info@vhs-starnbergammersee.de.

#### 251-5001-S

Gebühr € 28,-

### Improvisationstheater/Improtheater - Schnupper-Workshop

Improvisationstheater (kurz: Improtheater) ist Theaterspielen ohne vorbereiteten Text, also spontan aus dem Stegreif. Der Impuls zur Szene, etwa das Thema, der Ort, eine Beziehung oder die Körperhaltung, kommt vom „Publikum“. Die Spielerinnen und Spieler entwickeln daraus spontan kleine Szenen. Auf Basis vorgestellter Grundregeln und gemeinsamer Aufwärmspiele probieren wir uns an verschiedenen Szenen und Formaten aus. So kann jede/r Improtheater kennen lernen und herausfinden, ob sich Lust auf mehr entwickelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Also einfach mal ausprobieren, denn es macht richtig Spaß und ist viel einfacher, als die meisten denken. Oft sind Teilnehmende (von sich selbst) überrascht, wie gut es funktioniert. Elemente und Prinzipien aus der Praxis des Improtheaters lassen sich übrigens auch gewinnbringend im beruflichen oder privaten Alltag anwenden- aber Vorsicht: Suchtgefahr ist nicht ausgeschlossen! Der Schnupperworkshop eignet sich auch gut zum Wiederholen eines bereits besuchten Kurses.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe (keine Hausschlappen)

## 251-5002-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler  
 Sonntag, 23.03.25, 13.30-18.00 Uhr  
 Gebühr € 39,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Improtheater - Workshop I

Der Workshop richtet sich an diejenigen, die bereits den Schnupper-Workshop besucht haben oder vergleichbare, erste Improtheater-Erfahrung haben. Er eignet sich auch gut zum Wiederholen! Im Workshop vertiefen und erweitern wir einzelne Techniken und Formate. Für mehr als die Hälfte des Workshops gilt: spielen, spielen, spielen - in unterschiedlichen, teils neuen Formaten.

Nähere Info unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe

## 251-5003-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler  
 Sonntag, 30.03.25, 14.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Improtheater - Workshop II

Workshop II richtet sich an diejenigen, die bereits den Workshop I besucht oder vergleichbare Improtheater-Erfahrung haben. Nach einer Aufwärmphase heißt es dann ganz überwiegend: spielen, spielen, spielen - in bekannten und neuen, teils auch etwas herausfordernden Formaten

Nähere Info unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe

## 251-5004-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler  
 Sonntag, 06.04.25, 14.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Workshop mit dem Starnberger Marionettentheater: „Kannst du Marionetten führen, wird es deine Seele berühren“

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Marionetten spielen! Marionetten führen und miteinander Marionettentheater gestalten. Dieser Kurs bietet Ihnen die Hinführung, Raffinessen und Fertigkeiten für das Marionettenspiel. Eine eigene Bühne vervollständigt das Gelernte, gepaart mit der eigenen Fantasie, umzusetzen. Bei Interesse ist die Aufnahme ins Starnberger Marionettentheater möglich.

In Kooperation mit dem Starnberger Marionettentheater.

## 251-5008-S

Leitung: Uwe Mertsch, Susanne Oberhauser-Knott, Susanne Oswald  
 Mittwoch, 07.05.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Mittwoch, 21.05.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 5,- Verwaltungspauschale  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Kultur spezial

### Clownerie - Wochenendseminar neu!

Clown, der menschlichste Mensch: Aus dem Universum der Clownerie zu destillieren, was das Leben in jedem Moment so köstlich machen kann- ob beruflich, privat oder überhaupt, für sich, die anderen, für alle- so lautet die Einladung.

In Kooperation mit der vhs Weilheim.

**Bitte mitbringen:** Lust am Genuss und lockere Kleidung, adäquates Schuhwerk

## 251-5010-A

Leitung: Susie Wimmer, Clown  
 Samstag, 15.03.25, 14.00-18.00 Uhr  
 Sonntag, 16.03.25, 10.00-14.00 Uhr  
 Gebühr € 43,-  
**Weilheim**, Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

### „Ich will doch nur spielen!“ Die Kultur des Spielens und seine Bedeutung für ein gelungenes menschliches Miteinander neu!



Ludologe Prof. Dr. Jens Junge, © Lisa Gawenda

Wissen Sie, was Ludologie ist? Noch nicht? Dann sollten Sie unbedingt zum Vortrag von Prof. Dr. Jens Junge kommen, der seines Zeichens einer der führenden Ludologen Deutschlands ist, also „Spielwissenschaftler“. Prof. Junge beschäftigt sich aber nicht nur theoretisch mit der spannenden Kulturgeschichte des Spielens und des „homo ludens“, des spielenden Menschen, sondern ist selbst leidenschaftlicher Spieler und Praktiker: Bereits 1977 begann er erste eigene Comics zu zeichnen und Brettspiele zu illustrieren. Später beschäftigte er sich als Gamer intensiv mit digitalen Spielen aller Art. Seine Thesen: „Die Digitaltechnik hat dem Spielen neue Bedeutung verliehen“ und, bezogen auf das 21. Jahrhundert, das „Zeitalter der Digitalisierung“: „In unserem ludischen Jahrhundert ist die Information ins Spiel gekommen“.

Was genau er damit meint, wie die Geschichte von Spielen einen besonderen Blick auf die Geschichte der Menschheit werfen kann und welche verbindende Wirkung das Spielen hat, erzählt Jens Junge bei seinem Vortrag mit vielen Beispielen- und natürlich ganz spielerisch!

Der Vortrag ist gleichzeitig der Start eines vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus geförderten Projekts „Spielologie und wir - Wenn Generationen miteinander spielen“, mit dem die vhs StarnbergAmmersee Jüngere und Ältere spielerisch zusammenbringen will. Sie sollen sich gegenseitig fragen: Was spielt ihr/die andere Generation gerne? Und warum? Diese und weitere Fragen können in angeleiteten Spiele-Nachmittagen ausführlich diskutiert werden. Sofern die Teilnehmenden zustimmen, bilden den Abschluss des Projekts in einem digitalen Tonstudio pro-

duzierte Podcasts zum Thema „Spielen“.

Interessierte können sich im Anschluss an diese Veranstaltung in eine Interessent\*innenliste eintragen und erhalten dann alle Infos und Termine rund um das Projekt.

In Kooperation mit dem „Stellwerk“ Haus der Jugend und dem Seniorenbereit Herrsching.

#### 251-5020-A

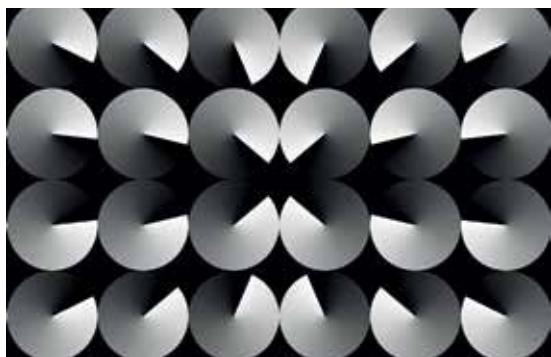
Leitung: Dr. Jens Junge, Direktor des Instituts für Ludologie in Berlin

Mittwoch, 19.02.25, 16.00-18.30 Uhr

Gebühr € 10,-

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Schnuppertag der Generativen Kunst neu!



© ngsm

Wenn sich zwei Welten treffen, die Kunst und die Technik, entstehen faszinierende Kunstwerke und Installationen. Im ersten Teil unseres „Schnuppertags“ erfahren Sie von den Möglichkeiten, die moderne Technik für Ihre Kreativität öffnet. Zauberhafte Muster, die sich nie wiederholen, Kunstwerke, die von Bewegungen unserer Hände gesteuert werden und Installationen, die über die Leinwand hinaus gehen.

Im zweiten Teil führen wir gemeinsam erste Versuche mit der Programmiersprache „Processing“ durch. Sie benötigen dafür keine Erfahrung. Dieser Schnuppertag ist als Auftakt zum Kurs „Generative Kunst“ gedacht; beide Kursangebote können aber unabhängig voneinander besucht werden.

#### 251-5028-A

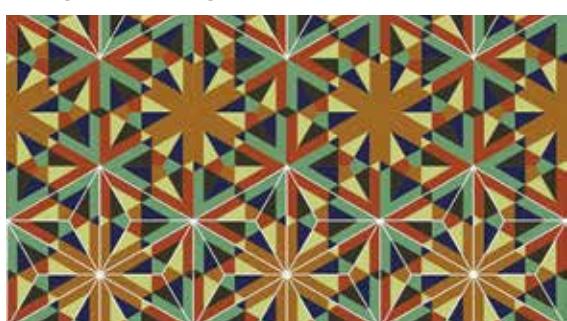
Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker

Mittwoch, 19.02.25, 18.45-20.15 Uhr

Gebühr € 5,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Generative Kunst für Einsteiger\*innen: Farben, Formen - Programmierung! neu!



© Aaron Reuland, „Held“

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der generativen Kunst und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, Kunst durch Technik zu gestalten. Mit der visuellen Programmiersprache „Processing“ verbinden wir Kreativität und Programmierung, um einzigartige, interaktive Kunstwerke zu erschaffen - von lebendigen Farben bis hin zu beeindruckenden Formen.

„Aber ich bin doch kein Programmierer!“ - Keine Sorge, genau dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es sind weder Vorkenntnisse noch technisches Know-How erforderlich. Wir beginnen bei den Grundlagen und tasten uns Schritt für Schritt in die Welt des kreativen Codings ein, sodass alle spannende visuelle Projekte umsetzen können.

#### 251-5029-A

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker

ab Mittwoch, 26.02.25, 18.45-20.15 Uhr, 6 x

Gebühr € 39,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Führungen und Exkursionen

##### Mythos & Moderne. Fritz Koenig und die Antike neu!



© Großes Roßweib, Fritz Koenig 1989/1990. © Staatliche Antikensammlungen und Glyptothek München. Foto: Wolfram Kastl

Mit „Mythos und Moderne“ feiert die Glyptothek den großen niederbayerischen Bildhauer und Zeichner Fritz Koenig (1924-2017) aus Anlass seines 100. Geburtstags. In Zusammenarbeit mit dem KOENIGmuseum und der Stadt Landshut präsentiert die Ausstellung eine Auswahl groß- und kleinformativen Skulpturen, Zeichnungen und Papierschnitte aus verschiedenen Schaffensphasen des Künstlers, von den späten 1950er bis in die späten 1990er Jahre. In ihrer abstrakt-figurativen Formensprache den Prinzipien einer vormodernen Tradition ebenso verpflichtet wie der klassischen Moderne, zeigen die ausgewählten Skulpturen und Werkgruppen eine intensive und vielschichtige Auseinandersetzung Koenigs mit der Antike. So finden sich Figuren der antiken Mythologie (Poseidon, Ikarus, Ianus und Roßmenschen) neben klassischen Bildmotiven (Biga und Quadriga) und Architekturformen (Karyatiden), die Künstler über Jahrhunderte hinweg immer wieder in ihrem Schaffen beeinflusst und zu neuen bildherischen Formulierungen inspiriert haben.

#### 251-5036-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 14.03.25, 15.30-17.00 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

**München**, Königsplatz 33, Glyptothek

## CIVILIZATION. Wie wir heute leben neu!



© Reiner Riedler, Wild River, Florida, from the series Fake Holidays, 2005

Nie lebten mehr Menschen auf der Erde, nie war unser Einfluss auf den Planeten größer, nie waren wir enger vernetzt - unsere Gesellschaft wandelt sich immer rasanter. Die Ausstellung „Civilization“ folgt den sichtbaren Spuren der Menschheit rund um den Globus aus der Perspektive von 150 international renommierten Fotograf\*innen. Der thematische Rundgang präsentiert unterschiedlichste Eindrücke von Kulturen aller Kontinente. Dabei wird eine Vielzahl von Aspekten beleuchtet, von den großen Errungenschaften der Menschheit bis hin zu unseren kollektiven Fehlschlägen. Im Jahr ihres 40. Jubiläums widmet sich die Kunsthalle München mit dieser Ausstellung der Frage, wie wir heute leben und veranschaulicht so die Vielfalt und Widersprüche unserer Zivilisation.

Treffpunkt für die Führung ist um 15.45 Uhr im 1. OG im ausgewiesenen Meeting Point der Kunsthalle. Die Führung startet um Punkt 16:00 Uhr!

### 251-5037-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
Freitag, 16.05.25, 15.45-17.30 Uhr  
Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Kunsthalle München, 1. Stock

## On View. Begegnungen mit dem Fotografischen neu!



© Thomas Struth, Art Institute of Chicago 2, Chicago 1990, 2022 aus der Sammlung Lothar Schirmer, München, © Thomas Struth

Erstmalig präsentieren die Stiftung Ann und Jürgen Wilde und die Sammlung Fotografie und Zeitbasierte Medien ihre Bestände gemeinsam in einer Überblicksausstellung. Gezeigt werden Meilensteine der künstlerischen Fotografie des 20. und 21. Jahrhunderts - darunter ausgewiesene Kernstücke und jüngste Neuerwerbungen. Ausgehend von neusachlichen und dokumentarischen Positionen werden Themen wie Körper, Identität, Objekthäufigkeit, Zeit und Erzählung in zeitenübergreifenden Gegenüberstellungen in den Blick genommen. Die dialogischen, oftmals überraschenden Begegnun-

gen machen das Medium als eine Kunstform sichtbar, die unsere visuelle Wahrnehmung und aktuelle Diskurse entscheidend prägt. Die Ausstellung „On View. Begegnungen mit dem Fotografischen“ versammelt auf 1200 qm Ausstellungsfläche etwa 250 Werke von mehr als 50 Künstler\*innen.

### 251-5038-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
Freitag, 11.07.25, 16.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Pinakothek der Moderne, Barer Straße 40

## Ambach - Ein Künstlerdorf am Starnberger See neu!

Lassen Sie sich entführen! Nach Ambach, zwischen gestern und heute mit seinen Künstlervillen und Fischerhäusern. Ursula Scriba, Architektin und Gemeinderätin lädt Sie ein zu einem Spaziergang durch Ambach, wo Künstlervillen, Fischerhäuser, Ähnlichkeiten und Unterschiede uns erlauben mehr über vergangene Zeiten zu erfahren. Wir begegnen Carl von Piloty und seinen Schülern Gabriel von Max und Gyula Benczur bzw. Waldemar Bonsels, Ludwig II, sowie beim Einkehren und Vorlesen (im Landgasthof Huber) Anatol Regnier und Sepp Bierbichler.

### 251-5039-A

Leitung: Ursula Scriba, Architektin  
Freitag, 28.03.25, 14.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 24,-  
**Treffpunkt: Münsing**, Landgasthof Huber, Holzbergstraße 7

### Bitte beachten Sie auch:

251-1801-S und folgende: Führungen und Besichtigungen

## Freies Malen und experimentelle Malerei

### Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.  
Die Entstehung eines Bildes beginnt bei unseren Empfindungen und Ideen. Am Anfang ist alles offen, der weiße Malgrund färbt sich, dann kommt der Zeitpunkt, an dem Entscheidungen immer genauer getroffen werden müssen, weil die erste Komposition beim Malen entstanden ist. Das Motiv, die Räumlichkeit und der Farbklang bilden das Grundgerüst des Bildes. Es gibt Gestaltungsrichtlinien und Gesetze der Stimmigkeit.  
Schwerpunkte dieses Kurses werden, neben Grundlagen des bildnerischen Gestaltens, der Umgang mit Farbe und die Förderung der persönlichen Ausdruckskraft sein. Der Farbkreis ist ein einfaches Hilfsmittel, vergleichbar mit einer Tonleiter in der Musik. Wir erforschen Harmonie und Dissonanz, um die sehr persönlichen Klang- und Ausdrucksräume zu finden.

Jede Ausgangssituation ist möglich - sowohl gegenständliches, als auch abstraktes Arbeiten aus der Vorstellung heraus.

### 251-5100-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Yogalehrerin, Dipl. Grafikdesignerin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 09.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

## **Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 251-5100-S

### **251-5101-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Yogalehrerin, Dipl. Grafikdesignerin

ab Mittwoch, 19.02.25, 18.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten

**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

---

## **Experimentelle Malerei**



© Sigrid Meggendorfer

Bildnerische Arbeit mit Acrylfarben und das Spiel mit dem Experiment öffnen die Tür zum kreativen Potenzial. Wir folgen den eigenen Spuren auf dem Malgrund und lassen entstehen, was sich formen will. Immer neue Möglichkeiten eröffnen sich durch das Spiel der Intuition, mit Bewegung, Farbe, Form und Materialerkundung. Es gibt keinen Leistungsaspekt, die Entstehung aus sich selbst regiert das Tun. Wir experimentieren, spüren der schöpferischen Urkraft nach, geben dem Zufall Raum und lassen uns überraschen, wohin er uns führt. Unsere Schöpferkraft mit Fantasie und Freude erfahren!

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### **251-5102-S**

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Autorin, Kunsttherapeutin

Samstag, 22.02.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 68,- ggf. zzgl. Materialkosten

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

---

## **Experimentelle Malerei/Action Painting**



© Sigrid Meggendorfer

Experimentieren mit der Kraft der Spontaneität, dem Zufall, der Intuition, der Bewegung, den Farben! Die freie schöpferische Arbeitsweise beim Action Painting eröffnet unser kreatives Potenzial jenseits des rationalen Verstandes. Wir „dürfen“ alles. Es gibt keinen Leistungsaspekt, keinen geplanten Bildaufbau; die Entstehung aus sich selbst regiert das Tun. Wir spüren unseren Impulsen im Malprozess nach, wecken unseren Spieltrieb, nehmen unseren eigenen Rhythmus wahr und lassen uns von den schöpferischen Urkräften treiben. Es ist pure Energie, die wir „im Flow“ auf dem Malgrund hinterlassen. Action Painting wirkt befreiernd und steckt voller Überraschungen.

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### **251-5103-S**

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Autorin, Kunsttherapeutin

Samstag, 17.05.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 68,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

---

## **Malen wie in Mexiko - mit dem deutsch-mexikanischen Künstler Vio neu!**



© Vio, „caring“, Acryl auf Canvas, 2023

Alle sind hier willkommen- Anfänger und Profis!

Wir malen gemeinsam farbenfroh und frei. Ohne uns einschränkende Regeln bilden wir die Dinge einfach so ab, wie wir sie fühlen und energetisch wahrnehmen. Wir versuchen, es beim Malen einfach nur fließen zu lassen. Dabei hilft uns ein kleines Intro im Bereich Farben Mischen und ihrer individuellen Bedeutungen und wie wir dies für ein stark wirkendes Bild nutzen können. Jeder bringt dazu das Material seiner Wahl mit: Egal ob Leinwand, Recycling in Form von Pappe, oder Holz,... Acryl, Öl, Aquarell... gerne kann all dies auch miteinander kombiniert werden. Die Freude am kreativen Ausdruck soll im Vordergrund stehen und unser Ziel soll es sein, ein schönes Bild am Ende des Kurses mit nach Hause zu nehmen.

### **251-5104-S**

Leitung: Max Octavio Wörz (Vio), Bildender Künstler

Samstag, 17.05.25, 10.00-16.00 Uhr

Sonntag, 18.05.25, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 104,-

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Acrylmalerei

Wie beim ersten Klavierunterricht wird es anfangs noch etwas holprig sein. Aber mit der richtigen Technik und etwas Übung wird Ihre Malerei, wie ein Akkord, immer mehr Klang bekommen.

Sie erlernen die Anwendung und Möglichkeiten der verschiedenen Materialien und deren grundlegende Techniken. Insbesondere werden Sie die fantastische Vielfalt der Acrylmalerei austesten. Ob flüssig wie Aquarell, cremig wie Öl oder pastos wie Kreiden. Genial, was Sie mit so ein bisschen Farbe alles anstellen können! Ob altmeisterliche Technik, impressionistisch, abstrakt oder expressionistisch - den vielfältigen Pinselduktus gilt es zu erforschen und in Ihre Handschrift zu übersetzen. Nebenbei lernen Sie vieles über Farben und deren Ausmischungen sowie kompositorische Grundlagen und die künstlerische Gestaltung im Bild. Sie arbeiten nach Naturstudien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte und eigens entwickelten Ideen. Bringen Sie gerne Ihre Skizzen mit.

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 251-5112-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 17.02.25, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Acrylmalerei

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Vergleiche 251-5112-S

### 251-5113-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 17.02.25, 19.00-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Zeichnen und Skizzieren

### Richtig zeichnen und malen lernen

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Wer erst einmal mit einem guten Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Aber wie setze ich nun meine erlernten handwerklichen Fertigkeiten im Bild um? Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen.

Sie experimentieren mit allen Mitteln, wie beispielsweise Graphit, Aquarellstiften, Pastellkreiden, Tusche und vielem mehr, die Sie mittels Landschaft, Stillleben und Figur umsetzen. Sie lernen des Weiteren Mischtechniken kennen, um Ihnen neue Gestaltungsmöglichkeiten für Ihr Bild aufzuzeigen. Nichts ist spannender als die Entstehung eines Bildes.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Zeichenpapier, Lineal. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind € 6,- direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

### 251-5120-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Dienstag, 18.02.25, 09.30-12.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 198,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Richtig zeichnen lernen



© Gisela Franzke

Vergleiche 251-5120-S

### 251-5121-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 05.05.25, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Richtig zeichnen lernen

Vergleiche 251-5120-S

### 251-5122-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 05.05.25, 19.00-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Mit dem Skizzenbuch unterwegs in Starnberg - Skizzieren, Aquarellieren und Collagieren

Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittenen geeignet. Es werden individuelle Hilfestellungen gegeben.

Wir besuchen verschiedene Orte, wie beispielsweise ein Café, ein Geschäft oder das Museum und skizzieren spielerisch und locker verschiedene Szenen. Diese Art des Zeichnens hat mit der weltweiten Urban-Sketchers-Bewegung (USk) zahlreiche Anhänger\*innen gewonnen. Deren Motto ist es, in Alltagsskizzen ihre unmittelbare Umgebung zu zeigen und zu teilen.

Mit verschiedenen Techniken und Materialien - wie z. B. Schwarz/Weiß, Bleistift, Filzstift, Kugelschreiber, Buntstifte, Aquarell - entsteht Schwarz-Weißes oder Buntes. Mit wenigen Skizzenstrichen lernen Sie das Wesentliche einer Szene festzuhalten. Sie üben sich im räumlichen Zeichnen, in Fragen der Komposition und entwickeln Ihre „eigene Handschrift“. Treffpunkt am ersten Kurstag: vhs-Geschäftsstelle Starnberg, Bahnhofplatz 14, im Hof. Die weiteren Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben.

**251-5123-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Yogalehrerin, Dipl. Grafikdesignerin  
ab Mittwoch, 12.03.25, 16.00-17.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 61,-  
**Starnberg**, vhs, im Hof bzw. AWO-Raum

**Zeichnen und Aquarellieren**


© Martina Bulková auf Pixabay

Das Geheimnis eines guten Aquarells liegt in der richtigen Dosierung des Wassers. Voraussetzung für diesen Kurs sind Freude am Malen und etwas Geduld. Das Akzeptieren von Zufällen, der Aufbau von Spannungen, genaue Beobachtung von Vorgaben, gleichzeitiges Vereinfachen und Weglassen bestimmen den Malprozess. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind hier gleichermaßen gefordert.

**251-5130-S**

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 17.02.25, 08.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Zeichnen und Aquarellieren**

Vergleiche 251-5130-S

**251-5131-S**

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 17.02.25, 10.45-12.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Zeichnen und Aquarellieren**

Vergleiche 251-5130-S

**251-5133-S**

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 08.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Zeichnen und Aquarellieren**

Vergleiche 251-5130-S

**251-5134-S**

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Mittwoch, 19.02.25, 10.45-12.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Zeichnen und Aquarellieren**

Vergleiche 251-5130-S

**251-5136-S**

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 17.02.25, 16.00-18.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

**Malen & Motivation neu!**


© garageband auf pixabay

Was ist mein persönlicher Treibstoff, mit dem ich Ideen, Ziele und Wünsche erreiche?

Malen ist eine Tätigkeit, anhand der Theorie direkt erlebbar wird. Nähern Sie sich dem Thema über Empfindungen und Emotionen; üben Sie Ihre Motivation in der Freizeit und bei der Arbeit mit wenig Aufwand.

Von der Kursleitung gestelltes Material: kleine Leinwände, Auswahl Acrylfarben und Pinsel, Zeichenpapier, Stifte

**Bitte mitbringen:** Stoffscherere, Nadel und Garn

**251-5140-A**

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF und Sonderpädagogin (B.A.)  
Mittwoch, 19.03.25, 18.00-21.00 Uhr  
Mittwoch, 26.03.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 59,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

**Bitte beachten Sie auch:**

251-3920-S folgende: Japanisch und Kalligraphie

**Kreatives Gestalten**
**Frühlingsdekoration und Ostergestecke - Türkränze selbst gemacht neu!**

Wenn der Schnee weicht und die Knospen an Bäumen, Sträuchern und Blumen sprühen, bekommt man Lust, frühlingshafte Ostergestecke und Türkränze zu zaubern. Das Material wird zum Teil von der Kursleitung gestellt. Bringen Sie aber bitte gerne auch Ihre Wunsch-

materialien mit, damit alle aus einem gemeinsamen Fundus das besondere Oster- oder Frühlingsgesteck binden können!

**Bitte mitbringen:** kleine Zwickschere, dünnen Draht in Wunschfarben und Grünmaterial

#### 251-5201-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Mittwoch, 09.04.25, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 42,- inkl. € 18,- Materialkosten

**Herrsching**, Mittelschule, Kunstraum

#### Frühlings- und Osterkranz Binden unter Anleitung

Holen Sie den Frühling nach Hause mit unseren Ideen zum Frühlings- und Osterkranz gestalten. Zaubern Sie sich eine sonnige Atmosphäre für die Haustür! Vertreiben Sie den Winter und die Kälte aus Ihrem Haus und lassen Sie die Sonne und den Frühling einziehen!

**Bitte mitbringen:** Material und Kranz-Rohlinge können Sie von der Kursleitung erhalten oder auch selbst mitbringen. Naturmaterialien, Moos, Gefäße, Kerzen, Schleifen in der gewünschten Farbe (oder was auch immer Sie gerne in Szene setzen würden) bitte selbst mitbringen.

#### 251-5202-A

Leitung: Natalie Stahl, Masseurin, Aromatherapeutin

Donnerstag, 10.04.25, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 36,- inkl. € 18,- Materialkosten

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Euroshiki - Japanische Stofftücher/ Geschenkverpackung



© Von Culture Japon- Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons

Die alte japanische Tradition, Geschenke in quadratische Tücher zu verpacken, liegt voll im Trend und ist eine schöne und nachhaltige Alternative zu herkömmlichem Geschenkpapier. In diesem Kurs bedrucken Sie mit Textilfarbe und mit einer wunderschönen Auswahl mit von mir gefertigten Stempeln drei Furokishi Tücher in verschiedenen Größen. Blumen, Vögel, Herzen und andere Stempel stehen Ihnen zur Verfügung, um Ihre Tücher zu gestalten. Am Ende des Kurses erlernen Sie, wie man Gegenstände mit dieser japanischen Tradition kunstvoll verpackt.

Materialien, Stoff und Textilfarben werden zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen:** Stoffschere, Nadel und Garn

#### 251-5204-A

Leitung: Sabina Hemming, Textildesignerin

Donnerstag, 27.03.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 51,- inkl. € 25,- Materialkosten

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Bitte beachten Sie auch:

251-3920-S folgende: Japanisch und Kalligraphie

#### Holzbildhauerei

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Holzbildhauerei und stellen ein eigenes Werk aus Holz her. Sie lernen wichtige Grundbegriffe kennen und probieren Techniken aus. Dazu erhalten Sie Anleitungen im Umgang mit Schnitzmesser, Schnitzeisen und Klüpfel. Im Vordergrund steht die Freude, sich mit dem lebendigen Material Holz auszuprobieren und Ihre Kreativität und eigenen Ideen auszudrücken.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit

#### 251-5204-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer

Samstag, 10.05.25, 09.00-16.00 Uhr

Gebühr € 77,- inkl. € 10,- Materialkosten

**Herrsching**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

#### Stoff und Papier bedrucken mit Gummistempeln neu!

Mit dieser Technik können Sie vieles verschönern: Karten, Geschenkpapier, Jutebeutel, Servietten, Gesirrtücher, Stoffe - den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt!

An zwei Abenden werden wir die Auswahl von Motiven besprechen und die Stempel aus Gummiplatten selbst herstellen. Anschließend bedrucken wir Stoff und Papier. Materialien, Farben und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen:** mehrere einfarbige Motive, Papier, Stift, Schere, Tapeziermesser

#### 251-5205-A

Leitung: Sabina Hemming, Textildesignerin

Donnerstag, 08.05.25, 18.00-21.00 Uhr

Freitag, 09.05.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 77,- inkl. € 25,- Materialkosten

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Kleben & Klarheit neu!

Wie trenne ich Wichtiges von Unwichtigem? Was tue ich bei Entscheidungsschwierigkeiten?

Während Sie aus vielen Einzelteilen ein neues Ganzes schaffen, z.B. mittels eines Mood-Boards, werden Sie angeleitet, neues Wissen direkt zu erleben. Ohne Analysieren und Grübeln.

Gestelltes Material: Bilder für Collagen, Kleber, festes Papier. Bringen Sie gerne eigene Bildausschnitte mit!

#### 251-5206-A

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF und Sonderpädagogin (B.A.)

Mittwoch, 21.05.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 27,- inkl. € 5,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

#### Bitte beachten Sie auch:

251-3920-S folgende: Japanisch und Kalligraphie

## Falten & Fokus neu!

Wie setze ich langfristig Ideen um, auch wenn ich sie im Alltag mal aus den Augen verliere?

Sie erfahren, was Sie für sich - und Ihre Wünsche und Ziele - tun können, wenn der Funktionsmodus zuschlägt und Projekte aufhält. Egal, ob es dabei darum geht, neue Routinen aufzubauen, den Inhalt der Küchenschränke zu ordnen oder schlachtweg einen weniger gehetzten Alltag zu haben. Lernen Sie ein Origami-Tier zu falten, das Sie aus verschiedenen Möglichkeiten wählen, um Theorie und Aha-Erlebnis zu verbinden.

Gestaltetes Material: Faltpapier und Anleitungen

### 251-5207-A

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF und Sonderpädagogin (B.A.)

Donnerstag, 05.06.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 27,- inkl. € 5,- Materialkosten

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Bitte beachten Sie auch:

251-3920-S folgende: Japanisch und Kalligraphie

## Textiles Gestalten

### Die Nähwerkstatt neu!



© Canva

Unsere Nähwerkstatt dient allen Interessierten, die sich wöchentlich in gemütlicher Atmosphäre austauschen möchten und dabei textile gestalten möchten. Sie bringen gute Laune und Ihre Nähmaschine mit - die Kursleitung steht Ihnen fachlich zur Seite! Regelmäßig, zum wöchentlichen Termin. Auf Wunsch der Gruppe ist dieser Kurs ggf. bis zu den Schulferien verlängerbar.

**Bitte mitbringen:** eigene, funktionierende Nähmaschine, Verlängerungskabel, Zuschneide- und Trennschere, Schneiderkreide, Garn, Näh- und Stecknadeln, Maßband

### 251-5210-A

Leitung: Nadine Mattern, Textildesignerin

Mittwoch, 12.03.25, 09.30-12.00 Uhr

Mittwoch, 19.03.25, 09.30-12.00 Uhr

Mittwoch, 26.03.25, 09.30-12.00 Uhr

Mittwoch, 02.04.25, 09.30-12.00 Uhr

Mittwoch, 09.04.25, 09.30-12.00 Uhr

Mittwoch, 30.04.25, 09.30-12.00 Uhr

Gebühr € 120,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten

**Breitbrunn**, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

## Nähen am Wochenende - Grundkurs kompakt

Vom Stoff bis zum einfachen Kleidungsstück (Rock, Hose, Bluse), erlernen Sie in diesem Kurs alle Arbeitsschritte unter professioneller Anleitung: Schnitt kopieren, anpassen, Stoff zuschneiden und mit der Maschine verarbeiten. Sie arbeiten dabei an Ihrer eigenen Nähmaschine. Die Kenntnis der Funktionsweise der eigenen Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Bitte beachten Sie: Da dieser Kurs nur an einem Wochenende stattfindet, bitte nur einfache Kleidungsstücke einplanen; Dirndl, Mantel oder Kostümjacke sind an einem Wochenende nicht möglich.

**Bitte mitbringen:** eigene, funktionierende Nähmaschine, Zuschneide- und Trennschere, Schneiderkreide, Garn, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster, Schnittpapier und Stoff

### 251-5210-S

Leitung: Angela Luigart, Schneidermeisterin

Samstag, 05.04.25, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 06.04.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 111,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 1

Sie nutzen Ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig, weil kleine oder größere Probleme Ihnen den Spaß verderben? Das werden wir zusammen ändern! Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (keine Spezialmaschinen wie Overlock, Coverlock) kennen. Sie bringen Ihre Maschine mit, und wir besprechen alles, was Sie wissen müssen und wollen, z.B. Maschinenteile und Funktionen, Ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule bzw. Stichvarianten.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Schreibzeug, Anleitung (wenn vorhanden), Anschlusskabel

### 251-5212-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin

Samstag, 15.03.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. Materialgebühr € 4,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 2 - Reißverschluss und Co.

Sie kennen sich an der Nähmaschine aus und haben schon Grundkenntnisse oder haben den Kurs „Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding- Teil 1“ besucht? Dann vertiefen wir in Teil 2 das Erlernte und wagen uns an einen Reißverschluss. Dafür schneiden wir ein gefüttertes Täschchen zu, werden eine Applikation aufnähen und den Reißverschluss einnähen.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Stecknadeln, Lineal, Kreide, Bortenreste, passendes Garn, Stoff 4 x ca. 18 x 25 cm Baumwollstoff (ohne Stretch!), 22 cm Reißverschluss und Schreibzeug; Nähmaschinennadeln, Reißverschlüsse, Aufbügelmotive und Vlieseline können auch im Kurs erworben werden.

### 251-5213-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin

Samstag, 15.03.25, 13.30-17.00 Uhr

Gebühr € 56,- inkl. Materialgebühr € 3,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Stofftasche statt Plastiktüte neu!



© Pixabay

Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine  
Gestalten Sie Ihre eigene stilische Stofftasche mit Wendefunktion, damit sie beim nächsten Einkauf auf Plastik verzichten können. Sie entwerfen den Schnitt, nähen und verzieren die Tasche nach Ihren Vorstellungen. Ihr Beitrag zu einer sauberer Umwelt!

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Zubehör, Anschlusskabel und Verlängerungskabel; 2 Stoffstücke in unterschiedlichen Farben, je ca .100 x 50 cm, Trägerband ca. 80 cm nach Wunsch, Borten und Bänder, Nähgarn passend zum Stoff, Maßband, Lineal, Scheren, Stecknadeln oder Stoffklammern, Kreide oder Bleistift.

### 251-5214-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin  
Sonntag, 16.03.25, 10.00-14.00 Uhr

Gebühr € 64,- inkl. € 4,- Materialkosten

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

#### Bitte beachten Sie auch:

251-5204-S Furoshiki - japanische Geschenkverpackung aus Stofftüchern

## Flicken-Näh-Reparatur-Workshop neu!

Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine

Sie möchten mit Ihrer Nähmaschine gerne selbst Kleinigkeiten reparieren, wie eine aufgegangene Naht zunähen, etwas kürzen oder ein Loch in der Hose flicken? Lassen Sie uns gemeinsam das Problem lösen: Bringen Sie ihren Wunschgegenstand mit (bitte keinen Reißverschluss), die eigene Nähmaschine und alles, was sie zum Nähen brauchen.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, passendes Garn, Stecknadeln, Maßband, Kreide, passende Stoffe und Verlängerungskabel

### 251-5215-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin  
Sonntag, 16.03.25, 14.30-17.00 Uhr

Gebühr € 38,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Goldschmieden

### Goldschmieden für alle

Zangen, Feilen, Hammer und Sägen sind die notwendigen Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Idee verwirklichen können. Sie bearbeiten Metall oder Wachs- je nach Ihrem Entwurf. Vorkenntnisse sind nicht nötig, allerdings brauchen Sie etwas Geduld, um die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens zu erlernen. Es werden keine Arbeitsvorlagen oder Modelle gestellt, Ihre eigene Idee wird umgesetzt. Ein individuelles Schmuckstück- matt oder poliert- ist der Lohn. Materialkosten (Silber) werden nach Gewicht extra berechnet und im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit

### 251-5220-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin  
ab Mittwoch, 26.03.25, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Goldschmieden für alle

Vergleiche 251-5220-A

### 251-5221-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin  
ab Mittwoch, 25.06.25, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Goldschmieden für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Aus hochkarätigem Material wie Gold, Platin und Sterlingsilber fertigen Sie Ihren individuellen Schmuck. Vom Kursleiter werden Sie bei eigenen Entwürfen unterstützt und in die Grundtechniken des Goldschmiedens eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

### 251-5225-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
ab Donnerstag, 22.05.25, 19.00-21.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Technikraum

### Goldschmieden - Intensivkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens. Schon am ersten Tag gestalten Sie Ihren Schmuck in Gold, Platin oder Silber. Am zweiten Tag ermöglicht Ihnen das Sandgussverfahren, vielfältigste Formen zu gießen.

Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

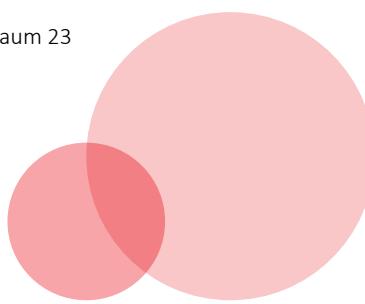
### 251-5227-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
Samstag, 12.04.25, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 13.04.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 107,- zzgl. ca. € 15,- Materialkosten

**Starnberg**, vhs, EG, Raum 01 und 02



## Fotografie

### Fotografie on demand: individuelle Unterstützung in allen Fragen zum Thema Fotografie und Kamera neu!



© S. Hermann/F. Richter auf Pixabay

Hier bekommen Sie kompetente Hilfe bei Ihren grundlegenden und speziellen Fragen rund um Ihre Kamera (idealerweise besitzen Sie eine Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung), Mögliche Themen: fotografischen Grundlagen (z. B. Blende & Verschlusszeit, Bewegung im Bild sichtbar machen/einfrieren, mit Schärfentiefe arbeiten). Datenübertragung und Sicherung am PC/Mac, Erklärung von Dateiformaten (JPEG, TIFF, RAW), Belichtungsautomatik und manuelle Kontrolle sowie Verhältnis von Brennweite und Perspektive, u.v.m.

Die Schulung kann online, vor Ort in den Räumlichkeiten der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, Die Gebühr ist themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Weitere Termine nach Absprache.

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot!

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, eigene digitale Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung, Speicherkarte, geladene Akkus, Bedienungsanleitung

#### 251-5301-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf  
ab Montag, 17.02.25,  
Gebühr € 78,-  
vhs Raum oder online

## Webinare zu Fotografie

Ein Webinar ist ein interaktives Online-Seminar. Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, um an unseren Webinaren teilzunehmen. Eine (stabile) Internet-Verbindung genügt. Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" von zu Hause an Ihrem Webinar teil.

### Lernen durch Bildbesprechung neu!

„Man lernt am besten, wenn man seine eigenen Bilder analysiert,“ - hört man häufig von begeisterten Fotografen. Eine fundierte Bildbesprechung hilft, sein eigenes kreatives Talent zu entwickeln und zu verbessern. Vor allem, wenn die Kritik konstruktiv ist und auf nachvollziehbaren Regeln und fundiertem Wissen basiert. In diesem monatlich wiederkehrenden Online-Kurs können Sie Ihre Fotos einreichen und von einem Profifotografen besprechen lassen. Die Bilder werden vorab in einen privaten Cloud-Space hochgeladen und dann

während des Online-Kurses diskutiert. Der Link zum Hochladen der Bilder wird jeweils vorher bekannt gegeben. Je nach Teilnehmer\*innenanzahl wird eine bestimmte Anzahl von Fotos von allen ausgewählt. In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 251-5304-A Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Mittwoch, 12.03.25, 19.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 15,-

#### Bitte beachten Sie auch:

Unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) finden Sie diesen Kurs auch zu alternativen Terminen!

### KI Bilder generieren: Adobe Firefly & Midjourney neu!

Das Berufsbild von Fotografen und Grafikern wird sich durch Künstliche Intelligenz wandeln. Und auch für Hobbyfotografen bietet die Bildgebende KI Einiges. Dieser Kurs zeigt, wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis für „Promptologen“.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 251-5309-A Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Donnerstag, 03.07.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-

### Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten neu!

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und viele Hoffnungen und Befürchtungen werden damit verbunden. Adobe Photoshop besitzt schon seit einigen Versionen Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Neben Motiverkennung, Neuronalen Filtern und anderen Funktionen bietet die Funktion „Generative Füllung“ die Möglichkeit Bildteile durch Künstliche Intelligenz errechnen zu lassen. Dabei ist auch eine textuelle Beschreibung des gewünschten Bildes möglich. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI-Funktionen eingesetzt werden können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 251-5310-A Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Mittwoch, 09.07.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-

## Literatur und Schreiben

### Wie geht Krimi noch besser? neu!

Sie möchten sich gerne über das Krimi schreiben austauschen? Sie schreiben bereits an einem Krimi, haben aber noch viele Fragen? Sie haben schon einen Krimi (oder sogar mehrere) geschrieben, möchten aber weiter dazu lernen, das Thema vertiefen, sich in einem anderen Subgenre ausprobieren?

Hier können Sie sich über Ihre Texte austauschen sowie Schreib- und Krimithemen diskutieren, die Ihnen aktuell unter den Nägeln brennen, wie z.B. Wie genau lässt sich der Todeszeitpunkt bestimmen, wenn eine Leiche länger gelegen ist? Welches Gift ist geschmacksneutral und lässt sich kaum nachweisen? Wie lange

dauert „lebenslänglich“ in Schweden? Werden Tötungsdelikte an Hunden in der Rechtsmedizin geklärt? Und vieles mehr. Viele dieser Fragen beantwortet die Kursleitung durch ihre Expertise, bei anderen weiß sie Rat, wo und wie man Antworten finden kann. Ziel des Kurses ist, das Krimischreiben stetig weiter zu entwickeln. Nach dem Motto: Man lernt nie aus!

### 251-5408-S

Leitung: Dr. Rosemarie Benke-Bursian, Autorin und (Wissenschafts-) Journalistin

Montag, 17.02.25, 18.45-20.45 Uhr

Montag, 24.03.25, 18.45-20.45 Uhr

Montag, 28.04.25, 18.45-20.45 Uhr

Montag, 26.05.25, 18.45-20.45 Uhr

Montag, 23.06.25, 18.45-20.45 Uhr

Montag, 21.07.25, 18.45-20.45 Uhr

Gebühr € 80,- 14tägig

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

**Bitte beachten Sie auch:**

251-1803-S Legendär und sagenhaft in Starnberg

251-1833-S Tatort Starnberg - eine Spurensuche

251-1842-S Besuch im Institut für Pathologie der Münchner Klinik Schwabing

### Bücher verändern die Welt - und uns? Ein Lesekreis der besonderen Art

Wir beschäftigen uns mit Romanen und Sachbüchern, die zur Reflexion über die eigene Biografie einladen. Was sagen uns diese Werke über die Welt im allgemeinen, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich - über uns selbst? Ich, wir und die anderen - soll Thema und gleichzeitig perspektivische Vielfalt dieses Lesekreises sein, der zu einem offenen Austausch in der Gruppe und dem Einbringen von persönlichen Erfahrungen einlädt.

1. Lektüre: Robin S. Sharma, „Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte“. Eine Parabel vom Glück

Die weitere Lektüre wird im Kurs vorgestellt, aus der die Gruppe dann ihre persönlichen Favoriten auswählt.

### 251-5412-S

Leitung: Christine Weissbarth, Filmjournalistin und Autorin

Montag, 24.02.25, 17.00-18.30 Uhr

Montag, 24.03.25, 17.00-18.30 Uhr

Montag, 05.05.25, 17.00-18.30 Uhr

Montag, 02.06.25, 17.00-18.30 Uhr

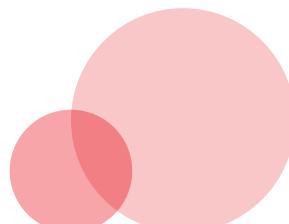
Montag, 07.07.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 59,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

**Bitte beachten Sie auch:**

251-1840-S Führung durch die Bayerische Staatsbibliothek München



### Bedeutsame Erinnerungen finden und festhalten neu!



© Bärbel Bilgram

„Von jedem Augenblick bleibe mir eine Erinnerung- tief oder lustig, freudig oder schmerzlich“. Basierend auf diesem Satz von Bettina von Arnim wollen wir uns im Workshop mit dem Finden bedeutsamer Geschichten beschäftigen. Wir lernen Wege und Mittel kennen, um auf längst vergessene Ereignisse zu stoßen und darüber noch einmal zu sprechen. Zudem probieren wir ein paar einfache Methoden aus, um damit Erinnerungen eine schriftliche Façon in Form eines kleinen Gedichtes oder Spruches zu geben. So mag es uns auch helfen, Menschen, die von uns gegangen sind, dadurch Gestalt zu geben- für uns und sie selbst.

**Bitte mitbringen:** Lieblingsstift und Papier

### 251-5413-A

Leitung: Bärbel Bilgram, Trainerin für Biografiearbeit nach Lebens-Mutig e.V.

Samstag, 03.05.25, 10.00-13.30 Uhr

Gebühr € 28,-

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Bitte beachten Sie auch:**

251-4442-S: Der Letzte Hilfe Kurs

### Schreibwerkstatt - Entdecken Sie Ihr Talent!

Sie wollten schon immer gerne schreiben, konnten sich aber nie dazu aufraffen? Dann bietet Ihnen dieses Seminar die Chance, Ihren versteckten Fähigkeiten auf die Spur zu kommen. Kreatives Schreiben macht Spaß und erfordert keine Vorkenntnisse. Es hilft dabei, sich selbst zu entdecken und mehr über sich zu erfahren.

Durch Kreativtechniken und leichte Übungen aus dem Gehirntraining entstehen im Seminar erste Texte zu unterschiedlichen Themen. Sie merken dabei schnell: Schreiben entspannt und macht einfach Freude. In einer lockeren Atmosphäre finden Sie in der Gruppe ohne Druck zu Ihrem individuellen Schreibstil. Aus allen Kreativmethoden können Sie diejenigen auswählen, die für Sie am besten passen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Schreiben in Ihrem Alltag verankern können.

### 251-5414-S

Leitung: Elvira Plitt, Literaturwissenschaftlerin, Dozentin für kreatives Schreiben

Samstag, 24.05.25, 10.30-17.30 Uhr

Gebühr € 58,-

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Creative Writing mit KI. Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT neu!

Sie können von der KI sehr einfach Texte schreiben lassen. Diese lesen sich aber generisch und sind nicht als „Ihre“? Hier lernen Sie, wie Sie die Autorenschaft wieder in Ihre eigenen Hände nehmen. Die KI unterstützt Sie, aber als Assistent und Ratgeber wie in einem Literaturklub. Egal ob es Ihr nächstes Buch, ein Blogeintrag oder Social Media Post wird - lernen Sie die Möglichkeiten kennen um Ihren Stil zu verbessern.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 251-5415-A Online

Leitung: Alexander V. Ries, IT-Trainer  
Dienstag, 29.04.25, 18.30-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## Kreatives Erzählen. Ein Wochenende voller Phantasie im Kloster Bernried neu!

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Die professionelle Geschichtenerzählerin und Autorin/Schriftstellerin Wilma Pfeiffer lässt das „einfache“ Geschichtenerzählen wieder auflieben. Wir erzählen Geschichten, erfinden Geschichten und schreiben auf, was uns gefällt. In lockerer Atmosphäre werden, mit unterhaltsamen Übungen und Spielen, die Teilnehmenden, fast unbemerkt, selbst zu Erzählenden: Zuhören, Mitmachen und sich selbst ausprobieren.

Drei kreative Tage im Kloster Bernried mit Übernachtung und Vollpension, die Gebühr beinhaltet:

€ 230,- für 2 x ÜN im EZ mit VP (inkl. Kaffee/Kuchen), Du/WC. DZ auf Anfrage  
€ 125,- Kursgebühr

Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch/vegan essen.

Es gelten gesonderte Stornobedingungen: bis acht Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, acht bis drei Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr (Ausnahme: Stellen eines/einer Ersatzteilnehmenden).

In Kooperation mit der vhs Penzberg.

**Anmeldung bis 28.03.2025 erforderlich.**

### 251-5416-S

Leitung: Wilma Pfeiffer M.A., Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Erzählerin  
Freitag, 23.05.25, 18.00-22.00 Uhr  
Samstag, 24.05.25, 09.00-22.00 Uhr  
Sonntag, 25.05.25, 09.00-14.00 Uhr  
Gebühr € 355,- inkl. € 230,- Ü/VP im EZ  
**Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See**

## Stimmbildung

### „Ihr Auftritt!“

#### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

An vier aufeinander folgenden Freitagen erarbeiten Sie in jeweils 45 Minuten unter einfühlsamer Anleitung Techniken, die Ihnen ein müheloses, gesundes und überzeugendes Singen und Sprechen ermöglichen. Für Menschen, die im Beruf oder in ihrer Freizeit ihre Stimme besser nutzen und etwas für ihr Selbstbewusstsein tun möchten.

Sie können uns gerne bei/nach Ihrer Anmeldung Ihre „Wunsch-Uhrzeit“ nennen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug.

### 251-5502-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 14.03.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

### „Ihr Auftritt!“

#### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 251-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

### 251-5503-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 11.04.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

### „Ihr Auftritt!“

#### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 251-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

### 251-5504-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 23.05.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

## Christiane Maria Vetter

### SPRECHEN • RUFEN • SINGEN

#### „Ihr Auftritt!“- Die Stimme: Ihre Visitenkarte

#### Stimmbildung-Sprechtechnik-Vortragsgestaltung

Wie Sie sprechen werden Sie wahrgenommen!  
Diese Wahrheit zeigt sich in allen Lebensbereichen, sowohl in beruflichen, ehrenamtlichen oder persönlichen Situationen. Sie lernen unter professioneller und einfühlsamer Anleitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Sprech- und Singstimme überzeugend wirken, Ihr Selbstbewusstsein stärken und bei Ihren Zuhörern einen guten Eindruck hinterlassen.



📍 Graf-Toerring-Straße 25      ✉️ post@stimmencoach.de  
                  82229 Seefeld      📞 +49 172 8407446  
📞 +49 8152 5090346  
🌐 [stimmencoach.de](http://stimmencoach.de)

**„Ihr Auftritt!“  
Die Stimme - Ihre Visitenkarte**  
Vergleiche 251-5502-S  
**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 251-5505-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 04.07.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

#### „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme

In diesem Workshop lernen Sie unter professioneller und einfühlsamer Leitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Sprechstimme überzeugend wirken, denn: Wie Sie sprechen, so werden Sie wahrgenommen.

#### 251-5508-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 11.03.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

#### „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Singstimme

In diesem Workshop lernen Sie unter professioneller und einfühlsamer Leitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Singstimme immer „den richtigen Ton treffen“.

#### 251-5509-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 06.05.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

**„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte -  
Workshop für die Sprechstimme**  
Vergleiche 251-5508-A Workshop für die Sprechstimme  
**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 251-5510-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 03.06.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

#### Jodeln

#### Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Jodeln ist in, Jodeln kann jeder. Jodeln befreit, Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler- ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder - auch Anfänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Treffpunkt Planegg: im Gebäude links von der Kirche, durch den Hof rechts, 1. Stock.

#### 251-5513-A

Leitung: Traudi Siferlinger, Musikpädagogin  
Mittwoch, 02.07.25, 17.00-18.30 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**kath. Pfarrzentrum**, St. Elisabeth, Bräuhausstr. 5/Ecke Bahnhofstr.

#### Musikpraxis

#### Bodypercussion

Wir stampfen, klatschen, schnipsen, singen - kurz: Wir erzeugen zusammen einfache bis komplexe Rhythmen unter Einsatz unseres ganzen Körpers. Bodypercussion ist wunderbar simpel, spaßig und herausfordernd zugleich. Es fördert in besonderer Weise die ureigene Musikalität und Koordinationsfähigkeit, schafft Verbindung zwischen unserer rechten/linken Gehirn- und Körperhälfte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, und das „Instrument“ ist immer mit dabei.

**„Mit der Volkshochschule  
bin ich erfolgreich.“**



**vhs** Qualifizierung für  
Fach- und Führungskräfte

#### Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- IT und Betriebssysteme
  - personale und soziale Kompetenzen
  - Sprachen und interkulturelles Training
  - Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...
- Profitieren Sie von unserer Qualität:**
- international anerkannte Prüfungen
  - exzellente Dozent\*innen
  - ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis

*Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.*

Foto: © Monkey Business / Fotolia.com

### 251-5614-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer  
 Samstag, 05.04.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 24,-  
 Lebenshilfe Starnberg

### Bodypercussion - Inklusionsangebot

Zielgruppe: Junge Menschen mit und ohne Einschränkungen.  
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
 Vergleiche 251-5614-S. Dieser Kurs eignet sich für Menschen mit Beeinträchtigungen bzw. besonderen Lernvoraussetzungen.

### 251-5615-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer  
 Samstag, 05.04.25, 14.00-15.00 Uhr  
 Gebühr € 9,-  
 Lebenshilfe Starnberg

### Trommeln



© Barbara auf Pixabay

Der Trommelworkshop richtet sich an alle, die gerne mal das Spiel auf der Djembe-Trommel ausprobieren möchten; auch diejenigen, die schon Erfahrung mitbringen, können noch etwas dazulernen. Wir lernen durch einige Rhythmen grundlegende Spieltechniken auf der Djembe und auf den dazugehörigen Basstrommeln kennen. Afrikanisches Trommeln stärkt unser Rhythmusgefühl und lädt auf eine einfache und ursprüngliche Weise dazu ein, Musik in der Gruppe zu erleben, bei der die Freude am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht! Trommeln werden im Kurs bereit gestellt. Eine eigene Trommel kann gerne mitgebracht werden.

### 251-5617-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer  
 Samstag, 22.03.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 29,- inkl. Leihgebühr f. Trommeln  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Trommeln

Vergleiche 251-5617-S

### 251-5618-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer

Samstag, 22.03.25, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 29,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Barrierearm lernen

Die Kurse der vhs StarnbergAmmersee e.V. sollen allen Menschen offen stehen. Wir möchten unsere Bildungsangebote schrittweise barrierefreier gestalten. Folgendes können wir bereits jetzt anbieten:

- Bereitstellung von Assistenz und Begleitung
- Bedarfsorientierte Unterstützung während des Kurses
- Individuelle Berücksichtigung körperlicher Einschränkungen in Gesundheitskursen
- Kleine Lerngruppen
- Einsatz einer induktiven Höranlage
- Barrierefreie Deutschprüfungen
- Webinare: Lernen von zu Hause

Sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns, damit wir Sie bestmöglich unterstützen können.

Telefon: 08151 97312-10  
 info@vhs-starnbergammersee.de

Die Volkshochschule verfügt über eine mobile Induktionsschleife. Damit können auch Träger\*innen von Hörgeräten unsere Vorträge ohne Einschränkungen verfolgen. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an.

## Lust auf Musik?

**Wir freuen uns auf  
neue Mitglieder!**



Proben im Gymnasium Starnberg:  
 (außer in den Schulferien)

Chor: Dienstag, 19:45-22:00 Uhr

Orchester: Donnerstag, 20:00-22:00 Uhr

Unsere nächsten Konzerte:

**29. & 30. März 2025**

**R. Keiser - „Markuspassion“**

Weitere Werke von Silcher, Lotti und Mozart  
 für Chor a capella und Streichorchester

**22. & 23. November 2025**

**F. Schubert – Messe Nr. 6 in Es-Dur**

F. Mendelssohn - Psalm 42 - „Wie der Hirsch schreit“

Website: [musica-starnberg.de](http://musica-starnberg.de)

Instagram: @musicastarnberg



# Grundbildung und Junge vhs

Kinder stellen pro Tag etwa 400 Fragen.  
Wir möchten zumindest einige davon  
beantworten.

Alphabetisierung	129	Familienführungen	134–135
Junge vhs- Ökologie und Nachhaltigkeit	129	Sport und Bewegung	135–137
Wissen und Forschen	129–130	Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung	137
Computerwissen und Programmieren	130–132	Leichter lernen	138–139
Kreativität	132	Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen	139
Natur erleben	132–134		
Erlebnisse mit Tieren	134		



## Alphabetisierung

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



### Alpha + besser lesen und schreiben

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert.

### Alpha+ besser lesen und schreiben

Voraussetzung: Deutsche Staatsbürgerschaft bzw. Aufenthaltstitel mit Wohnsitz seit mindestens 2 Jahren in Bayern.

In diesem Kurs üben Sie in freundlicher Atmosphäre Buchstaben, Zahlen, Wörter und kurze Texte für alltägliche Situationen wie „sich vorstellen“, Begrüßungen, Essen, Trinken und Einkaufen. Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 251-6001-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.25, 13.30-16.45 Uhr, 50 x gebührenfrei

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

## Alphabetisierung für Asylsuchende

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert.

### Alpha Asyl

Für Teilnehmer\*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 251-6013-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.25, 09.00-12.15 Uhr, 50 x gebührenfrei

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Alpha Asyl

Für Teilnehmer\*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 251-6015-S

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.25, 14.00-17.15 Uhr, 50 x gebührenfrei

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Alpha Asyl

Für Teilnehmer\*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 251-6017-A

Dienstag, Do. und Freitag, ab 07.01.25, 08.30-11.45 Uhr, 50 x gebührenfrei

**Herrsching**, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

## Junge vhs - Ökologie und Nachhaltigkeit

### „Komm mit nach morgen!“ Zukunft ist, was wir daraus machen! - Zukunftsquiz

Für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren

Ein unterhaltsamer Quiz-Abend mit Aha-Effekt. Unser Zukunftsquiz mit Quizmasterinnen wie im Fernsehen für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren sorgt für Spiel und Spaß in der Gemeinschaft und Aha-Effekte fürs eigene Alltagsverhalten. Wir zeigen, wie man ohne Verzicht CO<sub>2</sub> und Geld sparen kann, dabei gesund bleibt und die Erde schont. Gespielt wird das Zukunftsquiz in kleinen Teams für etwa 90 Minuten. Es werden ausgewählte Fragen aus verschiedenen Rubriken wie Artenvielfalt, Ernährung, Mobilität bis hin zu Zukunft gestellt. Wir erläutern nach jeder Frage die richtige Antwort und geben einfache und motivierende Tipps, was man für sich und eine gesunde Erde tun kann.

#### 251-6100-S

Leitung: Stephanie Loeben-Sprengel, Omas for Future,  
Ulrike Bubenzer, Omas for Future,  
Katharina Clausen, Omas for Future

Freitag, 17.01.25, 16.00-17.30 Uhr

gebührenfrei

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Wissen und Forschen

### Kinder-Uni: Kann ein Hund sprechen? Geschichten und Geheimnisse einer Hundeflüsterin

Hunde sind hochkomplexe und soziale Wesen. Als einzige Spezies akzeptieren sie den Menschen als Sozialpartner. Wer die Hundesprache entschlüsseln kann, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Christiane Haas ist Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin und arbeitet seit vielen Jahren mit ihren beiden Therapiehunden. Sie erzählt kurzweilige Geschichten und Erlebnisse aus dem Alltag mit ihren Hunden und zeigt euch, wie ihr Hunde lesen und verstehen könnt. In dieser Vorlesung erwarten euch auch praktische Übungen.

#### 251-6200-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin, Therapiehunde-Team

Dienstag, 01.04.25, 15.30-17.00 Uhr

Gebühr € 4,- keine Ermäßigung

**Starnberg**, vhs, II. OG, Raum 23

## Frühes Forschen: Urzeitriesen Dinosaurier - für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kleingruppe: maximal 8 Kinder

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Expeditionsreise ins Reich der Dinosaurier. Wir werden Spuren lesen, Meteoriten einschlagen und einen Vulkan ausbrechen lassen. Es gibt wieder viele verblüffende Experimente rund um die Tiere der Urzeit.

### 251-6201-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Donnerstag, 20.03.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Frühes Forschen: Eierlei - forschen rund ums Ei neu!

In diesem Experimentierkurs dreht sich alles um das Osterfest. Wir erfahren, warum wir Ostereier suchen und woher dieser Brauch stammt. Wir verzieren Eier, machen den Frische- und Säuretest, untersuchen, warum Vögel überhaupt Eier legen und warum diese meist oval sind, wie stark Eier sind und vieles mehr....

### 251-6202-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Mittwoch, 26.03.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Frühes Forschen: Vulkane - für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kleingruppe: maximal 8 Kinder

Bei unserem Experimentierkurs geht es diesmal um die spannenden Naturwunder Vulkane. Wir lassen Vulkane über und unter Wasser ausbrechen, Kontinente verschieben und untersuchen echtes Lavagestein. Viele spannende und verblüffende Experimente erwarten euch.

### 251-6203-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Donnerstag, 03.04.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Frühes Forschen: Detektive und Geheimagenten - für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kleingruppe: maximal 8 Kinder.

Heute gehen wir auf Spurensuche, entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen Falschgeld, schreiben uns Geheimbotschaften und lernen Tricks und Verfahren kennen, um Ganoven zur Strecke zu bringen. Eine spannende Zeit erwartet euch!

### 251-6204-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Donnerstag, 10.04.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Frühes Forschen: Raumfahrt und Raketenwerkstatt

Kleingruppe: maximal 8 Kinder

Schon immer war es der Traum der Menschheit ins All zu fliegen und neue Welten zu erkunden. Auch wir begeben uns auf eine Reise ins Weltall, lernen die Planeten kennen und bauen uns eigene Raketen z.B. eine Luftdruckrakete. Freut Euch auf eine spannende Reise mit vielen spannenden Experimenten rund um das Thema Weltraum und Raketen. Ich freue mich auf viele neue Forscher!

### 251-6205-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Dienstag, 15.04.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Frühes Forschen: Feuer und Wasser - für Kinder ab 4 Jahren

Kleingruppe: maximal 8 Kinder.

Diesmal steht unser Experimentierkurs ganz im Zeichen der zwei Elemente „Feuer und Wasser“. Wir experimentieren mit dem spannenden Element Feuer. Kann eine Kerze im Weltall brennen? Was benötigt Feuer und wie kann ich es löschen? Auch beim Wasser wird es interessant. Wir experimentieren mit der Tragfähigkeit und der Dichte von Wasser, wobei euch viele verblüffende und spannende Experimente erwarten.

### 251-6206-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Mittwoch, 07.05.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Frühes Forschen: Piraten - für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Diesmal geht es wieder spannend zu bei den Forschern. Unser Kurs steht ganz im Zeichen der Piraten. Wir erforschen viele spannende Fragen rund um das Piratenleben, wie zum Beispiel ob Piraten Salzwasser trinken oder sich vor Angriffen schützen. Am Ende begeben wir uns natürlich auch auf eine Schatzsuche. Ein spannender Nachmittag mit vielen verblüffenden Experimenten erwartet euch.

### 251-6207-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Donnerstag, 08.05.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Computerwissen und Programmieren

### BayernLab Starnberg: „Digitalisierung erleben“ - Führung für Kinder ab der 3. Klasse

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Das BayernLab in Starnberg präsentiert den digitalen Fortschritt und die zugehörige Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Digitale Themen werden nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare, bunte Praxis präsentiert. Bei dieser Führung werden Informationen zu den Themen Robotik, Geodaten, Multikopter und VR präsentiert. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit bestaunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

**251-6220-S**

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
 Dienstag, 29.04.25, 15.30-17.00 Uhr  
 Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr, keine Ermäßigung  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

**Bitte beachten Sie auch:**

251-1842-S Führung für Erwachsene

**Lerne den Computer kennen - Skills und Know-How rund um den PC - für Kinder ab der 2. Klasse**

Die Kinder sollten Lesen und Schreiben können.  
 Der Computer wird immer wichtiger für das alltägliche Leben. Ein sicherer Einstieg in den Umgang mit dem PC für Ihr Kind ist Ihnen wichtig? Darum fangen wir ganz am Anfang mit Maus und Tastatur an und arbeiten uns über erste Browsererfahrungen vor.  
 In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

**251-6221-S**

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
 ab Dienstag, 18.03.25, 15.30-16.30 Uhr, 2 x  
 Gebühr € 13,-  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

**Ein kleiner Code für mich, ein großer Schritt in der Programmierung - eine Einführung für Kinder, die schon mit dem PC umgehen können neu!**

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse)  
 Hast du schon von den Begriffen „Programmieren, Coding und Entwickeln“ gehört? Technik fasziniert dich und Computer interessieren dich sowieso? Selbst wenn dem nicht so ist, bist du bei dem Kurs im BayernLab Starnberg genau richtig. Denn auch komplett Programmierneueinstiegen werden wir von Anfang an die Grundbegriffe und Grundfunktionen des Programmierens näherbringen. Am Ende wirst du selbst auch ein kleines animiertes Spiel, Legosteine oder einen Microcontroller zum Leben erwecken können.  
 Hast du Lust und Laune bekommen mal in die Welt der Programmierung einzutauchen? Dann komm vorbei und lass dich faszinieren. In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg. Termin nach Vereinbarung.

**251-6222-S**

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
 Gebühr € 19,-  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

**Einstieg in die Programmierung mit dem micro:bit - für Kinder von 8 bis 10 Jahren**

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse)  
 Waschmaschinen, Smartphones, Spielzeuge, Autos - alles um uns herum wird von kleinen Computern gesteuert, die Mikrocontroller heißen. In diesem Kurs lernst du, einen Mikrocontroller selbst zu programmieren. In sechs Lektionen erstellen wir ein elektronisches Namensschild, eine Animation, einen Schrittzähler und ein

„Stein-Schere-Papier“-Spiel. Der „BBC micro:bit“ ist ein vielseitiger Mikrocontroller, der speziell für Bildungszwecke entwickelt wurde. Programme für den micro:bit werden in einer kinderfreundlichen Entwicklerumgebung aus Blöcken zusammengebaut.

**251-6223-A**

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
 ab Mittwoch, 19.02.25, 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
 Gebühr € 59,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Entstieg in die Programmierung mit dem micro:bit 8-10**

Waschmaschinen, Smartphones, Spielzeuge, Autos - alles um uns herum wird von kleinen Computern gesteuert, die Mikrocontroller heißen. In diesem Kurs lernst du, einen Mikrocontroller selbst zu programmieren. In sechs Lektionen erstellen wir ein elektronisches Namensschild, eine Animation, einen Schrittzähler und ein „Stein-Schere-Papier“-Spiel. Der „BBC micro:bit“ ist ein vielseitiger Mikrocontroller, der speziell für Bildungszwecke entwickelt wurde. Programme für den micro:bit werden in einer kinderfreundlichen Entwicklerumgebung aus Blöcken zusammengebaut.

**251-6223-A**

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
 Mittwoch 19.02.25-Mittwoch 02.04.25, 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Alarm! Wir programmieren weiter mit micro:bit - für Kinder von 9 bis 10 Jahren neu!**

Wir erkunden weitere Möglichkeiten vom BBV micro:bit- dem kleinen Microkontroller mit reichem Satz von Sensoren. Wir fangen mit einer Alarmanlage an und entwickeln weitere spannende Sachen wie Timer oder Music-Box. Der Kurs ist als Fortsetzung für „Einführung in die Programmierung“ vorgesehen. Junge Entwickler\*innen mit Erfahrung mit Calliope Mini, Scratch oder ähnlichen Programmierungskursen sind ebenfalls willkommen.

**251-6224-A**

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
 Mittwoch, 30.04.25, 17.00-18.30 Uhr  
 Gebühr € 9,50 keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Dr. med. dent. Christine Mennle  
MSc.Kieferorthopädie**

**Kieferorthopädie**  
für Kinder und Erwachsene

zertifizierte  
invisalign® Anwenderin

Pfarrgasse 1  
82266 Inning  
08143-444766  
kfo-ingn.de



## **Seifen- und Badepralinen - Familienkurs**

Heute könnt ihr gemeinsam mit eurer Begleitung (Mama, Papa, Oma, Opa ...) tolle Seifen in vielen verschiedenen Formen gießen. So entstehen zum Beispiel Miniguglhupf, Rosen, Legosteine, Sterne und viele weitere schöne Seifenformen. Ihr werdet sehen, das macht viel Spaß und es ist für jede\*n etwas dabei!

Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräutern und Blüten verziert werden. Zum Gießen der Seifen wird ausschließlich vegane Rohseife verwendet. Die getrockneten Blüten und Kräuter sind in Bioqualität, die Farbpigmente und die Düfte sind hautverträglich und von hoher Qualität! Ihr könnt aus hochwertigen Zutaten auch pflegende Badepralinen herstellen. Sie sind, wie auch die Seifen, ein individuelles Weihnachtsgeschenk. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Kurs bar abgerechnet. Preisbeispiel: pro Seife und Badepraline, je nach Größe € 1,50- € 2,-  
In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, kleine Kartons oder Eierkartons und Geschirrtücher

### **251-6230-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann

Sonntag, 06.07.25, 13.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,- zzgl. Materialkosten

**Planegg**, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3

## **Kreativität**

### **Zaubern lernen mit Diplom I für junge Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahren**

Voraussetzung: Teilnehmende Kinder müssen lesen können.

Die Ulmer Zauberschule Fred Bossie zu Gast an der vhs

StarnbergAmmersee!

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Schere, Klebestift, buntes Herrentaschentuch, Brotzeit, Getränk und viel gute Laune

### **251-6230-S**

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Samstag, 10.05.25, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 48,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom, keine Ermäßigung

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## **Flower-Power-Werkstatt für alle Altersstufen**

Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Pflanzenfarben und zaubern aus Blättern, Blüten und Wurzeln natürliche Farbtöne. Es entsteht ein kreativer Dialog mit der Pflanzenwelt und wir kreieren unsere ganz eigenen Farbkompositionen.

In traditionellen Verfahren werden wir Tinten und Farben herstellen und die Ergebnisse experimentell auf Papier verarbeiten. Ein Nachmittag für alle Altersgruppen.

In der Kursgebühr sind € 4,00 Materialkosten enthalten.

In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste, warme Kleidung, feste Schuhe, warmes Getränk, Sitzunterlage

### **251-6231-A**

Leitung: Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Marie Mayer

Samstag, 10.05.25, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 26,- Erwachsene, € 22,- Kinder

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

## **Natur erleben**

### **Im Winterwald ist Schlafenszeit neu!**

#### **Für Familien mit Kindern**

Psst...! Es ist Schlafenszeit im Winterwald. Wer schläft denn hier so tief und fest? Und wer ist gerade heimlich wach? Im Schein der Fackel sieht alles nochmal ganz anders aus. Aber es gibt kein Erschrecken, Gruseln oder ähnliches. Ob beim Spielen, bei spannenden Geschichten oder bei der Fackelwanderung - dieser Nachmittag lädt ein, den Wald als Lebensraum zu erleben und zu verstehen, warum Ruhe für Waldtiere gerade im Winter so wichtig ist. Mit Tee und Keksen wärmen wir uns zwischendurch auf.

Wir wandern ca. 4 km; Fackeln werden aus Sicherheitsgründen nur an Kinder ab 6 Jahre ausgeteilt.

In der Gebühr sind Materialkosten in Höhe von € 3,00 enthalten.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung

### **251-6260-A**

Leitung: Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil

Freitag, 28.02.25, 15.30-18.00 Uhr

Gebühr € 23,- Erwachsene, € 18,- Kinder

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

### **Auf der Suche nach dem Froschkönig**

#### **Für Familien mit Kindern**

Frühlingserwachen am Ammersee - die Frösche und Kröten sind wieder unterwegs! Wo verstecken sie sich unterm Jahr? Wohin laufen sie, wenn sie verliebt sind und welchen Frosch darf ich küssen, damit ein Prinz daraus wird? In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung

### **251-6261-A**

Leitung: Anke Simon

Samstag, 15.03.25, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,- Erwachsene, € 18,- Kinder

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

### **Erlebnis-Führung auf dem Bio-Bauernhof - für Kinder von 5 bis 10 Jahren**



© Anna-Lena Geiger

Gemeinsam lernen wir in dem 3-stündigen Kurs die Tiere vom Hof kennen, füttern und pflegen. Dazu gehören unter anderem die Milchkuhe mit der eigenen Nachzucht sowie eine bunte Herde bestehend aus Ziegen, Schafen, Hühnern und Hasen. Der Fraulahof ist ein zertifizierter Erlebnisbauernhof und damit ein idealer Ort, um mit allen Sinnen zu lernen und aktiv zu sein. Die Kinder sehen auf dem Hof zum Beispiel wo die Milch herkommt, wie die Tiere leben und wie man mit Ihnen Zeit verbringen kann.

In Kooperation mit dem Fraula Hof.

**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

#### 251-6262-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin

Samstag, 05.04.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 28,-

**Traubing**, Fraula Hof, Im Fraula 1

#### Waldzirkus für Kinder von 6 bis 12 Jahren neu!

Lustige Gruppen und Zirkusspiele, Ausprobieren von Zirkusmaterialien und Jonglagerequisiten, und das alles im und mit dem Wald, denn diesen beziehen wir mit ein an unserem Zirkusnachmittag.  
In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

#### 251-6263-A

Leitung: Jana Neumüller, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil  
Mittwoch, 21.05.25, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 20,-

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

#### Baumklettern für Kinder (2. bis 4. Schuljahr)

Einen Nachmittag lang im Wald spielen, wie ein Bergsteiger mit Sturzhelm und Kletterseil auf einem meterdicken, hohen Baum klettern - ob Deine Eltern auch so mutig wären? Während drei bis vier Kinder auf den Baum klettern, können die anderen Kinder sich in Slackline üben, den Wald erkunden und vieles mehr.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

#### 251-6264-A

Leitung: Thilo Vollmerg

Freitag, 23.05.25, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 20,-

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

#### Komm, wir bauen uns ein Floß! Für Kinder (3. bis 5. Schuljahr)

Gemeinsam bauen wir ein großes Floß und probieren es an Ort und Stelle auf dem Ammersee aus. Ob das Floß uns alle tragen wird?

In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, Badeschuhe, Brotzeit

#### 251-6265-A

Leitung: Deborah Pang

Freitag, 05.07.24, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 20,-, erwachsene Begleitpersonen sind frei, müssen aber nicht zwingend dabei sein

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 7644

#### Häuptling Bunte Feder und sein Indianerstamm - Ein Eltern-Kind-Erlebniscamp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren



© Günther Schneider auf Pixabay

##### Familienbildungsangebot

Taucht ein in die Welt der Indianer! In einem Zelt-Dorf am Starnberger See werdet ihr gemeinsam mit Häuptling „Bunte Feder“ und seinem Stamm die Lebensweise der Indianer kennenlernen und erleben. Euch erwarten Bastelaktionen, Kanufahren, Bogenschießen, Indianer-Spiele, Tanzen um das Lagerfeuer und vieles mehr.  
Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenfreie Stornierung (schriftlich!) ist nur bis 14 Tage vor Tour-Beginn möglich. Danach wird der gesamte Betrag fällig.

Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Anmeldung bis 10.07.2025 erforderlich.**



**BILDUNGSTAGE MÜNCHEN**

**26. JANUAR 2025**  
10:00 – 16:30 UHR  
Literaturhaus München, 3. OG

Darauf können Sie sich freuen:

<b>DIE RICHTIGE SCHULE FINDEN</b> <b>INFORMATIVE VORTRÄGE</b> <b>FÜHRENDE PRIVATSCHULEN</b> <b>TOPAKTUELLE KEYNOTES</b> <b>SUMMER CAMPS</b>	<b>NEUE BILDUNGSPERSPEKTIVEN</b> <b>EXPERTENIMPULSE</b> <b>INTERNATIONALE PERSÖNLICHE GESPRÄCHE</b>
---	---

[www.bildungstage-muenchen.de](http://www.bildungstage-muenchen.de)



## 251-6266-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Freitag, 25.07.25, 17.00-22.00 Uhr

Samstag, 26.07.25, 08.30-22.00 Uhr

Sonntag, 27.07.25, 08.30-11.00 Uhr

Gebühr € 265,- für ein Elternteil und ein Kind, 95,- € für ein zusätzliches Kind, 135,- € pro weiterem Erwachsenen, keine Ermäßigung

**Starnberger See**, Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

## Abenteuer mit Tee und Tarp für Kinder von 8 bis 10 Jahren neu!

Wir stellen ein Tarp auf, machen ein Lagerfeuer, machen es uns neben dem Feuer gemütlich, genießen unseren Tee und horchen in den Wald hinein. Was wir wohl hören werden?

In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, Badeschuhe, Brotzeit

## 251-6267-A

Leitung: Pockrandt-Gauderer

Freitag, 04.04.25, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 20,-

**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

## Erlebnisse mit Tieren

### Das Hunde-Einmaleins für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir erlernen mit viel Spaß und praktischen Übungen den richtigen Umgang mit Hunden: Wie „sprechen“ Hunde? Wie vermeide ich Missverständnisse? Wie zeige ich dem Hund, dass ich (keinen) Kontakt möchte? Was braucht ein Hund? Was kann ich von, mit und über ihn lernen? Die Übungen stärken Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz und Verantwortungsgefühl. Mit den Therapiehunden Paula und Leo üben wir lustige Tricks, machen einen Ausflug mit Tierschutzhunden und basteln Hunde-Spielzeug. Zum Abschluss gibt es eine Urkunde.

**Bitte mitbringen:** robuste und witterfeste Kleidung, Hausschuhe oder Socken, Einverständniserklärung der Eltern

## 251-6270-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin, Therapiehunde-Team

ab Samstag, 29.03.25, 10.00-11.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 74,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

## Pony-Erlebniskurs im Fasching für Kinder von 5 bis 8 Jahren neu!

Erlebt mit uns einen unvergesslichen Fasching auf dem Rücken der Pferde! Wir gestalten kreative Kostüme für die Pferde und fördern dabei die Verbindung zwischen Mensch und Tier. Ihr lernt spielerisch den Umgang mit den Pferden und bekommt Vertrauen. Die Reitstunden werden mit Faschingsmusik untermauert, wir integrieren Geschicklichkeit und Balance in die Übungen, um den Spaß am Reiten zu betonen. Gerne dürft Ihr verkleidet kommen, es muss aber bitte darauf geachtet werden, dass das Kostüm zum Reiten geeignet ist.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit dem Fraula Hof.

**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, eine gut sitzenden Helm, lange Hose, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

## 251-6271-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin

Samstag, 22.02.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 80,-

**Traubing**, Fraula Hof, Im Fraula 1

## Pony Erlebniskurs: Spaß und Abenteuer mit unseren flauschigen Freunden für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Erlebe einen unvergesslichen Tag! Der Kurs beginnt mit einer Begrüßung und Einführung in die Welt der Ponys. Ihr lernt alles über ihre Bedürfnisse und die richtige Pflege. Dann dürft Ihr die Ponys putzen. Dabei erfahrt Ihr, wie wichtig diese Pflege für das Wohlbefinden der Tiere ist. Ein Höhepunkt des Kurses ist natürlich das Reiten auf unseren Ponys. Zusätzlich gibt es verschiedene Spiele und Übungen, die den Spaß am Reiten und den Umgang mit den Ponys fördern. Teamarbeit und Vertrauen stehen im Mittelpunkt. Der Pony Erlebniskurs bietet eine tolle Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und die Natur hautnah zu erleben.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit dem Fraula Hof.

**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, eine gut sitzenden Helm, lange Hose, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

## 251-6272-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin

Samstag, 05.07.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 80,-

**Traubing**, Fraula Hof, Im Fraula 1

## Familienführungen

### Gibt's denn des? Münchner Geschichten neu! für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Habt ihr Lust auf eine ganz besondere Erlebnistour durch München? München hat viel Kurioses und Lustiges zu bieten, und das will entdeckt werden! Wir strawanzten zusammen durch die Weltstadt mit Herz. Ich erzähl Euch Geschichten, und ihr dürft dann entscheiden „Gibt's denn des?“, oder hab ich mir die Geschichte nur ausgedacht? So lernt Ihr München richtig gut kennen!

Die Teilnahme ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich.

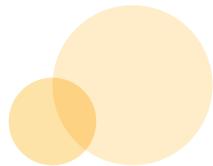
## 251-6275-A

Leitung: Brigitte Zimmermann

Samstag, 05.04.25, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung

**München**, Marienplatz, Mariensäule



## **Einmal Prinz und Prinzessin! - die Amalienburg für Familien mit Kindern ab 4 Jahren**



© Petra Rhinow

Familienbildungsangebot: mit Eltern, Oma, Opa, Tante, Onkel Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden. Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 4 bis 10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 4 und 7 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

Treffpunkt: vor dem Eingang der kleinen Amalienburg im Park. Sie gehen an der Südseite (linke Seite des Parks hinter dem Schloss) vorbei am Marstall bis zur Amalienburg.

Bitte besorgen Sie sich unbedingt vor dem Kurs online Ihr Ticket für die „Parkburgen“ (nicht für das Hauptschloss). Auch die Kinder benötigen ein Ticket, das allerdings kostenfrei ist. Bitte bestellen Sie die Tickets für Kinder gleich bei Ihrer Buchung mit.

### **251-6276-A**

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
Freitag, 25.04.25, 14.30-15.30 Uhr  
Gebühr € 14,- Erwachsene, € 12,- Kinder, zzgl. Eintritt für Erwachsene, keine Ermäßigung  
**München**, Schloss Nymphenburg

## **Das alte München - Altstadttour neu! für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter**

Heute könnt Ihr einmal das ganz alte München erkunden! Wir suchen nach Resten der Stadtmauer und spüren Häuser auf, die schon mehrere hundert Jahre alt sind. Dabei erfahrt Ihr Geschichte und Geschichten, Neues und Interessantes über die Weltstadt mit Herz.

Die Teilnahme ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich.

### **251-6277-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann  
Samstag, 10.05.25, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung  
**München**, Marienplatz, Mariensäule

## **Sisi & Ludwig - Tour durch München für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter**

Heute wandeln wir auf den Spuren von der späteren Kaiserin Sisi und ihrem Cousin, dem weltbekannten Märchenkönig Ludwig II. Wo wurden sie geboren? Wo wohnten sie? Mit welchem Spielzeug spielten sie? Wie wurden sie und ihre Geschwister erzogen? Diese und viele weitere Fragen werden wir bei unserer Tour durch München beantworten.

Die Teilnahme ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich.

### **251-6278-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann  
Sonntag, 25.05.25, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung  
**München**, Marienplatz, Mariensäule

## **Sport und Bewegung**

### **Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland**

Der Kurs richtet sich an Kinder ohne Vorerfahrung. In diesem Kurs werden die Kinder in Anlehnung an den Pferdesport im Bereich des Dressur- und Springreitens an das Hobby Horsing herangeführt. Der Fokus des Trainings liegt auf dem Erlernen der Grundfertigkeiten für das Hobby Horsing in Dressur und Springen.  
**Bitte mitbringen:** Hobby Horse, sportliche Kleidung, hallenfeste Turnschuhe

### **251-6280-A**

Leitung: Ariane Köhler  
ab Montag, 17.02.25, 16.15-17.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 97,50 keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## **Fechten - Schnupperkurs für Teilnehmer\*innen von 10-99 Jahren**

Familienbildungsangebot

Der Fechtsport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter\*innen begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennen gelernt - es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtsport zu beginnen. Florett und Maske werden gestellt. In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**Bitte mitbringen:** hallenfreundliche Turnschuhe

### **251-6290-A**

Leitung: Florian Weiss, Diplom-Fechttrainer  
Samstag, 22.03.25, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 19,- keine Ermäßigung  
**Neuried**, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

## **Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig! Der Skateboard-Kurs reicht von der Geschichte, den Bestandteilen des Skatemarks, bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen, sind hier willkommen.

Tom Cat ist Bayerischer Meister und vermittelt euch mit seinem Team vor allem Spaß an der Bewegung.

Eure Eltern können gerne 10 Minuten vor Kursende kommen und zuschauen.

Nähere Info zum Kurs findet ihr unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Veranstalter: TomCatSkate. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

**Bitte mitbringen:** geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

#### 251-6291-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Sonntag, 16.03.25, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

**Berg**, Skatepark, Hüterloh

#### Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 251-6291-S

#### 251-6292-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Sonntag, 01.06.25, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

**Berg**, Skatepark, Hüterloh

#### Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 251-6291-S

Bei schlechtem Wetter gibt es einen Ausweichtermin.

#### 251-6293-A

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 19.04.25, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, Skatepark, Jahnstraße 10

#### Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 251-6291-S

Bei schlechtem Wetter gibt es einen Ausweichtermin.

#### 251-6294-A

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 28.06.25, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, Skatepark, Jahnstraße 10

#### Stehpaddeln (SUP) - Familienkurs neu!



© Eliane Droemer

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Der Wassersport Stand-Up-Paddling (SUP) ist sehr vielfältig und trainiert jeden Muskel im Körper. Ein Kurs ist wichtig, um effektive Paddeltechniken zu erlernen, die auch bei Wetterumschwung funktionieren, sowie um Material, Sicherheitsaspekte und Befahrungsregeln auf Gewässern kennenzulernen. Stehpaddeln ist gelenkschonend und trainiert Balance und Koordination in der Natur. Die Sportart ist für jedes Fitnesslevel und alle Altersstufen geeignet.

Welche Spiele kann ich mit dem Kind „on Board“ machen? Effektive Paddeltechniken spielerisch lernen, Materialhandling, Sicherheit und Befahrungsregeln mit kindgerechtem Lehrmaterial.

Der Kurs findet, außer bei Gewitter, starkem Regen oder Sturmwarnung, bei jedem Wetter statt. Sollte der Kurs witterungsbedingt verschoben werden müssen, werden Sie am Vortag per SMS oder E-Mail informiert. Der Kurs verschiebt sich dann um eine Woche.

Treffpunkt: Liegewiese im Seebad Starnberg, bei den SUP Club Fahnen.

Der Eintritt ins Seebad ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Mit der Kursbestätigung erhalten Sie eine Ermäßigung.

Veranstalter: SUP CLUB Starnberger See. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts; Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden.

#### 251-6295-S

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor

Sonntag, 22.06.25, 13.00-14.30 Uhr

Gebühr € 40,- Erwachsene, € 30,- Kinder, zzgl. ermäßiger Eintritt

**Starnberg**, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

#### Raft/Kanu: Wikingerschatzsuche am Schliersee - Erlebnis-Tour für die ganze Familie mit Kindern von 3 bis 12 Jahren - am Sonntag

Familienbildungsangebot

König Finnvaror und die Saga von den kleinen Wikinger.

Die Saga erzählt, dass sich kleine Wikinger auf die Suche nach dem verloren gegangenen Schatz des Königs Finnvaror machen. Dieser Schatz soll sich auf einer kleinen Insel im Schliersee befinden. Bereits am Ufer erwartet uns der erste Hinweis. Wir bereiten gemeinsam unsere Schiffe vor und legen Richtung Insel ab. Dort angekommen, machen wir uns auf die Suche nach dem Schatz. Nachdem wir diesen hoffentlich gefunden haben, gibt es Bratwurstsemmeln vom Grill, um uns für die Rückfahrt zu stärken. Glücklich über den Fund des Schatzes paddeln wir zurück zum Festland.

Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenfreie Stornierung (schriftlich!) ist nur bis 14 Tage vor Tour-Beginn möglich. Danach wird der gesamte Betrag fällig.  
Veranstalter: Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.  
Weitere Informationen unter [vhs-starnbergammersee.de](http://vhs-starnbergammersee.de)

#### **251-6296-A**

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge  
Sonntag, 06.07.25, 09.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 100,- für ein Elternteil und ein Kind; 40,- € für ein zusätzliches Kind; 50,- € pro weiterem Erwachsenen, keine Ermäßigung  
**Schliersee**, Südufer

### **Kajak/Kanu für Einsteiger\*innen zur Schliersee-Insel - am Samstag**

Familienbildungsangebot  
Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren- Minderjährige können nur in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person teilnehmen.  
Du willst das Kajak- und Kanu-Fahren unter professioneller Anleitung und vor einzigartiger Kulisse ausprobieren? Dann ist diese Einsteiger\*innen-Tour genau das Richtige für dich. Nachdem du Schwimmweste und Paddel bekommen hast, teilen wir uns auf die Kajaks und Schlauchkanadier auf und üben die Paddel- und Sicherheitstechniken. Anschließend geht es am Ufer entlang zur Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten dich Aufgaben und Übungen. An der Insel angekommen, machen wir Pause und es gibt Bratwurstsemmeln vom Grill. Umgeben von Bergen und einem herrlichen Panorama paddeln wir zurück zu unserem Ausgangspunkt. Natur und Abenteuer pur erwarten dich!

Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenfreie Stornierung (schriftlich!) ist nur bis 14 Tage vor Tour-Beginn möglich. Danach wird der gesamte Betrag fällig.  
Veranstalter: Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Brotzeit (Getränke in Plastikflaschen), Regenjacke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Wechselkleidung, feste Schuhe, Brillenband, Badesachen

#### **251-6297-A**

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge  
Samstag, 12.07.25, 09.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 60,- keine Ermäßigung  
**Schliersee**, Südufer

### **Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung**

#### **KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler\*innen von der 1. bis 6. Klasse**

Sicherheit kann man lernen - digital und einfach! Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist.

Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden!

Näheres zum Kurs finden unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) In Kooperation mit KidsSafe.

**Zum Kurs wird benötigt:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister)

#### **251-6300-A Online**

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe  
Samstag, 15.03.25, 15.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

### **KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler\*innen von der 1. bis 6. Klasse**

Vergleiche 251-6300-A  
**Zum Kurs wird benötigt:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister)

#### **251-6301-A Online**

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe  
Samstag, 17.05.25, 15.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

### **Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5 bis 7 Jahren**

Durch einfache Übungen können wir unser Selbstvertrauen und unser Selbstbewusstsein stärken, um uns in schwierigen Situationen selbst zu behaupten. In diesem praxisorientierten Training lernen die Kinder: Wie reagiere ich auf Beleidigungen? Wie kann ich Angreifern den Wind aus den Segeln nehmen? Wie reagiere ich richtig bei Gewalt? Was kann ich tun, wenn mir etwas weg genommen wurde? Die Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten und werden auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können.

#### **251-6302-A Online**

Leitung: Viktor Zimmermann, Sportlehrer, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
Samstag, 17.05.25, 09.00-12.00 Uhr  
Gebühr € 29,-

### **Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 8 bis 10 Jahren**

Vergleiche 251-6302-A

#### **251-6303-A Online**

Leitung: Viktor Zimmermann, Sportlehrer, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
Samstag, 17.05.25, 12.30-15.30 Uhr  
Gebühr € 29,-

## Leichter lernen

### Lernfrust adé - mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- optimiere dein Zeitmanagement und lerne effizienter
- baue Motivation auf und besiege deinen inneren Schweinehund
- überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden
- halte deinen Fokus und lerne schneller
- stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen

In 6 Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Solltest du Fragen haben, kannst du dich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden.

Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und dir dabei helfen, deine Lernziele zu verwirklichen. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig. Ein kostenfreies Infovideo findest du unter: <https://glueckwaerts.coachy.net/lernfrust-ade-mit-freude-motivation-zum-lernerfolg/das-geheimnis-leichten-lernens/>

#### 251-6310-A    Online

Leitung: Julia Windisch  
ab Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 69,-

### Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust - für Eltern von Kindern im Grundschulalter

In diesem interaktiven Workshop sprechen wir über Wege aus dem Karussell des Hausaufgabenfrusts bzw. wie man es vermeidet, überhaupt dort hinzukommen. Gemeinsam erarbeiten wir Antworten auf Fragen wie: Müssen Hausaufgaben immer an einem festen Platz gemacht werden? Lernt jedes Kind gleich? Welche Lerntypen brauchen welche Lernumgebung? Wie kann ich die Konzentration meines Kindes fördern? So kann aus Frust wieder Freude und Lust werden. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 251-6311-A    Online

Leitung: Pamina Kittner  
Dienstag, 25.03.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Lernen kann so einfach sein, wenn man nur ein paar Merktechniken anwendet. Lassen wir uns von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn unser Gehirn kann viel mehr als wir denken. Im Kurs bekommen wir faszinierende Gedächtnistechniken von einem professionellen Andragogen vermittelt. Schon während des Seminars kann unsere Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden und wir werden wieder Lust am Lernen verspüren. Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler\*innen, Studierende, Berufstätige oder Senior\*innen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 251-6312-A    Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Samstag, 29.03.25, 09.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 60,- keine Ermäßigung

### Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, deren Kinder eine Teilleistungsschwäche haben, unabhängig vom Alter und der besuchten Schulart.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 251-6313-A    Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse  
Montag, 07.04.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

## Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Literaturkreis, Studium generale, Fitness, Goldschmieden, Koch- oder Sprachkurs ...

Einen **Geschenkgutschein** für alle Kurse aus unserem Angebot erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

**Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**  
**Tel. (0 81 51) 9 73 12-10, info@vhs-starnbergammersee.de**



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

## **Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

Für Schüler\*innen der höheren Jahrgangsstufen und Student\*innen. Ihr lernt verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe ihr schneller im Kopf rechnen könnt als mit einem Taschenrechner. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Dozent zeigt euch die besten Kopfrechen-Tricks.

### **251-6320-A    Online**

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Donnerstag, 13.03.25, 19.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

11.00 Uhr, 4 x

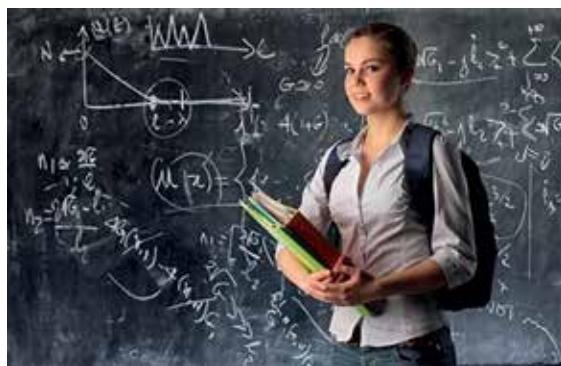
Gebühr € 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### **Bitte beachten Sie auch:**

Mathematik I für den mathematischen Zweig auf Anfrage

## **Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung an Realschulen: Mathematik II/III für den nicht-mathematischen Zweig - in den Osterferien**



© olly auf Fotolia

### **Grundlagen und Raumgeometrie**

Wir wiederholen zunächst gemeinsam die notwendigen theoretischen Grundlagen. Im Anschluss löst ihr eigenständig (Abschlussprüfungs-) Aufgaben, wobei ihr jederzeit Hilfe erhaltet und Fragen stellen könnt.

Tag 1: Wiederholung Trigonometrie und allerlei Nützliches

Tag 2: Pyramide, Prisma

Tag 3: Pyramide, Prisma und ggf. Rotationskörper

Tag 4: eure Wünsche

**Bitte mitbringen:** alles, was man für Mathe braucht

### **251-6331-A**

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 14.04.25, 09.00-

11.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## **Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung an Realschulen: Mathematik II/III für den nicht-mathematischen Zweig - in den Pfingstferien**

Parabeln, Exponentialfunktion (Logarithmus), ebene Geometrie, Raumgeometrie (Pyramide, Prisma, Rotationskörper), Zufall

Wir wiederholen gemeinsam von Euch gewählte Themen. Dann löst ihr eigenständig Abschlussprüfungsaufgaben, wobei ihr jederzeit Unterstützung bekommt und Fragen stellen könnt.

**Bitte mitbringen:** alles, was man für Mathe braucht

### **251-6332-A**

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 10.06.25, 09.00-

11.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## **Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt**

Für Schüler\*innen der höheren Jahrgangsstufen und Student\*innen. Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Dozent hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen- schon während des Webinars.

### **251-6321-A    Online**

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Dienstag, 18.03.25, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

### **Bitte beachten Sie auch:**

251-3502-A Vokabeln lernen (für Erwachsene)

## **Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen**

Um Schülerinnen und Schülern Planungssicherheit zu geben, werden diese Kurse schon ab 3 Teilnehmer\*innen durchgeführt. Ab 5 Teilnehmer\*innen ermäßigt sich die Gebühr auf € 65,-.

## **Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung an Realschulen: Mathematik II/III für den nicht-mathematischen Zweig - in den Faschingsferien**

Grundlagen und Ebene Geometrie/Trigonometrie

Wir wiederholen zunächst gemeinsam die notwendigen theoretischen Grundlagen. Im Anschluss löst ihr eigenständig (Abschlussprüfungs-) Aufgaben, wobei ihr jederzeit Hilfe erhaltet und Fragen stellen könnt.

Tag 1: Trigonometrie

Tag 2: Trigonometrie und Berechnungen in Abhängigkeit von x

Tag 3: Abschlussprüfungen

Tag 4: nach Wunsch

**Bitte mitbringen:** Alles, was man für Mathe braucht.

### **251-6330-A**

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin  
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 03.03.25, 09.00-





# Karte der Unterrichtsräume

Viele unserer Kursorte sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln  
bequem zu erreichen.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Anmeldung

Der Vertrag zwischen Teilnehmer\*in und der vhs StarnbergAmmersee e.V. kommt zustande mit der Anmeldung oder der Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet.

## Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit dem Vertragsabschluss werden die AGB Vertragsbestandteil. Der/die Teilnehmer\*in erkennt sie durch seine/ihre Anmeldung ausdrücklich an.

## Leistungen der Volkshochschule

Die Leistungen der Volkshochschule erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse und Seminare entsprechend der Beschreibung im Programmheft. Lehrbücher, Lehrmaterialien und Materialkosten sind in der Regel nicht in der Gebühr enthalten.

Die vhs behält sich vor, nach Absprache mit Kursleitenden, Zeit, Ort, Dozent\*in und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs und/oder Kursleitenden für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird Kund\*innen im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent\*in und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

## Zahlungsmodalitäten

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Eventuelle Mahn- und Verwaltungskosten gehen zu Lasten der Teilnehmerin/ des Teilnehmers.

Durch die Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer\*in zur Zahlung der ausgeschriebenen Kursgebühr und der anfallenden Materialkosten unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden. Die Bezahlung kann durch Erteilung einer SEPA-Mandatserklärung (Abbuchungserlaubnis), in bar oder per Überweisung erfolgen.

## Kursdurchführung

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestteilnehmer\*innenzahl festgesetzt. Wird diese nicht erreicht, besteht die Möglichkeit, mit Einverständnis der Teilnehmer\*innen die Veranstaltungsdauer zu kürzen und/oder die Kursgebühr zu erhöhen. Eine eventuelle Aufzahlung/Kürzung wird in der 2. Kursstunde festgelegt und anschließend nicht mehr geändert.

Die Belegung gemeindlicher oder schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit der Kursleitung etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich in der Regel um die ausgefallenen Kurstage.

## Rücktritt oder Kündigung durch die Volkshochschule

Wenn bei Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist oder wenn andere sachlich gerechtfertigte Gründe vorliegen, hat die Volkshochschule das Recht, die Veranstaltung abzusagen und auch im Laufe einer Veranstaltung diese abzubrechen. Es wird die anteilmäßige Gebühr erstattet. Weitergehende Forderungen oder Schadensersatzansprüche der Teilnehmer\*innen werden ausdrücklich ausgeschlossen.

## Rücktritt seitens der Teilnehmenden

Die Rücktrittserklärung muss der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen (E-Mail ist möglich). Ausschlaggebend ist der Tag des Eingangs der Rücktrittserklärung bei der vhs. Stornierungen über Dritte sind nicht gültig.

## Für Rücktritte gelten folgende Fristen und Regelungen:

- Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn: kostenfrei
- Ab dem 6. Tag vor Kursbeginn kann der/die Teilnehmer\*in nur dann vom Kurs zurücktreten, wenn er/sie eine Ersatzperson stellt. Gelingt dies nicht, ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Bei Kursen mit mindestens 10 Terminen kann vor dem zweiten Termin in einen vergleichbaren Kurs gewechselt werden. Ist die Teilnahme an einem vergleichbaren Kurs nicht möglich, erfolgt eine Gutschrift der Kursgebühr.
- Teilnehmer\*innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder diesen vorzeitig abbrechen, haben die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Stornierungen bei Prüfungen sind nur bis 14 Tage vor dem Prüfungstermin möglich. Die Stornogebühr bei Prüfungen beträgt generell € 15,-.
- Gelten für einen Kurs abweichende Rücktrittsfristen, so ist in der Kursausschreibung explizit darauf hingewiesen.

## Hausordnung

Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte (Schulen) sind Vertragsbestandteil. Der/die Teilnehmer\*in erkennt sie als verbindlich an. Schwere Verstöße gegen die Hausordnung berechtigen die Volkshochschule, den/die Teilnehmer\*in vom weiteren Kursbesuch auszuschließen.

## Haftung der Volkshochschule

Die Volkshochschule haftet nur bei grob fahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

## Gültigkeit der AGB

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle vorangegangenen ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

## Datenschutz

Siehe Datenschutzerklärung auf gegenüberliegender Seite.

# Datenschutzerklärung

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die/den jeweilige/n Kursleitende\*n zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Goethe- oder telc-

Sprachprüfungen, Xpert), leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstite weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdataen an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdataen zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztermaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdataen bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdataen des Datenschutzbeauftragten lauten:  
vhs StarnbergAmmersee e.V. Telefon: 08454 9623610,  
datenschutz@vhs-starnbergammersee.de

# Anmeldung für Kurse an der



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.  
Geschäftsstelle Starnberg      Geschäftsstelle Herrsching  
Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg      Kienbachstr. 3, 82211 Herrsching  
Tel. 0 815 1 9 73 12-10      Tel. 0 815 1 9 73 12-10  
info@vhs-starnbergammersee.de · www.vhs-starnbergammersee.de  
Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg  
IBAN: DE42 7025 0150 0430 0779 90, BIC: BYLADEM1KMS

## Hiermit melde ich mich für folgende vhs-Kurse an:

1	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
2	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
3	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
4	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

## Kursteilnehmer\*in

Nachname*	Vorname*	
Straße*	PLZ/Ort*	
Telefon tagsüber	Mobil	E-Mail*
Geburtsjahr*	*zwingende Angaben	

## E-Mail-Werbung/Newsletter

Ich bin damit einverstanden, von der vhs regelmäßig (maximal 2 x pro Monat) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.  
Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (s. Seite 146) einverstanden und willige ein, dass die vhs StarnbergAmmersee meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung (s. Seite 147) habe ich gelesen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

## Bezahlung mit SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige Sie, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN	BIC
Bezeichnung des Kreditinstituts	
Ort, Datum, Unterschrift(en)	

## Ermäßigungsantrag

Ich beantrage Ermäßigung der Kursgebühr nach den Teilnahmebedingungen der vhs, denn ich bin

- Schüler\*in, Auszubildende\*r       Freiwilligendienstleistende\*r  
 Studierende\*r bei Vollzeitunterricht       Bürgergeldbezieher\*innen oder Sozialhilfeempfänger\*innen  
 Bitte beachten Sie: Der Antrag auf Ermäßigung wird nur bearbeitet, wenn Sie einen Nachweis (Kopie) beilegen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Wenn Sie nichts von uns hören, dann finden die Kurse wie angekündigt statt. Bitte senden Sie das Formular per E-Mail oder Brief an uns.

# Stichwortverzeichnis

<b>A</b>								
Achtsamkeit	26, 88, 92, 106	Dinosaurier	130	Herrsching	22	Länderkunde	11, 18	
Acrylmalerei	117f	DIY	108, 119ff	HIIT	96f	Lego Serious Play	45	
Action Painting	117	<b>E</b>		Hobby Horsing	135	Lernen	66, 138f	
Alphabetisierung	61, 129	Elektromobilität	23	Holzbildhauerei	120	Lesekreis	124	
Andalusien	18	Elektronik	46	Hunde	129, 134	Lesung	11	
Android	55	Elektronische		<b>I</b>		Literatur	13, 75, 123ff	
Apple	46, 55	Patientenakte (ePA)	105	Immobilie	40	Ludologie	114	
Aquafitness	92	Energiewende	22	Indianer	133	<b>M</b>		
Aquarellieren	119	Englisch	66ff, 84	Informationstechnik	30	Malen	116ff	
Architektur	31	Entspannung	87ff	Instagram	43	Maltechniken	116ff	
Aroha	101	Erbrecht	39	Integration	60f	Marienmünster	31	
Astronomie	14	Erlebniscamp	133	Internet	43	Mathematik	139	
Atemarbeit	88	Erlebnisführung	132ff	iPad	55	Medien	14	
Atome	15	Ernährung	107ff	Isländisch	81	Meditation	88	
Augen	104	Erste Hilfe	18, 104f	IT	48ff	Medizinisches Englisch	67	
Auto	23	Etikette	26	Italienisch	72ff	Merengue	103	
Autogenes Training	88f	Europa	109f	IT-Grundlagen	48, 50	Mexiko	117	
		Excel	49f	IT-Kurse	48ff, 55	Mikrocontroller	131	
<b>B</b>		Experimentelle Malerei	117			Musik	10	
Bachata	103					Musikpraxis	126f	
Backen	109f	<b>F</b>		<b>J</b>				
Ballett	10, 101	Facharztvortrag	107	Jakobsweg	15			
Bayerische Geschichte	36	Fake News	25	Japanisch	81	<b>N</b>		
BayernLab	34, 130	Familie	25, 99, 133ff	Japanische Kunst und Kultur		Nachhaltigkeit	23, 129	
Belly Dance	101	Familien	25, 133f	81, 120		Nähen	121f	
Beruf	43ff, 50, 67	Farbtypberatung	28	Jodeln	126	Natur	108, 132ff	
Berufsberatung	43f, 47	Fechten	135	Jugend	139	Naturführungen	18ff	
Betriebsbesichtigungen	30, 34	Film	23	Junge vhs	129ff	Naturwissenschaften	14f	
Bewegung	92f	Finanzen	37ff	<b>K</b>		Navigation	55	
Bewerbung	45	Fingerfood	110	Kalligraphie	81	Neugriechisch	82	
Bildbearbeitung	123	Fitness	94ff, 101ff	Kammermusik	113	Neuorientierung	43f	
Bio-Bauernhof	132f	Floßbau	133, 134	Kanu	136f	Nordic Cross Skaten	99	
Biografisches Schreiben	124	Forschen	130	<b>O</b>				
Bodyart	95f	Fotografie	123	KI	12ff, 43	Ökologie	22f, 129	
Body Percussion	126f	Frankreich	15	Kinder	129ff	OneNote	50f	
Bodystyling	96	Französisch	69ff	Kinder-Uni	129	Orchestermusik	10	
Börse	37f	Fremdsprachen	66ff	Klimaschutz	22	Orgelbau	34	
Bridge	24	Frisur	27	Klimawandel	22	Ostern	119f	
Bundesrepublik	11	Führungen		Kochen	110f	Outlook	50f	
		29ff, 108, 115f, 130, 135		Kommunikation	25f			
<b>C</b>		Führungskräftetraining	44	Komoot	55			
Canva	51f			Konversationskurse	67ff, 84	<b>P</b>		
Cha Cha Cha	103	<b>G</b>		Konzert	113	Pädagogik	13, 25	
Chat GPT	13, 43	Gebäck	109	Kopfrechnen	139	Personalführung	44	
China	12	Gedächtnistraining	66, 87, 138	Kosmetik	27	Persönlichkeit	44f	
Chinesisch	80	Geld	37ff	Kräuter	108	Persönlichkeitsentwicklung	26f	
Clown	114	Geschichte	9, 11, 32	Kreatives Gestalten	115, 119ff	Philosophie	11	
Coaching	44, 125	Gesellschaft	12ff	Krimi	123	Pilates	93f	
Computer	46	Gesellschaftsspiele	24	Krisen	12	Piloxing®	94f	
Computerprogramme		Gesundheitsförderung		Kroatisch	81	PME	89	
	48ff, 115, 130f		104, 106ff	Kultur	112ff	Politik	11f	
Contemporary Dance	102			Kulturgeschichte	114f	Polnisch	82	
Cyberangriffe	14	Gewaltprävention	137	Kundalini-Yoga	90	Pony	134	
		Gewässer	22	Kunstgeschichte	9f, 115f	PowerPoint	46, 50	
<b>D</b>		Glück	107	Kunsthandwerk	122	Processing	115	
Deutsch als Fremdsprache		Goldschmieden	122	Künstliche Intelligenz	12f	Programmieren	47	
	60ff, 129	Gymnastik	92ff	Kurse 60+	84f	Prüfung	63ff	
Digitalisierung	12ff, 25, 43, 52	<b>H</b>		<b>L</b>		Prüfungstraining	64	
Dim Sum	110f	Heizung	40	Lagerfeuerküche	108	Psychologie	26	

<b>Q</b>		Studium generale	9f	Wildkräuter	108
Qi Gong	91f	Styling	27	Windows	46, 48
		SUP	100, 136	Wirbelsäule	92ff
<b>R</b>				Wirbelsäulengymnastik	
Raketen	130	<b>T</b>			85ff, 92f
Raumfahrt	130	Tablet	55	Wirtschaft	22
Regionalgeschichte	32, 35	Tango Argentino	103f	Wohnen	40
Reisen	15ff, 69, 72, 77, 81	Tanz	101ff	Word	48f
Reitpädagogik	134	Tapas	110	Workout	96
Rente	38f	Tartes	109f		
Resilienz	106f	Tastschreiben	46	<b>Y</b>	
Rücken	85f, 92	Testament	39, 47	Yoga	89ff
Rückenfit	92ff	Textiles Gestalten	121f		
Russisch	83	Thai Fit	97	<b>Z</b>	
		Theater	113f	Zaubern	132
<b>S</b>		Theologie	11	Zeichnen	118f
Salsa	102f	Tiere	18	Zukunftsquiz	129
Schafkopfen	24	Tischetikette	26	Zumba®	97f
Schreiben	13, 123ff	Trommeln	127		
Schülerförderung	139	<b>U</b>			
Sehtraining	104	Ukraine	12		
Selbstbehauptung	137	Ukrainisch	83		
Singen	126	Umwelt	23, 40		
Skateboarden	135f	Unda Rhea	101		
Slowakisch	83	Ungarisch	83		
Smartphone	55	<b>V</b>			
Social Media	14	VDWS SUP Basic Lizenz	100		
Soziologie	12	Spanisch			
Spanisch	77ff	Spiele			
Spielen	114	Spinnung	23, 36ff		
Spinning	97	Spotbootführerschein			
Spotbootführerschein	100f	Vermögen	36ff		
Sprachberatung	4	Sprachberatung	18ff, 132		
Sprachcafé	60	Vokabeln lernen	139		
Sprachen	60	Sprachen	18		
Sprechen	125f	Sprechen	130		
Stadtkultur	31	<b>W</b>			
Starnberger See	22	Wald	21, 132		
Sternwarte	14	Stimmbildung			
Stimmbildung	124f	Stoffwechsel			
Stoffwechsel	97	Stressbewältigung			
Stressbewältigung	106f	Stresskompetenz			
Stresskompetenz	107	Stretching			
Stretching	92	Wein	77		

## Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

Geschäftsstelle Starnberg, Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg  
 Telefon: 0 81 51 9 73 12-10, info@vhs-starnbergammersee.de  
[www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr  
             16:00 - 19:00 Uhr  
 Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
             16:00 - 18:00 Uhr  
 Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Geschäftsstelle Herrsching, Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching  
 Telefon: 0 81 51 9 73 12-10, info@vhs-starnbergammersee.de  
[www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
             15:00 - 18:00 Uhr  
 Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Während der Schulferien sind die Geschäftsstellen geschlossen.

Allianz 

Gut angelegt.  
Gute Adresse.



Vermögensverwaltung  
und Geldanlage



Investieren birgt Risiken.

Marc Wennrich

Generalvertretung der Allianz  
Bahnhofstr. 20  
82211 Herrsching  
📞 0 81 52.83 35  
📠 01 77.6 74 67 42  
m.wennrich@allianz.de



Besuchen Sie  
uns auf unserer  
Homepage.

Neu- und Umbau  
Baurenovierungen  
Kanalbau und -sanierung  
Wasserleitungsbau  
Kleinaufträge  
Handwerkerleistungen



Ihr Bau-Partner aus  
Herrsching-Breitbrunn

Telefon: 08152 93950  
Mail: [info@kaindl-bau.de](mailto:info@kaindl-bau.de)

[www.kaindl-bau.de](http://www.kaindl-bau.de)



**Wir suchen DICH!**



KLOSTER  
**Andechs**  
SEIT 1455

Genuß für Leib & Seele

**Wir geben der Andechser  
Gastlichkeit ein Gesicht.**

Komm zu uns ins Bräustüberl-Team.  
Sprich uns einfach an.



Andechser Klostergaststätten GmbH  
Tel. 08152 – 376 261  
[www.andechs.de](http://www.andechs.de) | [bewerbung@andechs.de](mailto:bewerbung@andechs.de)