



Mit Bildung den **Nagel auf den Kopf treffen**

VERLAGSHAUS

FÜR IDEEN DIE FORM ANNEHMEN

Von der ersten Idee bis zur letzten Seite.

Wir gestalten Ihre Magazine mit Konzept, Kreativität und Know-how.

✓ **Layout**
Produktion
Verteilung

✓ **Content**
Storytelling
Reichweite

✓ **Online**
Kampagnen
Social Media

starnberg@merkurtz.media | 08151 / 2693-25

Einfach die richtigen Menschen erreichen.

merkurtz.media
Kommunikation | Beratung | Marketing

Die Geschäftsstellen der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

STARNBERG

Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

info@vhs-starnbergammersee.de

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

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 Kursteilnehmende,

unsere Volkshochschule ist ein wichtiger Bestandteil des Gemeinschaftslebens in unseren Trägerkommunen. Sie steht auch im Frühjahr- und Sommersemester 2026 für ein attraktives sowie breitgefächertes Angebot an qualitativ hochwertiger Bildung, das persönliche, politische, gesellschaftliche und berufliche Bereiche gleichermaßen umfasst.

Aktuell haben wir in mehreren Programmbereichen das Thema Stressresilienz aufgenommen. So finden Sie beispielsweise im Seminar „Innere Ruhe stärken“ erfolgreiche Wege, um gelassen zu bleiben. Für Familien zeigen wir, wie man „Gemeinsam stark durch Krisen gehen“ kann. Im Bereich Junge vhs bieten wir einen Kurs für Kindergarten- und Grundschulkinder an: „Empathie – die Superkraft für Kinder“. Kinder sind unsere Zukunft und wir wollen sie für das Lernen begeistern. Und im Bereich Philosophie fragen wir mit Blick auf „Das Prinzip Hoffnung“, dem Hauptwerk von Ernst Bloch: „Lässt sich hoffen lernen?“ Für uns steht die Prävention im Vordergrund: **Wir wollen, dass Sie fit durch den Alltag und gut durch Krisen kommen!**

Unsere Volkshochschule ist stets eine lebendige Werkstätte der Demokratie, denn: „Die Wahrnehmung demokratischer Rechte erfordert die Fähigkeit und den Willen der Bürgerinnen und Bürger zur Auseinander-

setzung mit gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen sowie die Fähigkeit, Informationen einzuordnen und kritisch zu analysieren“, so Peter Küspert, der Präsident des Bayerischen Verfassungsgerichtshofs. Mit Blick auf die Kommunalwahlen am 8. März 2026 werden wir unter anderem in zwei Online-Angeboten auf faktenbasierter Basis interessantes Wissen vermitteln. **Wir stehen für unsere freiheitlichen demokratischen Ideen und Werte!**

Nach dem großen Erfolg unserer Taiwanreise, bieten wir im Mai eine Reise in zwei europäische Länder an, die über viele Jahre hinweg nur wenig Beachtung fanden. Wir machen uns auf den Weg nach Albanien und Montenegro – die beiden kaum bekannten Schönheiten. **Eine besondere Studienreise nach dem Motto: Reisen bildet!**

Allen, die am Erfolg unserer vhs mitwirken, danke ich an dieser Stelle sehr herzlich für den großen Einsatz und wünsche zugleich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude sowie Erfolg bei Ihren Weiterbildungen – damit Sie stark durch das Leben kommen!



Tim Weidner
Aufsichtsratsvorsitzender
Kreisrat Starnberg

Mitglieder des Aufsichtsrats

Tim Weidner, Vorsitzender	Kreisrat Starnberg
Christian Schiller, 1. Stellv. Vorsitzender	1. Bürgermeister Herrsching
Elke Link, 2. Stellv. Vorsitzende	3. Bgm. Berg und Kreisträtin
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, Vorständin
Lisa Aulinger, stellvertretende Vorständin

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist ein als gemeinnützig anerkannter, eingetragener Verein. Ordentliche Mitglieder dieses Vereins sind die Stadt Starnberg, die Gemeinden Herrsching, Andechs, Berg, Feldafing, Pöcking, Seefeld und Tutzing.

Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise

Sprachberatung und Einstufung:

In **Herrsching** (vhs Geschäftsstelle), 24.02.2026, 17.00–19.00 Uhr, für Englisch, Italienisch und Spanisch

In **Starnberg** (vhs Geschäftsstelle), am 25.02.2026, 16.00–18.00 Uhr, für Englisch und romanische Sprachen

In **Tutzing** (Gemeindebücherei), am 26.02.2026, 16.00–18.00 Uhr, für Deutsch, Englisch und Italienisch

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Sprachberatung und Einstufung Deutsch für Integrationskurse in Starnberg und Herrsching ab 23.02.26 bzw. 24.02.26

Die genauen Termine finden Sie im Programmheft ab Seite 64.

Möglichkeiten der Anmeldung:

1. per Internet: 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 Teilnehmer*innen 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 Neubürger Gutscheinen kann nur bei Kursen mit einer maximalen Kursgebühr in Höhe von € 200,- gewährt werden.

Die vhs StarnbergAmmersee unterstützt das Ehrenamt.

Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten 20% Ermäßigung auf das vhs-eigene Kursangebot.

Ausgenommen davon sind alle Kurse und Veranstaltungen, deren Teilnahmegebühr € 200,- und mehr beträgt sowie alle Kurse, bei denen die vhs StarnbergAmmersee nicht der Veranstalter ist, sondern nur Kooperationspartner.

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.

Bitte beachten Sie die Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. auf Seite 146.



Impressum:

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

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist ...



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



... vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannter Integrations-kursträger 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.



... 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.



... Träger des Förderprojekts „Alpha Asyl“ sowie von „Alpha+ besser lesen und schreiben“



... Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern



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

Kursleiter*innen gesucht

vhs Volkshochschule
StarnbergAmmersee e.V.

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 Programm-vorschläge per E-Mail an 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
Vorständin,
Programmbereich Gesellschaft



Lisa Aulinger
stellvertretende Vorständin, Programmbe-
reichsleitung Integration & Grundbildung



Regina Bäck
Programmbereichsleitung
Sprachen, Kunst & Kultur



Sylke Heuer
Programmbereichsleitung
Gesundheit und junge vhs



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



Petra Hofstätter
Buchhaltung



Emely Richter
Auszubildende Kauffrau für Büromanagement,
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	85
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	142
Datenschutzerklärung	143
Anmeldeformular	144
Stichwortverzeichnis	145–146

Gesellschaft

Studium generale	9-10
Philosophie	10-11
Politik	11
Demokratie im Gespräch	12
Ehrenamt	12
Naturwissenschaften im Überblick	12
Studienreisen	13-15
Wandern und Pilgern	16
Länderkunde	16
Tier und Natur	16-17, 20
Natur und Garten	20, 22
Naturführungen	22-25
Ökologie und Nachhaltigkeit	25
Wohnen und Haushalt	26
Gesellschaftsspiele	26-27
Familie und Pädagogik	27
Persönlichkeit und Psychologie	28
Kosmetik und Styling	28-29
Betriebsbesichtigungen	30-31
Führungen	31-35
Kaufen und Verkaufen	35-36
Verbraucherbildung	36
Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung	36-38
Geld und Vermögen	38-39
Umwelt und Wohnen	39-41

Beruf und IT

Coaching und Führung	45
Kommunikation & Selbstmanagement	45
Kommunikation und Souveränität	46
Berufliche Entwicklung	46-47
Projektarbeit	47
IT- Besondere Angebote	48
Neue Technik	48-49
Digital dabei	49-50
Programmieren mit Python	50-51
Linux	51
Windows 11	51-52
Office	52-53
Excel	53-54
PowerPoint	54
Outlook & andere nützliche Helfer	54-55
Kreativ durchstarten mit Canva!	55
IT mit KI	55
Kursreihe: Generationen lernen mit KI- miteinander und voneinander	56
Smartphone & Tablet, Android & Apple	56-58

Sprachen

Integration an der Volkshochschule	63
Deutsch- und Integrationskurse	64-66
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung	66-67

Einbürgerung	68
Fremdsprachen	69
Englisch	69-72
Französisch	72–74
Italienisch	74–79
Spanisch	79-81
Seltener gelernte Sprachen	81-83

Gesundheit

Gedächtnistraining	87
Augentraining	87
Entspannung, Massage	87-88
Angebote zur Prävention	90
Yoga	90-92
Qigong	92-93
T'ai Chi Ch'uan	94
Aquafitness	94
Sanfte Gymnastik, Stretching	94-96
Gesunder Rücken	96-97
Pilates	97-98
Fitness, Workout	98
Training intensiv	98-100
Zumba® Fitness	100
Fechten	100
Outdoor	101
Sportbootführerschein	102
Tanz	102-104
Erste Hilfe, Pflege	104-106
Vorträge präsent	106
Vorträge online	106-107
Essen und Trinken	107-110

Kultur

Theatergemeinde	113
Kulturwissenschaften	113-114
Musikgeschichte	114
Hörakademie	114
Kunstführungen	115-116
Kunst-Sprechstunde	116
Freies Malen und experimentelle Malerei	116-117
Acrylmalerei	117
Zeichnen, Malen, Skizzieren	117-118
Aquarellmalen	118
Goldschmiede	118-119
Kreatives Gestalten	119
Textiles Gestalten	119-120
Fotografie	120-121
Literatur und Schreiben	121
Improvisationstheater	122
Singen	122
Stimmbildung	122-124
Zauberkunst	124

Grundbildung und Junge vhs

Alphabetisierung	127
Junge vhs- für junge Forscher*innen	127-129
Computerwissen und Programmieren	129-130
Schule und mehr	130-131
Unterstützung für Ihr Kind	132
Starke Kinder	132
Sport und Bewegung an der frischen Luft	132-135
Entspannung und Bewegung	135-136
Kreativität und mehr	136-137



Gesellschaft und Leben

Das menschliche Gehirn ist leistungsfähig genug, um eine kleine Glühbirne zum Leuchten zu bringen. In unseren Kursen geht Ihnen sicher auch ein Licht auf.

Studium generale	9-10	Wohnen und Haushalt	26
Philosophie	10-11	Gesellschaftsspiele	26-27
Politik	11	Familie und Pädagogik	27
Demokratie im Gespräch	12	Persönlichkeit und Psychologie	28
Ehrenamt	12	Kosmetik und Styling	28-29
Naturwissenschaften im Überblick	12	Betriebsbesichtigungen	30-31
Studienreisen	13-15	Führungen	31-35
Wandern und Pilgern	16	Kaufen und Verkaufen	35-36
Länderkunde	16	Verbraucherbildung	36
Tier und Natur	16-17, 20	Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung	36-38
Natur und Garten	20, 22	Geld und Vermögen	38-39
Naturführungen	22-25	Umwelt und Wohnen	39-41
Ökologie und Nachhaltigkeit	25		

Studium generale - Vortragsreihen

Sie möchten Ihre Allgemeinbildung auffrischen und Ihren Horizont erweitern?

In unseren Vortragsreihen vermitteln qualifizierte Referentinnen und Referenten anschaulich und verständlich Themen der Geistes-, Kultur-, Sozial- und Naturwissenschaften.

Claude Monet zum 100. Todestag neu!

Claude Monet (1840- 1926), dessen 100. Todestag wir 2026 feiern können, ist einer der bedeutendsten Maler Frankreichs und einer der bestimmenden Protagonisten des Impressionismus - sein Gemälde Impression, Sonnenaufgang von 1872 gab der ganzen Bewegung sogar den Namen. Und damit ist Monet auch einer der Wegbereiter der modernen Kunst, denn der Impressionismus stellt so etwas wie ein Bindeglied zwischen ›alter‹ und ›neuer‹ Malerei dar. Das Leben und das Werk Monets wollen wir uns an drei Abenden gemeinsam anschauen.

261-1001-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker

ab Donnerstag, 16.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 38,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Antoni Gaudí zum 100. Todestag neu!

Der Spanier Antoni Gaudí (1852- 1926) darf als einer der spannendsten Architekten der am Ende des 19. Jahrhunderts einsetzenden klassischen Moderne angesehen werden. Mit seinem eigenwilligen Stil, der geprägt ist von welligen und organisch wirkenden Formen ist er ein Vertreter des sog. Modernisme, einer Spielart des Jugendstils im katalanischen Raum. Gemeinsam wollen wir uns das Leben und das Werk Gaudís, zu dem so herausragende Beispiele wie die Sagrada Familia, der Park Güell und die Casa Milà in Barcelona gehören, etwas genauer anschauen.

261-1002-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker

ab Donnerstag, 09.07.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 38,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Japan neu!



© Fotolia Davia Jankowski

Japan ist eine faszinierende, auch „eigen-artige“ Kultur, die sich nicht leicht erschließt. Japans verschriftete Geschichte beginnt im 7. Jh., seitdem ist das Land geprägt vom Buddhismus (der aus Indien kommt) und vom chinesischen Konfuzianismus, aber auch von langlebigen einheimischen Traditionen, so der Samurai-Krie-

ger-Kultur, Bushi-do, und dem Shinto-Glauben, der Verehrung der Naturmächte und der Ahnen. Die dreiteilige Reihe behandelt Japans Geschichte bis in die Neuzeit und die Besonderheiten der japanischen Gesellschaft, die überaltert ist und dennoch Einwanderung ablehnt; daneben sollen Eigenheiten der japanischen Kultur behandelt werden: Die Konzepte amae, die „Zugehörigkeit“; die „Harmonie“, wa; und das wabi-sabi, das „Anerkennens was ist“. Was macht Japan und die Japaner so besonders? Was können wir von Japan lernen?

261-1003-S

Leitung: Dr. phil. habil. Renate Syed, Privatdozentin an der LMU München, Gastdozentin an der Hochschule für Philosophie und Dozentin an zahlreichen VHS in München und im Umland

ab Freitag, 17.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 38,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 1 neu! Fritz Schäffer, Wilhelm Högnert und Hans Ehard

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt Die Liste bayerischer Ministerpräsidenten nach 1945 ist lang: Sie waren beliebt, unbeliebt, schillernd, verdienstvoll, umstritten, zum Teil auch skandalumwittert. Diese Reihe skizziert Biografien und Wirken der bayerischen Ministerpräsidenten und der von ihnen geführten Regierungen im Zeitkontext.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1005-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler

Dienstag, 16.06.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 2 neu! Hanns Seidel und Alfons Goppel

Vergleiche 261-1005-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1006-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler

Dienstag, 23.06.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-







Sicherheitstechnik Kommunikationssysteme

Schloßbergstraße 6 · 82319 Starnberg

Phone: +49(0) 81 51 -73161
Fax: +49(0) 81 51 -73160

info@hpm-alarmtechnik.de
www.hpm-alarmtechnik.de

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 3 neu! **Franz Josef Strauß und Max Streibl**

Vergleiche 261-1005-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1007-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler

Dienstag, 30.06.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 4 neu! **Edmund Stoiber und Günther Beckstein**

Vergleiche 261-1005-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1008-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler

Dienstag, 07.07.26, 18.30-02.:0 Uhr

Gebühr € 9,-

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt - Teil 5 neu! **Horst Seehofer und Markus Söder**

Vergleiche 261-1005-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1009-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler

Dienstag, 14.07.26, 18.30-02.:0 Uhr

Gebühr € 9,-

Architektinnen des 20. Jahrhunderts neu!

Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie: so lautet der Titel eines Artikels über Frauen in der Fotografie des 20. Jahrhunderts. Es waren oft die Frauen, die sich in neuen Technologien frei von männlicher Konkurrenz früh bewiesen haben. Ihre Bereitschaft, neue Ausdrucksformen zu entwickeln, war oft beispiellos. Selbst in extremen Bereichen wie in der Kriegsfotografie finden wir auch weibliche Namen, so Lee Miller oder auch Gerda Taro.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-1010-S Online

Leitung: Waltraud Lenhart, Kunsthistorikerin

Montag, 13.07.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

Philosophie

Lässt sich hoffen lernen? neu!

Das wollen wir den Philosophen Ernst Bloch fragen. Drei Bände umfasst „Das Prinzip Hoffnung“, das auch als sein philosophisches Hauptwerk gilt. Geschrieben hat er es im US-amerikanischen Exil zwischen 1938 und 1947. Er stellt gleich zu Beginn fest: „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen.“ Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Bedeutung des Hoffens und fragen, ob Blochs Werk auch wichtige Impulse für unsere heutige Zeit bereithält.

261-1100-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin

Dienstag, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Das Philosophische Café neu!

Gemeinsam Philosophieren: Denken wagen!

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ – dieser Satz von Martin Buber erinnert daran, wie wichtig das gemeinsame Gespräch für unser Lernen ist. Für alle, die zwar schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von den schweren Büchern abschrecken ließen, gibt es jetzt eine lockere Alternative: das Philosophische Café. Hier treffen wir uns, um miteinander zu philosophieren und angenehm in die Geschichte der Philosophie einzusteigen. In gemütlicher Atmosphäre kommen wir bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch und ins Nachdenken. Von prominenten Textstellen aus der abendländischen Philosophiegeschichte lassen wir uns inspirieren und kommen ins Staunen.

261-1101-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin

Dienstag, 17.03.26, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 14.04.26, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 12.05.26, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 30.06.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 84,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Können Kriege gerecht sein? neu!

Gewalt als Mittel in den internationalen Beziehungen

Zumindest gefühlt nimmt die Zahl an Kriegen auf der Welt derzeit zu. Warum uns das auffällt? Sicher nicht zuletzt deswegen, weil der Krieg uns in Deutschland näher kommt, die Konsequenzen weltweit zu spüren sind und weil wir im Allgemeinen Frieden dem Krieg vorziehen und uns die Gewalt etwa in der Ukraine sehr besorgt. Doch ist es eigentlich immer und in allen Fällen falsch, wenn ein Land einem anderen den Krieg erklärt? Gibt es möglicherweise gute Gründe für den Griff zu den Waffen? Im Vortrag lernen wir die Just War Theory (JWT), die Theorie des gerechten Krieges, kennen. Wir diskutieren, was es aus Sicht der Anhänger*innen der JWT für Gründe geben kann, in den Krieg zu ziehen, welches Verhalten im Krieg gefordert wird und ob die Gründe dafür überzeugend sind. An ausgewählten Beispielen prüfen wir, welche Folgen sich für die Bewertung aktueller Kriege ergeben. So fragen wir auch, welchen Nutzen die JWT überhaupt hat. Andreas Wolkenstein hat Philosophie, Theologie und Geschichte in Tübingen und Paris studiert. Aktuell arbeitet er als Medizinethiker an der LMU München. In seiner Forschung untersucht er die ethischen Implikationen von KI in der Medizin. Zudem betreibt er den Podcast „Dissenspflege“ (mit Sebastian Schleidgen), in dem er philosophische Themen aus dem Alltag diskutiert und für Nicht-Philosoph:innen verständlich macht. In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-1104-S Online

Leitung: Andreas Wolkenstein, Medizinethiker

Donnerstag, 25.06.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 10,-

Selbstbestimmt sterben - Vortrag und Diskussion um den assistierten Suizid neu!

Das Bundesverfassungsgericht (BVerfG) erklärte 2020 den § 217 StGB für nichtig. Dieser hatte die geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung unter Strafe gestellt. Seitdem sind Fachleute in Wissenschaft, Politik und Recht auf der Suche nach einem neuen Gesetz, das den sogenannten assistierten Suizid (AS) regelt. Im Vor-

trag beleuchten wir die Ethik des AS und fragen, ob sich die vom BVerfG ins Zentrum seiner Argumentation gerückte Selbstbestimmung des Menschen auch auf das Sterben anwenden lässt: Können Menschen selbstbestimmt sterben wollen? Wir analysieren aktuelle Entwürfe für eine Regelung des AS, diskutieren die Argumente der Befürworter*innen und Gegner*innen des AS und fragen, was es bedeutet, die menschliche Autonomie ernst zu nehmen - selbst dann, wenn autonomes Handeln den Tod nach sich zieht. Andreas Wolkenstein hat Philosophie, Theologie und Geschichte in Tübingen und Paris studiert. Aktuell arbeitet er als Medizinethiker an der LMU München. In seiner Forschung untersucht er die ethischen Implikationen von KI in der Medizin. Zudem betreibt er den Podcast "Dissenspflege" (mit Sebastian Schleidgen), in dem er philosophische Themen aus dem Alltag diskutiert und für Nicht-Philosoph*innen verständlich macht.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-1105-S Online

Leitung: Andreas Wolkenstein, Medizinethiker

Donnerstag, 16.04.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 10,-

Philosophie des Internets neu!

Der Vortrag stellt die Geschichte des Internets dar und behandelt soziale Plattformen, das Darknet und das Metaversum. Er problematisiert neuere Entwicklungen der Kommerzialisierung des weltweiten Netzes. Diskutiert wird auch, wie KI das Internet revolutionieren könnte.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1106-S Online

Leitung: Prof. Dr. Jörg Noller

Mittwoch, 25.03.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Politik

After Work-Session zur Kommunalwahl 2026 neu!

Am 8. März 2026 ist es wieder soweit: Bayern wählt. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und steht für Fragen zur Verfügung. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Nach Ihrer Anmeldung leiten wir Ihre E-Mail-Adresse an den Bayerischen Volkshochschulverband weiter. Von dort bekommen Sie einige Tage vor der Veranstaltung den Zugangslink.

In Kooperation mit dem Bayerischen Volkshochschulverband.

261-1150-S Online

Mittwoch, 25.02.26, 17.00-18.00 Uhr

gebührenfrei

Kommunalwahl in Bayern 2026 neu!

Am 08.03.2026 finden in Bayern Kommunalwahlen statt: Die kommunalen Vertretungen in den Städten, Gemeinden und Landkreisen Bayerns werden neu gewählt. Was bedeutet das genau? Wie läuft die Auszählung der Stimmen? Wie wird eine solche Wahl organisiert und durchgeführt?

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1151-S Online

Leitung: Paul Gaedtker

Freitag, 06.03.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 9,-



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.

Holen Sie sich
jetzt Ihr
individuelles
Angebot!



Ammersee Reisen

Gewerbestraße 70 | 82211 Herrsching
Tel.: 08152-3457 | Fax: 08152-1054
info@ammersee-reisen.de | www.ammersee-reisen.de

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.



Digitale Souveränität in der EU: Wie kann Europa unabhängiger von den US-amerikanischen Techgiganten werden? neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

261-1220-S Online

Mittwoch, 21.01.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“: Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

261-1221-S Online

Mittwoch, 25.02.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz: Bleibt die Ökologie auf der Strecke? neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

261-1222-S Online

Mittwoch, 25.03.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

„Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.? Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

261-1223-S Online

Mittwoch, 22.04.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland? neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

261-1224-S Online

Mittwoch, 20.05.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung: Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum? neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

261-1225-S Online

Mittwoch, 17.06.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Ehrenamt

Stark im Ehrenamt - Wirksam führen im Verein neu!

Ehrenamt lebt von Engagement, doch gute Zusammenarbeit fällt nicht immer leicht. Vereine stehen oft vor ähnlichen Herausforderungen: Rollen sind unklar, Kommunikation holprig, Entscheidungen ziehen sich, die Motivation leidet. Dieser Workshop hat zum Thema, wie Sie als ehrenamtliche Führungskraft in Vereinsvorständen oder -sparten Klarheit schaffen, souverän auftreten und Zusammenarbeit neu beleben können. Mit praxisnahen Tools, kleinen Interventionen und Beispielen aus der Vereinsarbeit entwickeln Sie konkrete Ideen für Ihren Verein. Der Workshop richtet sich an ehrenamtliche Mitglieder im Vorstand kleiner und großer gemeinnütziger Vereine.

261-1300-A

Leitung: Ulrich Lindner

Samstag, 28.02.26, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 39,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Naturwissenschaften im Überblick

Teil 1: Eigenschaften der Materie und die Quantenmechanik neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1300-S Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher

Dienstag, 14.04.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Teil 2: Die Genetik - Entzifferung der DNA neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1301-S Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher

Dienstag, 21.04.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Teil 3: Die Energie - Grundlage allen Lebens neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1303-S Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Dienstag, 28.04.26, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Studienreisen

Albanien & Montenegro - zwei unbekannte Schönheiten

11-tägige Studienreise 08.05.2026 bis 18.05.2026 neu!



© Bilddatenbank Alpebilder

Albanien und Montenegro, oft als „versteckte Juwelen“ des Balkans bezeichnet, bieten eine faszinierende Mischung aus unberührter Natur, historischen Städten, reicher Geschichte sowie herzlicher Gastfreundschaft. Entdecken Sie die zwei unbekannten Schönheiten, erkunden Sie die (gemeinsame) Geschichte und erleben Sie ihre vielseitige Kultur.

Detaillierte Reisebeschreibung siehe Seite 14-15.

Im Preis inbegriffen:

- Flug ab/bis München nach Tirana mit Lufthansa oder einer Lufthansa Partnerairline
- 10 x Übernachtung mit Halbpension - Frühstücksbuffet & 3-Gang-Menu/Buffet
- Busrundreise und Transfers vor Ort in modernen Reisebussen
- Deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Tirana sowie örtliche*r Führer*in in Montenegro

- Eintritte und Besichtigungen laut Programm
- Schinkenprobe in Njegusi
- Fahrt in Kleinbussen in den Theth Nationalpark

Veranstalter: alpetour Touristische GmbH, Starnberg

Den Reiseflyer mit näheren Informationen, das Anmeldeformular und weitere Buchungsunterlagen erhalten Sie über info@vhs-starnbergammersee.de

261-1350-S

Reisepreis € 2.379,- pro Person im DZ;

Einzelzimmerzuschlag: € 520,-

Infoabend zur Studienreise Albanien & Montenegro 08.05. bis 18.05.2026 neu!

Herr Manuel Oberem vom Reiseveranstalter alpetour Touristische GmbH wird Ihnen die Reiseroute und das Reiseprogramm präsentieren und Ihnen landeskundliche Informationen zu den beiden Ländern geben. Er ist auch Ihr Ansprechpartner für alle Ihre organisatorischen Fragen rund um die Reise.

261-1351-S

Leitung: Manuel Oberem, alpetour Touristische GmbH

Montag, 09.02.26, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

Albanien – von der Isolation auf dem Weg in die Europäische Union S. 14

2027 ist eine Studienreise nach Japan geplant.

Bitte melden Sie sich gerne für unsere Interessentenliste unter info@vhs-starnbergammersee.de



Lebenshilfe Starnberg

**SCHENKE
LEBENSFREUDE.**
DIR SELBST UND ANDEREN.



**Mit Deinem neuen Job
in unseren Einrichtungen.**

Die Lebenshilfe Starnberg berät, fördert und betreut Menschen mit und ohne Behinderung – von klein auf bis ins hohe Alter.

Studienreise

Noch
Plätze
frei!

Albanien & Montenegro

Zwei unbekannte Schönheiten

11-tägige Studienreise

8. bis 18. Mai 2026

Albanien und Montenegro, oft als „versteckte Juwelen“ des Balkans bezeichnet, bieten eine faszinierende Mischung aus unberührter Natur, historischen Städten, reicher Geschichte sowie herzlicher Gastfreundschaft. Entdecken Sie die zwei unbekannten Schönheiten, erkunden Sie die (gemeinsame) Geschichte und erleben Sie ihre vielseitige Kultur.

08.05.26 - 1. Tag: Anreise

Flug nach Tirana und Begrüßung durch die örtliche Reiseleitung. Im Anschluss lernen Sie Tirana kennen. Die Stadt hat sich im 17. Jahrhundert von einem kleinen ländlichen Handelszentrum zur Hauptstadt Albaniens entwickelt. Im Stadtbild sind die Einflüsse osmanischer, italienischer, kommunistischer und moderner Architekturstile sichtbar. Ihr Rundgang beginnt am Skanderbeg-Platz und Sie sehen u.a. das Rathaus, die Statue von Skanderbeg, die Ehem-Bey-Moschee, den Uhrenturm, die Nationalbibliothek und das Opernhaus. Ein Besuch im Museum Bunk'Art 2 gibt Einblick in die Zeit der sozialistischen Diktatur des Landes. Übernachtung in Tirana.

09.05.26 - 2. Tag: Tirana - Berat

Fahrt nach Berat. Die Stadt gehört seit 2008 zum UNESCO-Welterbe und ist als „Stadt der übereinander liegenden Fenster“ bekannt. Bei einem Rundgang erkunden Sie die alte Burg, die Haupttore, die orthodoxen Kirchen und lernen die typische Wohnarchitektur kennen. Nach dem Besuch des Schlosses und des Onufri-Ikonenmuseums können Sie die Stadt auf eigene Faust erkunden. Übernachtung in Berat.

10.05.26 - 3. Tag: Berat - Gjirokastra - Saranda

Morgens bringt Sie der Bus nach Gjirokastra, in die „Stadt der tausend Stufen“. Häuser mit Schieferdächern, schwindelerregende, mit Kalkstein gepflasterte Straßen und Gässchen und die markante, auf einem Felsen liegende Burg prägen das Bild der Stadt. Weiter geht es zum „Blue Eye“, einer magischen Karstquelle mit tiefblauem, kristallklarem Wasser. Inmitten von üppiger Natur sprudelt das Wasser aus 50 m Tiefe: Spektakulär, eiskalt und geheimnisvoll. Gegen Abend erreichen Sie den Küstenort Saranda, zwei Übernachtungen in Saranda.

11.05.26 - 4. Tag: Ganztägiger Ausflug Butrint

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Archäologischen Park von Butrint. Der Park ist eine der wichtigsten archäologischen Stätten des Landes und beherbergt verschiedene Artefakte und Bauwerke von der Bronzezeit bis ins 19. Jahrhundert. Sie sehen die gut erhaltene Stadtmauer, das spätantike Baptisterium, die große Basilika, das Theater und die venezianischen Schlösser. Auf der Rückfahrt nach Saranda bietet sich Ihnen eine atemberaubende Aussicht auf die

vielen kleinen Buchten des Ionischen Meeres. In Ksamili, dem einstigen Fischerdorf mit seinen traumhaften Stränden gegenüber der griechischen Insel Korfu legen Sie einen Stopp ein.

12.05.26 - 5. Tag: Saranda - Vlora - Apollonia - Durrës

Entlang der albanischen Riviera führt Sie der Weg in die Hafenstadt Vlora. Die Stadt wurde im 6. Jahrhundert v. Chr. als antike griechische Kolonie unter dem Namen Aulona gegründet. 1912 wurde hier die Unabhängigkeit vom Osmanischen Reich erklärt, und die Stadt diente fortan als Hauptstadt Albaniens. Sie sehen u.a. den Platz der Unabhängigkeit, die Altstadt, den Ismail Qemal Boulevard, den Isa-Boletini-Platz und vieles mehr. Am Nachmittag fahren Sie weiter nach Apollonia, eine griechische Ruinenstätte aus dem Jahre 588 v. Chr.. Apollonia wird auch als das albanische Pompeji bezeichnet,



© alpebilder

obwohl bisher nur ca. ein Zehntel der Stätte ausgegraben ist. Weiterfahrt zur Übernachtung nach Durres.

13.05.26 - 6. Tag: Durres - Shkodra – Budva

Fahrt nach Shkodra. Sie zählt zu den wichtigsten Städten Albaniens und gilt als Zentrum des albanischen Katholizismus, der Kultur und der Harmonie zwischen den verschiedenen Religionen. Sie schlendern mit Ihrer Reiseleitung durch die Fußgängerzone im alten Zentrum von Shkodra, deren Bild durch Moscheen und Kirchen im mediterranen Stil geprägt ist. Weiter geht es zur Burg Rozafa, von wo aus sich Ihnen ein herrlicher Blick auf den Shkodra-See und die Adria bietet. Danach überqueren Sie die Grenze nach Montenegro, Sie verbringen die nächsten drei Nächte in Budva.

14.05.26 - 7. Tag: Ganztägiger Ausflug Cetinje, Njegos und Kotor

Nach dem Frühstück Fahrt nach Cetinje, in die ehemalige Hauptstadt Montenegros. Hier besichtigen Sie den Königspalast und das Cetinje-Kloster, das eine Reliquie Johannes des Täufers beherbergt. Weiter führt die Fahrt ins Bergdorf Njegos. Der Ort ist berühmt wegen seines Schinkens, der auf Grund der Gebirgslage als besonders würzig gilt. Bei einer Verkostung können Sie sich selbst davon überzeugen. Anschließend schlängelt sich die Straße durch atemberaubende Serpentin mit Panoramaausblicken hinab in die Bucht von Kotor. Die vielen architektonischen Denkmäler, die Gassen und Plätze sind nur einige der Gründe, warum Kotor zum UNESCO-Welterbe zählt. Sie erkunden die mittelalterliche Altstadt mit ihren engen Gassen und den imposanten Stadtmauern und besuchen die Kathedrale St. Tryphon. Entlang der malerischen Küstenstraße geht

es wieder zurück nach Budva.

15.05.26 - 8. Tag: Zur freien Verfügung

Heute haben Sie einen freien Tag und können die Sonne und das Meer genießen.

16.05.26 - 9. Tag: Budva - Podgorica - Theth Nationalpark

Ihr Weg führt Sie zunächst nach Podgorica, die Hauptstadt Montenegros. Hier erkunden Sie die Alt- und die Neustadt, sehen die Millennium-Brücke und besichtigen die orthodoxe Auferstehungskathedrale. Nach einem Spaziergang durch das Zentrum bringt Sie der Bus wieder zurück nach Albanien. Mit Kleinbussen fahren Sie in den Theth Nationalpark, ein Natur- und Wanderparadies inmitten einer schroffen Bergwelt. Im kleinen Örtchen Theth, umgeben von mächtigen schneebedeckten Gipfeln, scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Sie besuchen die Dorfkirche und ein Relikt aus der Vergangenheit, den Blutrache-Turm, wo einst Verfolgte von Familienfehden eine letzte Zuflucht fanden. Eine Übernachtung im Theth Nationalpark.

17.05.26 - 10. Tag: Wandermöglichkeit im Theth Nationalpark - Tirana

Morgens können Sie sich einer leichten Wanderung durch die herrliche Gebirgslandschaft anschließen. Von Ihrem Gästehaus aus folgen Sie dem Theth-Fluss bis zum Ende des Dorfes und wandern anschließend auf gut begehbaren Pfaden bis zum Grunas Wasserfall, der eindrucksvoll aus 30 m Höhe in die Tiefe stürzt. (Gehzeit ca. 2-2,5 Std., ca. 210 Höhenmeter). Nach der Rückkehr zum Hotel bringen Sie Kleinbusse wieder ins Tal, weiter geht es nach Tirana, wo Sie erneut übernachten.

18.05.26 - 11. Tag: Heimreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

11 Tage € 2.379,- im Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag pro Person: € 520,-

IM PREIS EINGESCHLOSSEN

- Flug ab/bis München nach Tirana mit Lufthansa oder einer Lufthansa Partnerairline
- aktuelle Flughafensteuern & Gebühren
- 1 Gepäckstück pro Person à 23 kg
- 10 x Übernachtung mit Halbpension
- Frühstücksbuffet & 3-Gang-Menü/Buffer
- Busrundreise und Transfers vor Ort in modernen Reisebussen
- Permanente deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Tirana zuzügl. örtliche*r Führer*in Montenegro
- Eintritte und Besichtigungen lt. Programm
- Schinkenprobe in Njegos
- Fahrt in Kleinbussen in den Theth Nationalpark

Buchungsfrist: 23.02.2026

Veranstalter: alpetour Touristische GmbH, Starnberg

Änderungen vorbehalten!

Den Reiseflyer mit detaillierten Informationen, das Anmeldeformular und weitere Buchungsunterlagen (Allgemeine Reisebedingungen, Formblatt zur Unterrichtung bei Pauschalreisen, Informationen zur Reiseversicherung) erhalten Sie über info@vhs-starnbergammersee.de

Persönliche Beratung: 08151 97312-10

E-Mail: info@vhs-starnbergammersee.de



Wandern und Pilgern

CAMINO FRANCÉS - Jakobsweg in Spanien von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela und zum Kap Finisterre neu!

Multivision- 90 Minuten



Saint-Jean-Pied-de-Port ist Pilgertreffpunkt vor dem steilen Anstieg über die Pyrenäen. Erstes Ziel in Spanien ist Roncesvalles. Der weitere Weg führt über Pamplona, den Pass Puerto del Perdon, Santo Domingo de la Calzada, Burgos und Leon. Dazwischen liegt die heiße, trockene Meseta. Es folgen Astorga, Ponferrada, das Cruz de Ferro und O'Cebreiro. Ab Sarria, 100 km vor Santiago de Compostela verdichtet sich der Pilgerstrom. Der weitere Weg zum Kap Finisterre ist einsamer. Dort steht der Kilometerstein „0“. Und von hier hat man den schönsten Blick auf das Meer und den Sonnenuntergang.

261-1365-S

Leitung: Maria und Heinz Weinmann

Mittwoch, 11.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

261-3805-S Spanisch (nicht nur) für die Reise

Länderkunde

Albanien - von der Isolation auf dem Weg in die Europäische Union neu!

Die Referentin Enela Markja wurde in Albanien geboren und wuchs in Zeiten des Sozialismus auf, in einem Land, das reich an Geschichte und Kultur ist. Nach ihrem Geografiestudium zog sie Mitte der 90er Jahre nach München und ist im Tourismussektor tätig. Ihre Neugier auf die Entwicklung Albaniens bleibt jedoch ungebrochen. In ihrem neuen Vortrag konzentriert sie sich auf die jüngere Geschichte Albaniens. Erfahren Sie, wie Enela Markja die kommunistische Diktatur und den Übergang zur Demokratie persönlich erlebt hat und wie die Verhältnisse im heutigen Albanien sind. Die Regierungsform, das Parteiensystem, die Rechtsstaatlichkeit werden ebenso beleuchtet wie die wirtschaftliche und soziale Entwicklung des Landes der Skipetaren.

261-1366-S

Leitung: Enela Markja, Tourismus Referentin

Dienstag, 24.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Tier und Natur

Der Bienengarten neu!

„Der Bienengarten“ lädt Sie zu einer farbenreichen Bilderreise durch das Gartenjahr ein - vom Spätwinter über die ersten Frühlingsboten bis in den Herbst. Otto Wünsche zeigt anschaulich, wie jeder Garten zu einem wertvollen Lebensraum für Bienen werden kann. Inspirierend, praxisnah und voller Tipps für die naturfreundliche Gestaltung Ihres Gartens. Der Referent war bei der Landesanstalt für Landwirtschaft tätig.

261-1399-S

Leitung: Otto Wünsche

Dienstag, 24.02.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Hündisch verstehen - was ein Hund wirklich mitteilt neu!

„Ihr Hund redet ständig. Die Frage ist: Hören Sie auch zu?“

Ein Hund kommuniziert permanent- nur nicht in unserer Sprache.

In diesem kurzweiligen Vortrag entdecken Sie, was ein Hund im Alltag wirklich mitteilt: über Körperspannung, Blick, Bewegungsmuster, Distanzverhalten und seine einzigartige Wahrnehmung der Welt. Sie erfahren, warum Missverständnisse so häufig sind und weshalb gelungene Kommunikation nicht bei Kommandos beginnt, sondern bei unserer eigenen Klarheit.

Die Referentin verbindet fundiertes Wissen aus Verhaltensforschung, Sozialwissenschaft und Coaching mit humorvollem Storytelling und alltagsnahen Beispielen.

261-1400-S

Leitung: Christiane Haas, M.A., Sozialwissenschaftlerin, Coach und Hundetrainerin

Mittwoch, 25.02.26, 18.00-19.00 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

261-6210-S, Das Hunde-Einmaleins für Kinder.

Vogelbestimmungskurs des Landesbundes für Vogelschutz (LBV)

3 Theorieabende und 3 Exkursionen

Der Kurs richtet sich an alle vogelkundlich Interessierten ab 12 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wegen ihrer Fähigkeit zu fliegen haben Vögel die Menschen seit jeher fasziniert. Aber auch ihr vielfältiger Gesang begleitet uns fast überall. Trotzdem können viele Menschen nur wenige Vogelarten in der Natur erkennen. Der LBV Starnberg bietet einen Vogelbestimmungskurs an, der allen Interessierten die einheimische Vogelwelt näherbringen soll. Ziel des Kurses ist es, die häufigsten Vogelarten und ihren Gesang kennen zu lernen. Experten des LBV Starnberg vermitteln in drei Theorieabenden und drei Exkursionen die wichtigsten Kenntnisse der Vogelbestimmung. Die Exkursionen dauern ca. 3 Stunden, die an der vhs in Starnberg stattfindenden Theorieabende jeweils 2 Stunden. Kursinhalte:

- Vogelbestimmung mit Hilfe von Artmerkmalen, Gesang und Verhalten
- Vorstellung der häufigsten Vogelarten in den Lebensräumen Wald, Feldflur, Gewässer und Siedlung
- Einführung in die Ornithologie: Evolution, Anatomie und Lebensweise der Vögel
- Schutz der Vogelwelt

1. Exkursion: Samstag, 21.03.2026, 08.00-11.00 Uhr;
Treffpunkt: Öffentlicher Parkplatz oberhalb des Forsthaus am See, Possenhofen
2. Exkursion: Samstag, 18.04.2026, 08.00-11.00 Uhr;
Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Straße Gauting-Starnberg nach der Heidekurve
3. Exkursion: Samstag, 09.05.2026, 07.30-10.30 Uhr;
Treffpunkt: Birkenweg (Zugang zum Fußweg Percha-Leutstetten), Starnberg-Percha

261-1401-S

Leitung: Starnberg Landesbund für Vogelschutz (LBV), Starnberg
Mittwoch, 18.03.26, 19.00-21.00 Uhr
Samstag, 21.03.26, 08.00-11.00 Uhr (Exkursion)
Mittwoch, 15.04.26, 19.00-21.00 Uhr
Samstag, 18.04.26, 08.00-11.00 Uhr (Exkursion)
Samstag, 09.05.26, 07.30-10.30 Uhr (Exkursion)
Mittwoch, 13.05.26, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 80,-; für Schüler*innen und Student*innen € 40,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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



© Ulrike May auf Pixabay

Das richtige Verhalten und die Erstversorgung kann auch bei Hund und Katze im Ernstfall Leben retten. In einem Kompaktvortrag 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.

261-1402-S

Leitung: Kleintierzentrum Starnberg
Dienstag, 03.03.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 10,-
Starnberg, Kleintierzentrum, Kreuzstraße 22

Bitte beachten Sie auch: 261-6209-S Kann ein Hund sprechen?

Der Große Brachvogel im Ampermoos: Rückkehr in seine alte Heimat

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

261-1403-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee
Mittwoch, 22.04.26, 17.00-19.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Mit der Gebietsbetreuung unterwegs: 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

261-1404-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee
Mittwoch, 29.04.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben.



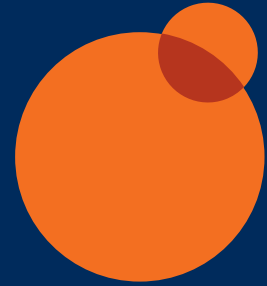
Ihr Partner für Tier, Haus, Hof und Garten

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
Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00–18:00 Uhr, Sa 9:00–13:00 Uhr

Klaus Will
Landmarkt Gilching
Tiernahrung • Agrar • Haus & Garten



Volkshochschulen – entschieden demokratisch!

Wir bekennen uns klar zu Demokratie,
Vielfalt und Menschenwürde.

Unsere Leitlinien:

- **Entschieden demokratisch!**
Wir verteidigen die freiheitlich-demokratische Grundordnung.
- **Entschieden unabhängig!**
Wir sind überparteilich – und klar in unserer Haltung gegen
Ausgrenzung.
- **Entschieden offen & vielfältig!**
Wir stehen für Bildung ohne Hürden – offen für alle, unabhän-
gig von Herkunft, Lebenslage oder Überzeugung.
- **Entschieden kontrovers!**
Wir fördern Meinungsvielfalt und demokratische Streitkultur.

Mehr erfahren:

Scannen Sie den QR-Code und lesen Sie unser
vollständiges Positionspapier online:



Wir schützen die freiheitlich- demokratische Grundordnung.

Volkshochschulen –
entschieden demokratisch!

Mit der Gebietsbetreuung unterwegs: Braunkehlchen und blaue Schwertlilien

Naturkundliche Abendwanderung mit der Gebietsbetreuung in die Raistingener Wiesen. In den Streuwiesen blüht in manchen Jahren ein blaues Meer der Sibirischen Schwertlilien. Mit Fernrohren suchen wir nach Braunkehlchen und hoffen auf ihren Balzgesang. Sie erfahren Wissenswertes über den vom Aussterben bedrohten Wiesenvogel.

Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus.

In Kooperation mit der Gebietsbetreuung Ammersee.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, wenn vorhanden Fernglas

261-1405-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

Mittwoch, 20.05.26, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Schmetterlingsführung

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

In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 19.06.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: Fernglas falls vorhanden

261-1406-A

Leitung: Franz Pommer, Natur- und Umweltpädagoge

Samstag, 04.07.26, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 22,-

Treffpunkt: Ammer Brücke am Ammersee-Südufer

Pilz-Lehrwanderung neu!



© Daniel Spiegelgraber

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und pilzinteressierte Naturliebhaber*innen, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze und deren Lebensweise gewinnen, die Arten- und Gattungskennntnis erweitern und sicherer bei der Bestimmung von Pilzen werden wollen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem sicheren Erkennen potenziell Speisepilz-relevanter Arten und den möglichen Verwechslungspartnern. Wir werden uns ausführlich und allgemeinverständlich mit den bestimmungsrelevanten Merkmalen unserer Funde beschäftigen und lernen, diese den übergeordneten Gattungen zuzuordnen, wodurch die Orientierung im Reich der Pilze erheblich erleichtert wird. Oberstes Ziel ist es ausdrücklich nicht, unsere Körbe für das Abendessen zu füllen, sondern die bestimmungsrelevanten Merkmale unserer Funde zu verstehen, die Pilze in Gattungen einzuordnen und so anhand einfacher Regeln zu

lernen, uns sicherer in der Pilzwelt zu bewegen.

Kursdauer: 3- 3,5 Stunden

Der Treffpunkt wird drei Tage vor dem Beginn per E-Mail mittels Google-Maps Link mitgeteilt, bitte Spamordner prüfen! Vorab kann der genaue Treffpunkt leider nicht bekanntgegeben werden, da es zum einen bereits vorgekommen ist, dass Kursgebiete schon vor dem Termin abgesucht wurden und zum anderen hängt das Pilzwachstum von den witterungsbedingten Gegebenheiten ab, die von Woche zu Woche und von Ort zu Ort variieren können.

Bitte mitbringen: wettergerechte Bekleidung und festes Schuhwerk, ein Körbchen, ein (Taschen-) Messer, ein separates Behältnis für den Transport ungenießbarer oder giftiger Pilze (z.B. kleine Tuperdose, Brotzeit-Tüten o.ä.), Getränke / Brotzeit nach Bedarf

261-1407-S

Leitung: Daniel Spiegelgraber, Pilzberater BMG e.V.

Sonntag, 20.09.26, 09.00-12.15 Uhr

Gebühr € 29,-

Treffpunkt: möglichst im Gebiet zwischen Ammer- und Starnberger See. Der genaue Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben

Pilz-Lehrwanderung neu!

Vergleiche 261-1407-S

Bitte mitbringen: wettergerechte Bekleidung und festes Schuhwerk, ein Körbchen, ein (Taschen-) Messer, ein separates Behältnis für den Transport ungenießbarer oder giftiger Pilze (z.B. kleine Tuperdose, Brotzeit-Tüten o.ä.), Getränke / Brotzeit nach Bedarf

261-1408-S

Leitung: Daniel Spiegelgraber, Pilzberater BMG e.V.

Samstag, 26.09.26, 09.00-12.15 Uhr

Gebühr € 29,-

Treffpunkt: möglichst im Gebiet zwischen Ammer- und Starnberger See. Der genaue Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben

Pilz-Lehrwanderung neu!

Vergleiche 261-1407-S

Bitte mitbringen: wettergerechte Bekleidung und festes Schuhwerk, ein Körbchen, ein (Taschen-) Messer, ein separates Behältnis für den Transport ungenießbarer oder giftiger Pilze (z.B. kleine Tuperdose, Brotzeit-Tüten o.ä.), Getränke / Brotzeit nach Bedarf

261-1409-S

Leitung: Daniel Spiegelgraber, Pilzberater BMG e.V.

Sonntag, 11.10.26, 09.00-12.15 Uhr

Gebühr € 29,-

Treffpunkt: im Landkreis Starnberg

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 / Altbaumpflege / Winterschnitt / Sommerschnitt / Schnitttechniken / Werkzeugkunde

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



Wir planen die Reise. Sie entdecken die Welt.

alpetour - Ihr Experte für Gruppenreisen

Ob **Gruppen-** und **Vereinsreisen** oder **Klassenfahrten**, wir organisieren maßgeschneiderte Reisen für **Gruppen ab 15 Personen** in Deutschland, Europa und weltweit.

Mit mehr als 65 Jahren Erfahrung begleiten wir Sie in allen Phasen Ihrer Reiseplanung - mit hohen Qualitätsstandards, flexiblen Konditionen und persönlichem Service aus einer Hand.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre nächste Gruppenreise planen!



alpetour Touristische GmbH
Josef-Jägerhuber-Straße 6
82319 Starnberg

Tel.: 08151/775-0
Email: gruppenreisen@alpetour.de
www.alpetour-gruppenreisen.de

261-1410-S

Leitung: Hubert Bernwieser,ertif. Landschaftsobstbaumpfleger
Montag, 23.02.26, 17.30-20.00 Uhr
Samstag, 28.02.26, 09.30-12.00 Uhr
Gebühr € 43,- inkl. Skript
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Naturführungen

Bäume und Knospen im Winter - für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren **neu!**

Viele unserer heimischen Bäume sind wahre Schätze - auch im Winter. In den Knospen steckt Lebensenergie pur und die Inhaltsstoffe der Baumorgane (Blüte, Blatt und Co.) in kompakter Form. Gemeinsam wollen wir die faszinierende, lebendige Welt der Bäume im Winter entdecken. Dafür wandern wir entlang des Ammersee-Ufers. Wir werden typische Bäume und Sträucher der Region ohne Laub bestimmen üben und ausgewählte Knospen verkosten. Dazu gibt es viele Geschichten und Mythen über die Bäume sowie einige Tipps, was sie uns Wertvolles schenken bzw. wie man sie in der Küche verwenden kann. Für zu Hause bekommen Sie ein ausführliches Skript mit Wissenswertem, Rezepten und Bestimmungshilfen für zu Hause.

261-1411-A

Leitung: Diana Kurzweg, Diplom Geoökologin, Biologin, zertifizierte Kräuterpädagogin
Samstag, 28.02.26, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 22,- inkl. Skript € 4,-
Treffpunkt: Buch a. Ammersee, Dampfersteg

Neun-Kräuter-Suppe und Bärlauch, wilde Kräuter im zeitigen Frühjahr **neu!**



© Lucie Bode

Die Neun-Kräuter-Suppe wurde schon von unseren Ahnen zur Kräftigung nach einem langen Winter gekocht. Wir schauen, welche Kräuter hierfür schon aus dem Boden spitzen. Der Bärlauch ist bestimmt dabei und lädt uns zum Sammeln ein. Wer sein Kräuterverwissen auffrischen möchte, da sich auch giftige Doppelgänger gerne unter das leckere Lauchgewächs mischen, kann dies bei dieser Führung mit Kräuterpädagogin Lucie Bode, BNE-zertifiziert, im Feldafinger Park machen.

Nach dem Rundgang im Park genießen wir gemeinsam eine Brotzeit mit der leckeren Neun-Kräuter-Suppe.

Rezepte sowie Informationsmaterial zum Bärlauch und anderen frühen Wildkräutern werden bereitgestellt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, etwas zu trinken, Beutel oder Dosen zum Sammeln

261-1412-S

Leitung: Lucie Bode, Kräuterpädagogin BNE
Sonntag, 22.03.26, 14.00-16.30 Uhr
Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten
Treffpunkt: Feldafing, Seestraße 30, oberer Parkplatz (bei den Tennisplätzen)

Wildkräuter-Führung für Erwachsene

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 z.B. als Tee ihre Heilwirkung entfalten können

In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 24.04.2026 erforderlich.

261-1413-A

Leitung: Ulrike Breitenberger, Apothekerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen,
Sonntag, 10.05.26, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 22,-
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Wilde Kräuter im Frühjahr **neu!**



© Lucie Bode

Die Wiesen zeigen sich jetzt in den gelben und weißen Blütengevändern von Löwenzahn und Wiesenschaumkraut, das erfreut nicht nur unser Auge, sondern weckt auch den Kräutersammler in uns. Was man aus Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, kleinem Wiesenknopf und Co. so alles Kulinarisches zaubern kann, erfährt man bei dieser Führung in Feldafing mit Kräuterpädagogin Lucie Bode, BNE-zertifiziert. Anschließend an die Führung wird aus den gesammelten Wildkräutern eine Brotzeit hergestellt. Informationsmaterial wird bereitgestellt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, etwas zu trinken, Beutel oder Dosen zum Sammeln

261-1413-S

Leitung: Lucie Bode, Kräuterpädagogin BNE
Sonntag, 26.04.26, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten
Treffpunkt: Feldafing, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Bitte beachten Sie auch:

261-1751-S Naturkosmetik selbst hergestellt

Essbare Blüten im Sommer Kräuterführung im Seeshaupter Schaugarten mit Blütendessert und Blütenlimonade

Herrliche Blüten schmeicheln jetzt nicht nur Augen und Nase, sondern auch unserem Gaumen. Gönnen Sie sich eine Führung im wunderschönen Schaugarten in Seeshaupt und finden Sie heraus, wie Sie Ihren Speiseplan genussvoll mit Blüten und Kräutern ergänzen können! Gemeinsam genießen wir unter Apfelbäumen ein verführerisches Blütendessert und trinken Blütenlimonade. Mit einer kleinen Erinnerung sowie einem Heftchen mit Pflanzenportraits und Rezepten beenden wir die Führung.

Bei schlechtem Wetter findet die Führung nicht statt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, etwas zu trinken

261-1415-S

Leitung: Lucie Bode, Kräuterpädagogin BNE

Sonntag, 21.06.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten, keine Ermäßigung

Seeshaupt, Schaugarten, Bahnhofstr. 40

Wald in deiner Lebenszeit neu!

Wie hat sich das Verhältnis zum Wald über die Generationen verändert? Welche Chancen und Risiken ergeben sich zukünftig durch den Klimawandel für den Wald? Bei der Waldekursion rund um das ehemalige Dorf Ramsee stellen die örtliche Forstrevierleiterin und der pädagogische Leiter des Naturschutz- und Jugendzentrums neben historischen Aspekten den Wald als Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen vor und lassen dabei auch philosophische und aktivierende Aspekte mit einfließen.

In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bis 09.06.2025 erforderlich.

261-1417-A

Leitung: Ruth Haag, Revierleiterin

Dienstag, 23.06.26, 16.00-19.00 Uhr

gebührenfrei

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Achtsamkeits-Wanderung neu!

Auf unserer Wanderung durch den Wald, an Lichtungen und Wiesen, stellt Ihnen die Dozentin ein paar Wildpflanzen vor. Sie lernen deren Verwendung kennen und bereiten ein stärkendes Oxydel her. Leise Töne auf der Sansula begleiten uns, wenn wir in den Pausen Wildkräutertee und Wildkräuterkekse probieren. Damit unser Achtsamkeitsspaziergang auch noch zu Hause nachwirkt, werden wir Entspannungsübungen nach Jin Shin Jyutsu machen, die Sie leicht im Alltag umsetzen können.

Sie erhalten ein Skript zu den besprochenen Wildkräutern und den Entspannungsübungen. Alle Zutaten für das Oxydel werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Unterlagen, wenn Sie sich setzen möchten, kleiner Trinkbecher und Serviette, saubere Gläser mit Schraubverschluss für Oxydel.

261-1417-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Samstag, 27.06.26, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 39,- inkl. € 10,- Materialkosten und Skript

Treffpunkt: Tennis-, Fußballplatz Höhenrain; mit dem Bus 975 oder X970, Haltestelle Oberbibberkor, erreichbar

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

Die Veranstaltungen finden an Dienstagabenden von 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr 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.

Vogelfreistätte Ammersee Südufer

Das bedeutende Naturschutzgebiet am südlichen Ammerseeufer besteht aus Feuchtwiesen und Niedermoor 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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser mitzubringen.

261-1420-A

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

Dienstag, 21.04.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Parkplatz an der Ammerbrücke zwischen Fischen und Dießen

Wörthsee und Bacherner Moos neu!

Der Wörthsee bezaubert mit seinem klaren und hellen Wasser. Wieso der See so schön ist, erfahren Sie bei dieser Exkursion. Am Westufer befindet sich das kleine aber feine Naturschutzgebiet Bacherner Moos, das wir auf einem Bohlenweg erkunden. Außerdem wird bei dieser Exkursion der einzige Abfluss des Wörthsees, der Inniger Bach, besucht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser mitzubringen.

261-1421-S

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

Dienstag, 28.04.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Parkplatz Roßschwemme in Wörthsee-Walchstadt

Maisinger Schlucht und Maisinger See

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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1422-S

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

Dienstag, 05.05.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Maxhofstraße in Pöcking-Maising vor dem Ortsschild

Murnauer Moos

Dieses schöne Naturschutzgebiet, direkt vor den Ketten des Ester- und Ammergebirges gelegen, wartet mit einigen Superlativen auf: Es ist mit 32 km² 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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1423-S

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

Dienstag, 12.05.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Murnau, Wanderparkplatz Murnauer Moos, Ramsachstraße

Storchendorf Raisting

Raisting ist das Dorf mit der größten Storchpopulation 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. Die Brut ist im vollem Gange und die immer hungrigen Jungvögel werden gehudert und gefüttert.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1424-A

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

Dienstag, 19.05.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Bahnhof Raisting Richtung Gasthof Drexel

Die Osterseen

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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1425-S

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

Dienstag, 09.06.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Bahnhof Iffeldorf Richtung Freiwillige Feuerwehr

Leutstettener Moos

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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1426-S

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

Dienstag, 16.06.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Parkplätze am Birkenweg in Starnberg-Percha

Magnetsrieder Hardt

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 Sumpfglabdiöle. Bei einem Rundgang durch das Naturschutzgebiet erfahren wir alles zur Entstehung, biologischen Besonderheit, zu den Biotopen und auch zur notwendigen Pflege des Gebietes. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1427-S

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

Dienstag, 23.06.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Magnetsried, Parkplatz an der Hardtkapelle

Ammersee und Seeholz 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 km² groß und steht als Naturschutzgebiet Seeholz und Seewiese seit 1985 unter Naturschutz.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1428-A

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

Dienstag, 30.06.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Dießen-Riederau, Bahnhof Riederau

Ammersee und Herrschinger Moos **neu!**

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

Was diese Gewässer ausmacht und inwiefern die beiden Bäche sich unterscheiden, erfahren Sie bei dieser Exkursion. Entlang des Fischbachs, der den Abfluss des Pilsensees bildet, erkunden wir das Naturschutzgebiet Herrschinger Moos.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1429-A

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

Dienstag, 07.07.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Herrsching, Bahnhof

Starnberg und der Starnberger See

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 selbst hat einiges Interessantes 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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1430-S

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

Dienstag, 14.07.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Starnberg, Bahnhofplatz

Paterzeller Eibenwald

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 Waldbaumarten und lauschen auf Vogelstimmen. Vielleicht bekommen wir seltene Waldvögel wie den Schwarzspecht zu Gesicht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei entsprechendem Wetter Sonnen-, Regen- und/oder Mückenschutz sowie Trinkwasser

261-1431-S

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

Dienstag, 21.07.26, 17.30-20.30 Uhr

Gebühr € 17,- Erwachsene, € 10,- Kinder (8-16 Jahre)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Paterzeller Eibenwald

Bitte beachten Sie auch:

Naturerlebnisse für Kinder und Familien im Bereich junge vhs, 261-6314 folgende.

Ökologie und Nachhaltigkeit

Zwischen Pflastersteinen und Beton - sind Städte schädlich für die Biodiversität? **neu!**

Garagendächer, Gehwege und Gewerbeflächen. Diese Strukturen bringen wir selten mit Schmetterlingen, Wildbienen und Fröschen in Verbindung. Gärten, Grünflächen und Gehölze schon eher. Dabei kann in punkto Artenvielfalt die Stadt oft mehr, als wir ihr zutrauen. Der Vortrag zeigt, welche Bedeutung Strukturen in Städten für Tiere und Pflanzen haben und wie sich dort Lebensräume gezielt fördern lassen. Anhand konkreter Beispiele wird deutlich, welche Handlungsmöglichkeiten im privaten, öffentlichen und betrieblichen Bereich bestehen, um die biologische Vielfalt nachhaltig zu stärken. In Kooperation mit dem Naturschutz u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 17.04.2026 erforderlich.

261-1450-A

Leitung: Annemarie Rutkowski, Biologielehrerin, Umweltpädagogin des Naturschutz und Jugendzentrums Wartaweil, Blühbotschafterin

Mittwoch, 22.04.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 13,-

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Bitte beachten Sie auch:

261-1953-S Photovoltaikanlagen in Mehrfamilienhäusern

STA
Landratsamt Starnberg

DA GEHT NOCH WAS

Entdecken Sie das Potenzial Ihrer Dachflächen
für die Nutzung von Solarenergie

**SOLAR
POTENZIAL
KATASTER**

www.lk-starnberg.de/solarkataster

Wohnen und Haushalt

Ausmisten, Entrümpeln, Frühjahrsputz - Wie und warum befreie ich mich von Ballast?

Will Ihnen im Moment manches nicht gelingen oder können Sie zuhause nicht wirklich abschalten, geschweige denn gut schlafen und auftanken? Fühlen Sie sich am Arbeitsplatz ausgelaugt und können nicht konzentriert arbeiten? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. Am Anfang fühlen wir uns vielleicht noch unbehaglich. Nach kurzer Zeit jedoch beginnt der Alltagstrott fast in jeder Situation. Nehmen wir die eigenen Räume einmal unter diesen Gesichtspunkten unter die Lupe, erkennen wir das Wie und Warum. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Unordnung, Gerümpel und Schmutz mit uns machen, weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann Frühjahrsputz Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen.

261-1505-S

Leitung: Katrin Crone, Architektin

Montag, 16.03.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 26,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Gesellschaftsspiele

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

261-1520-S

Leitung: Annette Hartmann

ab Dienstag, 10.03.26, 18.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 81,-

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

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 Spielele-

menten trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns.

An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln 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.

261-1521-A

Leitung: Heinz Mielewsky

Montag, 16.03.26, 19.00-21.37 Uhr

Dienstag, 17.03.26, 19.00-21.37 Uhr

Mittwoch, 18.03.26, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 90,- inkl. 25-seitiges Skript

Herrsching, Seehof Restaurant, Seestraße 58

Schafkopf für Fortgeschrittene

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

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische 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.

261-1522-A

Leitung: Heinz Mielewsky

Donnerstag, 19.03.26, 19.00-21.37 Uhr

Freitag, 20.03.26, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 75,- inkl. 15-seitiges Skript.

Herrsching, Seehof Restaurant, Seestraße 58

Bridge-Aufbaukurs

Dieser Kurs setzt die Teilnahme am Anfängerkurs bzw. Grundkenntnisse in Forum D und Spieldurchführung voraus. Es werden das Allein- und das Gegenspiel behandelt sowie die Reizung vertieft. Spielmaterial und Skripten werden gestellt. Die Kursleiterin spielt seit über 35 Jahren aktiv Bridge- im Verein, auf Turnieren und in der Landes- und Regionalliga.

Bitte beachten Sie: Am 5.6. und 19.6. findet der Kurs nicht statt.

261-1525-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 27.02.26, 16.45-18.15 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 Sie: Am 5.6. und 19.6. findet der Kurs nicht statt.

261-1527-S

Leitung: Ursula Illig
ab Freitag, 27.02.26, 15.00-16.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 155,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Familie und Pädagogik

Mich selbst und mein Kind besser verstehen - Bedürfnisorientierte Kommunikation (für Eltern mit Kindern von 6-16 Jahren)

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.

261-1700-S Online

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE
Donnerstag, 16.04.26, 20.00-21.15 Uhr
Gebühr € 13,-

Gemeinsam stark durch Krisen gehen neu! Anleitung für Eltern und ihre Kinder

Kriege, Klimawandel, Inflation - Kinder bekommen heute viel mit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder mutig und zuversichtlich begleiten, Fragen einfühlsam beantworten und ihre Resilienz stärken. So lernen Kinder, selbstbewusst und glücklich durchs Leben zu gehen. Im Anschluss bleibt Zeit für Austausch und Fragen mit der Dozentin.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1701-S Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin
Montag, 02.03.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Balanceakt Familie - Wie Kinder das Gleichgewicht verändern und ein gutes Zusammenleben möglich ist für Eltern und Interessierte neu!

Vom Paar zur Familie- das bringt große Veränderungen mit sich. Mit Kindern ändern sich Zeit, Alltag, Freundeskreis und Zukunftspläne, und auch die Beziehung selbst wird neu sortiert. Sie erfahren, wie ungewollte Abhängigkeiten entstehen und wie man durch klare Absprachen und Wege ein harmonisches Familiensystem gestaltet, das sich gut anfühlt.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

261-1702-S Online

Leitung: Katharina Mittler
Mittwoch, 06.05.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Mental Load erkennen & Stress reduzieren Entlastung für Eltern für Eltern und Interessierte - neu!

Ständig alles im Kopf haben und sich erschöpft fühlen - vielen Eltern, besonders Müttern, ist dieses Gefühl vertraut. Mental Load beschreibt die unsichtbare Denkarbeit, die uns begleitet. Sie erfahren, warum Mental Load besonders belastend ist, erkennen Stressverstärker im Alltag und lernen Sofort-Strategien für mehr Selbstfürsorge und weniger Chaos. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1703-S Online

Leitung: Sandrella Lithoxopoulos
Montag, 29.06.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln

Würden Sie merken, wenn Ihr Kind gemobbt wird? Wissen Sie, wie Sie es vor (Cyber-)Mobbing und Missbrauch schützen können? Was tun, wenn Sie einen Verdacht haben? Die Dozentin informiert über Anzeichen von Mobbing und Missbrauch, Handlungsstrategien und rechtliche Hintergründe sowie Präventivmaßnahmen. Raum für Ihre Fragen gibt es am Ende. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1704-S Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin
Montag, 06.07.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Lesekreis, 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.

Persönlichkeit und Psychologie

Smalltalk - mühelos ins Gespräch kommen neu!



© Sonja Beck

Beim Smalltalk ist es wie beim Flirt: Dem ersten Satz hängt eine gewisse Bedeutung an und manchmal ist er wie eine unsichtbare Hürde. Eine lockere Konversation zu führen, ist aber lernbar. Die Kunst des leichten Plauderns gelingt vor allem durch clevere Fragen, positive Themen und inspirierende Einstiege. Wie Sie in Zukunft besser ins Gespräch kommen können und ermüdenden Smalltalk vermeiden, sind Themen dieses Seminars, denen Sie sich spielerisch, leicht und unterhaltsam widmen. Die Dozentin ist Kommunikationstrainerin und Schauspielerin.

Kursinhalte: Körperhaltung und einladende Stimme / Geeignete Gesprächsthemen / Fragen, die das Interesse wecken / Lampenfieber überwinden und benutzen / Smalltalk im Bewerbungsgespräch

Bitte mitbringen: ggf. Getränk

261-1730-S

Leitung: Sonja Beck, Kommunikationstrainerin, Schauspielerin
Samstag, 07.03.26, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr € 46,-

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

Innere Ruhe stärken: Wie Sie sich nicht aus der Fassung bringen lassen neu!

Dieses Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie auch unter Druck gelassen bleiben. Sie entwickeln praktische Strategien, um Kritik, Unsicherheit, Zeitstress, hohe Erwartungen und soziale Belastungen wie Ablehnung oder Konflikte souverän zu bewältigen. Grundlage sind Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie, achtsamkeitsbasierte Methoden und stoische Philosophie. Körperorientierte Übungen vertiefen das Gelernte, sodass klare Gedanken, innere Distanz und verkörperte Ruhe zu verlässlichen Ressourcen im Alltag werden.

261-1731-S

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)
Samstag, 18.04.26, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 24,-

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

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!

261-1732-S Online

Leitung: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer

Gebühr € 39,- inkl. Abschlusszertifikat und Life-Time-Lizenz auf alle Inhalte

Reizwort-Analyse - eine Methode für mehr Kreativität neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-1734-S Online

Dienstag, 05.05.26, 19.00-20.30 Uhr

Leitung: Thomas Rührmair, Kommunikations-Trainer

Gebühr € 15,-

Digital Detox - Urlaub von Smartphone und Internet neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-1735-S Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck

Montag, 22.06.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

Kosmetik und Styling

Make-up Seminar für Frauen von 14-99 Jahren neu!

Maximal 6 Teilnehmerinnen

Entdecken Sie sich neu und lernen Sie, Ihre optischen Stärken wirkungsvoll zu betonen. Sie erleben, sich selbst in einem anderen Licht zu sehen, durch einen anderen Spiegel zu betrachten. Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Schminkens, erproben eine Vielfalt von Make-up-Variationen und steigern Ihre Gesichts-Wahrnehmung, um sich authentisch, natürlich, schön zu fühlen und zu sehen. Gerne können auch Mutter und Tochter gemeinsam dieses Make-up-Seminar erleben! Um Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit.

Bitte mitbringen: eigene Schmink- und Abschminkprodukte, einen kleinen Tisch-Standspiegel und alles was Sie sonst für Ihr gewohntes Make-up benutzen

261-1750-S

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin

Freitag, 13.03.26, 16.00-19.00 Uhr

Gebühr € 56,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Naturkosmetik selbst hergestellt

In diesem Kurs stellen wir unsere eigene Gesichtsschmierung, eine Lotion für den Körper und ein 2-Phasen Feuchtigkeitsfluid oder eine Sonnencreme sowie einen Herpes Balsam her. Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele und auch unser größtes Sinnesorgan. Durch die negativen Einflüsse der Umwelt wird unsere Haut angegriffen

und geschädigt. Wir verwenden natürliche Zutaten und kommen ohne oder mit wenig Chemie aus. Wertvolle Inhaltsstoffe erhalten wir aus Kräutern, Gemüse und Obst von der Wiese, dem Garten oder aus dem Wald und von unseren Bienen. Wir stellen hochwertige Kosmetik mit einer Haltbarkeit von 3 bis 6 Monaten her.

Die im Workshop gemeinsam hergestellten Produkte werden vor Ort probiert und können mit nach Hause genommen werden. Die Dozentin verwendet aus Sicherheitsgründen Plastikflaschen und Tiegel. Falls Sie dies nicht möchten, bitte eigene Flaschen und Tiegel mitbringen.

Bitte mitbringen: 3-4 Behältnisse für Cremes, Fluid, Balsam und Lotion (z.B. Gläser mit Verschluss oder recycelte Plastikdosen)

261-1751-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Samstag, 18.04.26, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 53,- inkl. € 18,- Materialkosten und Skript

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 2

Farbberatung neu!

Mit Hautpflege und kleinem Makeup-Wohlfühlmoment

Maximal 8 Teilnehmer*innen

Sie möchten einen ersten Einblick in die Welt der Farben erhalten und herausfinden, welche Farben wirklich zu Ihnen passen? Color- und Style-Coach Ulla Brüger zeigt Ihnen in der Farbberatung die 1. Hauptdominante Ihres Farbtyps. Sie lernen die unterschiedlichen Farbtypen kennen. Mit wertvollen Tipps zur passenden Haarfarbe und zum Make-up können Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen. Eine Hautpflege und ein kleiner Makeup-Wohlfühlmoment runden das Programm ab. Sie haben die Möglichkeit drei Kleidungsstücke mitzubringen. Sie erhalten dann persönliche Tipps zur Farbwahl und wie Sie diese optimal kombinieren können.

In der Kursgebühr ist ein digitaler Farbpas im Wert von € 35,- enthalten, den Sie als praktischen Shopping-Begleiter direkt aufs Handy laden können.

Bitte mitbringen: bis zu 3 Kleidungsstücke nach Belieben

261-1752-A

Leitung: Ulla Brüger

Samstag, 09.05.26, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 80,- inkl. digitalem Farbpas im Wert von € 35,-.

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn



© Stephanie Ana Hölzel

Maximal 6 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 Farbttest, erfahren Sie einen ganzheitlichen, neuen Schwung.

261-1753-S

Leitung: Stephanie Anna Hölzel, Farbtypstylistin, Visagistik-beraterin

Samstag, 16.05.26, 12.00-17.00 Uhr

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

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

ECHT, ODER?

Na klar! Echtes Metzgerhandwerk

ohne Wenn und Aber – darauf können Sie sich bei uns garantiert verlassen.

Diese Sorgfalt kann sich schmecken lassen!

LUTZ
HANDWERKS METZGEREI
UND FEINE KOST

Informationen
über unsere

WERTE-
PARTNER

Pöcking
Hauptstraße 26

Tutzing
Hallberger Allee 1

metzgerei-lutz.com

Betriebsbesichtigungen

Besuch beim Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz am Campus Seewiesen **neu!**

Im Max-Planck-Institut für biologische Intelligenz untersuchen rund 500 Mitarbeitende, wie tierische Lebewesen Wissen über ihre Umwelt erwerben, speichern, anwenden und weitergeben. Das Institut hat zwei Standorte. In Seewiesen bei Starnberg wird Feldforschung mit modernen Methoden der Verhaltensbiologie kombiniert, während in Martinsried bei München vor allem neurowissenschaftlich geforscht wird. Beim Rundgang in Seewiesen lernen Sie die Geschichte des Standorts kennen und bekommen Einblick in verschiedene Forschungsprojekte und -schwerpunkte, wie das Gesangslernen von Vögeln.

261-1800-S

Donnerstag, 16.04.26, 16.00-18.30 Uhr

gebührenfrei

Seewiesen, Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz, Eberhard-Gwinner-Straße

Vom Mehl zum Brot - Führung mit Vortrag in der Hopfsterei München



© grecaud_paul auf Fotolia

Für Kinder unter 12 Jahren und gehbehinderte Personen ist die Führung leider nicht geeignet.

Nach einem kurzen Vortrag über Geschichte und Tradition der Hopfsterei führt Sie Ihr Weg direkt in die Backstube. Sie erleben, wie Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau verarbeitet werden, von der Sauerteigbearbeitung über das Kneten und Backen bis zur Vermarktung. Eine Verkostung der vielfältigen Brotsorten ist inbegriffen.

Für Kinder ist die Führung erst ab 12 Jahren geeignet. Wegen der vielen Treppen ist von einer Teilnahme gehbehinderter Personen abzuraten. Bitte benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Die Sicherheitshinweise erhalten Sie nach Anmeldung.

Bitte mitbringen: festes und geschlossenes Schuhwerk

261-1801-S

Leitung: Hopfsterei

Dienstag, 21.04.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

München, Hopfsterei, Kreittmayrstr. 5, Empfang

Klärwerk erklärt - zu Besuch beim Abwasserverband Starnberger See

Ein Besuch auf der Kläranlage lohnt sich allemal. Erfahren Sie, was sich hinter Vorklärung und Belebungsbecken verbirgt, wie

Grobrechen und Faultürme funktionieren, und wie das komplette Abwassersystem rund um den Starnberger See aufgebaut ist. Sie können den Profis live über die Schulter schauen. Und bekommen eine Menge über die spannende und wichtige Arbeit der Abwasserexperten erzählt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

261-1802-S

Leitung: Abwasserverband Starnberger See

Freitag, 24.04.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Starnberg, Abwasserverband Starnberger See, Am Schloßhözl 25, Haupteingang

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-Lehrsammlung“ 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.

261-1803-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R.

Montag, 08.06.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 14,-

München, Klinik Schwabing, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

Bitte beachten Sie auch:

262-5404-S Krimi planen und plotten

Großmarkthalle München - Herz und Seele des Obst- und Gemüsehandels

Besuchen Sie Münchens Großmarkt, den „Bauch von München“! Seit 1912 wird hier mit frischem Obst, Gemüse und Südfrüchten 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“.

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 Schäfflarnstraße 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.

261-1804-S

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München, Märkte

München

Mittwoch, 10.06.26, 07.30-09.00 Uhr

Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: München, Großmarkthalle, Westtor an der Einmündung Oberländerstraße in die Thalkirchner Straße bei dem ehemaligen Toilettenhäuschen

Führungen

Bertolt Brecht und Augsburg neu!

...da trottet überm Rathausplatz Bertolt Brecht mit seinem Lampion

Er war der Erneuerer des deutschen Theaters und der größte Lyriker seiner Zeit....Bertolt Brecht. Die Stadtführung führt Sie zu seinem Geburtshaus. Sie sehen Teile seines Schulwegs und erfahren mehr über das Leben der Familie in Augsburg.

261-1810-S

Leitung: Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Samstag, 28.02.26, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 14,- zuzüglich € 3,00 Eintritt Brechthaus vor Ort

Augsburg, Rathaus, Treffpunkt am Haupteingang

Augsburg, die Fuggerstadt

Wiederholung aufgrund der hohen Nachfrage

Keine Kaufmannsfamilie in Deutschland übt eine derart große Faszination aus wie das schwäbische Kaufmannsgeschlecht der Fugger. Jakob Fugger, der Reiche war zwischen 1495 und 1525 der wichtigste Bankier und Kaufmann Europas.

Erfahren Sie bei dieser Führung wie er es zu seinem Reichtum bringen konnte und warum auch Martin Luther eine Rolle spielte. Sie sehen seinen „italienischen Palazzo mit dem wunderschönen „Damenhof“.

Gemeinsam mit der Augsburger Gästeführerin Barbara Kreuzer wandeln Sie durch die Gassen der ehemaligen Handwerkeraltstadt zur weltberühmten Fuggerei. Gemeinsam besichtigen Sie die Fuggerei. Erfahren Sie wie eine Familie dort vor 500 Jahren lebte.

Die Führung endet in der Fuggerei; sie können anschließend noch zwei weitere Museen besichtigen.

261-1811-S

Leitung: Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Samstag, 09.05.26, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 14,- zuzüglich € 8,- Eintritt vor Ort

Augsburg, Rathaus, Treffpunkt am Haupteingang

Ertrunken, Erdrosselt, Erschlagen. Der Münchner Ostfriedhof - Friedhof der Prominenten

Der Psychiater, der Modemacher und die Millionärin - alle drei zählen zu den spektakulärsten Kriminalfällen Bayerns der letzten 200 Jahre. Und der Sänger, der freiwillig aus dem Leben geschieden ist. Hossa Mexikana! An der Mauer das Grab von Kaiserin Sisis Bruder und daneben das seiner Tochter: jener „Gräfin Larisch“. Dann noch ein Henker, ein Gastronom, ein Schriftsteller - ach und natürlich der Gedenkstein für Kurt Eisner. Geschichte und Geschichten: Der Ostfriedhof - ein überaus spannender Friedhof!

261-1812-S

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin

Samstag, 14.02.26, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 13,-

München, St. Martins-Platz, Zugang zum Ostfriedhof

Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Starnberg

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 KI, 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!

Die Führung ist kostenlos. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

Nähere Informationen zum BayernLab finden Sie hier:

<https://www.sta.bayernlab.bayern/>

261-1813-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg

Donnerstag, 12.03.26, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

Mord in München neu!

Laut Kriminalitätsstatistik ist München die sicherste Millionenstadt Deutschlands. Dennoch gibt und gab es auch hier genug Gründe zu sterben: selten als Folge eines Verbrechens, manchmal politisch veranlasst, gelegentlich für den Glauben, aber auch für die Kunst und natürlich für die Liebe! Wir begeben uns auf Spurensuche des Verbrechens, von Hochstaplern und Betrügern zu Königsmord und Werther-Effekt. Ende der Tour: Marienplatz

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

261-1815-S

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

Samstag, 14.03.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Treffpunkt: München, Haupteingang Justizpalast, Stachus

Der Münchner Justizpalast

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-Diktatur 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.

261-1817-S

Leitung: Ingrid Oxfort, Stadtführerin

Dienstag, 17.03.26, 10.30-12.30 Uhr

Gebühr € 14,-

München, Justizpalast, Prielmayerstr. 7, Eingangsbereich

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 Geheime 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. 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. Hierzu werden Sie vorab durch den Kursleiter per Mail kontaktiert. Stellen Sie bitte eine Erreichbarkeit mit der Anmeldung sicher. Staatsangehörige gem. Staatenliste § 23 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt. Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis oder Reisepass

261-1819-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Mittwoch, 15.04.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46, an der Wache der Kaserne (15 Minuten vor Kursbeginn)

Die ehemalige Reichsfinanzschule in Herrsching

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

261-1820-A

Leitung: Dr. Friedrike Hellerer, Kreisarchivpflegerin

Freitag, 17.04.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Herrsching, Hochschule für den öffentl. Dienst, Rauscher Straße 10, Haupteingang, Haupttreppe

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 Arsadius 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 Herrnsitz. 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.

261-1822-S

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

Freitag, 17.04.26, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Kempfenhausen, Schloss Kempfenhausen, Milchberg 11

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. **Bitte mitbringen:** ggf. warme Kleidung, da es im Innern des Radom relativ kühl ist.

261-1824-S

Leitung: Radom Raisting GmbH

Samstag, 18.04.26, 13.00-14.00 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Treffpunkt: Raisting, Erdefunkstelle, Hofstätterweg 2, vor dem Radom. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms. Vom Bahnhof Raisting in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar.

Reichsschule NSDAP und DP Camp

Die Geschichte des Geländes zwischen Feldafing und Garatshausen, das seit 1956 durch die Bundeswehr genutzt wird, 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. Hierzu werden Sie vorab durch den Kursleiter per Mail kontaktiert. Stellen Sie bitte eine Erreichbarkeit mit der Anmeldung sicher. Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Staatsangehörige gem. Staatenliste § 23 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

261-1826-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Mittwoch, 22.04.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46 an der Wache der Kaserne (15 Minuten vor Kursbeginn)

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses – ab Datenempfang, über den Druck der Zeitung, bis hin zur Bestückung mit Beilagen. Hier werden neben der „Süddeutschen Zeitung“, „DIE ZEIT“, „Bild“, „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, „Welt am Sonntag“, „Handelsblatt“, „FAZ“, „FAS“ gedruckt. Beispiellose Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich rd. 190 Vollzeit Arbeitsplätze. Imposanter Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren. Die Mitnahme von Haustieren ist nicht erlaubt. Dunkle Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

Die Führung ist kostenfrei. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

261-1828-S

Leitung: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck

Mittwoch, 22.04.26, 16.45-18.45 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

München, SZ Druckhaus, Zamdorferstr. 40, Haupteingang

(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).

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

261-1831-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondolieri

Sonntag, 26.04.26, 10.30-11.00 Uhr

Gebühr € 20,-

München, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus



- Neubau
- Gewerbebau
- Altbausanierung
- Instandhaltung

Talhofstraße 24c 82205 Gilching
Tel: 08105/23434 Fax: 08105/25199
info@windisch-bau.de
www.windisch-bau.de

MEISTERBETRIEB

Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg

Vergleiche 261-1831-S

261-1832-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere

Sonntag, 21.06.26, 10.30-11.00 Uhr

Gebühr € 20,-

München, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

Sommerfrische, Reichsschule, Kreativ- und Fluchtort - die wechselhafte Geschichte der Villenkolonie Feldafing

Ab 1898 wurde auf dem westlichen Teil des königlichen Feldafinger Schlossparks eine Villenkolonie gegründet. Hier ließen sich illustre Bürger von namhaften Architekten ihre sommerlichen Residenzen errichten. Bernheimer, Pschorr, Hutschenreuther, Maffei oder Mann - all diese Namen stehen für den beschaulichen Genuss am See, bis zahlreiche der repräsentativen Villen in den Besitz der elitären Reichsschule der NSDAP übergingen. Die dunklen Jahre der Geschichte mündeten in Feldafing in ein Camp für Displaced Persons, dem der spätere US-Präsident Eisenhower einen Besuch abstattete.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

261-1834-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin, gepr. Garten- und Parkführerin

Sonntag, 26.04.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Treffpunkt: Feldafing, Bahnhof

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 kann.

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. Hierzu werden Sie vorab durch den Kursleiter per Mail kontaktiert. Stellen Sie bitte eine Erreichbarkeit mit der Anmeldung sicher.

Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn!

Staatsangehörige gem. Staatenliste § 23 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

261-1836-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Mittwoch, 29.04.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46. an der Wache der Kaserne 15 Minuten vor Kursbeginn

Münchner Mädels - Ohne Frauen geht nix **neu!**

Die schöne Münchnerin, die fescche Lola, die „Rosi aus dem Rotlicht“ - Miss München war über Generationen ein begehrter Titel. Das Casting übernahm einst der König persönlich für seine Schönheitengalerie. Doch auch als Unternehmerinnen, Widerstandskämpferinnen, Volkssängerinnen und Politikerinnen - ohne Frauen ging in der Geschichte der Stadt gar nix, und selbst das Münchner Kindl trug bald unter der gelb-schwarzen Kutte weiblich-blondes Haar. Ende der Tour: Odeonsplatz. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

261-1839-S

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

Samstag, 09.05.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Treffpunkt: München, Marienplatz, Mariensäule

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 witterungsangepasste Kleidung. **Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung

261-1841-S

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs

Freitag, 29.05.26, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

München, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

Der Münchner Viktualienmarkt - zwischen Schranne- markt und Schrannehalle **neu!**



© Jürgen auf Pixabay

München wurde im 12. Jahrhundert als Marktstandort gegründet. Ursprünglich fand der Markt am Schranneplatz, dem heutigen Marienplatz statt. Seit nunmehr über 200 Jahren ist der Viktualienmarkt Bauch und Herz von München. Bei unserem Spaziergang mit einem

Insider der Münchner Marktverwaltung gehen wir vom Marienplatz über den Viktualienmarkt und erkunden die Entwicklung des Münchner Lebensmittelhandels. Wir entdecken Neues und erfahren interessante Fakten und spannende Anekdoten zum Marktgeschehen. Trinkwasser für unterwegs spendiert die Stadt München.

Bitte mitbringen: Becher für Trinkwasser

261-1842-S

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München

Donnerstag, 11.06.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: München, Marienplatz, beim Drachen an der Mariensäule

Ausgehen, Bummeln und Geschichte erleben in Obergiesing neu!

Vom Bauerndorf, über das Glasscherbenviertel bis hin zum neuen schmucken „In-Viertel“: Giesing hat sich gemausert und bietet neben liebevoll renovierten Straßenzügen, großartigen Villenbauten und den alten Giesinger Eck-Kneipen nun auch neue und stilvolle Restaurants und Bars, unkonventionelles Publikum und jede Menge lebendige, heitere Straßenkultur. Unter anderem werden wir auch das abgerissene Uhrmacherhäusl in der Feldberg-Siedlung besuchen.

261-1845-S

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

Montag, 22.06.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Treffpunkt: München, Tegernseer Platz 7, vor dem Eingang des Postamtes an der U-Bahnhaltestelle Silberhornstraße

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 Aussichtspunkt 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.

261-1846-S

Leitung: Corinna Kattenbeck, Stadtführerin und Buchautorin

Freitag, 26.06.26, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 19,- inkl. € 5,- Überfahrt Fähre

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

Königliche ROSEN auf der INSEL im STARNBERGER SEE neu!

Zum Tag der offenen Gartentür

„Du sandtest mir blühende Rosen ...“ So dichtete „Sisi“ an ihren just verstorbenen Großcousin Ludwig II. Sie war eine der wenigen, die mit oder ohne den „Märchenkönig“ den Duft der historischen

Rosen auf der einzigen Insel im Starnberger See genießen durfte. Der Rundgang führt durch die dortige Gartenanlage von Peter Joseph Lenné und gibt Einblick in die biologischen und mythologischen Geheimnisse und Geschichten der betörend duftenden Königin der Blumen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

261-1848-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin „Gartenerlebnis Bayern“

Sonntag, 28.06.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Treffpunkt: Feldafing, Glockensteg am See-Ufer

Die Frauen vom Alten Südfriedhof neu!

Künstlerinnen, Kriminelle, gefeierte Schönheiten und Realitätenbesitzerstättinnen, sie alle haben eine letzte Ruhestätte auf dem Alten Südfriedhof gefunden. Wir besuchen heute verstorbene Münchnerinnen und erinnern uns an ihr Leben und Wirken. Dieser Friedhof ist legendär und malerisch wie nur wenige auf der ganzen Welt - lassen Sie sich von diesem magischen Ort verzaubern.

261-1850-S

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

Freitag, 17.07.26, 10.00-11.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Treffpunkt: München, Eingang Kapuzinerstraße, Haupteingang gegenüber von der Kirche St. Anton
Kaufen und Verkaufen

Kaufen und Verkaufen

Online verkaufen leicht gemacht neu!



© Markéta Klimešová from Pixabay

Online verkaufen bietet mehr Reichweite und Komfort als der Flohmarkt, bringt aber auch Hürden wie Preisgestaltung, Zahlung und Versand mit sich.

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, praktische Tricks und vor allem den Mut, endlich damit zu beginnen, online zu verkaufen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Ihre gebrauchten Gegenstände erfolgreich präsentieren, sicher abwickeln und das Beste aus den zahlreichen digitalen Möglichkeiten herausholen.

261-1900-A

Leitung: Vilianna Grancharov, E-Commerce Manager, B.A. Kommunikationswissenschaft, LMU München, Marketingwirt (BAW)

Samstag, 18.04.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Online verkaufen - leicht gemacht **neu!**

Vergleiche 261-1900-A

261-1901-A Online

Leitung: Viliana Grancharov, E-Commerce Manager, B.A. Kommunikationswissenschaft, LMU München, Marketingwirt (BAW)

Donnerstag, 07.05.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 30,-

Feilschen will gelernt sein:

So holen Sie mehr raus für Ihr Geld **neu!**

Sie erfahren, wie sie in Alltagssituationen (z. B. Kauf, Reparatur, Vertrag) besser verhandeln, sicherer auftreten und klüger argumentieren. Hemmungen beim Feilschen werden thematisiert – und mit praktischen Strategien, Gesprächstechniken und einer Prise Humor überwunden. Ziel ist Selbstbewusstsein und fair mehr zu erreichen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

261-1902-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Freitag, 24.04.26, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 69,-

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 Verbraucher Service Bayern im KDFB e.V.

Weitere Angebote finden Sie im Web unter www.vhs-starnbergammersee.de und www.vhs-wuermtal.de.

Bitte melden Sie sich auch für die kostenfreien Angebote an.



Online-Kennenlern-Börsen & Dating-Portale - Digitale Wege aus der Einsamkeit für ältere Menschen **neu!**

Der Vortrag richtet sich speziell an Senioren, die das Internet für die Freizeitgestaltung und Partnersuche nutzen möchten oder bereits nutzen. Online-Dating und Freizeitportale bieten zahlreiche Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen und spannende Freizeitaktivitäten zu entdecken. Doch wie nutzt man diese Plattformen effektiv und sicher?

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1904-S Online

Leitung: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Donnerstag, 29.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Smart Surfer: **neu!**

KI Künstliche Intelligenz - was geht uns das an?

Was bedeutet die KI für uns in Zukunft? Wo wird sie heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Und: Was geht uns das an? Der Vortrag diskutiert die Themen und wirft dabei einen Blick hinter die Kulissen der KI-Programme. Nehmen Sie eine Reihe von Denkanstößen mit nach Hause oder gönnen Sie sich ca. 120 Min. informative Unterhaltung- und fragen Sie, was Sie schon immer mal über die KI wissen wollten.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1906-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Donnerstag, 09.07.26, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung

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 Hinzuverdienstgrenzen 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.

261-1910-S

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin

Donnerstag, 30.04.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Früher in Rente



@LGNWVR auf unsplash

Vergleiche 261-1910-S

261-1911-S

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin

Dienstag, 14.07.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

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

Arbeitnehmer*innen ab 50 vor Renteneintritt und die Rentenlücke

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.

261-1912-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen

Mittwoch, 18.03.26, 18.30-21.00 Uhr, 2x

Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr

Schenken mit System an Kinder, Enkel und Urenkel

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“-Fällen und verstehen Sie die „72er-Regel“ sowie den Zinseszineffekt. Finden Sie die richtige Balance zwischen Chancen und Risiken. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1913-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen

Montag, 20.04.26, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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.

261-1915-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Donnerstag, 12.02.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Testament und Nachlass - wie gestalte ich meine persönliche Nachfolgeregelung?

Vergleiche 261-1915-S

261-1916-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Mittwoch, 10.06.26, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge



© Tumisu aufPixabay

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.

261-1917-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Donnerstag, 19.02.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge

Vergleiche 261-1917-S

261-1918-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Mittwoch, 17.06.26, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

261-2101-S Mehr Freiheit im Alter - mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben

Ramadama im Versicherungsordner - Notwendige von unnützen Verträgen unterscheiden und Geld sparen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden können. Sie erfahren, wie Sie vorhandene Policen auf Aktualität überprüfen und individuellen Bedürfnissen anpassen können. Decken Sie Versicherungslücken auf und erkennen Sie Fallen beim Versicherungsabschluss. Das Kursziel lautet: Gut versichert sein - Geld sparen! In Kooperation mit der vhs im Würmtal. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

261-1920-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen

Dienstag, 21.04.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr

Gold, Silber, Inflation

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge sich verändernder 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? Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet. In Kooperation mit der vhs im Würmtal. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1930-S

Leitung: Migel Savvides, zertifizierter Trainer bei der Verbraucherbildung Bayern

Freitag, 06.03.26, 17.30-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Einführung in Behavioral Finance

Entdecken Sie die Welt der Behavioral Finance! Erfahren Sie, wie psychologische Biases wie Verfügbarkeitsheuristik, Bestätigungsfehler und Herdentrieb Finanzmärkte und Investorenentscheidungen beeinflussen. Analysieren Sie Marktanomalien und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie Biases in eigenen Entscheidungsprozessen vermeiden. In Kooperation mit der vhs im Würmtal. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1931-S Online

Leitung: Tom Jilg, Trainer Verbraucherbildung Bayern, BA: BWL, Hochschule der Bayerischen Wirtschaft, Schwerpunkt auf Finance and Risk Management

Donnerstag, 05.03.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Behavioral Finance Vertiefung: Biases beim Investment beachten

Im Vertiefungskurs zu Behavioral Finance erweitern Teilnehmer ihr Wissen zu Biases wie Überoptimismus, Ankereffekt und der Sunk Cost Fallacy. Durch die Analyse realer Marktbilder lernen sie, psychologische Verzerrungen in Investmententscheidungen zu erkennen. Ziel ist es, komplexere Marktsituationen besser zu verstehen und alternative Investmentstrategien zu entwickeln.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1932-S Online

Leitung: Tom Jilg, Trainer Verbraucherbildung Bayern, BA: BWL, Hochschule der Bayerischen Wirtschaft, Schwerpunkt auf Finance and Risk Management

Donnerstag, 19.03.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Geld und Vermögen

Online-Depots - Auswahl, Eröffnung, Tipps zur Nutzung



© Bruna auf pixabay

Ein eigenes Depot ermöglicht den Handel mit Wertpapieren und den Aufbau von Vermögen. Dabei locken eine Vielzahl von Anbietern, doch bleibt oft unklar, was wirklich nötig ist. So lässt sich insbesondere mit den Modellen von Direktbanken Geld sparen, doch verzichtet man teilweise auf die gewohnten Serviceleistungen einer Filialbank. Dieser Vortrag soll Unterschiede beleuchten und das nötige Wissen vermitteln, um ein Depot online zu verwalten - unabhängig und kostengünstig. Von der Eröffnung bis zur Einrichtung eines Sparplans. Auch Aspekte der sinnvollen Wertpapierauswahl sollen kurz Betrachtung finden. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1933-S

Leitung: Dr. Björn- Christopher Witte, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, Honorar-Finanzberater, Dr. rer. pol. Wirtschaftsinformatik

Mittwoch, 15.04.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Börsenthemen für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Auch Sie können Ihre Ersparnisse selbst verwalten. In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik sowie in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs. Sie erfahren, wie die Börse funktioniert und welche Broker zur Auswahl stehen.

Kursinhalte: Sind Frauen die besseren Anleger? / Funktion der Wertpapierbörse / Aktien und Aktienindizes / ETFs und ETF-Arten / ETFs auswählen mit System.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1935-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Donnerstag, 30.04.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Gezielt investieren: ESG bei Aktien und ETFs

ESG steht für Umwelt (E), Soziales (S) und Unternehmensführung (G). Im Kurs werden ETFs analysiert, die die gültigen ESG-Kriterien erfüllen. Auch auf die Rolle des Pariser Klimaabkommens, Kritikpunkte und praktische Probleme der ESG-Taxonomie wird eingegangen. Teilnehmende sollten Grundkenntnisse über ETFs und Aktien haben. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1936-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 16.06.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

KI: Anwendung bei Aktien und ETFs

Für erfahrene Anleger ohne Vorkenntnisse im Bereich KI und ohne Programmierkenntnisse. Die Welt der Geldanlage wird immer komplexer. Um bessere Entscheidungen zu treffen, setzen Anleger auf den Einsatz moderner Technologien, u.a. Künstliche Intelligenz (KI). Erfahren Sie, wie Sie z.B. ChatGPT für die Aktien- und ETF-Analyse nutzen und eigene Agenten erstellen können. Auch Chatbots und KI-Roboter sowie Kritikpunkte werden angesprochen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1937-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 23.06.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Einführung in ETFs - Einführung

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 Wertpapierbörse / bekannte Aktien-Indizes / Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten / Eckdaten von ETFs.

261-1938-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Montag, 20.07.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,- vhs-Verwaltungsgebühr

ETFs Auswählen mit System

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.

261-1939-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Montag, 27.07.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

Umwelt und Wohnen

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,

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

vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel / Mieterhöhung / Kautions / Eigenbedarfskündigung / Nebenkostenabrechnung / Haustierhaltung / Nachmieter*innen und Schönheitsreparaturen.

261-1940-S

Leitung: Kristina Häfner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mittwoch, 14.01.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Märchen im Mietrecht

Vergleiche 261-1940-S

261-1941-S

Leitung: Kristina Häfner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mittwoch, 09.07.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Der Immobilienkauf:

Was kann ich mir wirklich leisten?



© Alfons Schüler from Pixabay

Kaum eine Lebensentscheidung beeinflusst das persönliche Glück so sehr wie die über die eigenen vier Wände. Es kann gut, aber auch schiefgehen. Wichtig ist, alle Informationen umfänglich einfließen zu lassen (Kosten, laufende Einnahmen und Ausgaben, Eigenkapital) und daraus das passende Objekt und machbare Finanzierungsmodell zu finden.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

261-1945-S Online

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

Montag, 19.01.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

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

261-1946-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Donnerstag, 12.03.26, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

EINFACHE SPRACHE: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?

Der Vortrag richtet sich besonders an Interessenten mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau, steht aber selbstverständlich allen Interessenten offen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

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

261-1947-S Online

Leitung: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dienstag, 24.03.26, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

EINFACHE SPRACHE: Energie sparen im Alltag - Tipps und Tricks

Der Vortrag richtet sich besonders an Interessenten mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau, steht aber selbstverständlich allen Interessenten offen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

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

261-1948-S Online

Leitung: Jutta Rose, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Dienstag, 13.05.26, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten



© Ri auf pixabay

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

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

261-1949-S Online

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern

Montag, 20.04.26, 10.00-11.00 Uhr

gebührenfrei

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

261-1950-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Donnerstag, 21.05.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

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.

261-1952-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Freitag, 22.05.26, 12.30-13.30 Uhr
gebührenfrei

Photovoltaik im Mehrfamilienhaus - die „Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung“!

Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Verbraucher aus Mehrfamilienhäusern. Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

261-1953-S Online

Leitung: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Donnerstag, 25.06.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei




Ihr Immobilienpartner aus der Region

Als qualifizierter und verkaufstarker 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

2.10.2026

Lange Nacht der **DEMOKRATIE**

Die vhs StarnbergAmmersee beteiligt sich.

#langenachtderdemokratie:

Die „Lange Nacht der Demokratie“ findet am Freitag, den 2. Oktober 2026 statt. Sie ermöglicht Inspiration, Begegnung sowie Reflexion zur Bedeutung von Demokratie. Demokratische Werte sind weltweit gerade sehr herausgefordert. Bedrohungen gibt es von außen und innen. Wir fragen: Was hält unsere Gesellschaft zusammen – in der Kommune, in Bayern, in Deutschland und in Europa? Die Lange Nacht findet in zahlreichen Kommunen in Bayern zeitgleich statt. Wir wollen am Abend vor dem Tag der Deutschen Einheit in vielfältigsten Formaten über Demokratie philosophieren, diskutieren, streiten und slammen, wir wollen Musik und Kultur genießen und uns unserer demokratischen Freiheiten bewusst werden.

Nähere Informationen unter www.lange-nacht-der-demokratie.de.

Die „Lange Nacht der Demokratie“ ist ein Projekt des Wertebündnis Bayern.

#wertebuendnisbayern:

Seit der Gründung im Jahr 2010 hat sich das Wertebündnis Bayern zu einer echten Erfolgsgeschichte entwickelt. Mittlerweile vereint das Bündnis über 200 Organisationen aus allen gesellschaftlichen Bereichen, darunter Kirchen, Religionsgemeinschaften, Lehrer- und Elternverbände sowie Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik.

2015 wurde das Wertebündnis mit der Gründung der Stiftung durch den Freistaat Bayern zukunftsfähig gemacht. Aufgabe der Stiftung ist es, das Wertebündnis zu unterstützen, um auch in Zukunft die für den Zusammenhalt in einer demokratischen Gesellschaft relevanten Werte ins Bewusstsein zu rufen.



Wir sind für Sie vor Ort!

Heimat verbindet. Zukunft vereint.



**VR Bank
Starnberg-Zugspitze eG**





Beruf und IT

Ein „Karriere-Ratschlag“ lautet:
„Such dir einen Job, den du liebst,
und du wirst nie wieder arbeiten müssen“?
Wir helfen gerne dabei!

Coaching und Führung	45	Windows 11	51-52
Kommunikation & Selbstmanagement	45	Office	52-53
Kommunikation und Souveränität	46	Excel	53-54
Berufliche Entwicklung	46-47	PowerPoint	54
Projektarbeit	47	Outlook & andere nützliche Helfer	54-55
IT- Besondere Angebote	48	Kreativ durchstarten mit Canva!	55
Neue Technik	48-49	IT mit KI	55
Digital dabei	49-50	Kursreihe: Generationen lernen mit KI- miteinander und voneinander	56
Programmieren mit Python	50-51	Smartphone & Tablet, Android & Apple	56-58
Linux	51		

Coaching und Führung

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“.

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

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

261-2000-A

Termine auf Anfrage

Gebühr € 78,-/90 Minuten

Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop neu!

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

261-2001-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Donnerstag, 21.05.26, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 69,-

Delegationsgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop neu!



© Christina @ wocintechchat.com

Gute Führung heißt, Verantwortung wirksam zu teilen. Doch Delegation ist weit mehr, als Aufgaben einfach weiterzugeben- sie ist ein entscheidender Schlüssel zu Motivation, Verlässlichkeit und Effizienz im Team.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

261-2002-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Freitag, 12.06.26, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 69,-

Kommunikation & Selbstmanagement

Zeit- & Selbstmanagement: Klarheit gewinnen, Prioritäten setzen, Ziele erreichen. neu!

Erfahren Sie, wie gutes Zeit- & Selbstmanagement hilft, den Alltag effektiver und zielgerichteter zu gestalten. Der Workshop zeigt praxistaugliche Methoden, um Prioritäten zu setzen, Ressourcen sinnvoll zu nutzen und fokussierter zu arbeiten- besonders wertvoll für Berufstätige, Selbstständige und Gründer*innen. Einige Techniken werden direkt im Workshop ausprobiert.

Weitere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de

261-2003-S

Leitung: Simone Grasmaier, Systemischer Coach (ECA-zertifiziert), Expertin für Zusammenarbeit & Führung, Yogalehrerin

Samstag, 07.03.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 30,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

„Eigentlich wollte ich Nein sagen ...“ - Mut zur Abgrenzung und zu mehr Selbsttreue

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie sagen „ja“, obwohl Sie innerlich „nein“ meinen. Einfach, weil Sie niemanden enttäuschen wollen - oder weil ein „Nein“ sich irgendwie egoistisch anfühlen würde. Und am Ende? Ärgern Sie sich über sich selbst und merken, dass mal wieder keine Zeit für Ihre eigenen Themen geblieben ist.

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich freundlich, aber klar abgrenzen können - ohne schlechtes Gewissen. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Wir schauen gemeinsam: Was tut mir gut? Wo darf ich deutlicher werden? Für mehr Gelassenheit, Selbstsicherheit und das gute Gefühl, sich selbst nicht hinten anzustellen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

261-2004-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Mittwoch, 11.03.26, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 25,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Ohne Worte - Die Macht der Körpersprache

Für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, mehr Selbstsicherheit gewinnen und in verschiedenen Lebensbereichen erfolgreicher auftreten möchten.

Über 80 % unserer Kommunikation geschieht nonverbal. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen, um Ihre Persönlichkeit authentisch und kraftvoll zu zeigen. Sie lernen, Ihre Mimik, Gestik und Haltung bewusst zu steuern, sodass Sie souverän, präsent und selbstbewusst auftreten.

Entdecken Sie die Macht Ihrer Körpersprache, zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite und hinterlassen Sie in jeder Begegnung einen bleibenden Eindruck- souverän, stark und voller Ausstrahlung.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

261-2005-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin

ab Mittwoch, 18.03.26, 18.30-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kommunikation und Souveränität

Stark und gleichzeitig charmant kommunizieren

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaft klar und deutlich vermitteln- und das stets freundlich, wertschätzend und charmant tun? In diesem inspirierenden Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Sie sich selbstbewusst behaupten, ohne andere zu überfahren. Sie bekommen praktische Techniken an die Hand, mit denen Ihnen der Balanceakt zwischen Charme und Stärke gelingt. So begegnen Sie Ihren Mitmenschen selbstsicher und gelassen- egal, in welcher Situation. Lernen Sie, gekonnt zu kontern und gewinnen Sie Sicherheit im Dialog.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

261-2006-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Samstag, 25.04.26, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 25,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Nie wieder sprachlos! Schlagfertigkeit ist erlernbar



© Sayed Irfan auf Pixabay

Kennen Sie diese Momente, in denen Ihnen die Worte fehlen und Sie am liebsten unsichtbar wären? Schluss damit! Sie müssen sich nicht hilflos überrumpeln lassen. Mit der richtigen Technik können Sie selbstbewusst, clever und charmant reagieren- und dabei sogar Spaß haben.

Entdecken Sie, wie Sie unfaire Angriffe souverän abwehren, Blockaden überwinden und Ihre sprachliche Kreativität stärken. Lernen Sie, wie Sie selbstbewusst, humorvoll, schlagfertig oder auch knallhart kontern. Verwandeln Sie Sprachlosigkeit in Selbstsicherheit und entdecken Sie die Kraft Ihrer Worte. Werden Sie zu dem Menschen, der immer genau weiß, was er sagen will- und wie man es sagt! Schlagfertigkeit ist kein Talent, sondern eine Fähigkeit, die Sie trainieren können!

261-2007-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin

ab Dienstag, 05.05.26, 18.30-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Berufliche Entwicklung

Berufliche (Neu-)Orientierung

- wo will ich hin und was liegt mir?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre berufliche Situation hinterfragen und sich neu ausrichten möchten- oder nach mehr Zufriedenheit und Sinn in ihrem aktuellen Job suchen.

Machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie sich beruflich verändern wollen oder einfach nur durchhalten sollten? Fragen Sie sich „War

das jetzt alles- oder kommt da noch was?“, „Passt mein Beruf überhaupt (noch) zu mir?“, „Soll ich weitermachen- oder einen neuen Weg einschlagen?“

In unserem vielseitigen Workshop nehmen wir uns Zeit, genau diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Gemeinsam reflektieren wir: Was sind meine Stärken? Was erfüllt mich wirklich? Was ergibt für mich Sinn- und wie kann ich das beruflich einsetzen?

Inspiziert von der japanischen Lebensphilosophie IKIGAI- dem „Lebenssinn, für den es sich lohnt, morgens aufzustehen“- begeben wir uns auf die Suche nach dem, was Sie im Beruf wirklich erfüllt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

261-2020-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Samstag, 14.03.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 30,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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.

Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

261-2021-A

Freitag, 19.06.26, 10.00-12.00 Uhr

gebührenfrei

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit Berufsberatung für Berufsrückkehrer*innen

Vergleiche Kurs 261-2021-A

261-2022-S

Donnerstag, 02.07.26, 10.00-12.00 Uhr

gebührenfrei

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

Mit dem richtigen Logo zum Erfolg.

Ein Workshop für Menschen, die sich neben- oder hauptberuflich selbständig machen möchten

Gemeinsam entwickeln wir individuelle Eigenschaften für das Erscheinungsbild Ihres Projekts. Ziel ist es, einen einzigartigen und unverkennbaren Ausdruck zu schaffen, der perfekt zu Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Tätigkeit passt.

Was möchte ich ausdrücken? Was biete ich an? Was entspricht wirklich mir und meinem Angebot? Was macht mich einzigartig? Und was möchte ich mit meiner Arbeit erreichen oder bewegen? Wir erarbeiten gemeinsam, welche Farben, Formen, Schriftarten oder Namen am besten zu Ihnen passen. Nur so können Sie die Kunden ansprechen, die genau zu Ihnen passen.

Der Prozess erfolgt in zwei Schritten: Zunächst klären wir die inhaltlichen Aspekte, dann widmen wir uns der optischen Gestaltung. Am Ende des Kurses hat jeder Teilnehmerin einen ersten, analogen Entwurf des eigenen Logos in den Händen.

261-2023-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin
Montag, 08.06.26, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 30,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Sichtbarkeit auf Social Media für Selbstständige - mit KI-Unterstützung **neu!**

In diesem Kurs entdecken Selbstständige, wie Social Media leichter wird: klarer Auftritt, passende Inhalte, weniger Zeitaufwand. Sie lernen einfache Strategien für mehr Präsenz und wie KI-Tools beim Schreiben, Planen und Ideenfinden unterstützen. Perfekt für alle, die online professioneller wirken möchten - ohne Stress und ohne stundenlanges Grübeln.

261-2025-S Online

Leitung: Jana Raschka, Karriere-Coachin, Dipl.-Ing.
ab Mittwoch, 25.02.26, 09.00-11.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 100,-

SEO-Grundlagen: Gefunden werden im Netz - Einsteigerkurs **neu!**

Betreiber kleiner Websites, Vereine und Selbstständige erhalten einen verständlichen Überblick über Funktionsweise, Hebel und Prioritäten in der Suchmaschinenoptimierung. Ziel ist, typische Fehler zu vermeiden und sofort wirksame Grundlagen sicher anzuwenden. Nähere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-2026-S Online

Leitung: Bastian Huber
Samstag, 21.03.26, 13.00-16.00 Uhr
Gebühr € 29,-

Design Thinking erleben: Kreative Lösungen gemeinsam entwickeln **neu!**

Entdecken Sie Design Thinking als kreative und praxisnahe Methode, um Lösungen zu entwickeln, die Ihre Kund*innen wirklich begeistern. Der Workshop vermittelt einen klaren Überblick über den Ansatz und lässt Sie den gesamten Prozess unmittelbar in Zweierteams erleben - vom Verstehen eines Problems über das Erkennen echter Bedürfnisse bis hin zur Entwicklung erster Ideen und eines einfachen Prototyps. Ideal für Einsteiger*innen, Berufstätige und Gründer*innen.

Weitere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de

261-2027-S

Leitung: Simone Grasmaier, Systemischer Coach (ECA-zertifiziert), Expertin für Zusammenarbeit & Führung, Yogalehrerin
Samstag, 07.03.26, 14.00-16.30 Uhr
Gebühr € 27,- inkl. Material € 2,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Projektarbeit

Microsoft Teams in der Projektorganisation **neu!** Integrierte Workflows mit Planner und Lists

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur noch einen geringen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2028-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer
Dienstag, 07.04.26, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 21,-

Verschiedene Methoden des Projektmanagements **neu!**

Der Workshop vermittelt einen fundierten, praxisnahen Einstieg in das Projektmanagement. Ziel ist, ein solides Verständnis für strukturierte Arbeitsweisen zu schaffen. Behandelt werden sämtliche Projektphasen, zentrale Begriffe, grundlegende Methoden (z. B. Wasserfall, agiles und hybrides Projektmanagement) sowie die Analyse relevanter Stakeholder und die Identifikation und Bewertung wesentlicher Risiken. Der Kurs richtet sich an Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger sowie an Personen, die ihr Wissen im privaten oder beruflichen Umfeld systematisch erweitern möchten.

261-2029-S

Leitung: Ruta Baierlein, Business Analyst, M.Sc, Project Management Professional (PMP)®
Samstag, 20.06.26, 09.30-12.30 Uhr
Gebühr € 30,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Kanban - Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows Flexibles Prozessmanagement für optimierte Arbeitsabläufe **neu!**

Kanban bietet eine visuelle Methode zur Optimierung von Arbeitsprozessen, indem Aufgaben, Engpässe und Fortschritte im Rahmen klar zugewiesener Rollen klar dargestellt werden. Kanban-Boards ermöglichen insoweit eine kontinuierliche Anpassung an veränderte Anforderungen und verbessern so die Effizienz und Zusammenarbeit innerhalb von Teams.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2030-S Online

Leitung: Thorsten Bradt
Donnerstag, 30.04.26, 16.00-17.00 Uhr
Gebühr € 19,-

IT - Besondere Angebote

Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: fließend Schreiben am PC



© mristenpart auf Pixabay

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.

261-2050-S

Leitung: Christine Ober, Dozentin für Textverarbeitung
ab Montag, 02.03.26, 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 Vorzüge 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

261-2051-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)
ab Freitag, 19.06.26, 16.30-20.00 Uhr, 2 x
Gebühr € 105,60 inkl. € 23,- 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 und alle gängigen Anwendungen. Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit. Das Training kann online oder vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist themen- und zeitabhängig. Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

261-2055-S

Termine nach Absprache

Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen

Immer mehr Passwörter - eine echte Herausforderung! Lernen Sie, wie Sie mit dem Passwortmanager KeePass Ihre Passwörter sicher und einfach verwalten. So haben Sie alle Zugangsdaten stets griffbereit, ohne sie sich merken zu müssen. Erfahren Sie zudem, wie die Zwei-Faktor-Authentifizierung Ihre Online-Konten noch besser absichert und wie Sie starke und einprägsame Passwörter erstellen. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2056-S Online

Leitung: Steffen Bahlinger,
Dienstag, 22.09.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Bitte beachten Sie auch:

261-2056-S Sicherheit am Smartphone

Online: WhatsApp sicher und clever nutzen - Tipps und Einstellungen - für Einsteigerinnen und Einsteiger neu!

Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets.

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen: Versenden von Nachrichten und Medien / Erstellen und Nutzen von Gruppen für Familie, Freunde oder Vereine / sinnvolle Einstellungen sowie Regeln der Netiquette für eine respektvolle Kommunikation / individuelle Anpassungen für mehr Komfort und Sicherheit werden Schritt für Schritt erklärt.

Weitere Information unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs Straubing.

261-2058-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer
Dienstag, 14.04.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 19,-

Neue Technik

Drohnen verstehen - Technik, Trends und Verantwortung neu!



© Dose Media auf Unsplash

Drohnen sind längst mehr als Spielzeuge oder spektakuläre Filmwerkzeuge - sie sind Teil unserer Gegenwart und Zukunft. Ob in der Medienberichterstattung, bei Rettungseinsätzen oder in der Landwirtschaft: Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, die Diskussionen über Chancen und Risiken ebenso. In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die Welt der Drohnen. Sie lernen, wie Multikopter funktionieren, welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten und wo Drohnen heute schon sinnvoll eingesetzt werden - zivil, behördlich und militärisch.

Als Anschauungsmaterial wird der Dozent einige Multikopter dabei haben und für Interessierte besteht die Möglichkeit einen Mini-Multikopter gefahrlos selbst zu steuern.

261-2060-A

Leitung: Hans-Martin Hilbig, Dipl.Ing., Mitglied im BVCP (Bundesverband Copter Piloten)

Donnerstag, 23.04.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Drohnen verstehen - Technik, Trends und Verantwortung neu!

Vergleiche 261-2060-A

261-2061-S

Leitung: Hans-Martin Hilbig, Dipl.Ing. und Mitglied im BVCP (Bundesverband Copter Piloten)

Mittwoch, 20.05.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Digital dabei



© joaopaulo_live2 auf Pixabay

Gesundheit für digitale Einsteiger

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das digitale Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Der Kurs bringt Ihnen in verständlicher Sprache die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung. Sie können gerne zusätzlich Ihre eigenen Geräte mitbringen.

„Digital dabei - Gesundheit“ für digitale Einsteiger neu!

Im Kurs lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Tablets, Apps und dem Internet. Sie erfahren welche Vorteile und Möglichkeiten der digitale Gesundheitsbereich bietet. Kursinhalte: Umgang mit Tablet, Apps, Internet, Suchmaschinen, vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen, elektronische Patientenakte (ePA), E-Rezept, elektronische Gesundheitskarte, mobile Gesundheitsgeräte und Apps, Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde. Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

261-2100-S

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin

Freitag, 12.06.26, 09.00-12.00 Uhr

Samstag, 13.06.26, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 29,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Mehr Freiheit im Alter

Lange selbstbestimmt und sicher im eigenen Zuhause leben - das ist der Wunsch viele Menschen. Digitale Helfer wie Smartphones oder Tablets können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Sie erleichtern den Alltag: etwa beim Organisieren von Terminen, Bestellen und Liefern von Lebensmitteln, bei der Kommunikation mit Familie und Freunden oder beim sicheren Online-Banking von zu Hause aus.

Auch digitale Gesundheitsangebote wie die elektronische Patientenakte oder das E-Rezept fördern die Unabhängigkeit und eröffnen neue Möglichkeiten der medizinischen Versorgung. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die offen für Neues sind und mit digitaler Unterstützung sicherer und entspannter durchs Leben gehen möchten. Zur praktischen Umsetzung stehen Tablets zur Verfügung. Sie können gerne zusätzlich Ihre eigenen Geräte mitbringen.

Mehr Freiheit im Alter - mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben

Im Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie die digitale Welt Sie im Alltag unterstützen kann - ganz in Ihrem Tempo und mit Raum für Ihre Fragen. Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

261-2101-S

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin

Freitag, 12.06.26, 14.00-17.00 Uhr

Samstag, 13.06.26, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 25,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Bitte beachten Sie auch:

261-2107-S Arzttermine online buchen

Smart Surfer - Spam, Phishing, Fake-SMS, Trash - was ist das und was kann ich dagegen tun? neu!

Jeden Tag hören oder lesen wir von Spam-E-Mails, Fake-SMS oder Phishing-E-Mails. In diesem Vortrag wird erklärt, was dahinter steckt, woher sie kommen und was man dagegen tun kann. Ganz wichtig dabei ist, wie man solche Schad-E-Mails erkennen kann. Darüber hinaus werden auch Themen wie ‚persönliche Daten im Internet‘ und ‚gute‘ Passwörter angesprochen. Es gibt Informationen zu Antivirenschutz-Programmen für Smartphone oder Tablet und wie man selbst überprüfen kann, ob der eigene E-Mail-Account gehackt wurde.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift

261-2103-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern
Montag, 23.03.26, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Clouds: Daten online und überall verfügbar

Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man sie? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service (Datenspeicher).

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2104-S Online

Leitung: Markus Bartsch, IT-Trainer, zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“
Mittwoch, 10.06.26, 17.00-18.30 Uhr
gebührenfrei

Digitale Assistenten - Alexa, Siri und Co. neu!

Sprachassistenten wie Alexa, Siri und Co. werden immer beliebter. Sie sollen unser Leben erleichtern und nach Möglichkeit auch das eigene Zuhause steuern. Wozu genau können wir diese digitalen Helfer im Alltag nutzen? Welche Vorteile bieten sie für Verbraucher? Erfahren Sie, wer die wichtigsten Anbieter sind und deren Umgang mit Ihren Daten.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2105-S Online

Leitung: Steffen Bahlinger
Dienstag, 19.05.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Smart Surfer - Soziale Medien im Netz neu!

Soziale Netzwerke sind virtuelle Marktplätze. Hier kann man jederzeit und von fast überall in Kontakt mit anderen sein, Neuigkeiten auszutauschen und Ereignisse miteinander teilen. In diesem Modul geht es um Social Communitys, Microblogs wie Twitter, Weblogs, Influencer*innen, Stolpersteine im Datenschutz, Urheberrechte und Werbekennzeichnung.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2106-S Online

Leitung: Evelyn Pfeuffer
Montag, 18.05.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Smart Surfer - Arzttermine online buchen

Für Späteinsteiger*innen und Interessierte mit keinen oder mit geringen Vorkenntnissen

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam fort. Auch Arztpraxen suchen nach Möglichkeiten Arbeitsvorgänge zu vereinfachen, zu beschleunigen und zu digitalisieren. Dazu gehört sehr oft auch, dass man Arzttermine online buchen kann oder sogar soll. In diesem Vortrag wird anhand von praktischen Beispielen aufgezeigt, wie man entsprechende Internet-Seiten bzw. Internet-Portale findet und welche persönlichen Daten benötigt werden. Darüber hinaus erfahren Sie auch, welche Vorteile man durch den digitalen Daten-

austausch zwischen Patient und Arzt hat und was das für einen Folgetermin bei einem Facharzt bedeuten kann. Zusätzlich gibt es Informationen über Online- oder Video-Arzttermine, die immer mehr in den Fokus rücken.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber und Notizblock

261-2107-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 06.10.26, 16.30-18.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

261-2100-S Digital dabei - Gesundheit für digitale Einsteiger*innen
261-2101-S Mehr Freiheit im Alter - mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben

Programmieren mit Python

Programmieren mit Python - Die Basics

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

261-2111-S

Leitung: Luca Trefz, angehender Softwareentwickler

Samstag, 10.01.26, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 24.01.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 76,-

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

Programmieren mit Python - Die Basics

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Vergleiche 261-2111-S

261-2112-S

Leitung: Luca Trefz, angehender Softwareentwickler

Samstag, 27.06.26, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 11.07.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 76,-

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

Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas (Online-Kurs)

Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek

auf. Pandas ist die Nummer-eins-Bibliothek, mit der Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen.

Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen.

In Kooperation mit der vhs Erlangen.

Anmeldung bis 07.06.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

261-2113-S Online

Leitung: Martin Hasenmeyer, IT-Trainer

ab Montag, 08.06.26, 20.30-21.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 80,-

Linux

Linux kennenlernen - eine Alternative zu Windows?



© Bülent Ergün auf Pixabay

Keine Vorkenntnisse mit Linux erforderlich

Der Support für Windows 10 ist im Oktober 2025 ausgelaufen - spätestens jetzt stehen viele Nutzerinnen und Nutzer vor der Entscheidung: Lohnt sich der Umstieg auf Windows 11- oder ist es an der Zeit, über Alternativen nachzudenken?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Überblick über das Betriebssystem Linux. Was kann Linux? Wie unterscheidet es sich von Windows? Welche Vorteile bietet es in Sachen Sicherheit, Datenschutz und Ressourcenschonung? Und ist ein Umstieg im Alltag überhaupt machbar- auch ohne IT-Studium?

Ziel des Vortrags: Informieren, Orientierung bieten und Entscheidungshilfe geben- ganz ohne Fachchinesisch und ohne praktische Übungen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

261-2130-A

Leitung: Bernhard Bellmann

Donnerstag, 05.03.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 19,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Linux-Installation für Ein- und Umsteiger - Vortrag mit Vorführung

Für Alle, die Windows 10 nutzen und Linux auf ihrem eigenen Rechner installieren möchten.

Im Kurs wird gezeigt welche Schritte notwendig sind, um ein Linux System wie z.B Debian 13 auf einem Laptop zu installieren - und wo man es im Internet bekommt. Schritt für Schritt wird verständ-

lich erklärt und gezeigt, welches Wissen notwendig ist, damit der Wechsel des Betriebssystems eine Unterstützung im Alltag wird. Die Installation wird an diesem Abend am Laptop des Kursleiters vorgeführt, so dass Sie keine Risiken in Bezug auf Datenverlust an Ihrem eigenen Gerät eingehen. Sie beobachten den Installationsvorgang live auf einem großen Screen.

Während des Installationsvorgangs, der einige Zeit umfasst, werden aufkommende Fragen beantwortet und die einzelnen notwendigen Aktivitäten erklärt. Dabei geht der Kursleiter auch auf das Thema der sogenannten Dual-Boot-Option ein, also der Möglichkeit, Linux zusätzlich zu Windows 10 zu installieren. Damit kann beim Start des Rechners entschieden werden, ob Windows 10 gestartet oder Debian 13 mit seiner grafischen Oberfläche und den vielen Programmen, die standardmäßig enthalten sind, erkundet werden soll. Der Wechsel nach Linux erspart Ihnen zukünftig neue Lizenzen zu kaufen, wie es bei Microsoft notwendig ist. Auch ältere Laptops oder Desktop Rechner können mit einem passenden Linux Betriebssystem für den Alltag fit gemacht werden.

Alle Programme wie Email, Schreibprogramme, Tabellenkalkulation und Onlinekonto-Bearbeitung sind kostenlos bei Debian 13 vorhanden. Nebenbei erfahren Sie einiges über Computer Sicherheit und Netzwerk Verbindungen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

261-2132-A

Leitung: Bernhard Bellmann

Donnerstag, 19.03.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Linux zum Kennenlernen - ein praxisnaher Einstieg

Sie möchten von Windows oder macOS auf Linux wechseln - oder auf einem alten PC zusätzlich einsetzen? Zuvor würden Sie gerne die alltägliche Verwendung von Linux kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie in 2 Abenden die Grundlagen der Linux-Bedienung und entdecken die vorinstallierten Programme für Office, Internet, Graphik und Multimedia. Wir arbeiten gemeinsam an bereitgestellten Rechnern mit bereits vorinstalliertem Linux (Ubuntu oder Mint), sodass Sie die Anwendungen direkt ausprobieren können. Ziel ist, dass Sie sich nach dem Kurs in Linux bewegen können und die wichtigsten Programme für den Alltag kennen.

Bitte mitbringen: USB-Stick um Kursunterlage.pdf und eigene Dateien mit nach Hause zu nehmen.

261-2133-A

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

ab Mittwoch, 15.04.26, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 76,-

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

Windows 11

Windows 11 für Umsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Sie haben bereits Erfahrungen mit früheren Windows-Versionen gesammelt und möchten sich nun mit den Möglichkeiten von Windows 11 vertraut machen. In diesem Kurs können Sie die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät auffrischen - gemeinsam erkunden wir bewährte Funktionen und werfen einen Blick auf die Neuerungen, die Windows 11 besonders komfortabel und sicher machen. Dazu gehören: Personalisierung Ihres Desktops und Start-

menüs / Dateiverwaltung im modernen Datei-Explorer / Sicheres Surfen und Arbeiten mit verbesserter Windows-Sicherheit.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit Windows 11, Ladekabel

261-2145-A

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

Dienstag, 03.03.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Windows 11 für Umsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Vergleiche 261-2145-A

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit Windows 11, Ladekabel

261-2146-S

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

Dienstag, 24.03.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

Windows 11 und Word-Grundlagen für Einsteiger*innen

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.

261-2149-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Dienstag, 05.05.26, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 81,- inkl. Kursunterlagen € 5,-

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

Office



© Bild von Sabine Kroschel auf Pixabay

Word on Demand

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...Das Training kann online oder vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist themen- und zeitabhängig. Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

261-2152-S

Termine nach Absprache

Word Grundlagen für Einsteiger*innen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Im Kurs wird mit Word 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu neueren Versionen kann eingegangen werden. Kursinhalt: Texte gestalten (formatieren), verschieben, kopieren, suchen, ersetzen / Einzüge und Tabstopps anwenden / Designs nutzen / Bilder einfügen und bearbeiten / Tabellen erstellen / Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen.

261-2153-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Montag, 22.06.26, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 94,50 inkl. Lehrbuch € 18,50

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

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)

261-2154-S

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Montag, 09.03.26, 14.30-16.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

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

Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Vergleiche 261-2154-S

261-2155-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Montag, 13.04.26, 14.00-16.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Word Grundlagen II

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 261-2154-S

Der Kurs behandelt Ihre Anliegen. Bitte teilen Sie uns diese bei der Anmeldung mit. Bitte teilen Sie uns auch Ihre Word-Version mit. Mögliche Kursthemen sind: Ein eigener Briefkopf / Falsche Einträge aus dem Wörterbuch löschen / Tabellen erstellen / Visitenkarten / Autokorrektur / Verwenden von Schnellbausteinen / Autotext u.v.m

Bitte mitbringen: wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Word

261-2156-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Montag, 08.06.26, 14.00-16.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Word Spezial - Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag - online

Microsoft Word ist aus dem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken - doch nutzen Sie wirklich alle Funktionen, die Ihnen das Programm bietet? In dieser kompakten Online-Schulung entdecken Sie versteckte Features, zeitsparende Tastenkombinationen und praktische Formatierungstricks, die Ihre Arbeit mit Word erheblich erleichtern. Sie lernen bewährte Techniken, die Ihren Workflow optimieren. In Kooperation mit der vhs Traunreut.

261-2157-S Online

Leitung: Christa Weny

Donnerstag, 02.07.26, 17.15-19.30 Uhr

Gebühr € 39,-

Excel

Excel on Demand

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 ...

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

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

261-2160-S

Termine nach Absprache

Tabellenkalkulation mit Excel

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Im Kurs wird mit Excel 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. 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.

Bitte mitbringen: wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

261-2161-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)

ab Mittwoch, 22.04.26, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 114,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Excel - Grundkurs

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Themen: Dateneingabe / Sortieren und Filtern von Daten / Autoausfüll-Funktion / einfache Berechnungen / unterschiedliche Formatierungsmöglichkeiten / Druckvorbereitung / Erstellen von Diagrammen. In praxisnahen Beispielen arbeiten Sie mit ersten Formeln und Funktionen und lernen den relativen und absoluten Bezug kennen.

Bitte mitbringen: wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

261-2161-S

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

Samstag, 21.03.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 107,70 inkl. Lehrbuch € 19,-

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

Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs, Teil 1

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Im Kurs wird mit Excel 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. Sie lernen den Aufbau von Tabellen kennen, erstellen und formatieren sie. Sie erfahren, welche Schritte und Eingaben notwendig sind, um Berechnungen und Auswertungen durchzuführen. Kursinhalt: Excel kennenlernen / Grundlegende Techniken / Mit Formeln arbeiten / Zellen formatieren / Ausfüllen, Kopieren und Verschieben / Tabellenansicht und -struktur bearbeiten / Mit einfachen Funktionen arbeiten / Fehler in Formeln finden und korrigieren / Spezielle Funktionen einsetzen.

Bitte mitbringen: USB-Stick, wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

261-2163-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Montag, 04.05.26, 18.00-21.00 Uhr, 2x

Gebühr € 95,- inkl. € 19,- Lehrbuch

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

Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs Teil 2

Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse entsprechend 261-2163-S

Im Kurs wird mit Excel 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. Kursinhalt: Zeitberechnungen durchführen / Diagramme erstellen und gestalten / Diagramme individuell bearbeiten / Daten mit Sparklines veranschaulichen / Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten / Tabellen mit individuellen Einstellungen drucken / Arbeitsmappen effektiv nutzen / Excel-Vorlagen und Arbeitsmappen verwalten.

Bitte mitbringen: USB-Stick, wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

261-2164-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Montag, 08.06.26, 18.00-21.00 Uhr, 2x

Gebühr € 95,- inkl. € 19,- Lehrbuch für TN, die nicht Kurs 252-2163-S besucht haben

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

Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs Teil 1

Vorkenntnisse: Kenntnisse entsprechend Excel-Grundkurs

Im Kurs wird mit Excel 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. Vertiefung des Grundwissens (s. Kurs Grundlagen 1 und 2). Kursinhalt: Namen / Spezielle Funktionen einsetzen / Zeitberechnungen durchführen / Diagramme individuell bearbeiten / Professionell mit Diagrammen arbeiten / Daten kombinieren und konsolidieren. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

261-2165-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Montag, 06.07.26, 18.00-21.00 Uhr, 2x

Gebühr € 88,50 inkl. Lehrbuch € 12,50

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

Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs, Teil 2

Vorkenntnisse: Kenntnisse entsprechend Excel-Aufbaukurs, Teil 1
Im Kurs wird mit Excel 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. Kursinhalt: Pivot-Tabellen erstellen / Daten importieren bzw. exportieren / Abfragen mit Power Query erstellen / Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten / Tabellenbereiche / Excel individuell einrichten.

Bitte mitbringen: USB-Stick, wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

261-2166-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
ab Montag, 20.07.26, 18.00-21.00 Uhr, 2x
Gebühr € 88,50 inkl. Lehrbuch € 12,50 für TN, die nicht Teil 1 besucht haben

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

Ein Abend - zwei Themen: Die wichtigsten Funktionen & Uhrzeit- und Datumsberechnungen neu!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
In diesem 3-stündigen IT-Kurs lernen Sie praxisnah die zentralen Funktionen für Berechnungen in Excel kennen. Anschließend erfahren Sie, wie Sie Uhrzeit- und Datumsberechnungen sinnvoll einsetzen - ideal für alle, die ihre Arbeit effizienter gestalten möchten.

Bitte mitbringen: eigener Laptop mit installiertem Excel (wenn gewünscht)

261-2169-S

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)
Mittwoch, 10.06.26, 18.00-20.30 Uhr
Gebühr € 18,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

PowerPoint

PowerPoint 2019 Grundlagen

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.
Im Kurs wird mit PowerPoint 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. 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 Begleitmaterial drucken / Präsentationen weitergeben und schützen / Präsentationen wiederherstellen / PowerPoint individualisieren.

261-2173-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Samstag, 25.04.26, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 94,50 inkl. 18,50 € Lehrbuch
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Outlook & andere nützliche Helfer

Outlook Grundlagen kompakt

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.
Kursinhalte: Grundlegende Techniken / Ordnung im Postfach / Drucken / Kontakte und Adressbuch nutzen und verwalten / Termine und Kalender eintragen, anpassen, senden / Aufgaben, Ordner und Elemente verwalten.

Bitte mitbringen: eigener geladener Laptop, Ladekabel, Outlook-version 2016 oder neuer

261-2174-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Montag, 18.05.26, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 56,50 inkl. 18,50 € Lehrbuch
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Microsoft OneNote - Essentials zur professionellen Anwendung neu!

Voraussetzungen: am eigenen PC installiertes Outlook
MS OneNote zählt zu den weltweit beliebtesten digitalen Notizbüchern und lässt sich nahtlos sowohl in das klassische Office-Paket als auch in die cloudbasierte Arbeitsumgebung von Microsoft, MS 365, integrieren. Besonders in der Zusammenarbeit eröffnet OneNote strukturierte und zugleich flexible Möglichkeiten für ein zielgerichtetes Wissensmanagement.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2176-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer
Donnerstag, 12.03.26, 20.00-21.30 Uhr
Gebühr € 21,-

Microsoft Lists - Nachverfolgung von Informationen & Prozessen Intelligente und integrative Datenerfassung für Teams neu!

Voraussetzungen: am eigenen PC installiertes Outlook
MS Lists ist ein Werkzeug zur Erfassung, Verwaltung und Nachverfolgung von Informationen in Teams. Es ermöglicht die Erstellung intelligenter Listen mit anpassbaren Spalten, Ansichten und Regeln. Im Gegensatz zu einfachen Tabellen bietet es eine strukturierte Übersicht über Projekte, Aufgaben und andere wichtige Daten. Doch die wahre Stärke von MS Lists liegt in der Möglichkeit, automatisierte Arbeitsabläufe zu integrieren.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2177-S Online

Leitung: Flatrate vhs SüdOst
Donnerstag, 09.04.26, 20.00-21.30 Uhr
Gebühr € 21,-

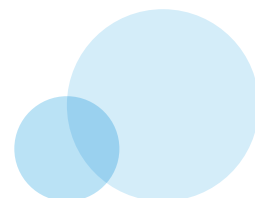
Microsoft To Do und Planner im Praxiseinsatz neu! Effiziente Aufgabenverwaltung unter MS 365

Voraussetzungen: am eigenen PC installiertes Outlook
Ein modernes Büromanagement erfordert eine strukturierte Aufgabenverwaltung. Microsoft To Do dient dabei als Hilfsmittel zur Organisation und Priorisierung persönlicher Tasks. Parallel dazu ermöglicht Microsoft Planner die zentrale und transparente Organisation von Aufgaben mit kollaborativem Charakter für Teams und Arbeitsgruppen innerhalb der Produktivitätscloud Microsoft 365.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2178-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer
Donnerstag, 16.04.26, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 21,-



Microsoft Power Automate - Automatisierung von Arbeitsabläufen neu!

Voraussetzungen: am eigenen PC installiertes Outlook
MS Power Automate dient der Automatisierung von Routineaufgaben und Arbeitsabläufen, auch ganzer Geschäftsprozesse. Es ermöglicht die Verbindung von verschiedenen Anwendungen und Diensten, um Workflows zu erstellen, die ohne manuelle Eingriffe ablaufen. Dabei können ohne Programmierkenntnisse Abläufe gestaltet werden- von einfachen Benachrichtigungen bis hin zu mehrstufigen Prozessen. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-2179-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer
Donnerstag, 30.04.26, 13.30-15.00 Uhr
Gebühr € 21,-

Kreativ durchstarten mit Canva!



© Kamil Switalski auf Unsplash

Ob für Social Media, die eigene Website oder berufliche Projekte - mit Canva gestalten Sie im Handumdrehen beeindruckende Grafiken und Beiträge. Die Plattform (inkl. App) vereint Bild und Text spielerisch und verleiht Ihren Inhalten eine persönliche Note - ganz ohne Design-Vorkenntnisse.

In unserer Kursreihe für Privatpersonen und Selbst-ständige lernen Sie, wie Sie Canva gezielt einsetzen, um Ihre Online-Präsenz zu stärken - auf LinkedIn, für den eigenen Shop oder einfach für sich selbst. Alles, was Sie benötigen, ist ein kostenloser Canva-Account, den Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse selbst erstellen können. Bringen Sie - wenn möglich - Ihren eigenen Laptop mit, da bei Bedarf Dateien heruntergeladen werden können. Vhs-Laptops stehen ebenfalls bereit.

Die ausführlichen Beschreibungen der Kurse finden Sie unter www.vhs-starnbergammersee.de

Design leicht gemacht: Einführung in Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Canva kennen. Wie ist die Plattform aufgebaut, welche Möglichkeiten bietet sie und worauf sollten Sie bei der Gestaltung achten? Außerdem erfahren Sie, wie Design mit Canva funktioniert und wo die KI-Features integriert sind. Ziel ist es, einen Überblick zu gewinnen und zu verstehen, wie Sie Canva für Ihre eigenen Projekte nutzen können.

Bitte mitbringen: wenn möglich: eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

261-2185-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin
Dienstag, 30.06.26, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 38,-

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

Design leicht gemacht: Einführung in Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Vergleiche 261-2185-S

Bitte mitbringen: wenn möglich: eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

261-2186-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin
Donnerstag, 09.07.26, 09.30-12.30 Uhr
Gebühr € 38,-

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

Canva intensiv - Grafiken, Videos & KI anwenden

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse. Für Apple-User ist die Installation eines zusätzlichen Browsers wie Chrome hilfreich, da Apple nicht alles in Canva unterstützt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Grafiken erstellen, Bilder bearbeiten, Texte hinzufügen und verändern sowie Videos gestalten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die integrierte KI gezielt einsetzen, um Ihrer Kreativität noch mehr Spielraum zu verschaffen.

Bitte mitbringen: wenn möglich: eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

261-2187-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin
Dienstag, 14.07.26, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 38,-

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

Canva intensiv - Grafiken, Videos & KI anwenden

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse. Für Apple-User ist die Installation eines zusätzlichen Browsers wie Chrome hilfreich, da Apple nicht alles in Canva unterstützt.

Vergleiche 261-2187-S

Bitte mitbringen: wenn möglich: eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

261-2188-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin
Donnerstag, 23.07.26, 09.30-12.30 Uhr
Gebühr € 38,-

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

IT mit KI

Visuelle Gestaltung mit KI(neu): Midjourney, Ideogram und ChatGPT für Einsteiger - Ihr neuer Lieblings-KI-Zauberstab

Wer wollte nicht schon mal in Sekunden ein Bild erschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Midjourney funktioniert, wie gute Prompts klingen und wie man aus „hmm...?“ ein „WOW!“ macht. Vier Termine à zwei Stunden, voller Praxis, Lachen und Aha-Momente. Perfekt für alle, die Social Media schöner machen, Bücher visualisieren oder einfach Freude am kreativen Spielen haben.

261-2189-S Online

Leitung: Jana Raschka, Karriere-Coachin, Dipl.-Ing.
ab Montag, 27.04.26, 09.00-11.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 100,-

Kursreihe: Generationen lernen mit KI - miteinander und voneinander.

Diese Kursreihe richtet sich an neugierige Senior*innen, die verstehen möchten, wie Künstliche Intelligenz (KI) beim Lernen unterstützen kann - im eigenen Alltag und als Begleitung für ihre Kinder oder Enkelkinder. Die Teilnehmenden erhalten Grundlagenwissen, erkunden Lernprinzipien im Erwachsenen- und Kindesalter und lernen, wie KI als Lernhilfe, Erklärpartnerin oder Motivationsstütze eingesetzt werden kann.

Das Besondere: Mit kurzen Übungsphasen und einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gestalten die Teilnehmenden eigene kleine Lernhilfen, die sie selber einsetzen oder weitergeben können.

Am Ende entsteht eine persönliche KI-Lernbox: Erklärtexpte, Prompts, Mini-Lernkarten und hilfreiche Beispiele, alles selbst mit KI erstellt und leicht anwendbar.

Weitere Information unter www.vhs-starnbergammer.see.de
Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes "Digitalisierung" des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Generationsübergreifendes Lernen mit KI unterstützen neu!



© Sofia Shultz from Pixabay

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Grundlegende Erfahrung mit Internet und Tastatur ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Alles wird verständlich, langsam und praxisorientiert erklärt.

Modul 1: Was ist KI - und wie hilft sie beim Lernen?

Zum Einstieg erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Grundideen von Künstlicher Intelligenz. Sie erfahren, wo KI im Alltag bereits sichtbar wird, wie Kinder und Jugendliche sie nutzen und wie man selbst einfache Fragen an KI stellen kann.

Modul 2: Fit werden mit KI: Wie Erwachsene lernen - und wie KI dabei unterstützt

Bevor Sie Ihre Familienmitglieder beim Lernen begleiten können, geht es in diesem Modul um das eigene Lernen: Was braucht es, um ein neues Thema als Erwachsene zu verstehen? Wie bleibt man motiviert? Und wie kann KI helfen, Lernstoff verständlich aufzubereiten oder Wissenslücken zu schließen?

Modul 3: Wie Kinder heute lernen und was KI dabei leisten kann

Dieses Modul richtet den Blick auf Kinder und Jugendliche.

Wie lernen sie heute? Welche Herausforderungen erleben sie? Und wie kann KI beim Verständnis, bei der Struktur oder bei der Motivation helfen - ohne zu überfordern? Die Teilnehmenden erhalten konkrete Einblicke in Lernbedarfe der jüngeren Generation und testen, wie KI typische Schulaufgaben erklären oder begleiten kann.

Modul 4: KI als Lerncoach - Materialien erstellen und gemeinsam lernen

Im Abschlussmodul gestalten Sie eigene Lernhilfen, die Sie im Familienalltag einsetzen können: einfache Erklärblätter, strukturierte Hinweise zu Lernschritten, kleine Übungen oder Hilfen zur Nachbereitung. Der Schwerpunkt liegt darauf, KI gezielt anzuleiten, sodass die Ergebnisse verständlich, altersgerecht und nützlich werden - für Kinder wie für Erwachsene.

261-2231-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Donnerstag, 11.06.26, 17.30-19.45 Uhr

Donnerstag, 18.06.26, 17.30-19.45 Uhr

Donnerstag, 16.07.26, 17.30-19.45 Uhr

Donnerstag, 30.07.26, 17.30-19.45 Uhr

Gebühr € 80,-

Bitte beachten Sie auch:

Bitte beachten Sie auch 261-1906-S, Smart Surfer

Smartphone & Tablet, Android & Apple

Sicherheit am Smartphone - Welche Einstellungen sind wichtig

Zielgruppe: Späteinsteiger*innen und Interessierte mit keinen oder mit geringen Vorkenntnissen

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie dienen uns als Kommunikationsmittel, Unterhaltungsgeräte, Bankautomaten und vieles mehr. Mit der wachsenden Nutzung steigt jedoch auch das Risiko für Sicherheitsprobleme und Datenschutzverletzungen. Hier erfahren Sie, wie wir unsere mobilen Begleiter schützen können und sicherstellen, dass unsere Daten sicher bleiben.

Dieser Vortrag bietet eine umfassende Einführung in die Sicherheit auf Smartphones. Wir besprechen die wichtigsten Aspekte und lernen effektive Schutzmaßnahmen kennen.

261-2300-S

Leitung: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Samstag, 07.03.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 40,- vhs-Verwaltungsgebühr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Smartphones & Tablets - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen



© Edar auf Pixabay

Voraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse am Smartphone.

Der Kurs ist geeignet für 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

261-2304-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Montag, 30.03.26, 10.00-13.00 Uhr

Dienstag, 31.03.26, 10.00-13.00 Uhr

Mittwoch, 01.04.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 114,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

iPhone - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen II neu!

Voraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse am Smartphone.

Der Kurs ist geeignet für Einsteiger*innen und fortgeschrittene Nutzer*innen mobiler Endgeräte. Er setzt am Einstiegskurs 252-2301-S an und zeigt weitere Funktionen und Möglichkeiten auf. Neben weiteren Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern werden auch grundlegende Funktionen vertieft wie z.B. die Systemeinstellungen, der Datenaustausch oder die Synchronisation.

Bitte mitbringen: Ihr geladenes iPhone und Ladekabel. Ein am Smartphone eingerichtetes E-Mail-Konto.

261-2305-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Dienstag, 26.05.26, 09.30-12.30 Uhr

Mittwoch, 27.05.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 76,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Android-Smartphones - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen II neu!

Voraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse am Smartphone.

Vergleiche 261-2305-S

Bitte mitbringen: Ihr geladenes Android-Smartphone und Ladekabel. Ein am Smartphone eingerichtetes E-Mail-Konto.

261-2306-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Dienstag, 26.05.26, 13.30-16.30 Uhr

Mittwoch, 27.05.26, 13.30-16.30 Uhr

Gebühr € 76,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Smart Surfer - Fotografieren / Videos aufnehmen, bearbeiten und mit dem Smartphone versenden

Das alte oder neue Smartphone schießt tolle Bilder und macht schöne Videos. Oder doch nicht? Hier gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks, worauf 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), Notizblock, Stift

261-2312-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Donnerstag, 09.07.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Komoot - die Wander- und Radl-App (Grundlagenkurs) neu!

Komoot ist weltweit die beliebteste Navigationssoftware zum Wandern und Radfahren. Der Komoot-Grundlagenkurs zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie Ihre Wander- oder Fahrradstrecken zukünftig selbst planen, bestehende Planungen anderer Nutzer*innen übernehmen und sich auf den Strecken via Smartphone oder GPS-Tracker per Sprachansage und Karte navigieren lassen können. Komoot bietet nicht nur einen Tourenplaner, eine Navigations-App und ein Tourenverzeichnis, sondern auch eine Online-Community, auf der Routen und Highlights bewertet und kommentiert werden können.

Beim Komoot-Grundlagenkurs werden folgende Kursinhalte vermittelt: Grundlagen zur Kartenkunde und zur Navigation / Tourenplanung mit Komoot via Handy und PC / Touren anderer Nutzer und Anbieter suchen und importieren / Navigation der Touren mit dem Handy oder GPS-Tracker / weitere Funktionen von Komoot / Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Ihr geladenes Smartphone, Tablet oder Laptop mit installierter App und Ladekabel

261-2315-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Montag, 09.03.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Navigation mit Google Maps neu!

Google Maps ist ein kostenloser Dienst, der neben Karten eine Navigation für Auto, öffentliche Verkehrsmittel, Fußgänger und Fahrrad bietet. Wir erklären die Grundlagen zur Navigation mit Google Maps, sprechen über Fahrpläne und Tickets. Im Anschluss vertiefen wir zusammen unsere Navigationskenntnisse an praktischen Beispielen.

Bitte mitbringen: Ihr geladenes Android-Smartphone und Ladekabel. Ein am Smartphone eingerichtetes E-Mail-Konto,

261-2316-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Montag, 23.03.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Let's talk: Die IT-Einzelsprechstunde neu!

Sie kennen sich mit Ihrem Apple- oder Android-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die ein oder andere Einstellung nicht? Oder das Gerät macht einfach nicht das, was Sie wollen? Dann kommen Sie in unsere IT-Sprechstunde. Sie können die jeweils einstündige Sprechstunde als Einzelunterricht buchen. Dadurch können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. iCloud-Einstellungen aller Apple-Geräte, Fragen zu iPhoto, iTunes, Finder etc..

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können unserem Kursleiter bereits vor Kursbeginn Ihre Fragen an die E-Mail-Adresse: goodmacs@googlemail.com schicken.

Bitte mitbringen: Apple- bzw. Android-Gerät und Ladekabel

261-2320-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Mittwoch, 24.06.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 52,-/60 Minuten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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. Dabei ist es enorm benutzerfreundlichen. Sie erfahren Sie, wie Sie das Potenzial Ihres Gerätes ausschöpfen können. Wir schulen das aktuelle iOS.

Bitte mitbringen: eigenes, geladenes iPhone mit aktuellem Softwarestand, Ladekabel

261-2321-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Mittwoch, 18.03.26, 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 erfahren, 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, Ladekabel

261-2322-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Mittwoch, 25.02.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

Tipps und Tricks für macOS für Fortgeschrittene

Nähere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-2323-S Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer

Dienstag, 03.03.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

Apple Mac Grundlagen - Sicher starten mit macOS

Sie haben einen Mac und möchten sich mit macOS vertraut machen? In diesem Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Einstellungen Ihres Apple Mac kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie sich sicher im System bewegen, Dateien organisieren und Programme nutzen.

Inhalte: Bedienung: Maus, Trackpad, Tastaturgesten / Oberfläche: Menüleiste, Dock, Finder / Einstellungen: WLAN, Ton, Anzeige, Datenschutz / Dateien verwalten: Ordner, Papierkorb, Finder / Programme: Safari, Mail, Kalender, Notizen / Internet & Kommunikation: Surfen, E-Mail, FaceTime / Praktische Übungen & individuelle Fragen

Bitte mitbringen: eigener, geladener Mac, Ladekabel

261-2324-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Dienstag, 14.04.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

Bildbearbeitung mit den Onboard-Werkzeugen des Mac

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Entdecken Sie die kreative Welt der Bildbearbeitung auf dem Mac! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Fotos professionell optimieren, Farben anpassen, Hintergründe entfernen und beeindruckende Effekte erzielen - ganz ohne Vorkenntnisse. Ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger und alle, die mehr aus ihren Bildern holen möchten.

Am ersten Seminartag erfahren Sie die Grundlagen der Fotografie im Zusammenhang mit der Bildbearbeitung.

Am zweiten Tag können Sie eigene Bilder mitnehmen, die gemeinsam bearbeitet werden.

Bitte mitbringen: eigenes Endgerät (MacBook, iPad, etc. mit Ladekabel)

261-2325-S

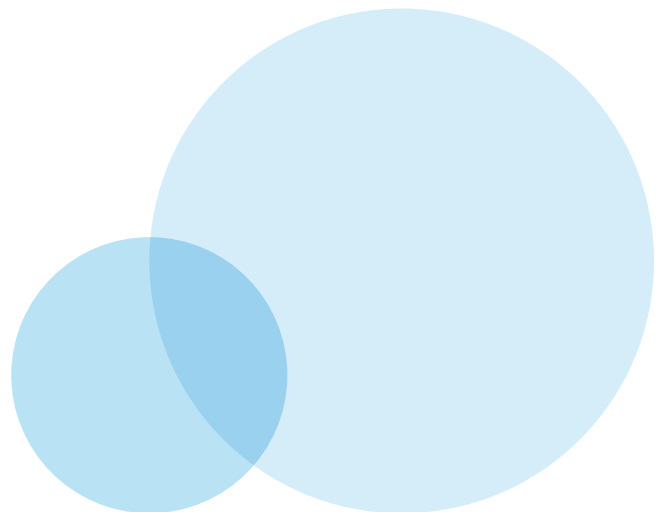
Leitung: Chris Kröck, Fotograf

Dienstag, 21.04.26, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 23.04.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 76,-

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



**Wir sind politisch
unabhängig.
Aber nicht neutral
gegenüber
Demokratie-
feindlichkeit.**

**Volkshochschulen –
entschieden unabhängig!**

Sprachen-
vielfalt an
der vhs

Um die Welt zu verstehen

Starten Sie in Ihr Sprachabenteuer – melden Sie sich jetzt an!

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:



Hören



Lesen



Sprechen



Schreiben

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

A1 Niveaustufe: ★★☆☆☆☆	Am Ende der Stufe A1 können Sie: <ul style="list-style-type: none"> • Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen • Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen • Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate • Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2 Niveaustufe: ★★★☆☆☆	Am Ende der Stufe A2 können Sie: <ul style="list-style-type: none"> • Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen • Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen • Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen • Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1 Niveaustufe: ★★★★☆☆	Am Ende der Stufe B1 können Sie: <ul style="list-style-type: none"> • Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird • Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben • Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen • Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2 Niveaustufe: ★★★★★☆	Am Ende der Stufe B2 können Sie: <ul style="list-style-type: none"> • Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird • Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten • Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen • Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1 Niveaustufe: ★★★★★★	Am Ende der Stufe C1 können Sie: <ul style="list-style-type: none"> • Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen • Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken • Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen • Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2 Niveaustufe: ★★★★★★	Am Ende der Stufe C2 können Sie: <ul style="list-style-type: none"> • Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen • Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen • Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen • Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Sprachen und Integration

Das Isländische verwendet keine Anglizismen. Der Computer wird dort Tölva – Zauberweib – genannt. Lassen Sie sich von unseren Sprachkursen verzaubern!

Integration an der Volkshochschule	63	Chinesisch	81
Deutsch- und Integrationskurse	64-66	Japanisch	82
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung	66-67	Koreanisch	82
Einbürgerung	68	Kroatisch	82
Fremdsprachen	69	Litauisch	82
Englisch	69-72	Neugriechisch	83
Französisch	72-74	Polnisch	83
Italienisch	74-79	Portugiesisch	83
Spanisch	79-81	Russisch	83
		Ukrainisch	83

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee – ein Mikrokosmos der Kulturen

Die Volkshochschule ist weit mehr als ein Ort des Lernens. Sie ist ein lebendiger Mikrokosmos der Kulturen, Sprachen und Begegnungen. Menschen aus unterschiedlichsten Ländern, mit vielfältigen Lebensgeschichten und Erfahrungen, kommen hier zusammen – vereint durch Neugier, Lernfreude und Offenheit.

Fremdsprachen spielen dabei eine besondere Rolle. Sie sind nicht nur Mittel zur Verständigung, sondern Schlüssel zu neuen Perspektiven. Wer eine Sprache lernt, öffnet sich zugleich einer anderen Kultur, anderen Denkweisen und Lebensrealitäten. An der vhs bedeutet Sprachenlernen deshalb immer auch Toleranz entwickeln, Vorurteile abzubauen und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Ein besonders schönes Beispiel dafür zeigt das Foto unserer Weihnachtsfeier im Integrationskurs. In festlicher Atmosphäre wurde gemeinsam gelacht, erzählt und gefeiert – unabhängig von Herkunft oder Muttersprache. Solche Momente machen sichtbar, was die vhs auszeichnet: Begegnung auf Augenhöhe, gegenseitiger Respekt und das Gefühl, dazuzugehören.

Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Vielfalt gelebt wird. Sie lädt dazu ein, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, neue Sprachen zu entdecken und Teil eines offenen, bunten Miteinanders zu sein. Willkommen in unserem Mikrokosmos der Kulturen!



Foto: Lisa Aulinger

Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufung Deutsch



© StockSnap auf Pixabay

Anmeldung erforderlich unter info@vhs-starnbergammersee.de oder Tel. 08151-97 312-10.

Bitte mitbringen: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

Sprachberatung und Einstufung in Herrsching

261-3012-A	Dienstag, 24.02.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3013-A	Dienstag, 10.03.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3014-A	Dienstag, 24.03.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3015-A	Dienstag, 21.04.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3016-A	Dienstag, 05.05.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3017-A	Dienstag, 19.05.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3018-A	Dienstag, 09.06.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3019-A	Dienstag, 23.06.26, 15.00-16.30 Uhr
261-3020-A	Dienstag, 14.07.26, 15.00-16.30 Uhr

Die Beratung ist gebührenfrei.

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung und Einstufung Starnberg

261-3022-S	Montag, 23.02.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3023-S	Montag, 02.03.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3025-S	Montag, 09.03.26, 14.00-16.30 Uhr
261-3026-S	Montag, 16.03.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3027-S	Montag, 23.03.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3028-S	Montag, 20.04.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3029-S	Montag, 27.04.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3030-S	Montag, 04.05.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3031-S	Montag, 11.05.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3032-S	Montag, 18.05.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3033-S	Montag, 15.06.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3034-S	Montag, 22.06.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3035-S	Montag, 29.06.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3036-S	Montag, 06.07.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3037-S	Montag, 13.07.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3038-S	Montag, 20.07.26, 14.00-16.00 Uhr
261-3039-S	Montag, 27.07.26, 14.00-16.00 Uhr

Die Beratung ist gebührenfrei.

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 1. OG, Raum 11

Sprachberatung Deutsch Tutzing

Wichtig: Es findet keine Einstufungsberatung für Integrationskurse statt.

261-3040-S	Donnerstag, 26.02.26, 16.00-18.00 Uhr
-------------------	---------------------------------------

Die Beratung ist gebührenfrei

Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Das besondere Programm

Sprachcafé Deutsch - Grammatik- und Wortschatztraining



© 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 ist gebührenfrei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

261-3079-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin ab Mittwoch, 26.02.25, 17.00-18.00 Uhr

Starnberg, Stadtbücherei, Hauptstr. 10

In Kooperation mit dem Landratsamt Starnberg und der Stadtbücherei Starnberg.

Leitung: Daria Brey, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 26.02.25, 18.00-19.00 Uhr

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

In Kooperation mit dem Landratsamt Starnberg.

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

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".

Alles Wichtige über die Integrationskurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erfahren Sie unter www.bamf.de/integration.

Gebühren für die Integrationskurse:

- für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung: kostenfrei
- für Teilnehmende mit Berechtigungsschein: € 229,-
- für Selbstzahler*innen: € 458,-

Integrationskurse 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.

Berufssprachkurse

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. 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 Berufsankennung 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, den Arbeitsalltag zu meistern,
- die den Integrationskurs abgeschlossen und/oder mindestens das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreicht haben

Ein Berechtigungsschein ist in jedem Fall erforderlich. Vorgelegte Zertifikate als Nachweis für die Einstufung dürfen nicht älter als 6 Monate sein. 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 unser Büro, schreiben Sie uns eine E-Mail unter integration@vhs-starnbergammersee.de oder rufen Sie uns an unter 08151-97 312 -10.

Kursgebühren: Für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung sowie für Teilnehmende, die arbeitssuchend gemeldet sind, ist der Kurs kostenfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie über www.bamf.de/berufssprachkurse.

Deutsch A1

Deutsch A1 - für Anfänger*innen, Teil 1

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

261-3310-S

Leitung: N.N.

Dienstag und Donnerstag, ab 24.02.26, 08.45-10.45 Uhr, 18 x

Gebühr € 224,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch A1 - für Anfänger*innen, Teil 2

Fortsetzung zu 261-3310-S.

261-3311-S

Leitung: N.N.

Dienstag und Donnerstag, ab 12.05.26, 08.45-10.45 Uhr, 18 x

Gebühr € 224,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch A2

Deutsch A2 - Teil 1

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

261-3320-S

Leitung: N.N.

Dienstag und Donnerstag, ab 24.02.26, 11.00-13.00 Uhr, 18 x

Gebühr € 224,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch A2 - Teil 2

Fortsetzung zu 261-3320-S.

261-3321-S

Leitung: N.N.

Dienstag und Donnerstag, ab 12.05.26, 11.00-13.00 Uhr, 18 x

Gebühr € 224,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch B1

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.

Deutsch B1- 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

261-3332-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 02.03.26, 10.45-13.00 Uhr, 22 x
Gebühr € 308,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Deutsch B1- Teil 2

Fortsetzung zu 261-3332-S.

261-3333-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 11.05.26, 10.45-13.00 Uhr, 22 x
Gebühr € 308,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Deutsch B1 - Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

261-3334-A

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin
Dienstag und Donnerstag, ab 03.03.26, 17.30-19.30 Uhr, 16 x
Gebühr € 200,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

Deutsch B1 - Teil 2

Fortsetzung zu 261-3334-A.

261-3335-A

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin
Dienstag und Donnerstag, ab 12.05.26, 17.30-19.30 Uhr, 16 x
Gebühr € 200,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

Deutsch B2

Deutsch B2 - Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

261-3340-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin
Dienstag und Donnerstag, ab 03.03.26, 17.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 234,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch B2 - Teil 2

Fortsetzung zu 261-3340-S.

261-3341-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin
Dienstag und Donnerstag, ab 12.05.26, 17.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 234,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch B2 - Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605340-2

261-3342-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 02.03.26, 08.15-10.30 Uhr, 22 x
Gebühr € 308,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch B2 - Teil 2

Fortsetzung zu 261-3342-S.

261-3343-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 11.05.26, 08.15-10.30 Uhr, 22 x
Gebühr € 308,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch C1

Deutsch C1

Voraussetzung: schriftlicher Einstufungstest oder Vorlage eines B2-Zertifikats

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

261-3351-S

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer
Dienstag und Freitag, ab 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 24 x
Gebühr € 314,-
vhs-online

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 gGmbH.

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.

Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) A2-B1

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.

Gebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 145,-
Externe Teilnehmende: € 175,-

Infos unter: www.gast.de.

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..

Persönliche Anmeldung bis 02.02.2026 erforderlich:

261-3400-S Freitag, 27.02.26, 08.00-17.00 Uhr

Persönliche Anmeldung bis 12.02.2026 erforderlich:

261-3401-S Freitag, 13.03.26, 08.00-17.00 Uhr

Persönliche Anmeldung bis 27.04.2026 erforderlich:

261-3402-S Freitag, 22.05.26, 08.00-17.00 Uhr

Persönliche Anmeldung bis 22.06.2026 erforderlich:

261-3403-S Freitag, 17.07.26, 08.00-17.00 Uhr

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. Die modulare Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Das Ergebnis erhalten Sie etwa 6 Wochen nach der Prüfung. Infos unter: www.goethe.de/B1

Anmeldung bis 10.06.2026 erforderlich.

261-3435-S

Freitag, 24.07.26, 09.00-18.00 Uhr

Gebühr € 215,- gesamte Prüfung, € 88,- pro Modul

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Goethe-Zertifikat B2

Infos unter: www.goethe.de/B2

Anmeldung bis 10.06.2026 erforderlich.

261-3445-S

Freitag, 31.07.26, 09.00-18.00 Uhr

Gebühr € 235,- gesamte Prüfung, € 98,- pro Modul

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 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. Infos unter: www.goethe.de/C1

Anmeldung bis 10.06.2026 erforderlich.

261-3455-S

Samstag, 25.07.26, 09.00-18.00 Uhr

Gebühr € 290,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23



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



- Zentrum für Glas-Raum-
lösungen wie Möbel,
Spiegelmontagen, Absturz-
sicherung, Glasdächer,
Glastüren, Glasduschen,
Küchen-Rückwände
- Isolierglas
· Fachgerechter Austausch
· Reparatur/Neuverglasung
· Kunsthandwerk
· Insektenschutz

Normanstraße 1, 82319 Starnberg · Tel.: 08151 - 153 91
info@bindewald-glas.de · www.bindewald-glas.de

Infos unter: www.bamf.de/einbuengerung

Freitag, 20.03.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 23.02.26	Kursnummer 261-3470-S
Freitag, 20.03.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 23.02.26	Kursnummer 261-3471-S
Freitag, 20.03.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 23.02.26	Kursnummer 261-3472-S
Dienstag, 21.04.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 20.03.26	Kursnummer 261-3490-A
Dienstag, 05.05.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 27.03.26	Kursnummer 261-3491-A

Freitag, 24.04.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 24.03.26	Kursnummer 261-3474-S
Freitag, 24.04.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 24.03.26	Kursnummer 261-3475-S
Freitag, 24.04.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 24.03.26	Kursnummer 261-3476-S

Freitag, 08.05.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 13.04.26	Kursnummer 261-3477-S
Freitag, 08.05.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 13.04.26	Kursnummer 261-3478-S
Freitag, 08.05.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 13.04.26	Kursnummer 261-3479-S
Dienstag, 23.06.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 22.05.26	Kursnummer 261-3490-A

Freitag, 26.06.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 26.05.26	Kursnummer 261-3480-S
Freitag, 26.06.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 26.05.26	Kursnummer 261-3481-S
Freitag, 26.06.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 26.05.26	Kursnummer 261-3482-S
Dienstag, 21.04.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 19.06.26	Kursnummer 261-3490-A

Fremdsprachen

AndervhsStarnbergAmmersee können Sie Sprachen von Grund auf erlernen oder bereits vorhandene Sprachkompetenzen vertiefen: Wir bieten aufeinander aufbauende Kurse von A1 bis C2, Auffrischkurse, 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 Gebührengruppe, 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 oder benötigen solide Kenntnisse einer Fremdsprache im beruflichen Kontext? Kontaktieren Sie uns für ein maßgeschneidertes, unverbindliches Angebot für einen Firmenkurs!

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.

261-3500-A

Gebühr € 370,-

Informationen und Anmeldung unter
info@vhs-starnbergammersee.de

Sprachen Spezial

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Im Sekundentakt Vokabel 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.

261-3502-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Dienstag, 24.03.26, 19.00-21.30 Uhr
Gebühr € 30,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

261-6271-A folgende: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Sprachberatung Englisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Die Sprachberatung ist gebührenfrei.



© luxstorm auf Pixabay

261-3505-A Dienstag, 24.02.26, 17.00-19.00 Uhr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

261-3506-S Mittwoch, 25.02.26, 16.00-18.00 Uhr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

261-3507-S Donnerstag, 26.02.26, 16.00-18.00 Uhr
Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Englisch Spezial

English Literature Club neu!

Beyond Reading - Exploring English Literature B2-C2

Perfect for native speakers and fans of reading fiction in English. We will read short stories and texts from famous English and American writers (like Ernest Hemmingway, Kate Chopin, Mark Twain and Edgar Allan Poe) and discuss the elements of writing as well as the cultural impact of literary works. Spring 2026 Theme: Great Short Stories

261-3508-S

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin
ab Dienstag, 14.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 45,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

StoryMakers neu!

English - Creative Writing B2-C2

As a companion to the C2/(near) native speaker literature class, this workshop challenges your creativity and English writing skills. Spring 2026 Theme: Great Short Stories! The short story is an accessible genre that anyone can try out and my coaching will help you put your ideas into words.

261-3509-S

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin
ab Dienstag, 09.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 45,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Englisch A1

Englisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-190029389

261-3515-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Mittwoch, 11.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Englisch A2

Englisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-102939-5

261-3517-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Montag, 09.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 104

Englisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrmaterial: wird im Kurs gestellt.

261-3518-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 16.30-18.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Englisch A2+

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-102938-8

261-3519-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Montag, 09.03.26, 19.30-21.00 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

261-3524-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 108,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

Englisch B1

Englisch B1: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B1 bzw. Einstufungsberatung.
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

261-3530-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Feldafing, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b, I. OG, Vereinsraum

Englisch B1+ Conversation

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B1+
ISBN 978-0-00-745783-0

261-3531-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Englisch B2

Englisch B1/B2: Refresher Conversation - für Wiedereinsteiger*innen

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: In conversation II B1-B2, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-501556-2

261-3540-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

Englisch B2: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

261-3550-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Feldafing, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b, I. OG, Vereinsraum

Englisch B2 - Conversation

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

261-3551-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 05.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 108,-

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 104

Glow up your English! neu!

Englisch B2/C1 für (junge) Erwachsene ab 16

It's time to shine! Are you preparing for your English exam? Do you have a sound knowledge of the English language but would like to improve your confidence speaking? Then this course is for you! We will look at topics like current events and everyday life, which will help you improve your fluency and build confidence. Get talking in a fun, relaxed setting with a native English trainer.
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

261-3555-S

Leitung: Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 15.00-16.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 36,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Glow up your English! neu!

Englisch B2/C1 für (junge) Erwachsene ab 16

Vergleiche 261-3555-S

261-3556-S

Leitung: Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Montag, 20.04.26, 15.00-16.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 36,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Englisch C1/C2

Englisch C1: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

261-3560-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Donnerstag, 05.03.26, 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

261-3561-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Donnerstag, 05.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Englisch C1/C2: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

261-3571-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

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

Bitte beachten Sie auch:

261-1526-S und folgender: Bridge

Englisch 60+

in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

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

261-3580-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Englisch 60+ A2

Vergleiche 261-3580-S

Lehrbuch: Network Now A2.1

ISBN 978-3-12-606591-7

261-3581-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 07.05.26, 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

261-3582-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Freitag, 27.02.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2

Englisch 60+ B1

Vergleiche 261-3582-S

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

261-3583-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Freitag, 15.05.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2

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.

261-3584-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-
Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Englisch 60+ B1/B2

IVergleiche 261-3584-S

261-3585-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 07.05.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-
Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Sprachberatung Französisch

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Die Sprachberatung ist gebührenfrei.



© ClickerHappy auf Pixabay

261-3600-S

Mittwoch, 25.02.26, 17.00-19.00 Uhr

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Französisch Spezial

Französisch A1 für die Reise neu!

Voraussetzung: ohne Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Der Kurs richtet sich an Reisefreudige mit A1-Kenntnissen, die sich entspannt auf ihre Reise in ein französischsprachiges Land vorbereiten möchten.

Lehrmaterial: wird im Kurs gestellt.

261-3605-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin
ab Dienstag, 14.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 6 x
Gebühr € 76,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 01

Französisch A2 für die Reise neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung

Sie haben vor nach Frankreich zu verreisen? Sie haben bereits Grundkenntnisse Französisch, oder Sie möchten Ihr Französisch vor der Reise noch mal auffrischen? Allez hop, c'est parti! Préparez-vous pour votre voyage!

Lehrmaterial: wird im Kurs gestellt.

261-3606-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin
Samstag und Sonntag, ab 27.06.26, 10.00-16.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 96,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Bitte beachten Sie auch:

Backkurs: Tartes, 261-4504-S

Französisch A1

Französisch A1.1 neu!

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse der französischen Sprache erforderlich. Wir üben typische Alltagssituationen anhand von leichten Dialogen und lernen Wissenswertes über Land und Leute. Soyez les bienvenus !- Herzlich willkommen!

Lehrbuch: Recontres en français A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-529647-3

261-3614-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 09.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

Französisch A1.1 neu!

Paris et crêpes

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Französisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Wir werden in diesem Onlinekurs 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! A 1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-103325-5 (Printausgabe) oder ISBN 978-3-19-103325-6 (digitale Ausgabe)

261-3615-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Freitag, 06.03.26, 17.00-18.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-

Französisch A1 - Auffrischung neu!

Café et croissant le matin!

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Grundstufe A1. Der Kurs wendet sich an alle, die ihre Kenntnisse aus A1 reaktivieren und Vokabeln, Redewendungen und Grammatik auffrischen und erweitern wollen. Den Unterricht gestalten wir interessant, indem wir auf Spiele, Lieder, Kultur und Rezepte zurückgreifen.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-119600-4 (Printausgabe) oder ISBN 978-3-19-129600-1 (digitale Ausgabe)

261-3616-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Donnerstag, 05.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-

Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-183434-0

261-3617-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 09.03.26, 16.00-17.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

Französisch A2

Französisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Rencontres en français A2 ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-530078-1

261-3618-S

Leitung: N.N.
ab Mittwoch, 11.03.26, 17.00-18.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Französisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Rencontres en français A2, ab ca. Lektion 12
ISBN 978-3125296428

261-3625-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Mittwoch, 04.03.26, 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 Sprachkenntnis-
se bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Perspectives A1- Allez-y !, ab Lektion 10
ISBN 978-3-06-520176-6

261-3626-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin
ab Freitag, 06.03.26, 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 Sprachkenntnis-
se 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.

261-3627-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

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

Französisch A2: Conversation

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Déjà-vu A1-A2, ab Lektion 6/7
ISBN 978-3-12-529633-6

261-3628-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Dienstag, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 189,-

Französisch B1

Oh là là, les chansons! neu!

Französische Chansons ab Niveau B1

Vous aimez la musique française ? Dans ce cours, nous écoutons
des chansons modernes et classiques pour apprendre le français
autrement. Vous découvrez du nouveau vocabulaire, révisiez la
grammaire et parlez de la culture française.
Les chansons rendent la langue vivante et amusante !

261-3640-A

Leitung: Birgit Kaltenthaler
ab Mittwoch, 18.03.26, 09.30-11.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Französisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw.
Einstufungsberatung
Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-529431-8

261-3645-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 09.03.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

Französisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw.
Einstufungsberatung
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 8/9
ISBN 978-3-19-103354-5

261-3647-S

Leitung: Angelika Galata, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Donnerstag, 05.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Französisch B1+

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

261-3648-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 189,-

Französisch B2

Französisch B1/B2: Conversation

Voraussetzung:

mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Kein Lehrbuch erforderlich.

261-3650-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin

ab Dienstag, 03.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

Französisch C1

Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1

Kein Lehrbuch erforderlich.

261-3660-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin

ab Dienstag, 03.03.26, 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

261-3662-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Mittwoch, 04.03.26, 11.00-12.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung Italienisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Die Sprachberatung ist gebührenfrei.



© Kookay auf Pixabay

261-3701-A

Dienstag, 24.02.26, 17.00-19.00 Uhr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

261-3702-S

Mittwoch, 25.02.26, 17.00-19.00 Uhr

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

261-3703-S

Donnerstag, 26.02.26, 16.00-18.00 Uhr

Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Italienisch Spezial

Club dei lettori - Italienische Krimis A1/A2 neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Unser Tag beginnt mit Action und Humor mit Kommissarin Nicoletti, die uns auf den Spuren des Mörders in italienische Städte bringt. Haben Sie Lust, Ihre Italienischkenntnisse auf schnelle und einfache Weise durch spannende Krimis zu vertiefen und aufzufrischen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Vi aspetto!

261-3705-A

Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer

ab Donnerstag, 05.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr € 108,-

Italienisch

Konversation-Grammatik-Wortschatz A2/B1 neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Sie haben das Niveau A2 erreicht und möchten nun einen etwas anderen Kurs besuchen? Das ist der Kurs für Sie! Jedes Kapitel bietet ein schönes Gemälde eines bekannten Malers, historische Infos, einen Text über ein kulinarisches Thema mit einem Rezept. Ein Kurs für Kunstliebhaber und Feinschmecker! Alles wird mit Videos, Aktivitäten, etwas Grammatik, Tipps, einer Prise Redewendungen u.v.m. gewürzt. Die Konversation bleibt immer unsere Priorität. Vi aspetto! Das Lehrbuch wird am 1. Tag bekannt gegeben

261-3706-A

Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Montag, 02.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 90,-

Italienisch - Schnuppertag neu! mit der Superlearning-Methode

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Sie erfahren, wie Sie durch Entspannung, klassische Musik, Phantasieren und spielerische Sequenzen die Fähigkeiten Ihres Gehirns besser nutzen und dadurch das Lernpensum deutlich steigern (verdreifachen) können. Durch die Lehr- und Lernmethode „Suggestopädie“ werden Informationen leichter und schneller erfassbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser

261-3707-A

Leitung: Rosa Eggert-Coletto, Sprachdozentin

Samstag, 27.06.26, 09.30-16.30 Uhr

Gebühr € 42,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch intensiv - Pronomen neu! Sprachgefühl stärken - Pronomen ganz einfach verstehen

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-3708-A

Online

Leitung: Paola Hauswald, Sprachdozentin,

ab Sonntag, 10.05.26, 13.00-16.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 48,-

Italienisch Intensiv - Artikel neu!

Gli articoli: come?

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-3709-A Online

Leitung: Paola Hauswald, Sprachdozentin,

Donnerstag, 23.07.26, 10.30-12.30 Uhr

Gebühr € 16,-

Italienisch A1

Italienisch A1.1

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 5

ISBN 978-3-19-249599-1

261-3710-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 05.03.26, 17.30-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

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 „braciola alla barese“ aus Apulien kennenlernen. Neugierig?

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-105438-0 (Printausgabe) oder 978-3-19-215438-6 (digitale Ausgabe)

261-3711-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr € 108,-

Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-525201-1

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

261-3712-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 05.03.26, 10.45-12.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Italienisch A1.2

für Wiedereinsteiger*innen

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-502202-7

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

261-3713-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 05.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 9

ISBN 978-3-19-005-647-7

261-3714-S

Leitung: Alvaro Chignola, Astronom

ab Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 6/7

ISBN 978-3-19-005647-7

261-3715-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 04.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Herrsching, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 5/6

ISBN 978-3-19-105438-0 (Printausgabe) oder 978-3-19-215438-6 (digitale Ausgabe)

261-3716-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Donnerstag, 26.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr € 108,-

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8/9

ISBN 978-3-12-502202-7

261-3716-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 26.02.26, 11.00-12.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 7

ISBN 978-3-19-105438-0

261-3717-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin

ab Dienstag, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6/7
ISBN 978-3-12-502202-7

261-3718-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 09.15-10.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Nuovo Espresso 1, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-105438-0

261-3719-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 4
ISBN 978-3-19-115438-7

261-3720-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 03.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch A2

Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ab Lektion 2
ISBN 978-3-19-299599-6

261-3721-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4
ISBN 978-3-19-225439-0

261-3723-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (Hybride Ausgabe allango), ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525209-7

261-3723-S

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 03.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (Hybride Ausgabe allango), ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-525209-7

261-3724-S

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5/6
ISBN 978-3-12-525209-7

261-3725-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 10, ISBN 978-3-19-225439-0

261-3726-S

Leitung: N.N.
ab Donnerstag, 05.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

Italienisch B1

Italienisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-025647-1

261-3727-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Italienisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 4
ISBN 978-3-19-225440-6

261-3730-S

Leitung: N.N.
ab Freitag, 06.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw.

Einstufungsberatung

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-225440-6

261-3731-A Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Montag, 23.02.26, 10.00-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 90,-

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw.

Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-025647-1

261-3732-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Montag, 23.02.26, 17.45-19.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 90,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw.

Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-025647-1

261-3733-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Montag, 23.02.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 90,-

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 9

ISBN 978-3-19-225440-6

261-3734-S

Leitung: N.N.

ab Dienstag, 10.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch B1+/B2

Italiano in Movimento: Wiederholung und Vertiefung

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2

ISBN 978-3-12-525219-6

261-3736-S

Leitung: N.N.

ab Montag, 09.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch B1 - Conversazione: Facciamo quattro chiacchiere

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf 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.

261-3737-S

Leitung: N.N.

ab Donnerstag, 05.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

Italienisch B2

Italienisch B2 - lettura e conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw.

Einstufungsberatung

Per partecipanti con una conoscenza della lingua italiana a livello B2, che vogliano guadagnare più sicurezza nella conversazione, ma contemporaneamente continuare ad approfondire la grammatica italiana.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-535466-0

261-3740-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin

ab Dienstag, 03.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch B2.2

Voraussetzung:

abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 4

ISBN 978-3-19-055476-8

261-3741-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Dienstag, 03.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Herrsching, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw.

Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 9/10

ISBN 978-3-19-055476-8

261-3742-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Dienstag, 03.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

Herrsching, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw.

Einstufungsberatung

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 2/3

ISBN 978-3-19-055476-8

261-3743-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch B2/C1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 2
ISBN 978-3-19-055476-8

261-3744-A

Leitung: Antonella Manfrin-Pooock, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Herrsching, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw.
Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 7
ISBN 978-3-19-055476-8

261-3745-S

Leitung: Antonella Manfrin-Pooock, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzungen: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw.
Einstufungsberatung
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

261-3746-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 20.00-21.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 84,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch C1/C2

Italienisch C1: conversazione e lettura

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf C1 bzw.
Einstufungsberatung
Il punto forte del corso è la conversazione, la lettura e la discussione di articoli riguardanti storia cultura e avvenimenti attuali della realtà italiana e ampliamento del vocabolario e dei sinonimi. Anche ripetizione e approfondimento della grammatica italiana verranno trattati, qualora necessario.
Lehrbuch: gelesen werden Erzählungen aus „Il bar sotto il mare“ von Stefano Benni, Reclam Verlag
ISBN 978-315-019764-6
261-3750-S
Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 189,-
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.
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

261-3751-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 17.00-18.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 84,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

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.

261-3761-S

Leitung: N.N.
ab Mittwoch, 04.03.26, 19.30-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 72,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch 60+

in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Italienisch 60+ A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 12
ISBN 978-3-19-105438-0

261-3780-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-
Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
ISBN 978-3-19-105438-0

261-3781-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.05.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-
Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2
ISBN 978-3-19-225439-0

261-3783-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-
Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2
ISBN 978-3-19-225439-0

261-3784-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.05.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-
Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

Conversazione su temi di attualità.

261-3786-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 25.02.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-
Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

Conversazione su temi di attualità.

261-3787-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 06.05.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-
Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

**Sprachberatung Spanisch
in Herrsching, Starnberg und Tutzing**

Wir bieten Ihnen die kostenlose Möglichkeit der Sprachberatung, damit Sie den für sich passenden Kurs finden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Die Sprachberatung ist gebührenfrei.



© Olga_Fil auf Pixabay

261-3801-A

Dienstag, 24.02.26, 17.00-19.00 Uhr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

261-3802-S

Mittwoch, 25.02.26, 17.00-19.00 Uhr

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

261-3803-S

Donnerstag, 26.02.26, 16.00-18.00 Uhr

Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Spanisch Spezial

¡VIVAN LAS VACACIONES! Spanisch A1 (nicht nur) für den Urlaub

¡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

261-3805-S

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin
ab Samstag, 13.06.26, 10.00-15.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 189,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Katalanisch A1

eine Onlinesprachreise live aus Spanien neu!

Voraussetzung: keine bzw. geringe Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Sie die katalanische Sprache und die faszinierenden Landschaften, Küsten, Weinregionen, die Balearen und nicht zuletzt die pulsierende Hauptstadt Kataloniens, Barcelona, kennenlernen. Katalanisch ist eine romanische Sprache, die von etwa 10 Millionen Menschen in Spanien (Katalonien), Südfrankreich, Andorra und auf Sardinien (Alghero) gesprochen wird. Das Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. In Kooperation mit der vhs Crailsheim.

261-3809-S Online

Leitung: Montserrat Villagrasa Noguera, Sprachdozent
ab Montag, 09.03.26, 19.00-20.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Spanisch A1

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3810-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Montag, 09.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3812-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Dienstag, 10.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3813-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 16.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3814-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 19.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 90,-

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

Spanisch A1.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-514671-6

261-3815-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Spanisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 8 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3820-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A1.2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 11/12
(Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3821-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-514671-6

261-3822-A Online

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 11.03.26, 08.30-09.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 126,-

Spanisch A1.2 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-514676-1

261-3822-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Dienstag, 10.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch A2

Spanisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-514682-2

261-3825-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 11.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Spanisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-514682-2

261-3826-A

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Dienstag, 10.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Spanisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-514682-2

261-3827-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Montag, 09.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 oder (lange zurückliegende) Sprachkenntnisse auf A2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 8 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-514682-2

261-3841-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin
ab Dienstag, 10.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Spanisch B1

Spanisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 2
(Hybride Ausgabe allango) ISBN 978-3-12-514693-8

261-3847-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1
(Hybride Ausgabe allango) ISBN 978-3-12-514693-8

261-3850-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 08.30-10.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 4/5 Hybride Ausgabe allango) ISBN 978-3-12-514693-8

261-3852-A Online

Leitung: Lisell Victoria Hofmann, Sprachdozentin
ab Montag, 02.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-

Spanisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-514684-6

261-3853-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 05.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch B1/B2: Conversación neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
¡Mejora tu español hablando! En nuestro curso de conversación practicarás temas de la vida diaria, ampliarás tu vocabulario y ganarás confianza para comunicarte con fluidez. ¡Aprende, conversa y disfruta del español en un ambiente relajado y motivador!

261-3854-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 11.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 54,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Spanisch B1/B2: Conversación neu!

261-3855-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 06.05.26, 19.30-21.00 Uhr, 6 x
Gebühr € 54,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Spanisch B2

Spanisch B2: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 8
ISBN 978-3-12-514688-4

261-3861-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin

ab Montag, 09.03.26, 10.10-11.40 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

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

261-3870-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Dienstag, 10.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 135,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

¡Vamos a Hablar! - Sprachcafé Spanish

In unserem offenen Sprachcafé steht die Freude am Sprechen im Mittelpunkt. Wir treffen uns in entspannter Atmosphäre und wenden Spanisch aktiv an - ganz ohne Leistungsdruck. Gemeinsam festigen wir Wortschatz und Redewendungen und gewinnen mehr Sicherheit in alltäglichen Gesprächssituationen. Das Sprachcafé eignet sich besonders für Lernende, die ihre kommunikativen Kompetenzen stärken möchten. Nach dem Prinzip des lebenslangen Lernens verbindet der Kurs sprachliche Weiterbildung mit interkulturellem Austausch. Vorkenntnisse auf Niveau A2/B1 sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich - wichtiger sind Neugier und Freude am Sprechen.

Aktuelle Termine unter: www.vhs-starnbergammersee.de

261-3880-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
Freitag, 13.03.26, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 12,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Seltener unterrichtete Sprachen

Für alle, die etwas Außergewöhnliches erlernen möchten!
Hier können Sie Ihren eigenen Horizont erweitern und neue Kulturen kennen lernen.

Chinesisch

Chinesisch A1 neu!

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder vorhandene 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), ab Lektion 1
ISBN 978-3-8310-3043-9

261-3910-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 19.45-21.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang
Bitte beachten Sie auch:
261-4522-S und 261-4523-A Dim Sum - asiatisches Fingerfood

Chinesisch A1

Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley), ab ca. Lektion 10

ISBN 978-3-8310-3043-9

261-3911-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 126,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Japanisch

Japanisch A1+/A2

Voraussetzung: Sie können Hiragana (langsam) lesen.
Die Teilnehmer*innen sollten Hiragana und etwa 30 Kanji lesen können.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 2
ISBN 978-3-738635492

261-3922-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin
ab Dienstag, 10.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 189,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Shodo - Japanische Kalligraphie



© Darija 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 vornehmlich an Interessierte, die auch Japanisch lernen möchten. an alle Interessierten, nicht nur an jene, die Japanisch lernen möchten.

Material wird im Kurs gestellt.

261-3925-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin
Samstag, 14.03.26, 13.00-17.00 Uhr
Gebühr € 44,- inkl. € 20,- Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Shodo - Japanische Kalligraphie

Vergleiche 261-3925-S

261-3926-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin
Samstag, 06.06.26, 13.00-17.00 Uhr
Gebühr € 44,- inkl. € 20,- Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

Grüntee und Matcha, 261-4500-S

Koreanisch

Koreanisch für Anfänger*innen

Die Teilnehmer*innen erwerben Grundkenntnisse der koreanischen Sprache. Sie lernen das Alphabet Hangeul zu lesen und zu schreiben, grundlegende Aussprache sowie einfache Redewendungen für Alltagssituationen.

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Bitte mitbringen: New Sogang Korean 1A

Hauptlehrbuch (3rd Edition) ISBN 979-11-6748-153-5

Arbeitsbuch (3rd Edition) ISBN 979-11-6748-154-2

Schreibübungsbuch (3rd Edition) ISBN 979-11-6748-155-9

Hangeul (3rd Edition) ISBN 979-11-6748-160-3

261-3933-S Online

Leitung: Shinjae Park

ab Montag, 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 128,-

Bitte beachten Sie auch:

261-4520-S und 261-4521-A Koreanische Küche

Kroatisch

Kroatisch für den Urlaub

Sie wollen sich auf den Urlaub einstimmen oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Steigen Sie in den Kroatisch-Anfängerkurs ein, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 1

261-3935-S Online

Leitung: Marija Flüchter-Krstulja

ab Mittwoch, 25.02.26, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

Litauisch

Litauisch für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die litauische Sprache für Alltagssituationen. Audiodateien zum Download unter www.vu.lt/leidyba/knygos/sekmes

In Kooperation mit der vhs Ebersberger Land.

Bitte mitbringen: Sekmes! Lehrbuch, VU leidykla Verlag

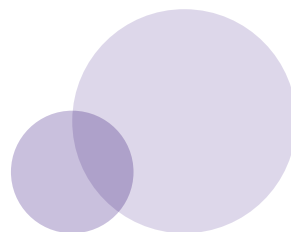
ISBN 9786090706848, erhältlich unter litautentogo.de

261-3936-S Online

Leitung: Ruta Baierlein, Business Analyst, M.Sc, Project Management Professional (PMP)®

ab Donnerstag, 12.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 156,-; keine Ermäßigung



Neugriechisch

Neugriechisch A1

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2 (Hybride Ausgabe allango)
ISBN 978-3-12-606648-8

261-3950-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 18.15-19.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 189,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Neugriechisch A1 neu!

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 1
ISBN 978-3-96769-022-4

261-3951-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 18.00-19.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 101,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Neugriechisch A1.2

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 15
ISBN 978-3-96769-022-4

261-3954-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 20.15-21.15 Uhr, 12 x
Gebühr € 101,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Neugriechisch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1
Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ab Lektion 15
(Hybride Ausgabe allango) ISBN 978-3-12-606648-8

261-3955-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 04.03.26, 16.45-18.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 189,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Neugriechisch B1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2
Lektüre, Festigung und Konversation. Lehrbuch und Lektüre (kleine Geschichten auf Griechisch) werden im Kurs bekannt gegeben.

261-3959-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin
ab Montag, 09.03.26, 19.00-20.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 101,-

Herrsching, Realschule, Raum E24

Polnisch

Polnisch für Anfänger*innen

Polnisch ist eine der meistgesprochenen slawischen Sprachen und öffnet Türen zu einem faszinierenden Land voller Kultur und Geschichte.

In Kooperation mit der vhs Ebersberger Land.

Bitte mitbringen: Witam! aktuell A1

ISBN 978-3-19-125369-1

261-3972-S Online

Leitung: Agnieszka Stanko
ab Dienstag, 10.03.26, 15.30-17.00 Uhr
Gebühr € 156,-; keine Ermäßigung

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger*innen

Sie erwerben die wichtigsten Grundlagen, üben das erste Kommunizieren und erhalten einen Einblick in die Landeskultur- und das alles mit Freude und Spaß! Até já!

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

In Kooperation mit der vhs Olm.

Anmeldung bis 18.02.2026 erforderlich.

261-3974-S Online

Leitung: Alexandra Moreira
ab Dienstag, 24.02.26, 17.30-19.00 Uhr, 1290 x
Gebühr € 125,-

Russisch

Russisch für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die russische Sprache.

Sie erlernen Redewendungen, erhalten erste Einblicke in die kyrillische Schrift und wenden diese mit Hilfe abwechslungsreicher Aktivitäten an. Ziel ist, dass Sie am Ende der Niveaustufe A1 einfache Wörter und Sätze verstehen, sich über vertraute Themen unterhalten und einfache Sätze lesen können. Neben sprachlichem Wissen werden auch Informationen über Land und Leute vermittelt.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn.

Bitte mitbringen: Tochka RU A1, Lehr- und Arbeitsbuch,
ISBN 5990898304 und 9785990898301

261-3981-S Online

Leitung: Svetlana Wessel
ab Montag, 23.02.26, 19.35-21.05 Uhr, 10 x
Gebühr € 120,-

Ukrainisch

Ukrainisch für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die mehr über das Land erfahren und die Grundlagen der ukrainischen Sprache erlernen möchten, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

In Kooperation mit der vhs: vhs Filderstadt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

261-3987-S Online

Leitung: Viktoria Schwebel
ab Mittwoch, 25.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 66,-, inkl. 2 € Kursmaterial



Volkshochschule
StarnbergAmmersee e.V.

Besuchte 2021 den Kurs
„Social Media für
Seniorinnen und Senioren“



Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Hol dir **Social-Media-Power**. Pushe deine digitalen Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und finde deinen passenden Kurs!

#zukunftsor_t_vhs

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

Kurse für Menschen 60+

der vhs StarnbergAmmersee in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Englisch

Englisch 60+ A2

261-3580-S

261-3581-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x
ab Donnerstag, 07.05.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Englisch 60+ B1

261-3582-S

261-3583-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Freitag, 27.02.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
ab Freitag, 15.05.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2

Englisch 60+ B1/B2

261-3584-S

261-3585-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.02.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
ab Donnerstag, 07.05.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 72,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch

Italienisch 60+ A1L

261-3780-S

261-3781-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
ab Dienstag, 05.05.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch 60+ A2

261-3783-S

261-3784-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 24.02.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x
ab Dienstag, 05.05.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

261-3786-S

261-3787-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 25.02.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
ab Mittwoch, 06.05.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 48,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Gesundheit

Gedächtnistraining

261-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 27.02.26, 09.15-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

261-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 27.02.26, 09.30-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff

Gedächtnistraining

261-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin

ab Freitag, 27.02.26, 10.15-11.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

261-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin

ab Freitag, 27.02.26, 10.30-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG, Hanfelderstraße 10

Qigong 60+ neu!

Bewegen und bewegt werden

261-4130-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin

ab Mittwoch, 15.04.26, 09.15-10.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 70,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Sitzgymnastik 60+

261-4207-S

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trainerin C-Lizenz

ab Donnerstag, 26.02.26, 10.45-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Gymnastik 60+

261-4208-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin

ab Mittwoch, 25.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6



Caritasverband Starnberg e.V.

Seniorentreff Starnberg



Gesundheit und Fitness

Extreme Ironing- der neue Extremsport, bei dem Menschen während des Tauchens, Bergsteigens oder Kletterns ihre Wäsche bügeln. In unseren Kursen kommen Sie auch ohne Bügeleisen ins Schwitzen.

Gedächtnistraining	87	Fitness, Workout	98
Augentraining	87	Training intensiv	98-100
Entspannung, Massage	87-90	Zumba® Fitness	100
Angebote zur Prävention	90	Fechten	100
Yoga	90-92	Outdoor	101
Qigong	92-93	Sportbootführerschein	102
T'ai Chi Ch'uan	94	Tanz	102-104
Aquafitness	94	Erste Hilfe, Pflege	104-106
Sanfte Gymnastik, Stretching	94-96	Vorträge präsent	106
Gesunder Rücken	96-97	Vorträge online	106-107
Pilates	97-98	Essen und Trinken	107-110



Gedächtnistraining

Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert die geistige und körperliche Fitness. In unseren Gruppen (zwischen 60 und 90 Jahren) trainieren wir spielerisch nicht nur die Merkfähigkeit, sondern auch Konzentration, kreatives Denken und vieles mehr. Keine/r muss Angst haben, sich zu blamieren. Wir lernen in der Gruppe voneinander und miteinander. Dass Denken und Erinnern gemeinsam viel mehr Spaß machen und effektiver sind, als alleine, ist auch wissenschaftlich erwiesen. Der Raum ist barrierefrei zugänglich

Gedächtnistraining

261-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 27.02.26, 09.15-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

261-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 27.02.26, 09.30-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff

Gedächtnistraining

261-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 27.02.26, 10.15-11.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

261-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 27.02.26, 10.30-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG, Hanfelderstraße 10

Augentraining

Fitness für die Augen

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. 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.

261-4005-A

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin
Donnerstag, 07.05.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 17,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Fitness für die Augen

261-4006-S

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin
Samstag, 13.06.26, 14.30-16.30 Uhr
Gebühr € 17,-

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

Entspannung, Massage

Lymphdrainage

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. Sie erfahren 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, Decke, großes Handtuch, kleines Kissen

261-4010-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massagetherapeutin
Samstag, 07.03.26, 15.00-17.00 Uhr
Gebühr € 22,- inkl. € 5,00 Materialkosten

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Zeit für dich! Berührung, die bewegt neu!

Entspannungstag mit Shiatsu-Massagen

Paarweise Anmeldung ist empfohlen, Einzelanmeldungen sind möglich. Shiatsu ist eine japanische Form der Körperarbeit, die auf der TCM basiert und wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ bedeutet, wobei auch Hände, Ellbogen und Knie zum Einsatz kommen können. Gezielter Druck entlang der Energiebahnen kann zu Entspannung und Vitalisierung führen, Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte unterstützen. Genießen Sie einen entspannten Tag mit Anregungen zur Selbstmassage und lernen Sie Shiatsu kennen. Shiatsu wird bekleidet und ohne Öl angewendet. Eine Stunde Mittagspause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, großes Handtuch, Sitzkissen, sofern vorhanden

261-4011-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Shiatsu-Praktikerin
Samstag, 14.03.26, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 50,- pro Person

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

Entspannung für Körper und Geist

In unserem Alltag bleibt oft wenig Zeit für Entspannung und Achtsamkeit. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch sanfte Yoga- und Qigong-Übungen, Achtsamkeitsmeditationen und Fantasiereisen neue Wege zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu entdecken. Geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevels, um sich eine kleine Auszeit zu gönnen sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Kombination aus sanften Bewegungen,

bewusster Atmung und meditativen Elementen hilft Ihnen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

261-4012-A

Leitung: Elke Singler, Entspannungstherapeutin

Freitag, 17.04.26, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr € 17,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

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, innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst zu finden. Die Übungen können sich lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten (z.B. Hashimoto) auswirken und einem beginnenden Burnout vorbeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, großes Handtuch, Getränke und evtl. Brotzeit, Schreibmaterial

261-4013-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)

Sonntag, 19.04.26, 11.00-16.30 Uhr

Gebühr € 42,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Strahlend schön

Gesichtsmassage für Entspannung und Frische

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 und praktische Anwendungen für den Alltag. 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 Hände überraschen.

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift für Notizen, zwei Gästehandtücher; Oberteil mit großem Ausschnitt, damit das Dekolleté zugänglich ist

261-4014-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massagetherapeutin

Samstag, 09.05.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,- inkl. € 5,00 Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kurse zu Entspannung und Stressreduktion

Informationsabend:

MBSR - Mindfulness-Based-Stress Reduction neu!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In der kostenlosen Informationsveranstaltung geht es darum, zu erfahren, was MBSR ist und was es nicht ist. Sie erhalten alle wichtigen Informationen zu Inhalt, Aufbau, Ablauf und den Terminen des Kurses. Sie machen erste achtsame Erfahrungen in der Praxis und erfahren, ob der MBSR-8-Wochen Kurs in der Gruppe etwas für Sie

ist. Es gibt Zeit für ein persönliches Gespräch am Ende, falls Fragen offen sind. Sie lernen Barbara Rehbock als Lehrerin kennen. Mehr Informationen zur Kursleitung: www.sports4women.de.

261-4018-A

Leitung: Barbara Rehbock, MBSR-Lehrerin, Gesundheitsmanagerin (Msc), Dipl. Sportwissenschaftlerin, NLP Practioner, Yogalehrerin

Donnerstag, 26.02.26, 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

MBSR - Mindfulness-Based-Stress Reduction neu!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Möchten Sie einfach einmal etwas für sich tun und mit Stress besser umgehen? Haben Sie Interesse an Meditation und Achtsamkeit? Vielleicht geht es Ihnen aktuell auch nicht ganz so gut? Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein anerkanntes Programm zur Stressbewältigung. Es trägt zudem zum Aufbau von mehr Gelassenheit im Alltag und psychischem Wohlbefinden bei. Im Kurs erlernen Sie Bodyscan, achtsames Yoga, Sitz- und Gehmeditation sowie achtsames Essen. Auch geht es um Selbstfürsorge sowie die Integration der Achtsamkeit in den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wünschenswert ist die Bereitschaft, regelmäßig zu Hause zu üben. Ein Tag der Ruhe findet am Samstag, 18.04.26, 10.00-16.30 Uhr, im vhs-Pavillon in der Reineckestraße in Herrsching statt. Nähere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationkissen, sofern vorhanden

261-4019-A

Leitung: Barbara Rehbock, MBSR-Lehrerin, Gesundheitsmanagerin (Msc), Dipl. Sportwissenschaftlerin, NLP Practioner, Yogalehrerin ab Donnerstag, 05.03.26, 17.30-20.00 Uhr, 9 x

Herrsching, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Gebühr € 266,- inkl. Handout und Audio Dateien zum Üben

Die Kraft der Elemente neu!

Ein Weg zu innerer Balance für Frauen mit Meditation und alltagsnahen Übungen

Diese Kursreihe lädt Sie ein, die Weisheit der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft als Spiegel des inneren Erlebens zu entdecken. Jedes Element wirkt sowohl auf der physischen als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Durch sanfte Bewegung, gespürte Atemführung, Meditation und gemeinsame Reflexion wird ein Raum geschaffen, in dem innere Ruhe, Selbstvertrauen, Empfindungsfähigkeit und Leichtigkeit gestärkt werden können.

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

261-4020-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massagetherapeutin

ab Freitag, 27.02.26, 17.00-19.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 87,- inkl. € 20,00 Materialkosten

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Natürlich atmen

Atem und Bewegung nach Herta Richter

Ich lade Sie zu einfachen Übungen ein, die helfen können, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und innere Räume zu erforschen. Sie bekommen ein besseres Bewusstsein für Körper und Atem. Sanftes Dehnen und Bewegen lösen Verspannungen auf natürliche Weise,

fördern die Beweglichkeit und helfen, Stress abzubauen. Wir üben im Sitzen, Stehen und Liegen. Jede Kursstunde klingt mit einem wohligen Nachruhen aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, 2 Decken, kleines Kissen

261-4021-S

Leitung: Britta Sauer, Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin
ab Donnerstag, 16.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 63,-

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

Autogenes Training

Tagsüber müde und in der Nacht hellwach? Das Autogene Training nach J.H. Schultz ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. 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 Methode kennen lernen möchten, mit der sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen können.

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

261-4022-S

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin
ab Mittwoch, 25.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 63,-

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

Autogenes Training - kompakt

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk

261-4023-A

Leitung: Gisela Hoffmann, Med. Heilpraktikerin, System. Gesundheitscoach

Freitag, 19.06.26, 17.30-19.00 Uhr

Samstag, 20.06.26, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 27.06.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 46,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist ein 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. Der Kurs ist für alle geeignet, die mehr Ruhe und Entspannung im Alltag erleben wollen.

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

261-4024-S

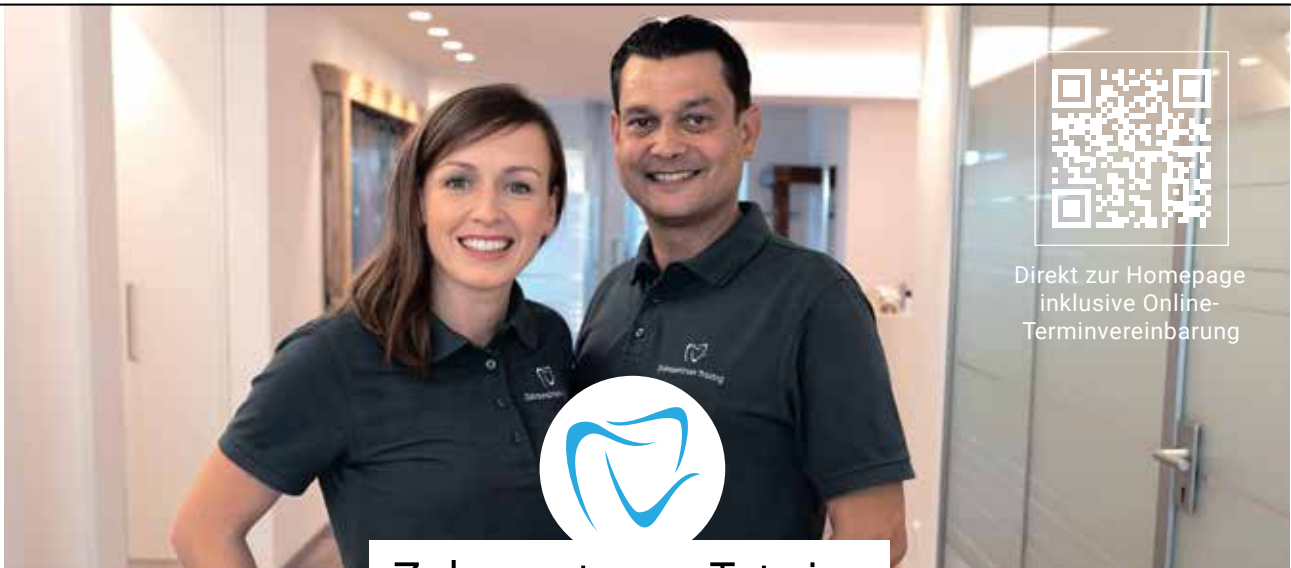
Leitung: Karin Pelz, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für PMR
ab Mittwoch, 15.04.26, 19.30-21.00 Uhr, 6 x
Gebühr € 76,-

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

Feldenkrais-Methode:

Bewusstheit durch Bewegung neu!

Mittels sanfter müheloser Bewegungen werden Sie sich Ihrer eingeschliffenen, vielleicht schon schmerzhaft gewordenen Bewegungsmuster bewusst. Sie entdecken durch spielerische,



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

abwechslungsreiche Bewegungssequenzen alternative Möglichkeiten. Das Skelett, seine Funktion und Struktur wird erfahrbar und das Selbstbild kann sich erweitern. Sie werden sich im Liegen und Sitzen bewegen und vom Stehen ins Gehen kommen. Jenes entdeckende Lernen das Kindern so eigen ist, können Sie sich mit der Feldenkrais-Methode wieder verfügbar machen. Sie erleben, dass wirkliches Lernen immer von Freude, Leichtigkeit und Wachheit begleitet wird.

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

261-4150-A

Leitung: Ulrike Hartmann, Feldenkrais-Lehrerin
ab Mittwoch, 15.04.26, 18.45-20.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 105,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Die Feldenkrais-Methode: Augen-Blicke neu!

Eine angestrengte Augenmuskulatur bewirkt oft Spannungen und körperliche Fehlhaltung. Die sanften Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode stimulieren die Koordination des visuellen Systems und entspannen die Augenmuskulatur. Der Blick wird klarer, der Nacken geschmeidiger, der Brustkorb flexibel, die Atmung freier und die Aufrichtung selbstverständlich und mühelos. Ein ganzheitliches Wohlbefinden kann sich einstellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Handtuch, kleine Brotzeit für die Mittagspause

261-4151-A

Leitung: Ulrike Hartmann, Feldenkrais-Lehrerin
Sonntag, 26.04.26, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr € 35,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Angebote zur Prävention

Die vhs StarnbergAmmersee e.V. bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Angebote im Rahmen des §20 SGB V stellen wir deshalb nicht bereit. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Alexander-Technik

Bei der Alexander-Technik geht es darum, Gewohnheiten, besonders körperliche Fehlhaltungen, die sich durch Verspannungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen äußern können, zu erkennen und zum Positiven zu verändern. Sie erlernen Fertigkeiten zur Selbsthilfe, die helfen, diese Gewohnheiten, die den Haltungstonus und die Bewegungskoordination negativ beeinträchtigen, wahrzunehmen, zu verstehen und zu vermeiden. Die Teilnehmer*innen des Kurses werden individuell dabei unterstützt, alltägliche Bewegungsmuster zu analysieren und neue zu erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

261-4025-S

Leitung: Kaoru Tomita-Weber, Lehrerin der F. M. Alexander-Technik
ab Montag, 08.06.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-

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

Gesundheit beginnt im Kopf neu!

Stressresilient leben dank Kohärenz & Natur

Gesundheitsförderung ist mehr als Ernährung, Bewegung und Erholung. In diesem Onlinekurs stärken Sie gezielt zwei zentrale Gesundheitsfaktoren, die oft übersehen werden – das Kohärenzgefühl (das Gefühl, das Leben verstehen, gestalten und als sinnvoll erleben zu können) und die Verbindung zur Natur. Sie lernen stressverstärkende Gedanken zu erkennen, mentale Stärke aufzubauen und die Gesundheit durch eine klare innere Ausrichtung zu fördern. Mit fundiertem Wissen, Reflexionsübungen, Naturerfahrungen und konkreten Impulsen für den Alltag.

8 Module online in Ihrem Tempo - wissenschaftlich fundiert & praxiserprobt. Es gibt einen zusätzlichen Live-Termin (für Fragen & Antworten) via Zoom. Der Termin inkl. Einwahllink wird im Laufe des Semesters durch den Dozenten direkt an die registrierten Teilnehmer*innen bekannt gegeben. Der Kurs ist bis zu 100 % von der Krankenkasse erstattungsfähig - bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/>

261-4030-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement u. Resilienz
ab Montag, 23.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 149,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch: 261-1722-S, Glück beginnt im Kopf und die Vorträge 261-4421-A und 261-4426-A

Yoga

Yoga ist sanft und zugleich herausfordernd. Die Asanas/Yogahaltungen stärken und dehnen die Muskulatur. Der Körper wird beweglicher. Gezieltes Atmen kann Verspannungen lösen. Die Stunden schließen mit einer Entspannungseinheit. Ziel ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Sanftes Yin & Yang Yoga - für mehr Balance und Wohlbefinden neu!

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk

261-4100-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.02.26, 08.15-09.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Sanftes Yin & Yang Yoga - für mehr Balance und Wohlbefinden

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk

261-4101-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.02.26, 10.15-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yin Yoga **neu!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk

261-4102-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qi-Gong- und Yin-Yoga-Lehrerin
ab Montag, 02.03.26, 17.45-19.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk

261-4103-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin
ab Montag, 23.02.26, 10.00-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 184,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk

261-4104-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin
ab Dienstag, 24.02.26, 19.15-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 184,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yoga für Earlybirds

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Yogamatte, etwas zum Überziehen

261-4105-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Dienstag, 24.02.26, 08.15-09.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 131,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Yoga

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Yogamatte, etwas zum Überziehen, Yogablöcke, Yoga-Gurt

261-4106-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Dienstag, 24.02.26, 18.00-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 131,-
Starnberg, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

„Ha-Tha“-Yoga: die Gegensätze vereinen

für ambitionierte Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationskissen, falls vorhanden

261-4107-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Dienstag, 24.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 105,-
Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

Bleib gesund mit Yoga - Yoga Flow

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, etwas zum Überziehen, zwei Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt

261-4108-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 25.02.26, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-
Aufkirchen, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

Energiegeladen in den Sommer - Yoga Flow

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke und Yoga-Gurt

261-4109-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 25.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-
Aufkirchen, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

Yoga Flow am Morgen

für mehr Energie und Ausgeglichenheit

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

261-4110-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.02.26, 09.00-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 131,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Yoga Flow am Vormittag

für mehr Leichtigkeit im Alltag

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

261-4111-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.02.26, 10.30-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 131,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Yoga am Morgen - mehr Energie und Ruhe

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

261-4112-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin
ab Montag, 02.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Kraftvolles Yoga

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk
261-4113-A

Leitung: Larissa Mihatsch, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 05.03.26, 17.30-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 131,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Kraftvoll in Balance neu! stärke deine Körpermitte

In dieser Yogareihe steht deine innere Stärke im Mittelpunkt. Hatha Yoga verbindet kräftigende Körperübungen, bewusst geführte Atmung und wohltuende Entspannung - ideal, um neue Energie zu sammeln, die Körpermitte zu aktivieren und zugleich mehr Ruhe und Stabilität zu finden. In drei aufeinander aufbauenden Einheiten à 90 Minuten lernst du Übungen kennen, die Bauch, Rücken und Beckenboden kraftvoll stärken und deine Haltung unterstützen. Ergänzt wird die Praxis durch Atemtechniken, die Zentrierung und Gelassenheit fördern, sowie entspannende Sequenzen zum Ausklang jeder Stunde. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen und Geübte, die ihre Mitte kräftigen, Balance aufbauen und mehr Körperbewusstsein entwickeln möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

261-4114-A

Leitung: Simone Grasmaier, Yogalehrerin
ab Montag, 02.03.26, 17.45-19.15 Uhr, 3 x
Gebühr € 32,-
Hechendorf, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal



© AndIP auf Pixabay

Die Kraft des Lachens - Lachyoga Einsteigerworkshop

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Ganz ohne Grund und bedingungslos aus dem Inneren heraus? Mit einfachen Übungen und in Bewegung kommen wir ins Lachen. Kursinhalte: Lachübungen, Yoga-Atemtechniken und Tiefenentspannung. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

261-4120-S

Leitung: Christine Rump, Lachyogaleiterin, Lachyoga-Businessstrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanz- und Bewegungstherapeutin
Samstag, 27.06.26, 14.00-15.00 Uhr
Gebühr € 9,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Qigong

Die Übungen des Qigong 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, die innere und äußere Haltung gefördert. Die Kurse sind für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Qigong 60+ neu!

Bewegen und bewegt werden

Die Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken

261-4130-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin
ab Mittwoch, 15.04.26, 09.15-10.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 70,-
Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Qigong

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch

261-4131-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigonglehrerin
ab Montag, 02.03.26, 10.45-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Qigong neu!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch

261-4132-A

Leitung: Karen Mansesen, Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin
ab Montag, 02.03.26, 17.30-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 105,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Qigong am See neu!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, kleines Kissen

261-4133-A

Leitung: Karen Mansesen, Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin
ab Montag, 08.06.26, 17.30-19.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 53,-

Treffpunkt: Herrsching, am See, auf Höhe der Einmündung der Hechendorfer Straße in die Riederstraße. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Pavillon in der Reineckestraße in Herrsching statt.

After-Work-Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, kleines Kissen

261-4134-S

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin
ab Mittwoch, 04.03.26, 17.15-18.15 Uhr, 12 x
Gebühr € 84,-

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

Qigong - 18 Übungen und Akupressur: bewegen, atmen und entspannen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, kleines Kissen

261-4135-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)
ab Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 105,- inkl. Skript

Herrsching, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Entspannt spazieren neu!

Qigong und Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen

Motto dieses kombinierten Angebots ist stressfreies „Learning by doing“. Genussvoll und vergnüglich lernen wir einfache und spannende Qigong-Übungen kennen, die wir gut in unseren Alltag integrieren können. Zudem gibt es „First Steps oder Refreshing“ der Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg: Wir bekommen einen kurzen Einblick in die Theorie und setzen sie mit leichten Übungen praktisch um. So haben wir die Möglichkeit in Erfahrung zu bringen, wie sich ein gutes Miteinander anfühlen kann. Im Nachgang können wir gemeinsam im Biergarten der Ilkähöhe einkerhen. Der Kurs findet nur bei gutem Wetter statt (nicht bei Sturm und/oder Regen. Sollte der Kurs nicht stattfinden können, werden Sie seitens der Dozentin kurzfristig informiert). **Bitte mitbringen:** bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Schreibsachen, Getränk

261-4137-S

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin,
Karin Poestges, GFK-Trainerin, Yoga-Lehrerin
Samstag, 06.06.26, 09.30-12.30 Uhr
Gebühr € 31,-

Treffpunkt: Tutzing, Parkplatz Ilkähöhe, am Gasthaus

Stimme meets entspannte Faszien neu!

- interaktiver Praxisworkshop

Eine gesunde Stimme im gesunden Körper:

Christiane Vetter, Opernsängerin und Stimmcoach, zeigt Ihnen, wie Sie eine klangvolle und gesund geführte Stimme entwickeln, zu-

sammen mit Regina Hering, Faszientherapeutin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin, die Sie zu praktischen Übungen anleitet, die die Wiederherstellung entspannter Faszien im ganzen Körper unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Getränk

261-4138-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin,
Regina Hering, Faszientherapeutin, Yogalehrerin, Qigonglehrerin
Sonntag, 08.03.26, 14.00-18.00 Uhr
Gebühr € 69,50

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Stimme meets Qigong neu!

- interaktiver Praxisworkshop

Eine gesunde Stimme im gesunden Körper:

Christiane Vetter, Opernsängerin und Stimmcoach, zeigt Ihnen, wie Sie mit gut genutzter und gesund geführter Stimme und Atmung Stress abbauen, Ihr Charisma und Ihre Persönlichkeit stärken. Regina Hering, medizinische Qigong-Trainerin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin, übt mit Ihnen kurze, fließende Bewegungsfolgen ein, mit denen Sie Ihren Alltag stets auf Neue entspannt und beschwingt meistern können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Getränk

261-4139-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin,
Regina Hering, Faszientherapeutin, Yogalehrerin, Qigonglehrerin
Sonntag, 21.06.26, 14.00-18.00 Uhr
Gebühr € 69,50

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bitte beachten Sie auch:

261-5502-S und folgende: Stimmbildung

Rückbildungskurs mit Baby

8 x 60 Minuten · 140 €

Freitags, 10:30 – 11:30 Uhr

Die Termine finden blockweise statt.

Stärkt Beckenboden und Körper nach der Geburt – Ihr Baby ist willkommen.

RÜCKEN aktiv

10 x 60 Minuten · 140 €

Dienstags, 10:30 – 11:30 Uhr

Die Termine finden blockweise statt.

Ein krankenkassenzertifizierter Kurs mit kraftvollen Übungen für einen starken, belastbaren Rücken.

Die Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kosten.

Senioren Fit - Fit und sicher bleiben

10 x 60 Minuten · 140 €

Dienstags 9:15 – 10:15 Uhr

Die Termine finden blockweise statt.

Ein krankenkassenzertifizierter Kurs zur Sturzprävention mit den Schwerpunkten Koordination & Kräftigung.



Petersbrunner Straße 15 · 82319 Starnberg
www.reaktiv-starnberg.de

T'ai Chi Ch'uan

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln bis auf die über 3000 Jahre alten Übungen taoistischer Mönche zurückführen. Es vereint drei Aspekte: Meditation, Heil- und Kampfkunst. Ruhig fließend wie Wasser, im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Atems reihen sich die sanften Bewegungen des Tai Chi Chuan zur Form. Die Wirbelsäule richtet sich auf, der Atem vertieft sich, tiefsitzende Verspannungen können gelöst werden. Ziele sind innere Ruhe, Ausgeglichenheit, bessere Konzentration, körperliches und seelisches Wohlbefinden. T'ai Chi Ch'uan kann unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung erlernt und praktiziert werden.

T'ai Chi Ch'uan

Entspannt in den Sonntag!

Kurstage: 14.3., 18.4., 25.4., 2.5., 13.6., 20.6.26. Am 18.4. findet der Kurs im vhs-Gymnastikraum in der Reineckestr. 21 statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

261-4140-A

Leitung: Petra Neuner, T'ai Chi Lehrerin (Yang Stil)

ab Samstag, 14.03.26, 16.00-18.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 84,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

T'ai Chi Chuan - der authentische Yang Stil neu!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

261-4141-A

Leitung: Melanie Bajohr, T'ai Chi-Lehrerin, Mitglied der ITCCA

ab Dienstag, 03.03.26, 17.30-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 158,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

T'ai Chi Chuan - der authentische Yang Stil neu!

Kurstage: 13.03., 20.03. 27.03., 17.04. 24.04., 08.05., 12.06., 19.06., 26.06., 10.07., 17.07., 24.07.26.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

261-4142-S

Leitung: Melanie Bajohr, T'ai Chi-Lehrerin, Mitglied der ITCCA

ab Freitag, 13.03.26, 17.30-19.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 126,-

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

T'ai Chi Chuan- der authentische Yang Stil neu! im Einklang mit der Natur

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

261-4143-S

Leitung: Melanie Bajohr, T'ai Chi-Lehrerin, Mitglied der ITCCA

ab Mittwoch, 10.06.26, 09.00-10.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 63,-

Treffpunkt: Possenhofen, am Landungssteg/Schiffanlegestelle

T'ai Chi Chuan - der authentische Yang Stil neu! im Einklang mit der Natur

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk

261-4144-A

Leitung: Melanie Bajohr, Tai Chi-Lehrerin, Mitglied der ITCCA

ab Donnerstag, 11.06.26, 09.00-10.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 63,-

Treffpunkt: Herrsching, Mad. Rouff-Straße, am Eingang zum Spielplatz am See

Aquafitness

Aquafitness

Einem Aufwärm- und Ausdaueranteil folgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit anschließender Entspannung. Der Widerstand des Wassers fördert Muskelaufbau und Durchblutung und schon die Gelenke. Die Gruppe trifft sich beim ersten Termin um 8.50 Uhr in der Eingangshalle.

Bitte mitbringen: € 10,- Pfand für Spinde

261-4200-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin,

ab Mittwoch, 04.03.26, 09.00-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 235,- inkl. Eintritt

Starnberg, Seebad, Strandbadstr. 17

Aquafitness

Bitte mitbringen: € 10,- Pfand für Spinde

261-4201-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin,

ab Freitag, 06.03.26, 09.00-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 235,- inkl. Eintritt

Starnberg, Seebad, Strandbadstr. 17

Sanfte Gymnastik, Stretching

Starke Mitte - gesunder Beckenboden neu! für Frauen

Entdecke dein Becken als Quelle von Kraft und Lebensfreude. Du lernst, deine Körpermitte bewusst wahrzunehmen, zu mobilisieren und zu stärken. Dies fördert innere Stabilität, aufrechte Haltung und ein gesteigertes Wohlbefinden. Der Kurs unterstützt dich dabei, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und deine Mitte nachhaltig zu stärken. Kein Kurs am 4. und 11. Mai.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken

261-4204-A

Leitung: Anja Bürk-Deharde

ab Montag, 09.03.26, 16.30-17.45 Uhr, 12 x

Gebühr € 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Beckenbodenseminar für Frauen neu!

Der Beckenboden liegt im Zentrum unseres Körpers, er stützt unsere inneren Organe und sorgt für eine aufrechte Haltung. In diesem Seminar lernen Sie Ihren Beckenboden genau kennen. Wir betrachten die Anatomie, schulen die Wahrnehmung und nehmen Kontakt zu unserer Mitte auf, um gezielt unsere Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. So können wir Inkontinenz vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

261-4205-A

Leitung: Angelika Foulkes

Samstag, 18.04.26, 09.00-13.00 Uhr

Gebühr € 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Beckenbodenseminar für Männer **neu!** Power für das Zentrum

Der Beckenboden liegt im Zentrum unseres Körpers. Er stützt unsere inneren Organe, sorgt für eine aufrechte Haltung und ist ein echter Jungbrunnen für die Ausstrahlung und das Aussehen. Bodybuilding für den Beckenboden ist wichtiger und einfacher als Sie denken. Dass ein Beckenbodentraining auch potenzfördernd sein kann und fast die gleiche Wirkung wie entsprechende Medikamente aufweist, wissen die wenigsten. In diesem Seminar lernen Sie Ihren Beckenboden genau kennen. Wir betrachten uns die Anatomie anhand von Schaummodellen, schulen die Wahrnehmung, um dann gezielt mit der Beckenbodenmuskulatur zu arbeiten. So können Beschwerden vorgebeugt und bestehende positiv verändert werden.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

261-4206-S

Leitung: Angelika Foulkes

Samstag, 18.04.26, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Sitzgymnastik 60+

Gymnastik im Sitzen mit Musik. Einfache, leicht zu erlernende Bewegungskombinationen bringen den Kreislauf in Schwung, fördern die Beweglichkeit der Gelenke und stärken die Muskulatur. Mit diversen Kleingeräten kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz! Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

261-4207-S

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trainerin C-Lizenz

ab Donnerstag, 26.02.26, 10.45-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Gymnastik 60+

Fit im Alltag! Altersgemäße Fitness für Geist und Körper mit Humor und Freude an den Übungen. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

261-4208-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin

ab Mittwoch, 25.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

Starnberg, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

„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: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4209-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin

ab Montag, 23.02.26, 19.45-21.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 88,-

Traubing, Turnhalle Grundschule, Oberlehrer-Schmid-Weg 10

„Starke Mitte“ mit Elementen aus dem Yoga für Earlybirds

kein Kurs am 19.03.26

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4210-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 26.02.26, 08.00-09.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

Feldafing, Nachbarschaftshilfe e.V., kl. Turnhalle, Schluchtweg 9b

Stretch & Relax



© PublicDomainPictures auf Pixabay

Am Anfang der Stunde wird die Muskulatur leicht aufgewärmt. Das anschließende Stretching besteht aus verschiedenen Übungen, 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: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, Theraband

261-4211-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV

ab Dienstag, 24.02.26, 18.00-19.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

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

Verspannungen lösen: sanfte Mobilisierung und Regeneration durch Dehnung und Entspannung **neu!**

Durch sanfte Mobilisationsübungen, gezielte Dehnungen und bewusst eingesetzte Atemtechniken werden verspannte Bereiche gelockert, der Bewegungsapparat geschmeidiger und das allgemeine Wohlbefinden spürbar gesteigert. Leichte, gelenkschonende Übungen werden mit entspannenden Sequenzen, die helfen, Stress abzubauen und den Körper in einen Zustand der Regeneration zu führen, kombiniert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4212-A

Leitung: Simone Grasmaier, Yogalehrerin
ab Montag, 02.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 3 x
Gebühr € 32,-
Hechendorf, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

Faszien-, Bauch- und Rückentraining neu!

Die Faszien durchziehen den gesamten Körper als kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe und Muskeln. Verklebungen der Faszien können oftmals die Ursache von Schmerzzuständen 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: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, Faszienrolle, sofern vorhanden

261-4213-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga-, Meditations-, Qigonglehrerin
ab Dienstag, 03.03.26, 09.45-10.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Gesunder Rücken

Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur. Wir trainieren alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Rückenfreundliche Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Rückenfit

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4215-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Pilates-, Wirbelsäulentrainerin
ab Mittwoch, 25.02.26, 10.45-11.45 Uhr, 9 x
Gebühr € 63,-
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4216-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Pilates-, Wirbelsäulentrainerin
ab Mittwoch, 01.07.26, 10.45-11.45 Uhr, 5 x
Gebühr € 35,-
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

After-Work-Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4217-A

Leitung: Claudia Becker, Übungsleiterin C, Group-Fitness-Trainerin, Pilates-Trainerin

ab Mittwoch, 25.02.26, 17.00-17.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 79,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Wirbelsäule in Balance

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, Theraband, sofern vorhanden

261-4218-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV
ab Donnerstag, 26.02.26, 09.00-10.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 70,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Wirbelsäulengymnastik

Aufrecht und entspannt ins Wochenende

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4219-A

Leitung: Natalie Fischer, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Zertifizierte Wirbelsäulengymnastiktrainerin
ab Freitag, 17.04.26, 09.00-10.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 88,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4220-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin
ab Donnerstag, 05.03.26, 08.30-09.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 96,- keine Ermäßigung
Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4221-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin
ab Donnerstag, 05.03.26, 09.45-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr € 96,- keine Ermäßigung
Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Rücken- und Bauchtraining: neu!

Komm doch mal Rü-Ba!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4222-S

Leitung: Claudia Mäder, Pilates-Trainerin, Fitnesstrainerin
ab Dienstag, 10.03.26, 19.30-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,-
Starnberg, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

Rückenfit am Gerät

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4223-A

Leitung: Trainer*innenteam des MedSPORT Seefeld
ab Dienstag, 14.04.26, 15.00-16.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 140,- keine Ermäßigung
Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Rückenfit am Gerät neu!

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4224-A

Leitung: Trainer*innenteam des MedSPORT Seefeld
ab Mittwoch, 15.04.26, 12.00-13.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 140,- keine Ermäßigung
Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Pilates

Ziele der Pilates-Trainingsmethode sind die Kräftigung der tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur, Haltungsverbesserung und Gleichgewichtsschulung, die Straffung des Bindegewebes und eine bewusste Atmung. Insbesondere die gelenknahen Muskeln werden schonend, aber effektiv beansprucht. Neben der Beckenbodenmuskulatur werden auch Körperregionen angesprochen, die bei alltäglichen Bewegungsabläufen kaum oder gar nicht gefordert werden.

Auf Wunsch können Sie an vielen Pilateskursen auch online teilnehmen. Reines online-Training empfehlen wir nur für Teilnehmende mit etwas Pilates-Erfahrung.

Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Pilates neu!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4230-A

Leitung: Claudia Becker, Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin
ab Mittwoch, 25.02.26, 08.30-09.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 105,30

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Pilates Basics: Haltung und Stabilität -

für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Theraband

261-4231-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV
ab Donnerstag, 26.02.26, 19.30-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 88,-

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

„Pilates Plus“

für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene



© Christoph Haehnel auf Fotolia

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Soft-Ball, Theraband

261-4232-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

ab Montag, 23.02.26, 16.15-17.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

„Pilates Plus“

für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Soft-Ball, Theraband

261-4233-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

ab Mittwoch, 25.02.26, 10.45-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

„Pilates Plus“

für leicht Fortgeschrittene

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Soft-Ball, Theraband

261-4234-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

ab Freitag, 27.02.26, 09.30-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

„Pilates Plus“

für Fortgeschrittene

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Soft-Ball, Theraband

261-4235-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

ab Montag, 23.02.26, 14.45-16.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

„Pilates Plus“

für Fortgeschrittene

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Soft-Ball, Theraband

261-4236-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Mittwoch, 25.02.26, 09.15-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

„Pilates Plus“

für Fortgeschrittene

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Soft-Ball, Theraband

261-4237-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Freitag, 27.02.26, 11.00-12.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

Fitness, Workout

Die Kurse beginnen in der Regel mit einem kurzen Warm-up. Anschließend werden Bauch, Beine, Arme, Po einschließlich der tiefliegenden Muskelschichten gekräftigt. Dehnung und Mobilisierung runden die Stunden ab.
Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Fit for fun

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4240-S

Leitung: Sophie Schranner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

ab Montag, 23.02.26, 08.45-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

After-Work-Fitness

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4241-S

Leitung: Sophie Schranner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

ab Montag, 23.02.26, 18.00-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Bodystyling

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4242-A

Leitung: Claudia Becker, Übungsleiterin C, Group-Fitness- und Pilates-Trainerin

ab Mittwoch, 25.02.26, 17.45-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 79,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Fit am Abend neu!

mit Elementen aus HIIT und Pilates

Eingang zum Spiegelsaal von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4243-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor

ab Donnerstag, 26.02.26, 20.00-21.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 84,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Functional Workout

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4244-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin
ab Dienstag, 03.03.26, 08.30-09.30 Uhr, 8 x

Gebühr € 96,- keine Ermäßigung

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Training intensiv

Fight Aerobic

für Einsteiger*innen

Fight Aerobic ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das Elemente aus Kampfsport, Aerobic und Tanz vereint. Zu mitreißender Musik verbesserst du Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit und verbrennst ganz nebenbei Kalorien: einfach auspowern und gute Laune haben. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger*innen gut geeignet. Wir werden uns langsam steigern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4245-S

Leitung: Claudia Mäder, Pilatetrainerin, Fitnesstrainerin

ab Donnerstag, 12.03.26, 17.30-18.30 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 Gehirnhälften aktiviert. Wir trainieren mit von Stunde zu Stunde unterschiedlich langen Belastungs- und Ruhephasen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4246-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 24.02.26, 18.00-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Piloxing®

Dieser neue Crossover-Sporttrend lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Piloxing® verbindet Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz. Es kombiniert also 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, 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: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4250-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor
ab Sonntag, 22.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 114,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Piloxing®

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4251-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor
ab Dienstag, 24.02.26, 18.30-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 114,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

Piloxing®

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4252-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor
ab Donnerstag, 26.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 114,-

Breitbrunn, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

Thai Fit

Kicks, Punches und einfache Schlagkombinationen bringen Ihren Körper auf Touren und laden Sie mit Energie auf. Egal, ob Anfänger*in oder Fitness-Profi!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4253-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Montag, 23.02.26, 19.15-20.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Thai Fit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

261-4254-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Donnerstag, 26.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 158,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße



*„Die Starnberger Kliniken
sind das Rückgrat
unserer regionalen
Gesundheitsversorgung“*

Landrat Stefan Frey



www.starnberger-kliniken.de

Stark sein für Menschen. Im Verbund für Ihre Gesundheit.

Als kommunaler Klinikverbund des Landkreises Starnberg stehen die Starnberger Kliniken für moderne, wohnortnahe Medizin in Oberbayern. An unseren Standorten Starnberg, Seefeld, Herrsching und Penzberg verbinden wir medizinische Qualität mit menschlicher Nähe – jeden Tag, rund um die Uhr.

Unser Leistungsspektrum reicht von Geburtshilfe und Notfallmedizin bis hin zu spezialisierten Zentren und palliativer Versorgung. Interdisziplinäre Zusammenarbeit, moderne Diagnostik und engagierte Teams sorgen dafür, dass Patientinnen und Patienten ganzheitlich betreut werden – medizinisch fundiert und individuell zugewandt.

Gleichzeitig investieren wir in die Zukunft der Gesundheitsversorgung: als größter Ausbildungsbetrieb im Landkreis, mit eigenen Berufsfachschulen, einem Schulungszentrum für Notfallmedizin und vielfältigen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

- rund 2.500 Mitarbeitende
- größter Ausbildungsbetrieb im Landkreis Starnberg
- vier Klinikstandorte in der Region
- breites Spektrum von Geburtshilfe bis Palliativmedizin

Stark sein für Menschen

**Starnberger
Kliniken**

Burn´n Tone

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4255-A

Leitung: Dr. Caroline Bernhard, Aerobic-Trainerin B-Lizenz

ab Montag, 13.04.26, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 140,- keine Ermäßigung

Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Spinning - für jedes Fitnesslevel

Indoor-Cycling für Einsteiger*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)

261-4256-A

Leitung: Sascha von Hirschfeld

ab Mittwoch, 25.02.26, 19.15-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 188,- keine Ermäßigung

Herrsching, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

Zumba® Fitness

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: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4260-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba Gold® Instructor

ab Montag, 23.02.26, 10.30-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 114,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

Zumba® Fitness

Mit Zumba® hat die lateinamerikanische Musikkultur Einzug in unser Fitnessprogramm gehalten. Die Musik mit ihren unterschiedlichen Rhythmen und dazu passenden Tanzschritten steht im Mittelpunkt. Effektives Muskeltraining wird darin so „versteckt“, dass der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht und die Körperkräftigung ganz nebenbei geschieht. Mit anderen Worten: Zumba® ist ein schweißtreibendes Workout, bei dem man tanzend abnehmen, sich fit halten und eine Menge Spaß haben kann.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4261-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba Gold® Instructor

ab Dienstag, 24.02.26, 20.00-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 114,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness



© Retamal auf Pixabay

Eingang zum Spiegelsaal von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4262-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor

ab Montag, 02.03.26, 18.45-19.45 Uhr, 14 x

Gebühr € 106,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

Eingang zum Spiegelsaal von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4263-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor

ab Donnerstag, 05.03.26, 18.45-19.45 Uhr, 12 x

Gebühr € 91,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

261-4264-A

Leitung: Isabella Leihener, Zumba® Instructor

ab Dienstag, 14.04.26, 19.00-20.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 140,- keine Ermäßigung

Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Fechten

Fechten - Schnupperkurs für Teilnehmer*innen ab 10 Jahren

Der Fechtsport trainiert Reaktions- und Koordinationsvermögen, Konzentration, Kondition, Disziplin und 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 im Würmtal.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

261-4270-A

Leitung: Florian Weiss, Diplom-Fechttrainer, vhs im Würmtal e.V.

Samstag, 13.06.2026, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 19,- keine Ermäßigung

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

Outdoor

Nordic Cross Skating

ohne Vorkenntnisse

Nordic Cross Skaten- auch als skiken® bekannt- ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Longlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann. Es ist ein gelenkschonendes Konditions-, Koordinations- und Rückentraining, macht 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, Schuhgröße 36 bis ca. 46, Stöcke) wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 06.05.26.

Veranstalter: Ulrich Rüger „ActiveOutdoor“. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs Starnberg Ammersee e.V.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, Inlineskate-Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenk (auf Anfrage kann diese Ausrüstung auch gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden)

261-4280-S

Leitung: Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating Rollski-Trainer
Sonntag, 10.05.26, 08.30-11.30 Uhr
Gebühr € 80,- keine Ermäßigung

Starnberg, Nähe Klinikum

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.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts, Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden. Kursgebühr inkl. Leihgebühr für das Board.

Stehpaddeln (SUP) für Einsteiger*innen ab 14 Jahren

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. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

261-4281-S

Leitung: Eliane Droemer
Sonntag, 17.05.26, 11.00-12.30 Uhr
Gebühr € 40,- zzgl. ermäßigter Eintritt, keine Ermäßigung
Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17, Liegewiese, bei den SUP-Fahnen.

Stehpaddeln (SUP) für Einsteiger*innen ab 14 Jahren

Vergleiche 261-4281-S.

261-4282-S

Leitung: Eliane Droemer

Sonntag, 24.05.26, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Tutzing, Liegewiese im Südbad, links bei den SUP-Fahnen

Bitte beachten Sie auch weitere Kurse für Kinder, Jugendliche und Familien im Bereich Grundbildung und junge vhs

SUP-Erlebnistour ab Tutzing

Für Stand-Up-Paddler*innen mit Grundkenntnissen und gutem Boardgefühl.

261-4283-S

Leitung: Eliane Droemer

Freitag, 03.07.26, 17.00-19.30 Uhr

Gebühr € 45,- keine Ermäßigung

Tutzing, 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.

261-4284-S

Leitung: Eliane Droemer

Sonntag, 28.06.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 45,- zzgl. ermäßigter Eintritt, keine Ermäßigung

Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

PRAXIS 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 / 5 73 46 05
www.walterdmoch.de



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, Sportschifffahrtsrecht, 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.

261-4290-A

Leitung: Andrea Pittrich

Samstag, 14.03.26, 11.00-14.00 Uhr

Samstag, 21.03.26, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 22.03.26, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 78,- inkl. € 2,50 für Kopien

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Tanz

Unda Rhea I: Tribal Style Belly Dance

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 Rumpfmuskulatur 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

261-4300-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Montag, 23.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 158,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Unda Rhea II und III: Tribal Style Belly Dance

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

261-4301-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 26.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 158,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Unda Rhea III: Tribal Style Belly Dance - Choreo

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

261-4302-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Freitag, 27.02.26, 18.30-20.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 63,-

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Leder-sohlen, Hüfttuch, Getränk

261-4303-A

Leitung: Marlies Stocker, Tanzlehrerin

ab Mittwoch, 25.02.26, 18.15-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

AfroDance mit Live-Trommel neu!

Workshop für Einsteiger

Tanzpartner*in ist nicht nötig

Eine Fusion traditioneller Bewegungen und Tänze aus Afrika mit dem europäischen Verständnis für Tanz und Ausdruck. Freut Euch auf die Bewegungs- und Rhythmusvielfalt des westlichen Afrika zu Live-Trommelmusik. Ich lade Euch ein, über die Bewegung zu sich zu finden, sich zu erden und aufzutanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe; es kann barfuß getanzt werden

261-4310-S

Leitung: Daniela Stenger, Tanzlehrerin für afroDance,

Stefan Schwaller, Trommler

Samstag, 21.03.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 40,-

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

AfroDance mit Live-Trommel neu!

Workshop für Einsteiger

Vergleiche 261-4310-S. Tanzpartner*in ist nicht nötig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe; es kann barfuß getanzt werden

261-4311-S

Leitung: Daniela Stenger, Tanzlehrerin für afroDance,

Stefan Schwaller, Trommler

Samstag, 09.05.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 40,-

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

Let's Dance! neu!

Karibische Rhythmen und Tänze kennen lernen:

Bachata, Salsa, Merengue

Tanzpartner*in ist nicht nötig

Wir lernen nach kurzer Einordnung der Tänze erste Schritte und probieren sie zur jeweiligen Musik aus. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein Tanzpartner nötig, auch wenn es sich eigentlich um Paartänze handelt. Im Schnupper-Kurs tanzt jeder für sich und doch gemeinsam. Auf Wunsch wagen wir uns auch schon paarweise an Tanzfiguren. Wenn Zeit bleibt, lernen wir auch noch einen Gruppentanz. Geeignet ist der Kurs für alle, die Freude an Bewegung und Musik haben. Vielleicht entsteht bei der einen oder dem anderen der Impuls, einen der Tänze weiter zu lernen oder die Leichtigkeit und Freude der Musik einfach immer mal wieder zu Hause mit den gelernten Schritten auszuleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

261-4315-A

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler
Samstag, 28.02.26, 11.30-14.00 Uhr
Gebühr € 22,-
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Salsa Cubana

ohne Vorkenntnisse

Für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Sie werden in diesem Kurs auch die einfacheren süd-amerikanischen Tänze Merengue und Bachata kennenlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

261-4316-A

Leitung: Manuel Baró Miyares
Samstag, 02.05.26, 15.00-17.30 Uhr
Sonntag, 03.05.26, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr € 47,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Salsa Cubana

ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

261-4317-S

Leitung: Manuel Baró Miyares
Samstag, 25.04.26, 10.30-13.00 Uhr
Sonntag, 26.04.26, 10.30-13.00 Uhr
Gebühr € 47,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

261-4318-S

Leitung: Manuel Baró Miyares
Samstag, 09.05.26, 10.30-13.00 Uhr
Sonntag, 10.05.26, 10.30-13.00 Uhr
Gebühr € 47,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 01

Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

261-4319-A

Leitung: Manuel Baró Miyares
Samstag, 09.05.26, 15.00-17.30 Uhr
Sonntag, 10.05.26, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr € 47,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Tango Argentino

ohne Vorkenntnisse



© Susan und Tony Milone

Die „Tango-Umarmung“ ist eine lebendige und aktive Einheit, die es Leader und 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- , Hallenturnschuhe oder flache Schuhe; keine Schuhe mit spitzen Absätzen

261-4320-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer
ab Montag, 23.02.26, 19.15-20.45 Uhr, 5 x
Gebühr € 57,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Tango Argentino

ohne Vorkenntnisse

Vergleiche 261-4320-S

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- , Hallenturnschuhe oder flache Schuhe; keine Schuhe mit spitzen Absätzen

261-4321-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer
ab Freitag, 20.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 57,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Tango Argentino - Aufbaukurs

Tango-Vorkenntnisse bzw. der Besuch des Anfängerkurses sind erforderlich! Für Paare, die bereits Tango tanzen und die Technik perfektionieren wollen.

Bitte melden Sie sich paarweise an. Selbstverständlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- , Hallenturnschuhe oder flache Schuhe; keine Schuhe mit spitzen Absätzen

261-4322-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer
ab Montag, 13.04.26, 19.15-20.45 Uhr, 5 x
Gebühr € 57,-

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

Erlebnis Tanz - Jede*r kann tanzen! neu!

ohne Vorkenntnisse; Tanzpartner*in ist nicht nötig.

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hal-lenturnschuhe

261-4325-S

Leitung: Christine Weissbarth, Kursleiterin für Erlebnistanz

ab Dienstag, 03.03.26, 11.00-12.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

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

Traditionelle Tänze aus aller Welt

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; Tanzpartner*in ist nicht nötig. Wir erleben Kultur und Mentalität der Menschen in Italien, Griechenland, Rumänien, Ungarn, Russland, Israel, Frankreich, Süd-amerika und anderen Ländern der Welt. Tanzen fördert das Gespür für Rhythmus, steigert die Lebensfreude und beeinflusst positiv Gesundheit, Kreativität, Denkvermögen und Selbstbewusstsein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hal-lenturnschuhe

261-4326-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin,

ab Dienstag, 03.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 14 x

Gebühr € 147,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Ballett Basics

für „echte“ erwachsene Einsteiger*innen

Auch Erwachsene können Ballett trainieren. Wer wollte nicht schon immer mal die Anmut und Kraft des klassischen Balletts am eigenen Leib erfahren? In konzentrierter Atmosphäre zu klassischer Musik werden die Grundpositionen geübt, Aufrichtung und Haltung trainiert und kleine tänzerische Schrittfolgen in der Mitte geübt. Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen, die Freude haben, das Ballett als gesunde und stärkende Trainingsgrundlage und als ästhetische Ausdrucksform für sich zu entdecken.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

261-4330-A

Leitung: Sophie Hoyez, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin,

ab Samstag, 07.03.26, 11.15-12.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 170,- keine Ermäßigung

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Ballett I

für erwachsene Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen

Ballett ist gesund, gut für die Haltung und richtig ausgeführt ein perfektes Stabilitätstraining. 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

261-4331-A

Leitung: Sophie Hoyez, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin,

ab Samstag, 07.03.26, 10.00-11.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 170,- keine Ermäßigung

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Ballett II

für Erwachsene - Mittelstufe

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 Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

261-4332-A

Leitung: Alexander Galitski,

ab Dienstag, 03.03.26, 19.30-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr € 170,- keine Ermäßigung

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Modern Jazz I

für erwachsene Einsteiger*innen

Jazz Dance ist eine schwingvolle dynamische Tanzform, die meist in Formationen getanzt wird. Sie hat sich nun über fast ein Jahrhundert weiterentwickelt und zeigt sehr viele Ausdrucksarten. Wir tanzen auf moderne Musik, Pop Balladen etc. Die Stunde besteht aus 2 Teilen: Zunächst geht es an die Körperarbeit und dann an den tänzerischen Ausdruck. Wir beginnen mit Aufwärmübungen, Einführung in Jazztanztechnik, Dehnen und Kräftigen und tänzerische Vorübungen zu Rhythmus und Musikalität und erlernen dann eine Tanzkombination, die über mehrere Stunden hinweg wiederholt und geübt wird.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Getränk

261-4333-A

Leitung: Kirsten Brehme, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin,

ab Donnerstag, 05.03.26, 19.45-21.00 Uhr, 9 x

Gebühr € 153,- keine Ermäßigung

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Ballett Barre Training

für Teilnehmer*innen ab 16 Jahren

Muskulatur trainieren an der Ballettstange. Ballet Barre ist eine Kombination aus Ballett, Pilates und funktionellem Training. Regelmäßige Übungen schlanken die Beine, straffen das Gesäß, stärken die Bauchmuskeln und definieren die Arme.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Getränk

261-4334-A

Leitung: Kirsten Brehme, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin,

ab Donnerstag, 05.03.26, 18.45-19.45 Uhr, 9 x

Gebühr € 153,- keine Ermäßigung

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Erste Hilfe, Pflege

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: Brotzeit, Getränk

261-4400-S

Leitung: Ausbilder*innen von Erste Hilfe Oberland

Samstag, 21.03.26, 09.00-16.15 Uhr

Gebühr € 70,- keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Erste Hilfe Kurs

In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk

261-4401-A

Leitung: Ausbilder*innen von Erste Hilfe Oberland

Samstag, 25.04.26, 09.00-16.15 Uhr

Gebühr € 70,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Erste Hilfe Kurs

In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk

261-4402-S

Leitung: Ausbilder*innen von Erste Hilfe Oberland

Samstag, 13.06.26, 09.00-16.15 Uhr

Gebühr € 70,- keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen neu!

Sie lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt, die sich daraus ergebenden, unterschiedlichen Notfallbilder vorgestellt und anhand von Notfallsituationen die Maßnahmen, die zur Wiederbelebung und Beseitigung von Fremdkörpern in Atemwegen dienen, erläutert und geübt. Informationen über Krampfanfälle, thermische Verletzungen, Vergiftungen und Atemstörungen runden das Programm ab. Kosten für Übungsmaterial in Höhe von 3 € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Ein Erste-Hilfe-Buch kann für 5 € erworben werden.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

261-4403-A

Leitung: Walter Mungel

ab Donnerstag, 12.03.26, 18.30-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 48,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Erste Hilfe bei Alterserkrankungen neu!

Zu den typischen Alterserkrankungen gehören u.a. Gelenkverletzungen, Knochenbrüche, Verstauchungen und Prellungen. Wir zeigen Ihnen auf, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen im Akutfall bei Herzinfarkt notwendig sind und zur Linderung von Schmerzen beitragen können. Sie werden mit der Handhabung des Defibrillators vertraut gemacht und über digitale Ortungsmöglichkeiten informiert, um schnell an fachliche Hilfe zu kommen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

261-4404-A

Leitung: vhs im Würmtal,

Walter Mungel

Dienstag, 17.03.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Pflegebedürftigkeit: Vom Antrag bis zum Pflegegrad

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 Starnberg informiert, worauf man bei der Antragstellung und Begutachtung achten sollte.

Der Vortrag ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des LRA Starnberg.

261-4410-A

Leitung: Mitarbeiter*innen Pflegestützpunkt, LRA Starnberg,

Donnerstag, 26.03.26, 18.00-19.15 Uhr

gebührenfrei

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



WIR SOLLTEN WAS RICHTIG STELLEN: IHREN FUSS

Tremi Laufgut
GUTE SCHUHE • GESUNDE FÜSSE

- ✓ Einlagen nach 3D-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

Pflegebedürftigkeit: Vom Pflegegeld bis zur Verhinderungspflege

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. Der Vortrag ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des LRA Starnberg.

261-4411-A

Leitung: Mitarbeiter*innen Pflegestützpunkt, LRA Starnberg

Donnerstag, 21.05.26, 18.00-19.15 Uhr

gebührenfrei

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

261-2100-S, Gesundheit für digitale Einsteiger*innen

261-2101-S, Mit digitalen Helfern im Alter selbstbestimmt leben

261-2107-S, Arzttermine online buchen.

Vorträge präsent

Wenn die Hormone tanzen neu!

Neuer Takt für Körper, Stoffwechsel und Wohlbefinden.

In den Wechseljahren verändert sich das Zusammenspiel von Östrogen, Progesteron, Stresshormonen und Insulin. Schlaf, Energie und Gewicht reagieren sensibler. Wir beleuchten, wie diese Veränderungen zusammenhängen und wie Frauen ihren Stoffwechsel in dieser Phase selbstwirksam unterstützen können. Mit kleinen Yoga-Snacks und nährenden Impulsen aus Ayurveda - für einen neuen, individuellen Rhythmus.

261-4412-A

Leitung: Anja Orttmann-Heuser, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Ayurveda & Yogatherapie

Mittwoch, 04.03.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 13,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mein Körper als Barometer der Seele neu!

Unser Körper reagiert auf seelische und körperliche Belastungen oft lange, bevor wir sie bewusst wahrnehmen. Wenn Stress anhält, sucht er sich häufig ganz unterschiedliche „Ventile“ im Körper - besonders dann, wenn persönliche Bewältigungsstrategien fehlen.

In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, wie Körper und Psyche zusammenwirken und welche Rolle das Nervensystem dabei spielt. Durch einfache Übungen aus Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Meditation lernen Sie, Stress-Signale frühzeitig zu erkennen und alltagstaugliche Routinen zu entwickeln, die Ihre Vitalität stärken, mentale Klarheit fördern und Ihnen nachhaltig mehr Lebensfreude schenken können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke (für Entspannungsübungen)

261-4413-S

Leitung: Dr. Eva Maria Prey, Heilpraktikerin, Zahnärztin

Mittwoch, 29.04.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Resilienz: neu!

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“

In einem Vortrag über unsere psychische Widerstandskraft lernen Sie neben der Definition von Resilienz und dem wissenschaftlichen Hintergrund auch sieben Resilienzfaktoren kennen, die Sie in Ihrem Alltag nutzen können, um Ihre Resilienz zu stärken. Für eine bessere Verankerung der Resilienzfaktoren wird es im Rahmen eines kleinen Praxisteils die Möglichkeit geben, eine Resilienzübung auszuprobieren.

261-4414-A

Leitung: Ann-Kristin Karkoska, Psychologin M.Sc., Psychoonkologin
Mittwoch, 06.05.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen im Bereich Psychologie.

Vorträge online

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken unseren Körper beeinflussen

Denken und Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als uns bewusst ist. Stress kann schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden.

261-4421-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement u. Resilienz
Montag, 02.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Gesunder Schlaf - Tipps, Tricks und Methoden

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4422-A Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck

Montag, 02.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Augengesundheit neu!

Den Durchblick haben - Augen auf bei der Prävention

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4423-A Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck

Dienstag, 03.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Gesundheit stärken durch Entgiftung neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs Oberland.

261-4424-A Online

Leitung: Thomas Gurniak

Mittwoch, 04.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

Die Darm-Hirn-Achse: Wie Ernährung und der Vagusnerv unser Wohlbefinden steuern **neu!**

Wie funktioniert unser Nervensystem und wie beeinflusst Stress, was im Darm und im Kopf passiert? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eng Gehirn, Verdauung und Emotionen über den Vagusnerv verbunden sind. Sie lernen, wie eine ausgewogene Ernährung, bewusste Atmung und einfache Entspannungstechniken die Darm-Hirn-Kommunikation stärken und innere Ruhe fördern können. Für alle, die ihr Wohlbefinden ganzheitlich unterstützen und Stress ausgleichend begegnen möchten.

261-4425-A Online

Leitung: Isabelle Bödeker, Ernährungsberaterin nach TCM, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Donnerstag, 05.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 12,- keine Ermäßigung

Mental stark dank Resilienz auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? 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. Dieser Vortrag zeigt Ihnen Schutzfaktoren und wie es uns möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

261-4426-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement u. Resilienz

Montag, 16.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Vital und aktiv in den Frühling! **neu!**

Jetzt mit frischer Ernährung und täglicher Bewegung durchstarten

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der Oberland.

261-4427-A Online

Leitung: Dr. Eva Mathilde Fuchs

Mittwoch, 18.03.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

Emotionen verstehen:

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben **neu!**

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4428-A Online

Leitung: Ramona Lidl

Montag, 13.04.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Gesunde Abgrenzung, so geht's! **neu!**

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4429-A Online

Leitung: Ramona Lidl

Montag, 08.06.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Mit Energie durch den Tag **neu!**

Wie TCM den eigenen Rhythmus stärkt

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4430-A Online

Leitung: Katja Luerßen

Donnerstag, 11.06.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Reizdarm und Verdauungsbeschwerden - was hilft im Alltag? **neu!**

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4431-A Online

Leitung: Natalie Widmer

Donnerstag, 18.06.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Einfluss auf die Gesundheit? **neu!**

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-4432-A Online

Leitung: Natalie Widmer

Donnerstag, 25.06.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Vorträge

in Zusammenarbeit mit den Starnberger Kliniken

Die Themen und Termine unserer Vorträge in Kooperation mit den Starnberger Kliniken lagen bei Drucklegung unseres Programmheftes leider noch nicht vor. Sie finden sie auf unserer Website: www.vhs-starnbergammersee.de.

Diese Vorträge sind kostenfrei und beginnen jeweils um 19 Uhr. Sie finden im Casino des Klinikums Starnberg (1. UG) Oßwaldstraße 1 bzw. im Veranstaltungssaal der Schindlbeckklinik in Herrsching statt.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Essen und Trinken

Grüntee & Matcha

Grüner Tee aus Japan, China und Indien ist so unterschiedlich im Geschmack, Aroma und Farbe wie die Länder selbst. Probieren Sie zusammen mit unserem Tee-Spezialisten diese unterschiedlichen Tees Asiens. Auch lernen Sie die verschiedenen Sorten des grünen Goldes aus Japan kennen- Matcha. Sie werden Ihren Gaumen mit ganz neuen Sinnen spüren und dabei die richtige Zubereitung erlernen. Erlernen Sie die uralte Tradition des Aufbrühens von grünem Tee und Matcha. Verkosten und vergleichen Sie verschiedene hochwertige Grüntee-Sorten aus unterschiedlichen Anbaugebieten und entdecken Sie den einzigartigen Geschmack eines echten Matcha-Tees.

261-4500-S

Leitung: Thorsten Freudenfeld, Tee-Sommelier

Sonntag, 22.03.26, 11.00-15.00 Uhr

Gebühr € 37,- inkl. Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Münchner Bier

und warum es doch was Besonderes ist neu!

Das bayerische Reinheitsgebot erlaubt nur Wasser, Malz, Hopfen und Hefe als Zutaten. Dennoch bietet die deutsche Bierlandschaft eine beeindruckende Vielfalt. Vom erfrischenden Hellen über das Coffee-Porter bis hin zum hopfenintensiven IPA experimentieren die Brauer vom Brauhaus Germering mit unterschiedlichen Brautechniken und -stilen, um vielfältige Geschmacksprofile zu erzeugen. Im Kurs werden die Bierstile vorgestellt und bei einer Verkostung für den persönlichen Geschmack bewertet.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

261-4501-A

Leitung: Gerhard Blahusch

Freitag, 27.03.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 28,-; keine Ermäßigung

Germering, Brauhaus, Dorfstr. 15

Braukurs neu!

Gemeinsam brauen wir in der „Braueule“ unser Bier und probieren währenddessen nicht nur das werdende Getränk, sondern auch internationale Bierspezialitäten. Lernen Sie die Grundlagen vom Brauen kennen und welche Stellschrauben der Brauer drehen kann. Und diese sind trotz Reinheitsgebot äußerst vielfältig!

In Kooperation mit der vhs Gilching.

261-4502-A

Leitung: Dr. Gabi Sailer

Samstag, 25.04.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 69,-; keine Ermäßigung

Gilching, vhs, Raum 003,

Weinschätze Italiens

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre

Italiens Weinkultur hat eine lange Geschichte und ist enorm facettenreich. Von Südtirol bis Sizilien erstrecken sich zahlreiche Weinbaugegenden, die vielfältige berühmte, aber oft auch noch wenig bekannte Weine hervorbringen. Neben den renommierten und traditionsreichen Weinregionen, wie Toskana und Piemont, gibt es also noch viel Genussvolles zu entdecken. In diesem Weinseminar nehme ich Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Weinwelt Italiens. Damit Sie die Weine unvoreingenommen probieren können, werden wir alle Weine zunächst blind verkosten. Ergänzt werden Ihre Genuss Erfahrungen durch Wissenswertes zu Weinherstellung, Rebsorten, Stile, Einkauf und Serviertemperatur.

261-4503-A

Leitung: Andreas Streinz, Besondere Weingenüsse & Co.

Freitag, 12.06.26, 19.00-22.00 Uhr

Gebühr € 59,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

unsere Italienischkurse, 261-3705-A folgende.

Tartes - Französische Pâtisserie für zu Hause

Knuspriger Boden, zarte Creme, frische Früchte- entdecken Sie die Welt der französischen Tartes! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie feines Pâtisserie-Gebäck ganz einfach selbst zaubern können. Gemeinsam bereiten wir den perfekten Mürbteig zu. Sie erhalten Tipps und Tricks, damit er garantiert gelingt. Anschließend

füllen und verzieren wir unsere Tartes mit samtigen Cremes, edler Schokolade und frischen Früchten der Saison - kleine Kunstwerke, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch wunderschön aussehen. Ein Kurs für Backanfänger*innen und Hobbybäcker*innen - Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Freude am Backen und Genießen. Zum Abschluss darf natürlich ausgiebig probiert, genossen und geteilt werden. Sie erhalten alle Rezepte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

261-4505-S

Leitung: Linda Zemoska

Donnerstag, 05.03.26, 18.00-21.30 Uhr

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

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse Französisch für die Reise

261-3605-S und 261-3606-S.

Hefeteiggebäck - vegan

... duftend, fluffig und einfach unwiderstehlich

Lernen Sie die Grundlagen für wunderbar lockeres und saftiges Hefeteiggebäck kennen! In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, worauf es bei der Teigherstellung ankommt. Gemeinsam backen wir beliebte Klassiker wie Zimtschnecken, Buchteln, Hefezöpfe und Kuchen. Zum Abschluss werden alle Köstlichkeiten gemeinsam probiert und geteilt, und selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte zum Mitnehmen. Der Kurs ist ideal für Backanfänger*innen und Hobbybäcker*innen, die ihre Fertigkeiten im Umgang mit Hefeteig verbessern und neue Ideen für süßes Gebäck mit nach Hause nehmen möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

261-4510-A

Leitung: Linda Zemoska

Mittwoch, 11.03.26, 18.00-21.30 Uhr

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

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Menü mit Wildkräutern im Frühling

Wildkräuter im Frühling wirken vitalisierend wie zu keiner anderen Jahreszeit. Dank ihrer Vitamine, Mineralstoffe und bioaktiven Inhaltsstoffe wecken sie unsere Lebenskräfte und bringen unseren Organismus nach dem Winter wieder auf Trab. In unserem Menü zaubern wir neben Fisch oder Fleisch (auch vegetarisch möglich, bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben), eine Suppe und natürlich eine leckere Nachspeise. Wir bereiten schonend ein 3-Gänge-Menü und Smoothies begleitend mit Wildkräutern zu. Unser Lohn ist das gemeinsame, gemütliche Abendessen. Damit wir gesund bleiben, bereiten wir zum Mitnehmen ein Kräuteroxy-mel. Sie erhalten ein Skript mit allen Rezepten für zu Hause.

Bitte schreiben Sie eine Mail an die info@vhs-starnbergammersee.de, sofern Sie Vegetarier*in oder Veganer*in sind. Dann können wir dies in der Planung des Kurses berücksichtigen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Lappen, Geschirrspülmittel, Schürze, 2 Frischhalteboxen und 2 Gläser mit Schraubverschluss, Getränk

261-4511-S

Leitung: Andrea Felder

Mittwoch, 22.04.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. € 16,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Kulinarischer Wildkräuterfrühling

Wer erfahren möchte, welche Wildkräuter im Frühling zu entdecken sind, sollte sich diesen Termin nicht entgehen lassen. Gemeinsam erleben wir mit allen Sinnen die Welt der essbaren Pflanzen: Wildkräuter sehen, riechen, pflücken und natürlich auch genießen. Dafür müssen wir gar nicht weit gehen, denn direkt vor unserer Haustür wachsen oft unbemerkt wahre Schätze der Natur: Bärlauch, Gundermann, Taubnessel, Labkraut, Guter Heinrich und zahlreiche andere. Diese lassen sich sehr vielseitig verwenden - ob auf der Pizza, im Hummus oder als frischer Kräutercocktail. Zum Abschluss gibt es ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel für zu Hause, damit der wilde Genuss noch länger anhält. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Auf der Website der Kursleiterin finden Sie derzeit wechselnde Rezepte aus der Kräuterküche: www.kraeuterstadl.de

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht

261-4515-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Samstag, 25.04.26, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 35,- inkl. € 16,- Materialkosten, keine Ermäßigung

Andechs-Frieding, Riedweg 1a

Lagerfeuerküche verfeinert mit frischen Kräutern



© Gisela Hafemeyer

Feuer hatte schon immer etwas Faszinierendes: Es wärmt, bringt Menschen zusammen und ist eine großartige Möglichkeit, draußen richtig gutes Essen zuzubereiten. Gemeinsam kochen wir an mehreren Feuerstellen - vom herzhaften Frühstück mit Trapperkaffee bis zum gemütlich ausklingenden Abendessen. Ob in der Eisenpfanne, im Dutch Oven oder direkt auf der Glut: Es wird gebrutzelt, gebacken und gekocht - einfach, genussvoll und mit viel Spaß. Dazu ernten wir frische Wild- und Küchenkräuter, die dann direkt in unsere Speisen wandern. Zum Beispiel backen wir Kräuter-Rosettenbrot, Kritharaki-Hackfleischtopf, Lachs am Brett, Gemüse auf der Glut und vieles mehr. Es gibt reichlich, also bitte mit großem Appetit kommen! Zum Mitnehmen gibt es ein Rezeptblatt mit allen Gerichten, die wir gekocht haben, sowie Tipps zum Dutch Oven für die Feuerküche zuhause.

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.

261-4516-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Samstag, 04.07.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 82,- inkl. € 32,- Materialkosten, keine Ermäßigung

Andechs-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 Oxydel ausprobieren und dabei einige der Sommerheilkräuter und ihre Anwendung kennenlernen. Die Materialkosten werden vorort direkt an die Kursleiterin bezahlt. In Kooperation mit dem Naturschutz u. Jugendzentrum Wartaweil.

Bitte mitbringen: 3-4 kleine, saubere Schraubgläser

261-4517-A

Leitung: Ulrike Breitenberger, Apothekerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen

Montag, 20.07.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 22,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten im Kurs zu bezahlen

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Bitte beachten Sie auch:

Wilde Kräuter im Frühjahr, 261-1418-S.

Koreanische Küche

Sie werden mit landestypischen Gewürzen wie beispielsweise Sojasoße, Bohnenpaste oder Peperoni paste 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.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Wok falls vorhanden

261-4520-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 26.02.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Koreanische Küche

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Wok falls vorhanden

261-4521-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 05.03.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Schulküche

Beachten Sie auch:

Koreanisch für Anfänger*innen, 261-3933-S

„Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood

„Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“ - so lautet in etwa die Übersetzung. Hier ist der Name auch Programm. Mit viel Liebe werden wir verschiedene kleine Köstlichkeiten als Fingerfood oder Häppchen kreieren. Ob gedämpft, knusprig oder pikant - wir kombinieren mit Fleisch und Gemüse kombinieren und bereiten Perlenbällchen, Wantan, Gemüsetaschen und anderes mehr zu. Dazu gibt es verschiedene Dips.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

261-4522-S

Leitung: Gaby Halim
Mittwoch, 11.03.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,
Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

„Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

261-4523-A

Leitung: Gaby Halim
Donnerstag, 23.04.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten
Herrsching, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

Bitte beachten Sie auch:

Japanisch A1/A2, 261-3922-S

Einmal quer durch Südamerika neue Rezepte

Von pikanten, karibischen Chebbiche über feuriges, mexikanisches Chili mit Koriander-Sourcreme hin zur Tonkabohnen-Panna Cotta mit venezolanischer Limetten-Ananas.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk.

261-4524-S

Leitung: Christian Friedrich, Koch
Dienstag, 28.04.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,
Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Balkanküche

Erleben Sie die kulinarische Vielfalt des Balkans! Gemeinsam bereiten wir ein Menü zu, das die charakteristischen Einflüsse der Region vereint, wie z. B. gefüllte Weinblätter, Dips und Salate, würzige Moussaka sowie einen getränkten Grießkuchen, der die Mahlzeit perfekt abrundet. Der Kurs ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben und die Aromavielfalt der Balkanküche entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam das zubereitete Menü. Die Rezepte erhalten Sie.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

261-4525-S

Leitung: Linda Zemoska
Donnerstag, 07.05.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,
Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Exotische indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine indonesische Reistafel mit verschiedenen Gerichten und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen von mild bis würzig-scharf zubereiten. Sie lernen Satay-Spießchen, Eier Balinese, Hähnchen Rendang und anderes mehr kennen. Dazu gibt es gelben würzigen Reis. Danach darf natürlich ein Nachtschisch nicht fehlen. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

261-4526-A

Leitung: Gaby Halim
Donnerstag, 07.05.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten
Herrsching, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

Exotische indonesische Küche

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

261-4527-S

Leitung: Gaby Halim
Donnerstag, 21.05.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,
Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Italienisch kochen

neue Früchte und frisches zartes Gemüse ...

... machen große Lust aufs Kochen und Genießen! Olivenpüree auf Orangenkäseplätzchen, Spargelterrinen, Kalbstatar, Kräutercouscous mit gebratener Zucchini und Zitronensoße, gefüllte Lachsforelle auf Gurkenbett, mariniertes Huhn mit Salat, Cappuccinocreme.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, ggf.

Lieblingskochutensilien

261-4528-A

Leitung: Monika Walter
Donnerstag, 07.05.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Italienisch kochen - Hochsommer

Wir erfreuen uns an seinen Gaben und bereiten kleine Speisen für den Sommerabend! Frisches Gemüse mit dreierlei Soßen, Schweinefilet mit Balsamico, geröstetes Brot mit Lebercreme, Zucchini und Champignons in Oregano Vinaigrette, Auberginenpäckchen, Räucherforellenmousse, Tartelettes mit Huhn, Windbeutel mit Lachscreme, Zitronentörtchen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, ggf.

Lieblingskochutensilien

261-4530-A

Leitung: Monika Walter
Donnerstag, 25.06.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

1001 Nacht: Israel und der würzige Orient

Wir starten mit israelischer Taboule, machen einen Ausflug zum Marokkanischen Zitronenhuhn und unsere Reise endet bei Zimt-Pannacotta mit frischen Feigen und Granatapfel.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk.

261-4529-S

Leitung: Christian Friedrich, Koch
Dienstag, 12.05.26, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,
Schulküche. Zugang über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße



Einfach scannen und
direkt buchen:



Bleiben Sie stets informiert.

**Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!**





Kultur und Kreativität

Matisse Werk Le Bateau hing 46 Tage verkehrt im MoMA, bevor es jemand bemerkte.

Bei uns lernen Sie moderne Kunst richtig zu sehen.

Theatergemeinde	113	Goldschmiede	118-119
Kulturwissenschaften	113-114	Kreatives Gestalten	119
Musikgeschichte	114	Textiles Gestalten	119-120
Hörakademie	114	Fotografie	120-121
Kunstführungen	115-116	Literatur und Schreiben	121
Kunst-Sprechstunde	116	Improvisationstheater	122
Freies Malen und experimentelle Malerei	116-117	Singen	122
Acrylmalerei	117	Stimmbildung	122-124
Zeichnen, Malen, Skizzieren	117-118	Zauberkunst	124
Aquarellmalen	118		

Theatergemeinde

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. Nähere Informationen und Anmeldung unter 08151 97 312-10 oder info@vhs-starnbergammersee.de.

Kulturwissenschaften

Claude Monet zum 100. Todestag neu!

Claude Monet (1840 - 1926), dessen 100. Todestag wir 2026 feiern können, ist einer der bedeutendsten Maler Frankreichs und einer der bestimmenden Protagonisten des Impressionismus- sein Gemälde Impression, Sonnenaufgang von 1872 gab der ganzen Bewegung sogar den Namen. Und damit ist Monet auch einer der Wegbereiter der modernen Kunst, denn der Impressionismus stellt so etwas wie ein Bindeglied zwischen ›alter‹ und ›neuer‹ Malerei dar. Das Leben und das Werk Monets wollen wir uns an drei Abenden gemeinsam anschauen.

261-1001-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 16.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Antoni Gaudí zum 100. Todestag neu!

Der Spanier Antoni Gaudí (1852- 1926) darf als einer der spannendsten Architekten der am Ende des 19. Jahrhunderts einsetzenden klassischen Moderne angesehen werden. Mit seinem eigenwilligen Stil, der geprägt ist von welligen und organisch wirkenden Formen ist er ein Vertreter des sog. Modernisme, einer Spielart des Jugendstils im katalanischen Raum. Gemeinsam wollen wir uns das Leben und das Werk Gaudís, zu dem so herausragende Beispiele wie die Sagrada Familia, der Park Güell und die Casa Milà in Barcelona gehören, etwas genauer anschauen.

261-1002-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 09.07.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Japan neu!



© Fotolia, David Jankowski

Japan ist eine faszinierende, auch „eigen-artige“ Kultur, die sich nicht leicht erschließt. Japans verschriftete Geschichte beginnt im 7. Jh., seitdem ist das Land geprägt vom Buddhismus (der aus Indien kommt) und vom chinesischen Konfuzianismus, aber auch von langlebigen einheimischen Traditionen, so der Samurai-Krieger-Kultur, Bushi-do, und dem Shinto-Glauben, der Verehrung der Naturmächte und der Ahnen. Die dreiteilige Reihe behandelt Japans Geschichte bis in die Neuzeit und die Besonderheiten der japanischen Gesellschaft, die überaltert ist und dennoch Einwanderung ablehnt; daneben sollen Eigenheiten der japanischen Kultur behandelt werden: Die Konzepte amae, die „Zugehörigkeit“; die „Harmonie“, wa; und das wabi-sabi, das „Anerkennens was ist“. Was macht Japan und die Japaner so besonders? Was können wir von Japan lernen?

261-1003-S

Leitung: Dr. phil. habil. Renate Syed, Privatdozentin an der LMU München, Gastdozentin an der Hochschule für Philosophie und Dozentin an zahlreichen Volkshochschulen
ab Freitag, 17.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Philosophie: Lässt sich hoffen lernen? neu!

Das wollen wir den Philosophen Ernst Bloch fragen. Drei Bände umfasst „Das Prinzip Hoffnung“, das auch als sein philosophisches Hauptwerk gilt. Geschrieben hat er es im US-amerikanischen Exil zwischen 1938 und 1947. Er stellt gleich zu Beginn fest: „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen.“ Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Bedeutung des Hoffens und fragen, ob Blochs Werk auch wichtige Impulse für unsere heutige Zeit bereithält.

261-1100-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin
Dienstag, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 13,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Das Philosophische Café neu!

Gemeinsam Philosophieren: Denken wagen!

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“- dieser Satz von Martin Buber erinnert daran, wie wichtig das gemeinsame Gespräch für unser Lernen ist. Für alle, die zwar schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von den schweren Büchern abschrecken ließen, gibt es jetzt eine lockere Alternative: das Philosophische Café. Hier treffen wir uns, um miteinander zu philosophieren und angenehm in die Geschichte der Philosophie

einsteigen. In gemütlicher Atmosphäre kommen wir bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch und ins Nachdenken. Von prominenten Textstellen aus der abendländischen Philosophiegeschichte lassen wir uns inspirieren und kommen ins Staunen.

261-1101-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin

Dienstag, 17.03.26, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 14.04.26, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 12.05.26, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 30.06.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 84,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Musikgeschichte

Johann Sebastian Bach - sein Leben, seine Musik **neu!**



© Pixabay

Eine Präsentation mit Bild- und Musikbeispielen gestaltet und vorgelesen von Dr. Hans-Dieter Göldner

In einem bewegten Leben schuf Bach als Organist, Hofkapellmeister und Thomaskantor grandiose Werke, die nach Perfektion, emotionaler Tiefe und theologischem Gehalt zutiefst berühren. Wussten Sie, dass er als Kind heimlich Noten abschrieb, dass er Nachfolger des großen Dietrich Buxtehude werden wollte, dazu aber dessen Tochter hätte heiraten müssen, dass er in Weimar wegen „Halsstarrigkeit“ verhaftet wurde, dass er mit seinen Vorgesetzten in Leipzig größte Probleme hatte und trotzdem viele grandiose Werke komponierte. Anhand von Bild- und Musikbeispielen gibt es viel zu erzählen und zu hören.

261-5001-S

Leitung: Dr. Dieter Göldner, Lehrer an Mittelschulen a.D.

Mittwoch, 22.04.26, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 13,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Hörakademie

In dieser Vortragsreihe entdecken wir den Komponisten P. I. Tschaikowski von seinen weniger bekannten Seiten. Wir betrachten Leben und Werk im Kontext der russischen und europäischen Kultur des 18. und 19. Jahrhunderts und gewinnen neue Einblicke in seine Sinfonien, Opern, Ouvertüren und Ballette.

Die Vortragsreihe besteht aus 6 Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar.

Für alle Kurse gilt: Im Internet von überall aus teilnehmen.

Peter Tschaikowski - Der Weg zur Musik - Kindheit, Studium und erste Werke **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-5003-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 05.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Peter Tschaikowski: Eugen Onegin - Oper zwischen Gefühl und Gesellschaft **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-5004-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 19.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Peter Tschaikowski: Romeo und Julia - Fantasie-Ouvertüre über Liebe und Tod **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-5005-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 16.04.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Peter Tschaikowski: Sinfonie Nr. 4 op. 36 - Schicksal und Selbstbehauptung **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-5006-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 07.05.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Peter Tschaikowski: Ballett - Schwanensee - Märchen und Melancholie **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-5007-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 11.06.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Peter Tschaikowski: Sinfonie Nr. 6 „Pathétique“ op.74 **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-5008-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 25.06.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Kunstführungen

Alte Pinakothek: Alte Meister in Bewegung. Neupräsentation der ständigen Sammlung neu!



© Bayer. Staatsgemäldesammlungen, Elisabeth Greil

Für die aktuelle Präsentation der Sammlung sind rund zweihundert Gemälde umgezogen. In den Sälen der Oberen Galerie begegnen sie sich jetzt in ungewohnten Zusammenhängen: Dialogische Konstellationen und thematische Gruppen laden dazu ein, die vertrauten Meisterwerke neu zu entdecken. Erstmals in der Geschichte der Alten Pinakothek wird die traditionelle Ordnung der Galerie, die chronologischen und geographischen Gesichtspunkten folgt, in weiten Teilen des Rundgangs hinterfragt. Viele Hauptwerke, die zuvor stets räumlich getrennt waren, sind nun über Stil- und Epochengrenzen hinweg zu Nachbarn geworden. Ihr außergewöhnliches Zusammentreffen bringt ungeahnte Parallelen zum Vorschein, lenkt den Blick auf selten thematisierte Verbindungen und charakteristische Eigenheiten.

261-5010-S

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 13.03.26, 15.45-17.15 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Alte Pinakothek, Barer Straße 27, Foyer

Lenbachhaus: Was zu verschwinden droht, wird Bild. Mensch - Natur - Kunst neu!

Es ist ein Gemeinplatz, erschreckend und faszinierend zugleich: Alles, was in Bildern festgehalten wurde, existiert nicht mehr oder nicht mehr in der dargestellten Form. In der Kunst findet sich das Thema Vergänglichkeit oft sinnbildlich umgesetzt, als Memento Mori oder melancholische Meditation über das Verschwinden von Dingen. In Zeiten des Klimawandels ist das Bewusstsein dafür, dass sich unsere gesamte Umwelt rasant verändert, allgegenwärtig geworden. Deshalb betrachten wir insbesondere Werke der Landschaftskunst heute mit anderen Augen. Sie zeigen eine Natur, die immer schon von Menschen beeinflusst war. Eine Landschaft ist nicht mehr nur ein schöner Anblick, sondern ein bedrohtes Ökosystem.

Die Ausstellung ist um derartige Augenblicke des Erkennens gebaut. Sie zeigt bekannte wie auch selten oder bisher noch nie gezeigte Werke des 19. und 20. Jahrhunderts aus den Sammlungen des Lenbachhauses, des Historischen Vereins von Oberbayern, der Christoph-Heilmann-Stiftung, der Münchener Secession, der Gabriele-Münter- und Johannes-Eichner-Stiftung, der KiCo Stiftung und des Förderverein Lenbachhaus e.V.

261-5012-S

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 17.04.26, 15.45-17.15 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Luisenstraße 33, Lenbachhaus, Kunsthalle

Kunsthalle der Hypo Kulturstiftung: Haar - Macht - Lust neu!

Ob lang, kurz oder rasiert, glatt oder gelockt – Haare sind weit mehr als eine Frage des Stils. Sie erzählen von Schönheit und Begehren, von Macht und Ohnmacht, von Anpassung und Rebellion. Haare sind ein starkes Mittel des Ausdrucks – politisch, religiös, kulturell und persönlich. Mit ihnen bekennen wir Zugehörigkeit, gestalten Identität oder ziehen andere in unseren Bann. Die Ausstellung in der Kunsthalle München lädt zu einem anregenden, sinnlichen und überraschenden Streifzug durch drei Jahrtausende Kunst- und Kulturgeschichte der Haare ein. Rund 200 Exponate von der Antike bis zur Gegenwart zeigen, welche Wirkmacht das scheinbar Alltägliche entfalten kann.

261-5013-S

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 08.05.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Kunsthalle München, 1. Stock, Meeting Point

Lust auf Musik?

**Wir freuen uns auf
neue Mitglieder!**



Proben im Gymnasium Starnberg:
(außer in den Schulferien)

Chor - dienstags, 19:45-22:00 Uhr

Orchester - donnerstags, 20:00-22:00 Uhr

Unsere nächsten Konzerte:

16. & 17. Mai 2026

F. Schubert – „Die Unvollendete“
Sinfonie in h-Moll D 759

G. Rossini - „Stabat Mater“ op. 54

21. & 22. November 2026

„Jubiläumskonzert“

**125 Jahre Musica Starnberg mit Werken von Bach,
Brahms, Dvořák, Elgar und Mendelssohn**

Website: musica-starnberg.de

Instagram: [@musicastarnberg](https://www.instagram.com/musicastarnberg)

Von Turner bis Van Gogh: Werke aus der Neuen Pinakothek in der Alten Pinakothek neu!

Ausgewählte Hauptwerke der Malerei und Skulptur des 19. Jahrhunderts sind abermals zu Gast in der Alten Pinakothek. Unter dem Titel 'Von Turner bis van Gogh' geht das 19. Jahrhundert nun in veränderter Form und neuer Hängung an den Start. Neben Beispielen der Romantik und des französischen Impressionismus bewundern wir Werkgruppen der bedeutenden Realisten Ferdinand Georg Waldmüller und Adolph Menzel, die in den vergangenen Jahren nicht gezeigt werden konnten und intime Interieur-Darstellungen aus der Epoche des Symbolismus und des Fin de siècle. Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek

261-5014-S

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

Freitag, 19.06.26, 11.45-13.15 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Alte Pinakothek, Barer Straße 27

Kunst-Sprechstunde

Kunst-Sprechstunde in der Gruppe.

Bild-, Objekt-, Skulptur- und Installationsbesprechung

In diesem Kurs steht die gemeinsame Besprechung eigener Kunstwerke im Mittelpunkt - ob begonnen, unfertig oder mittendrin. In offener Gruppenatmosphäre tauschen wir uns über Idee, Wirkung und Weiterentwicklung aus. Ziel ist es, die persönliche Ausdrucksweise zu stärken und Impulse für den künstlerischen Prozess zu erhalten. Techniken werden nicht vermittelt - im Fokus steht der freie Umgang mit Werk und Aussage. Für alle, die ihre künstlerische Arbeit reflektieren und eine eigene Herangehensweise entwickeln wollen. Und einige Arbeiten endlich fertig bekommen wollen!

261-5020-S Online

Leitung: Edith Steiner, Künstlerin, Systemischer Coach

Samstag, 28.03.26, 10.00-11.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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 Disharmonie, um die sehr persönlichen Klang- und Ausdrucksräume zu finden. Jede Ausgangssituation ist möglich - sowohl gegenständliches, als auch abstraktes Arbeiten aus der Vorstellung heraus.

Bitte mitbringen: Malmaterial, soweit vorhanden

261-5100-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

ab Mittwoch, 25.02.26, 09.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Experimentelle Malerei



© Sigrid Megendorfer

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

261-5102-S

Leitung: Sigrid Megendorfer, Malerin, Illustratorin, Autorin, Kunsttherapeutin

Samstag, 28.03.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 68,- ggf. zzgl. Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Malen für mentale Gesundheit im Atelier Sandra Homberg neu!

Sie sind offen, neugierig, möchten endlich mal wieder spielen, die eigene Intuition spüren? Wir werden im Atelier lernen, wie die eigenen Gefühle und Gedanken durch Malerei ausgedrückt werden können. Wir werden ermutigt, intuitiv zu arbeiten und spontane Entscheidungen zu treffen, ohne uns um technische Perfektion zu sorgen. Es geht darum, den Prozess des Malens zu genießen! Wir werden experimentieren, wie verschiedene Farben Stimmungen und Gefühle widerspiegeln können.

Wegbeschreibung siehe www.vhs-starnbergammersee.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Farbe abbekommen darf

261-5105-S

Leitung: Sandra Homberg, Malerin

Samstag, 18.04.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 37,- inkl. 10 € Materialkosten

Aschering, Atelier Sandra Homberg, St. Sebastian-St. 11

Malen für mentale Gesundheit im Atelier Sandra Homberg neu!

Vergleiche 261-5105-S

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Farbe abbekommen darf

261-5106-S

Leitung: Sandra Homberg, Malerin

Donnerstag, 23.04.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 37,- inkl. 10 € Materialkosten

Aschering, Atelier Sandra Homberg, St. Sebastian-St. 11

Malen für mentale Gesundheit im Atelier Sandra Homberg neu!

Vergleiche 261-5105-S

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Farbe abbekommen darf

261-5107-S

Leitung: Sandra Homberg, Malerin

Samstag, 09.05.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 37,10 inkl. 10 € Materialkosten

Aschering, Atelier Sandra Homberg, St. Sebastian-St. 11

Acrylmalen

Acrylmalerei - kreativ und vielseitig

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Acrylmalerei. Schritt für Schritt erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Techniken - von transparenten, leichten Farbaufträgen bis zu kräftigen, pastosen Strukturen. Zudem probieren wir unterschiedliche Stilrichtungen aus, sodass Sie Ihren eigenen Malstil entwickeln und vertiefen können.

Der Kurs richtet sich flexibel nach den Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (weiß, kadmiumgelb, kadmiumrot, ultramarinblau, kobaltblau, saftgrün, umbrabraun, schwarz); Synthetikrundpinsel in 3 Größen (fein, mittel, breit); Bleistift zum Vorzeichnen; 2 bis 3 quadratische Leinwände 25 x 25 cm; Bereits vorhandene Materialien können gerne mitgebracht werden.

261-5110-S

Leitung: N.N.

ab Montag, 23.02.26, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Kunstraum

Zeichnen, Malen, Skizzieren

Richtig zeichnen und malen lernen



© Gisela Franzke

„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.

261-5120-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Dienstag, 24.02.26, 09.30-12.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 198,- zzgl. € 6,- Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Zeichnen und Malen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein sicherer Umgang mit verschiedenen Materialien und den wichtigsten Zeichen- und Maltechniken eröffnet überraschend viele kreative Wege. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Grundlagen der Bildgestaltung - Raum, Perspektive, Farbe, Licht und Schatten - und setzen diese in eigenen Motiven um. Sie arbeiten dabei mit vielfältigen Materialien und entdecken neue Kombinationen und Effekte. Mit abwechslungsreichen Übungen steigern Sie Ihre Kreativität und Fantasie und sehen, wie Ihre Bilder zunehmend an Ausdruck gewinnen. Vorschläge und Ideen der Teilnehmenden werden gerne mit einbezogen.

Bitte mitbringen: Gouachefarben (weiß, kadmiumgelb, kadmiumrot, ultramarinblau, kobaltblau, chromoxydgrün, vandyckbraun, schwarz); Synthetik-Rundpinsel in 3 Größen (fein, mittel, breit); Bleistifte, Fineliner, 1 Aquarellblock ca. Din A4 Größe matte Oberfläche 300g/m2. Bereits vorhandene Materialien können gerne mitgebracht werden.

261-5122-S

Leitung: N.N.

ab Montag, 04.05.26, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Kunstraum

Von der Linie zur Farbe - Zeichnen und Kolorieren neu!



© Gudrun Schlemmer

Dieser Zeichenkurs holt sowohl neue Teilnehmer*innen ab, als auch jene, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Wir beginnen mit den wichtigsten Grundlagen und steigern uns Schritt für Schritt - immer im eigenen Tempo.

Neu in diesem Folgekurs: Mehr Farbe!

Wir verbinden Linien mit Farbe und bringen Zeichnungen mit Aquarell, Farbstiften und wasseremalbaren Buntstiften zum Leuchten. Sie lernen, wie Farbe Tiefe, Licht und Stimmung erzeugt und wie Ihre Motive lebendig und ausdrucksstark wirken. Wir arbeiten mit vielfältigen Materialien wie Bleistift, Fineliner, Tusche, Kreide, Kohle

und Aquarell. Die Motive kommen aus der Natur, ihrer Umgebung wie einer Stadt, zu der Sie Bezug haben oder der eigenen Fantasie. Der Kurs ist praxisnah, inspirierend und unterstützt Sie individuell ob Einsteiger*in oder Fortgeschrittene. Weitere Informationen zur Dozentin siehe www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B), Knetradiergummi, Fineliner, Pinsel, Tuschen, wasservermalbare Kreiden oder-Buntstifte oder Aquarellfarbe

Aquarellpapier mindestens DIN A4 - eine detaillierte Materialliste erhalten Sie zum Kursstart.

261-5124-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Dipl. Designerin

ab Dienstag, 24.02.26, 18.30-20.30 Uhr, 7 x

Gebühr € 117,- inkl. € 5,- Materialkosten

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Aktzeichnen - Aktmalen neu!

In diesem Kurs öffnen wir den Blick für die Grundlagen des klassischen Aktzeichnens. Das Verständnis für Proportionen und räumliche Zusammenhänge wird auf konstruktive, zugleich aber auch sinnliche Weise gefördert. Sie skizzieren, zeichnen oder malen längere und kürzere Aktstellungen direkt nach dem Modell. Die dabei gewonnene Seherfahrung wird zu einem Dialog zwischen Wahrnehmen und Gestalten. Das erklärende Zeichnen mit Stiften kann als Orientierung zur eigenständigen Formulierung im Bild dienen, zugleich besteht die Möglichkeit, das eigene Sehen und Erleben unmittelbar in Farbe zu übersetzen um eine lebendige und persönliche Bildsprache zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenbuch, Bleistifte HB, B2, B3, Knetradierer, Wischlappen; falls vorhanden und gewollt Zeichenkohle, schwarze Kreide, Acrylfarbe und Pinsel

261-5125-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

Donnerstag, 26.02.26, 18.00-20.30 Uhr

Donnerstag, 05.03.26, 18.00-20.30 Uhr

Donnerstag, 12.03.26, 18.00-20.30 Uhr

Donnerstag, 26.03.26, 18.00-20.30 Uhr

Gebühr € 86,- zzgl. Modellkosten anteilig je nach Teilnehmerzahl (€ 25,- bis € 50,-) vor Ort zu bezahlen

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Urban Sketching: Mit dem Skizzenbuch unterwegs in Starnberg - Skizzieren, Aquarellieren und Collagieren

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es werden individuelle Hilfestellungen gegeben.

Wir besuchen verschiedene Orte, wie beispielsweise ein Café, ein Geschäft oder das Museum und skizzieren spielerisch und locker verschiedenste 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“.

Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- bzw. Zeichenmaterial

261-5126-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

ab Mittwoch, 15.04.26, 16.00-17.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 61,-

Treffpunkt am ersten Kurstag: Starnberg, vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 14, im Hof. Die weiteren Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben.

Aquarellmalen

Aquarellmalen - Basics & Intensiv neu!

In dieser neuen zehntägigen Aquarellkurs-Reihe verbinden wir die Grundlagen der Aquarellmalerei mit vertiefenden Techniken und gestalten daraus einen lebendigen Mix aus Basics und intensiverem Arbeiten. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen ebenso wie an Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

Detaillierte Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Aquarellblock (mind. 200 g, max. DIN A3), Aquarellfarbkasten, Rundpinsel in Stärken ca. 6, 12 und 18 (gerne auch größer), Flachpinsel (keine Borstenpinsel), Bleistift, Radiergummi (weich), Spitzer, 2 Wassergläser, Küchenkrepp/Mallappen, Behälter/Teller zum Farbenmischen

Optional: Wassersprüher, wasservermalbare Buntstifte, farbige Tuschen, Kohlestift, Rubbelkrepp

261-5130-S

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Dipl. Designerin

ab Montag, 02.03.26, 15.30-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 135,- inkl. € 5,- Materialgebühr

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Goldschmieden

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.

261-5210-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister

ab Donnerstag, 12.03.26, 19.00-21.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Technikraum

Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vergleiche 261-5210-S

261-5212-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister

ab Donnerstag, 11.06.26, 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.

261-5214-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Samstag, 28.03.26, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 29.03.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 107,- zzgl. ca. € 15,- Materialkosten

Starnberg, vhs, EG, Raum 01 und 02

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 berechnet und im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit

261-5216-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

ab Dienstag, 28.04.26, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Goldschmieden für alle

Vergleiche 261-5216-A

261-5217-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

ab Dienstag, 09.06.26, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Kreatives Gestalten

Holzbildhauerei

Sie erhalten 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, Schnitzseisen 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

261-5220-A

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer

Samstag, 28.03.26, 09.00-16.00 Uhr

Gebühr € 77,- inkl. € 10,- Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Oster-Keramikworkshop neu!

In diesem Workshop gestalten Sie Ihre eigene Osterdekoration aus Keramik. In zwei inspirierenden Sitzungen erleben Sie den gesamten Prozess des Töpfens vom Modellieren bis zum Glasieren. Genießen Sie eine wohltuende kreative Pause, tauschen Sie sich mit

anderen aus und nehmen Sie am Ende etwas ganz Persönliches mit nach Hause. Materialien, Brennkosten, Snacks und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

261-5230-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin

Freitag, 13.03.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 27.03.26, 09.30-11.30 Uhr

Gebühr € 100,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottilú, Mühlbergstr. 7

Keramikkurs für Erwachsene neu!

Entdecken Sie die Welt der Keramik in vier kreativen Sitzungen. Wir modellieren, verfeinern, glasieren und vollenden Schalen, Tassen, kleine Deko-Objekte und vieles mehr. Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die in ruhiger Atmosphäre kreativ arbeiten möchten. Materialien, Brennkosten, Snacks und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

261-5231-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin

Freitag, 24.04.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 08.05.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 22.05.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 05.06.26, 09.30-11.30 Uhr

Gebühr € 200,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottilú, Mühlbergstr. 7

Textiles Gestalten

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, Verlängerungskabel.

261-5240-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin

Samstag, 07.03.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. Materialgebühr € 4,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 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, Verlängerungskabel, 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 können auch im Kurs erworben werden.

261-5241-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin
Samstag, 07.03.26, 13.00-17.00 Uhr
Gebühr € 56,- inkl. Materialgebühr € 3,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Nähen am Wochenende - Grundkurs kompakt



© Canva

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

261-5242-S

Leitung: Angela Luigart, Schneidermeisterin
Samstag, 02.05.26, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 03.05.26, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 111,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Upcycling - Aus Alt mach Neu neu!

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie aus alten Kleidungsstücken und Textilien neue, individuelle Unikate entstehen. Mit kreativen Techniken wie Nähen, Sticken, Häkeln und dekorativen Upgrades wird Nachhaltigkeit praktisch erlebbar. Ziel ist es, Ressourcen zu schonen, Lieblingsstücke aufzuwerten und die Freude am handwerklichen Gestalten neu zu entdecken.

Bitte mitbringen: Ihr defektes Lieblingsteil

261-5245-A

Leitung: Tinja Neumeier-Zoelch, Diplom-Modedesignerin und Diplom-Schnittdirectrice
Samstag, 16.05.26, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 32,- inkl. € 5,- Materialkosten
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

„Masche für Masche“ - Geschichten, die verbinden und Fäden, die zusammenlaufen. Ein interkultureller Strick-Treff

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit der Herrschinger Insel laden wir alle Interessierten - unabhängig von Herkunft, Alter oder Geschlecht - herzlich dazu ein, gemeinsam zu Stricken und in Kontakt zu kommen. Ob Anfänger*in oder erfahrene/r Stricker*in: Jede Woche kommen Menschen zusammen, um gemeinsam zu stricken, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Im Mittelpunkt steht hier nicht nur das Handwerk, sondern auch der kulturelle Dialog. Beim gemeinsamen Arbeiten mit Wolle entstehen Gespräche über Traditionen, Lebenswege und Geschichten - ein kreativer Raum für Begegnung und Gemeinschaft.

Bitte mitbringen: Stricknadeln und Wolle (ein kleines Materialkontingent ist vorhanden).

Um Anmeldung wird gebeten.

261-5247-A

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessori Pädagogin, zertifizierter Coach, Trainerin, Autorin
ab Freitag, 27.02.26, 15.00-17.00 Uhr, 19 x gebührenfrei

Herrsching, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

Bitte beachten Sie auch:

261-3080-A folgende: Sprachcafé Herrsching

Fotografie

Fotografie on demand: individuelle Unterstützung in allen Fragen zum Thema Fotografie und Kamera



© 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 zeit- und themenabhängig. Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. 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

261-5301-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf

Gebühr min. € 78,-/90 Minuten

Praxis Fotografieren mit dem Smartphone neu!

Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)

Das Fotografieren mit dem Smartphone ist inzwischen weit verbreitet. Die Qualität der Bilder wird immer besser und kann durch den Einsatz diverser Kamerafunktionen gesteigert werden.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit den diversen Einstellmöglichkeiten und Techniken, die das Smartphone bietet, um die beste Qualität in Ihren Bildern zu erreichen. Zusätzlich werden Ihnen anhand von vielen Bildbeispielen die wesentlichen Grundlagen nähergebracht, um Bilder ansprechend zu gestalten. Mit einfachen Übungen wird das erworbene Wissen in der Praxis umgesetzt.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät

261-5302-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf

Montag, 04.05.26, 19.00-21.30 Uhr

Montag, 11.05.26, 19.00-21.30 Uhr

Montag, 18.05.26, 19.00-21.30 Uhr

Gebühr € 59,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Literatur und Schreiben

Schreibwerkstatt - Entdecken Sie Ihr Talent!



© expresswriters auf Pixabay

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.

261-5400-S

Leitung: Elvira Plitt, Literaturwissenschaftlerin, Dozentin für kreatives Schreiben

Samstag, 09.05.26, 10.30-17.30 Uhr

Gebühr € 58,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Im Wald schreiben - Eine Schreibwerkstatt im Grünen neu!

Der Wald und wir Menschen sind seit jeher tief miteinander verbunden. Nicht umsonst sprechen wir davon, 'Wurzeln zu schlagen', 'sich einen Ast zu lachen' oder 'zusammenzuwachsen'. Umgeben von Bäumen schöpfen wir Ruhe und Inspiration und finden neue Wege, unsere Kreativität auszuleben. In dieser Schreibwerkstatt lernen wir, den Wald sinnlicher wahrzunehmen und mithilfe kreativer Schreibmethoden unsere eigenen literarischen Texte zu verfassen. Entspannungsübungen nach der Tradition des 'Waldbadens' runden den Kurs ab. Teilnehmer*innen sollten trittsicher sein.

In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 27.02.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: den Lieblingsstift, Papier, einen Jutebeutel und ein sauberes Marmeladenglas. Außerdem eine Brotzeit, festes Schuhwerk und ggf. Regenkleidung, eine regenfeste Sitzunterlage und Insektenspray.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

261-5402-A

Leitung: Anna Milo, Schreibpädagogin

Samstag, 14.03.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 63,-

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

JUNGE KLASSIK AM SEE

FESTIVAL

12. – 19. Juni 2026

Tag der offenen Haus- und Hofkapellen

30. August

LIBERATION CONCERT St. Ottilien

26. September

www.ammerseerenade.de



13 Jahre
AMMERSEERENADE
Klassikfestival 2026



©Marco Borggreve

Krimi planen und plotten: In 5 Schritten zu einer spannenden Handlung (Kleingruppe) **neu!**

Das Krimigenre gehört zu den beliebtesten in der Genre-Literatur und ist gleichzeitig eines der anspruchsvollsten, wenn es um das Schreiben geht. In diesem Krimiworkshop lernen Sie, in 5 Schritten eine spannende Krimihandlung aufzubauen, die sich lohnt, fertig auszuarbeiten.

Bitte mitbringen: Getränke und Brotzeit für den Samstag

261-5404-S

Leitung: Dr. Rosemarie Benke-Bursian, Autorin und Wissenschaftsjournalistin

Freitag, 13.03.26, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 14.03.26, 10.00-16.00 Uhr

Sonntag, 15.03.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 80,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

262-1803-S Zu Besuch am Institut für Pathologie

Improvisationstheater

Improtheater - Schnupper-Workshop

Für Erwachsene

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

261-5410-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler

Sonntag, 01.03.26, 11.30-16.00 Uhr

Gebühr € 39,-

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

Improtheater - Workshop I

Für Erwachsene

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! Nach einigen Aufwärmspielen vertiefen und erweitern wir Übungen etwa zum Aufbau einer Szene, zum „Annehmen“ und zum Starten aus einer Körperhaltung. Für mehr als die Hälfte des Workshops gilt anschließend: spielen, spielen, spielen - in unterschiedlichen, teils neuen Formaten. Der Workshop ist auch gut zum Auffrischen für Workshop-Teilnehmer*innen aus einem früheren Semester geeignet. Wie immer gilt: Vorsicht! Suchtgefahr ist nicht

ausgeschlossen. Im Workshop vertiefen und erweitern wir einzelne Techniken und Formate.

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung

261-5411-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler

Sonntag, 15.03.26, 12.00-16.00 Uhr

Gebühr € 35,-

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

Singen

SongLab - deine Stimme im Fokus **neu!**

Stimme finden - Song gestalten

Sie möchten Ihre Stimme besser kennenlernen- unabhängig davon, ob Sie Gesangserfahrung haben oder nicht? Sie möchten sich stimmlich ausprobieren, neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken und am Ende sogar einen Song professionell aufnehmen?

Dann ist dieser Wochenendworkshop genau das Richtige für Sie.

In einer kleinen Gruppe von Erwachsenen jeden Alters begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrer ganz eigenen Stimme, ohne Druck, mit viel Freude an der Musik- gecocht von einer professionellen Sängerin und einem Profi-Sprecher, der auch für die Soundtechnik verantwortlich ist. Wir erarbeiten gemeinsam zwei Songs Ihrer Wahl vom klassischen Lied, Kirchenlied, Opernarie bis Chanson, Pop- und Rocksong.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Getränk, ein oder zwei Playbacks des Songs Ihrer Wahl und ggf. die Noten. bzw den Text dazu

261-5500-S

Leitung: Angelika Negwer, Gesangspädagogin, Björn Kindler, Sprecher

Samstag, 20.06.26, 09.00-17.00 Uhr,

Sonntag, 21.06.26, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 198,-

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

Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern **neu!**

Jodeln ist in und Jodeln kann jede und jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. Wir lernen alpenländische mehrstimmige Jodler - ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln oder Almern. Es diente zur Kommunikation im Freien.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

261-5501-A

Leitung: Traudi Siferlinger, Musikpädagogin

Mittwoch, 24.06.26, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

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

261-5502-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
ab Freitag, 27.02.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 169,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

„Ihr Auftritt!“

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 261-5502-S

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug

261-5503-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
ab Freitag, 17.04.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 169,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

„Ihr Auftritt!“

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 261-5502-S

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug

261-5504-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
ab Freitag, 12.06.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 169,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

„Ihr Auftritt!“

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 261-5502-S

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug

261-5505-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
ab Freitag, 10.07.26, 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.

261-5508-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
Dienstag, 17.03.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 57,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42

Zugang über Einfahrt. Raum auf der Rückseite des Gebäudes.

Kein Parken in der Einfahrt. Parken in der Straße kostenfrei.

„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme

Vergleiche 261-5508-A

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug

261-5509-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
Dienstag, 30.06.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 57,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42

Zugang über Einfahrt. Raum auf der Rückseite des Gebäudes.

Kein Parken in der Einfahrt. Parken in der Straße kostenfrei.

„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“.

261-5510-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmencoach
Dienstag, 05.05.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 57,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42

Zugang über Einfahrt. Raum auf der Rückseite des Gebäudes.

Kein Parken in der Einfahrt. Parken in der Straße kostenfrei.

Bitte beachten Sie auch:

261-4138-A Praxisworkshop: Stimme meets entspannte Faszi

261-4139-A Praxisworkshop: Stimme meets Qigong

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
82229 Seefeld



post@stimmencoach.de



+49 172 8407446



+49 8152 5090346



stimmencoach.de



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 LICHT STEH'N, VON WELCHEM UNSER SONNENSCHEN NUR DER SCHATTEN IST.“
(ARTHUR SCHOPENHAUER)

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, Germering, Althegnenberg 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,
Augsburger Str. 26,
Planegger Str. 10,
Innere-Wiener-Str. 58,
Hörwarthstr. 15,
Drygalski Allee 118,
Römerstr. 73,

08138 / 999 90 40
08131 / 3 60 19 60
089 / 12 03 56 78
089 / 1 25 03 43 90
089 / 1 25 03 43 94
089 / 1 25 03 43 96
08105 / 774 710

- STARNBERG,
- GAUTING,
- PENZBERG,
- GRÖBENZELL,
- GERMERING,
- ALTHEGNEBERG,

Ludwigstr. 6 b,
Buchendorfer Str. 2,
Karlstr. 37,
Rathausstr. 22,
Otto-Wagner-Str. 18,
Bahnhofstr. 1,

08151 / 950 551
089 / 850 1215
08856 / 73 66
08142 / 501 780
089 / 125 034 397
08202 / 80 39



Grundbildung und Junge vhs

Rund 30 Prozent der Zeit tendieren Gedanken dazu, abzuschweif...
Bei uns bleiben Sie konzentriert!

Alphabetisierung	127	Starke Kinder	132
Junge vhs- für junge Forscher*innen	127-129	Sport und Bewegung	
Computerwissen und Programmieren	129-130	an der frischen Luft	132-135
Schule und mehr	130-131	Entspannung und Bewegung	135-136
Unterstützung für Ihr Kind	132	Kreativität und mehr	136-137



Alphabetisierung

Alpha + besser lesen und schreiben

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert.

Für Teilnehmer*innen mit der Deutschen Staatsbürgerschaft bzw. Aufenthaltstitel mit Wohnsitz seit mindestens 2 Jahren in Bayern. Die Kurse sind gebührenfrei, das Lehrbuch wird zur Verfügung gestellt.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Alpha+ besser lesen und schreiben

261-6001-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.26, 09.00-12.15 Uhr,
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Alpha+ besser lesen und schreiben

261-6002-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 10.06.26, 09.00-12.15 Uhr,
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Alpha Asyl - Alphabetisierung für Asylsuchende

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert.

Für Teilnehmer*innen im Asylverfahren (mit Aufenthaltsgestattung oder Duldung), Asylberechtigte mit Einreise vor weniger als zwei Jahren (Asylanträge positiv beschieden, Aufenthaltserlaubnis). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Die Kurse sind auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer*innen geeignet.

Die Kurse sind gebührenfrei, das Lehrbuch wird zur Verfügung gestellt.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Alpha Asyl

261-6013-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.26, 13.30-16.45 Uhr,
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Alpha Asyl

261-6014-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 10.06.26, 13.30-16.45 Uhr,
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Alpha Asyl

261-6015-S

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.26, 14.00-17.15 Uhr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Alpha Asyl

261-6016-S

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 27.04.26, 14.00-17.15 Uhr

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Alpha Asyl

261-6017-A

Dienstag, Donnerstag und Freitag, ab 08.01.26, 08.30-11.45 Uhr
Herrsching, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Alpha Asyl

261-6018-A

Dienstag, Donnerstag und Freitag, ab 12.06.26, 08.30-11.45 Uhr
Herrsching, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Junge vhs - für junge Forscher*innen

Fernab vom Schulalltag könnt ihr Sachen ausprobieren, euer Wissen erweitern, Stärken und Talente entdecken, Gleichgesinnte treffen und vieles mehr.

Kommissar Knuddel neu!

Ein Krimi für Kleine von 3 bis 6 Jahren

Ein spannender Nachmittag für kleine Spürnasen: Gemeinsam mit Kommissar Knuddel, einem liebenswerten, pelzigen Bären, tauchen wir in einen geheimnisvollen Kinderkrimi ein. Die jungen Detektive hören nicht nur eine mitreißende Geschichte, sondern lösen unterwegs knifflige Rätsel, entdecken Wissenswerte aus der Tierwelt und kommen so dem Täter Schritt für Schritt näher. Begleitet wird die Lesung von Musik, kleinen Mitmachmomenten und vielen liebevollen Details. Jedes Kind erhält ein Buch inkl. Hörbuch, Detektivausweis und eine Urkunde für die erfolgreich bestandene Ermittlungsarbeit. Kommissar Knuddel finden Sie hier: www.kommissar-knuddel.de oder auf Instagram @kommissarknuddel. Wenn gewünscht, können die Kinder von einer erwachsenen Bezugsperson begleitet werden.

Bitte mitbringen: warme Socken, ggf. Getränk

261-6200-S

Leitung: Markus Niederreiter

Sonntag, 17.05.26, 14.00-15.00 Uhr

Gebühr € 12,50 inkl. € 2,50 Materialkosten; keine Ermäßigung

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

Frühes Forschen: Vulkane für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Bei unserem Experimentierkurs geht es diesmal um die spannenden Naturwunder Vulkane. Wir lassen Vulkane über und unter Wasser ausbrechen, verschieben Kontinente und untersuchen echtes Lavagestein. Viele spannende und verblüffende Experimente erwarten euch.

261-6201-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Mittwoch, 11.03.26, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Eierlei - Forschen rund ums Ei **neu!** für Kinder von 4 bis 8 Jahren

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.

261-6202-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Mittwoch, 01.04.26, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Urzeitriesen Dinosaurier für Kinder von 4 bis 8 Jahren

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.

261-6203-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Mittwoch, 15.04.26, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Raumfahrt und Raketenwerkstatt für Kinder von 4 bis 8 Jahren

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 Experimenten rund um das Thema Weltraum und Raketen. Ich freue mich auf viele neue Forscher!

261-6204-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Mittwoch, 22.04.26, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Baustein Mensch **neu!** für Kinder von 4 bis 8 Jahren

In diesem Forscherkurs befassen wir uns intensiv mit unserem Körper und unseren fünf Sinnen. Wie funktioniert unser Gleichgewichtssinn? Kann ich gleichzeitig mehrere Geschmacksrichtungen erkennen? Wie gut kann ich riechen und welche Lebewesen sind Meister im Sehen, Riechen ...? Es erwarten euch viele spannende und verblüffende Experimente.

261-6205-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Mittwoch, 29.04.26, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: der afrikanische Regenwald - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

Lasst uns gemeinsam die Welt der Kinder in anderen Ländern erkun-

den! Wie wohnen sie? Gehen sie wie ich in den Kindergarten und in die Schule? Was essen sie? Was spielen sie? Welche Geschichten oder Märchen mögen sie besonders gerne? Gemeinsam erleben wir mit allen Sinnen, wie der Alltag gleichaltriger Kinder anderswo aussieht.

261-6206-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin
Freitag, 13.03.26, 15.00-16.30 Uhr
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: Japan - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

261-6207-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin
Freitag, 17.04.26, 15.00-16.30 Uhr
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: Finnland - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

261-6208-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin,
Freitag, 12.06.26, 15.00-16.30 Uhr
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kann ein Hund sprechen?

Geschichten und Geheimnisse einer Hundeflüsterin für Kinder im Grundschulalter

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, Life-Trust Coach® und Hundetrainerin und arbeitet seit vielen Jahren mit ihren Hunden als zertifiziertes Therapiehund-Team. Sie erzählt kurzweilige Geschichten und Erlebnisse aus dem Alltag mit ihren Hunden und zeigt euch, wie ihr Hunde lesen und verstehen könnt. Euch erwarten auch praktische Übungen.

261-6209-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin
Dienstag, 24.03.26, 15.30-17.00 Uhr
Gebühr € 12,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Das Hunde-Einmaleins für Kinder von 6 bis 12 Jahren **neu!**

Wir erlernen 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.

Kein Kurs am 02.05.26.

Bitte mitbringen: robuste und wetterfeste Kleidung, Hausschuhe oder Socken, Einverständniserklärung der Eltern

261-6210-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin
ab Samstag, 11.04.26, 14.00-15.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 74,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 01

Computerwissen und Programmieren

BayernLab Starnberg: Digitalisierung erleben Führung für Kinder ab der 3. Klasse

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 der Führung werden Informationen zu Themen wie Robotik, Geodaten, Multikopter und Virtual Reality kindgerecht 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! Der Zugang ist barrierefrei.

Für mehr Details schauen Sie auch gerne auf der Webseite von BayernLab vorbei: <https://www.sta.bayernlab.bayern/>
In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

261-6220-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg
Dienstag, 17.03.26, 15.30-17.00 Uhr
Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr, keine Ermäßigung
Starnberg, BayernLab, Hauptstr. 21

Bitte beachten Sie auch:

261-1810-S Führung für Erwachsene im BayernLab.

Lerne den Computer kennen - Skills und Know-How rund um den PC für Kinder ab dem 2. Schuljahr

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. Es darf sogar ein bisschen mehr sein? Wir führen Ihr Kind spielerisch an erste kleine Computerprogramme heran. Wir achten hier auf kleine Gruppen, um möglichst gut auf die Kinder und ihre Fragen eingehen zu können. Für mehr Details schauen Sie auch gerne auf der Webseite von BayernLab vorbei: <https://www.sta.bayernlab.bayern/>
In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

261-6221-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg
ab Dienstag, 21.04.26, 15.30-16.30 Uhr, 2 x
Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr; keine Ermäßigung
Starnberg, BayernLab, Hauptstr. 21

Roboteria: Dein Start in die Tech-Welt für Kinder von 8 bis 12 Jahren neu!

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse)
Hast du Lust, selbst elektronische Geräte zu bauen und ihnen beizubringen, was sie tun sollen? In diesem Kurs lernst du den micro:bit kennen - einen kleinen, aber mächtigen Computer in der Größe

deiner Handfläche. Der micro:bit kann Text anzeigen, Musik spielen, Temperaturen messen und vieles mehr. Aus ihm bauen wir gemeinsam coole Projekte: einen leuchtenden Kompass, einen digitalen Schrittzähler, eine kleine Musikbox oder sogar dein eigenes elektronisches Spiel. Das Beste: Du brauchst absolut keine Programmier-Vorkenntnisse - wir starten bei Null.. Die Programme für den micro:bit baust du einfach aus Blöcken zusammen - das klappt schnell, ist logisch und macht sofort riesigen Spaß. Werde vom Nutzer zum Erfinder. Entdecke die kreative Seite der Technologie!

261-6222-A

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker
ab Dienstag, 10.03.26, 17.00-18.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 59,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Roboteria: Club Workshops neu! für neugierige Coder von 8 bis 12 Jahren

Voraussetzungen/Programmiererfahrung: erste, sichere Kenntnisse in einer blockbasierten Programmiersprache (z.B. Scratch, MakeCode, Calliope Mini)

Du hast erste Schritte in der Programmierung gemeistert und bist bereit, die vollen Möglichkeiten des micro:bit zu entdecken? Diese Workshopreihe ist perfekt für alle, die bereits erste Erfahrungen mit Plattformen wie micro:bit, Calliope Mini, Scratch oder ähnlichen gesammelt haben und von der Technologie begeistert sind. In spannenden, thematischen Workshops entdecken wir gemeinsam, wie du weitere Funktionen des BBC micro:bit nutzt. Wir passen die Projekte flexibel an die Interessen und den Wissensstand der Gruppe an.

261-6223-A

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker
ab Dienstag, 09.06.26, 17.00-18.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 30,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Robotik programmieren mit MicroPython neu! für Kinder ab 10 Jahren

Programmiererfahrung ist wünschenswert, aber keine Bedingung. Hauptsache, ihr habt Interesse an Technik und Mathematik.

Python gehört neben Java und JavaScript zu den Top 3 der weltweit am meisten verbreiteten Programmiersprachen. MicroPython ist eine speziell auf Mikrocontroller zugeschnittene Form von Python. Ihr lernt spielerisch die Grundlagen von MicroPython und den Einsatz dieser Programmiersprache zur Steuerung von selbstfahrenden Mini-Fahrzeugen, sogenannten „Rovern“: Vertrautmachen mit dem TI-Innovator Rover; erste Gehversuche: grundlegende Bewegungen, Bewegungen im virtuellen Koordinatensystem; Mini-Projekte wie Rover-Slalom, Zeichnen mit dem Rover, automatisches Einparken, Umfahren von Hindernissen. Vorstellung der Projekte, Erfahrungsaustausch, Fragen & Antworten.

261-6224-A

Leitung: Hans-Martin Hilbig, Dipl.Ing. und Mitglied im BVCP (Bundesverband Copter Piloten)
Donnerstag, 12.03.26, 17.00-18.30 Uhr
Gebühr € 12,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Robotik programmieren mit MicroPython neu! für Kinder ab 10 Jahren

Programmiererfahrung ist wünschenswert, aber keine Bedingung.
Hauptsache, ihr habt Interesse an Technik und Mathematik.
Vergleiche 261-6224-A

261-6225-S

Leitung: Hans-Martin Hilbig, Dipl.Ing. und Mitglied im BVCP (Bundesverband Copter Piloten)

Mittwoch, 25.03.26, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 12,- keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Schule und mehr

Französisch on Demand für Jugendliche neu!

Sie suchen Französischnachhilfe oder Prüfungsvorbereitung individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes abgestellt? Helena Konijn ist erfahrene Nachhilfelehrerin und unterstützt Schüler*innen dabei, die Sprachkenntnisse und den Sprachfluss zu verbessern und Prüfungsängste abzubauen. In einem persönlichen Gespräch klärt sie mit Ihnen vorab, wo etwaige Probleme liegen, so dass gleich ab der ersten Stunde zielorientiert gearbeitet werden kann.

Bitte kontaktieren Sie die vhs wegen möglicher Termine.

90 Minuten Unterricht kosten € 70,00, 60 Minuten € 47,00.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

261-6250-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin

Gebühr € 47,- für 60 Minuten; keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14

Mathe-Nachhilfe on Demand neu!

Sie suchen Mathenachhilfe individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes abgestellt? Moussine Daoudi ist erfahrener Nachhilfelehrer und unterstützt Schüler*innen dabei, ihre Mathekenntnisse zu verbessern und Prüfungsängste abzubauen. In einem persönlichen Gespräch klärt er mit Ihnen vorab, wo etwaige Probleme liegen, so dass gleich ab der ersten Stunde zielorientiert gearbeitet werden kann.

Bitte kontaktieren Sie die vhs wegen möglicher Termine.

90 Minuten Unterricht kosten € 70,00, 60 Minuten € 47,00.

261-6251-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Gebühr € 47,- für 60 Minuten Unterricht; keine Ermäßigung

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

Mathe-Nachhilfe für SchülerInnen der 8. und 9. Klasse der Haupt- bzw. Mittelschule neu!

Individuelle Mathe-Unterstützung für die Mittelschule: Algebra, Geometrie, Vorbereitung auf Abschlussprüfungen.

Ich bin erfahrener Nachhilfelehrer mit Schwerpunkt Mathematik und unterstütze Schüler*innen dabei, ihre Mathekenntnisse zu verbessern und Prüfungsängste abzubauen.

Geduldige und verständliche Erklärungen, individuelle Förderung und gezielte Übungsaufgaben, Unterstützung bei Hausaufgaben und gezielte Prüfungsvorbereitung

Bitte mitbringen: euer Mathebuch, Übungs- und Eintragsheft; Matheblock, Stifte, Bleistift, Spitzer, Radierer, Geodreieck, Lineal, Zirkel, Taschenrechner

261-6260-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Samstag, 07.03.26, 09.00-10.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 114,- für 3 bis 5 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung

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

Mathe-Nachhilfe für Schüler*innen der 8. und 9. Klasse der Haupt- bzw. Mittelschule neu!

Vergleiche 261-6260-S

261-6261-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Samstag, 09.05.26, 09.00-10.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 114,- für 3 bis 5 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung

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

Mathe-Nachhilfe für Schüler*innen der 9. und 10. Klasse der Realschule neu!

Vergleiche 261-6260-S

261-6262-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Samstag, 07.03.26, 10.30-12.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 114,- für 3 bis 5 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung

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

Mathe-Nachhilfe für Schüler*innen der 9. und 10. Klasse der Realschule neu!

Vergleiche 261-6260-S

261-6263-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Samstag, 09.05.26, 10.30-12.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 114,- für 3 bis 5 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung

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

Vorbereitungskurs auf den Qualifizierenden Abschluss an der Mittelschule: Mathematik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gezielt und intensiv auf die Mathematikprüfung für den qualifizierenden Mittelschulabschluss vorbereiten möchten. Gemeinsam wiederholen wir die wichtigen Themen für die Prüfung, wie z.B. Prozentrechnung, Gleichungen, Flächen- und Volumenberechnungen, Geometrie und vieles mehr. Schritt für Schritt werden Grundlagen gefestigt und Verständnislücken geschlossen. Wir schauen uns alte Prüfungen an und lösen Aufgaben. Es gibt keine dummen Fragen. Mathe kann auch Spaß machen- besonders, wenn man es plötzlich versteht. Entdecke den Spaß an der Mathematik.

Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung, Geodreieck, Zirkel- alles, was man für Mathe braucht

252-6255-A

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessoripädagogin

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 16.02.26,

14.00-16.00 Uhr, 4 x

Gebührenstaffel:

€ 100,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 65,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Vorbereitungskurs auf den Qualifizierenden Abschluss an der Mittelschule: Mathematik

Vergleiche 252-6255-A

261-6265-A

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessori Pädagogin,
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 30.03.26,
10.00-12.00 Uhr, 4 x

Gebührenstaffel:

€ 100,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 65,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathematik II/III

Vorbereitungskurse auf den Realschulabschluss für den nicht-mathematischen Zweig



© olly auf Fotolia

Mathematik II/III in den Faschingsferien

Geometrie mit Trigonometrie, Berechnungen in Abhängigkeit von x etc. Wir wiederholen gemeinsam, um dann eigenständig Abschlussprüfungsaufgaben lösen zu können.

Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung, Geodreieck, Zirkel- alles, was man für Mathe braucht

252-6258-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 16.02.26

09.00-11.00 Uhr

Gebührenstaffel:

€ 100,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 65,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathematik II/III in den Osterferien

Begleitend zum aktuellen Schulstoff wiederholen wir gemeinsam kurz die notwendige Theorie und üben dann grundlegende Aufgabenstellungen. Anschließend könnt Ihr Teilaufgaben alter Abschlussprüfungen bearbeiten, wobei Ihr jederzeit Hilfe erhaltet und ungeniert alles fragen könnt, was Euch unklar ist.

Bitte mitbringen: alles, was man für Mathe braucht

261-6266-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 07.04.26,

09.00-11.00 Uhr, 4 x

Gebührenstaffel:

€ 100,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 65,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathematik II/III in den Pfingstferien

Ihr könnt Euch nochmals einen Überblick über verschiedene Aufgabenstellungen der Teilgebiete Funktionen, Geometrie und Zufall verschaffen und anschließend selbst Abschlussprüfungen bearbeiten. Dabei erhaltet Ihr jederzeit Hilfe und könnt ungeniert alles fragen, was Euch unklar ist.

Bitte mitbringen: alles, was man für Mathe braucht

261-6267-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag ab 26.05.26,

09.00-12.00 Uhr

Gebührenstaffel:

€ 150,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 98,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathe I für den mathematischen Zweig auf Anfrage.

Bitte beachten Sie auch:

Computerschreiben im 10-Fingersystem, 261-2050-S folgende.

Selbstlernkurs: 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. Mehr Infos unter www.vhs-starnbergammersee.de.

261-6270-A Online

Leitung: Julia Windisch

ab Montag, 23.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 69,- keine Ermäßigung

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

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. Mehr Infos unter www.vhs-starnbergammersee.de.

261-6271-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge

Dienstag, 17.03.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Vergleiche 261-6271-A

261-6272-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge

Dienstag, 14.04.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

261-3502-A Vokabeln lernen im Sekundentakt für Erwachsene

Unterstützung für Ihr Kind

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust **neu!** Workshop für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-6280-A Online

Leitung: Pamina Kittner,
Montag, 23.03.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen **neu!** für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-6281-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse,
Mittwoch, 29.04.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-6282-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse,
Mittwoch, 13.05.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-6283-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse,
Mittwoch, 20.05.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

261-6284-A Online

Leitung: Cecile Franz
Mittwoch, 18.03.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Starke Kinder

Empathie - die Superkraft für Kinder **neu!** Workshop für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Empathie macht den Unterschied: Kinder, die mitfühlen, handeln anders. Sie erkennen Gefühle bei sich und beim Gegenüber, verstehen sich und andere besser und finden empathische, nachhaltige Lösungen. Das bedeutet: weniger Konflikte, mehr Selbstvertrauen und ein besseres Miteinander - zuhause, in der Schule und mit Freunden. Mit altersgerechten und spielerischen Übungen lernen Kinder mehr über die eigenen Gefühle und wie sie diesen angemessenen Ausdruck verleihen. Sie lernen, die Gefühle ihrer Mitmenschen

besser zu erkennen und bauen nebenbei ihre sozialen Stärken aus.

261-6300-A

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE
Sonntag, 26.04.26, 09.30-11.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Empathie - die Superkraft für Kinder **neu!** Workshop für Kinder in der Grundschule bis 10 Jahre

Vergleiche 261-6300-A

261-6301-A

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE
Sonntag, 26.04.26, 11.30-13.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen der 1. bis 6. Klasse

Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen. 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 zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden. Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de. In Kooperation mit KidsSafe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister)

261-6302-A Online

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe
Samstag, 25.04.26, 15.00-20.30 Uhr
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen der 1. bis 6. Klasse

Vergleiche 261-6302-A

In Kooperation mit KidsSafe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister)

261-6303-A Online

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe
Samstag, 27.06.26, 15.00-20.30 Uhr
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

Sport und Bewegung an der frischen Luft

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 eines Skateparks, 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 willkommen. Tom Cat ist Bayerischer Meister und vermittelt euch mit seinem Team vor allem Spaß an der Bewegung und Selbstbewusstsein. Eure Eltern können gerne 10 Minuten vor Kursende kommen und zuschauen.

Nähere Infos zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de
 Veranstalter: TomCatSkate. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt 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

261-6310-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 02.05.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Berg, Skatepark, Hüterlohn

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 261-6310-S

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

Bitte mitbringen: geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

261-6311-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 04.07.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Berg, Skatepark, Hüterlohn

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 261-6310-S

Bitte mitbringen: geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

261-6312-A

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 11.04.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Seefeld-Hechendorf, Skatepark

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 261-6310-S

Bitte mitbringen: geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

261-6313-A

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Sonntag, 28.06.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Herrsching, Skatepark

Stehpaddeln (SUP) - Familienkurs

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, Si-

cherheit 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.

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 Starnberg Ammersee e.V.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts; Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden.

261-6314-S

Leitung: Eliane Droemer

Sonntag, 21.06.26, 13.00-14.30 Uhr

Gebühr € 40,- Erwachsene, € 30,- Kinder

Der Eintritt ins Seebad ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Mit der Kursbestätigung erhalten Sie eine Ermäßigung

Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17, Liegewiese, bei den SUP-Fahren

Bitte beachten Sie auch:

261-4281-S bis 261-4283-S SUP-Kurse für Erwachsene

Kajak/Kanu für Einsteiger*innen zur Schliersee-Insel

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren. Minderjährige können nur in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person teilnehmen.

Du möchtest Kajak- oder Kanufahren unter professioneller Anleitung und inmitten einer atemberaubenden Bergkulisse ausprobieren? Dann ist unsere Einsteigertour auf dem Schliersee genau das Richtige für dich! Nach einer kurzen Einführung und der Ausgabe von Schwimmweste und Paddel geht es los: Wir teilen uns auf Kajaks und Schlauchkanadier auf und üben gemeinsam die wichtigsten Paddel- und Sicherheitstechniken. Anschließend paddeln wir entlang des Ufers zur idyllischen Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten dich kleine Übungen und spannende Aufgaben, die Spaß machen und dein Können verbessern. An der Insel angekommen, legen wir eine gemütliche Pause ein- zur Stärkung gibt es frisch gegrillte Bratwurstsemmeln(auch vegetarisch) mit Blick auf das herrliche Alpenpanorama. Gut gestärkt paddeln wir zurück zum Ausgangspunkt. Ein unvergessliches Erlebnis aus Natur, Spaß und Abenteuer! Aus Sicherheitsgründen fahren wir im Kajak ohne Spritzdecke.

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/Freizeit Fuchs, Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Brotzeit (Getränke in Plastikflaschen), Regenjacke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Wechselkleidung, feste Schuhe, Brillenband, Badesachen

261-6315-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Samstag, 04.07.26, 09.00-13.00 Uhr

Gebühr € 65,- keine Ermäßigung

Schliersee, Südufer

Kajak/Kanu für Einsteiger*innen zur Schliersee-Insel

Vergleiche 261-6315-A

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Brotzeit (Getränke in Plastikflaschen), Regenjacke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Wechselkleidung, feste Schuhe, Brillenband, Badesachen

261-6316-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Samstag, 11.07.26, 09.00-13.00 Uhr

Gebühr € 65,- keine Ermäßigung

Schliersee, Südufer

Robin Hood und seine Gefährten neu!

Familien-Erlebniscamp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Der ungerechte König Richard Löwenherz von Nottingham hat seinen Sheriff geschickt, um die Dorfbewohner von Sherwood zu überfallen, ihr Gold und ihre Taler zu rauben und alles in einer Schatzkiste im Wald, nahe der Roseninsel zu verstecken. Verzweifelt wenden sich die Dorfbewohner an Robin Hood und seine treuen Gefährten - die Verteidiger der Armen und Unterdrückten. Gemeinsam machen sie sich auf ein spannendes Abenteuer, um die Schatzkiste zu finden. Kommt mit Robin Hood auf ein unvergessliches Familienabenteuer voller Spiel, Spaß und echter Heldentaten! 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 / Freizeit Fuchs, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
Detaillierte Infos erhalten Sie vorab per Mail oder auf der Website www.freizeit-fuchs.de

261-6317-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Freitag, 17.07.26, 17.00 Uhr bis Sonntag, 19.07.26, 11.00 Uhr

Gebühr € 275,- für ein Elternteil und ein Kind,

95,- € für ein zusätzliches Kind, 135,- € pro weiterem Erwachsenen, keine Ermäßigung

Starnberger See, Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Häuptling Bunte Feder und sein Indianerstamm -

Familien-Erlebniscamp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Am Ufer des wunderschönen Starnberger Sees lebt ein kleiner Indianerstamm, angeführt von Häuptling Bunte Feder. Hier könnt ihr als Familie in die Welt der Indianer eintauchen und gemeinsam ein unvergessliches Abenteuer erleben! Die Indianer, deren Vorfahren aus dem Wilden Westen stammen, sind bekannt für ihre naturverbundene Lebensweise. Gemeinsam entdeckt ihr, wie man im Einklang mit der Natur lebt, spielt, lacht und zusammen eine richtig gute Zeit hat. Erlebt Gemeinschaft, Abenteuer und Naturverbundenheit - so wie echte Indianer!

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 / Freizeit Fuchs, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de
Detaillierte Infos erhalten Sie vorab per Mail oder auf der Website www.freizeit-fuchs.de

261-6318-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Freitag, 24.07.26, 17.00 Uhr bis Sonntag, 26.07.26, 11.00 Uhr

Gebühr € 275,- für ein Elternteil und ein Kind,

95,- € für ein zusätzliches Kind, 135,- € pro weiterem Erwachsenen, keine Ermäßigung

Starnberger See, Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Waldgeheimnis: Tierspuren neu! für Kinder in der Grundschule

Wir sind Walddetektive und machen uns auf in den Wald. Wer wohnt wohl in dieser Höhle? Wer hat an diesem Tannenzapfen geknabbert? Komm mit - mal schauen, was wir heute so finden. Federn, Fußspuren oder Fährten - der Wald steckt voller Geheimnisse, die wir entdecken können. Und genau darum geht es heute. In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 22.02.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

261-6320-A

Leitung: Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil,

Annemarie Rutkowski, Biologielehrerin, Umweltpädagogin des Naturschutz- und Jugendzentrums Wartaweil, Blühbotschafterin

Sonntag, 01.03.26, 14.30-17.00 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Erlebnis-Führung auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 5 bis 10 Jahren



© Anna-Lena Geiger

Auf unserem Erlebnisbauernhof erleben Kinder Landwirtschaft hautnah. Gemeinsam entdecken sie, wie man auf einem Bauernhof arbeitet und lernen unsere Tiere - darunter Kühe, Pferde, Schafe, Hühner und viele weitere - aus nächster Nähe kennen. Die Kinder dürfen beim Versorgen der Tiere mithelfen und spielerisch mehr über das Leben auf dem Hof erfahren. Zum Abschluss gestalten wir eine kleine Bastelarbeit, die die Kinder als Erinnerung mit nach Hause nehmen dürfen. Kreativität, Natur erleben und aktives Mitmachen stehen im Mittelpunkt. Ein abwechslungsreicher Nachmittag für alle Kinder, die Tiere lieben und gerne draußen sind.

In Kooperation mit dem Fraulahof.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

261-6321-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin
Samstag, 25.04.26, 14.30-17.00 Uhr
Gebühr € 28,- keine Ermäßigung
Traubing, Fraulahof, Im Fraula 1

Waldmurmelbahn neu! für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Komm mit uns in den Wald und lass uns einmal schauen, was wir dort so finden. Zweige, Tannenzapfen, Lehm, das können wir alles verwenden. Gemeinsam bauen wir aus diesen Materialien eine Waldmurmelbahn. Welche Kugel wohl am längsten rollt? Für Kinder in Begleitung Erwachsener. Bitte melden Sie alle Teilnehmenden an. In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 08.05.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

261-6322-A

Leitung: Annemarie Rutkowski, Biologielehrerin, Umweltpädagogin des Naturschutz- und Jugendzentrums Wartawil, Blühbotschafterin
Freitag, 15.05.26, 15.00-17.00 Uhr
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung; Erwachsene gebührenfrei
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- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 13.04.2026 erforderlich.

261-6323-A

Leitung: Christian Federl
Freitag, 24.04.26, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr € 19,-
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Pony-Erlebnismittag: Spaß und Abenteuer mit unseren flauschigen Freunden für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Dieser Kurs bietet Ihrem Kind eine besondere Möglichkeit, spielerisch den Umgang mit Pferden zu erlernen. Unter Anleitung einer ausgebildeten Reitpädagogin lernen die Kinder, ein Pferd zu pflegen, seine Bedürfnisse zu verstehen und einen respektvollen Umgang zu entwickeln. Dabei stärken sie nicht nur ihr Wissen rund ums Pferd, sondern auch Selbstvertrauen, Körpergefühl und soziale Kompetenzen. Ein besonderes Highlight ist die altersgerechte Reiteinheit, bei der die Kinder im Team zusammenarbeiten und erste Reiterfahrten sammeln. Anschließend können sie in einer kreativen Bastelrunde ihre Erlebnisse verarbeiten und ein kleines Erinnerungsstück gestalten. In Kooperation mit dem Fraulahof.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, eine gut sitzenden Helm, lange Hose, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

261-6324-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin
Samstag, 20.06.26, 14.30-17.00 Uhr
Gebühr € 65,- keine Ermäßigung
Traubing, Fraulahof, Im Fraula 1

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 u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 05.06.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Badeschuhe, Brotzeit

261-6325-A

Leitung: Deborah Prang
Freitag, 03.07.26, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr € 19,- , erwachsene Begleitpersonen sind frei
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Entspannung und Bewegung

Traumreise für Kinder von 4 bis 6 Jahren neu!

Komm mit auf eine fantastische Entdeckungsreise. Hier holst du dir mit allen Sinnen eine kleine Pause von deinem Tag, um anschließend entspannt aber gestärkt neue Abenteuer zu erleben. Vielleicht kannst du nach dem Kurs, den Löwen in dir besser bändigen, den Wirbelsturm weg pusten oder den Berg besser erklimmen?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuscheldecke und/oder Kuscheltier, Wasser zum Trinken

261-6330-A

Leitung: Claudia Ludwig, Kinderpflegerin, Tanzpädagogin
Samstag, 16.05.26, 10.15-11.00 Uhr
Gebühr € 5,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Traumreise für Kinder von 6 bis 10 Jahren neu!

Vergleiche 261-6330-A

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuscheldecke und/oder Kuscheltier, Wasser zum Trinken

261-6331-A

Leitung: Claudia Ludwig, Kinderpflegerin, Tanzpädagogin
Samstag, 16.05.26, 11.15-12.00 Uhr
Gebühr € 5,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Tanztheater für Kinder von 5 bis 10 Jahren neu!

Keine Tanz-Kenntnisse nötig

Tanz, Theater, Schauspiel- hier kannst du alles ausprobieren! Wir experimentieren, improvisieren und reisen gemeinsam durch spannende Welten. Im Kinder-Tanztheater entdeckst du mit Fantasie und Neugier deine eigene Tanzsprache.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, Wasser zum Trinken

261-6332-A

Leitung: Claudia Ludwig, Bühnentänzerin, Tanzpädagogin
Samstag, 16.05.26, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Zwergertanz für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren in Begleitung von einem Elternteil

Habt Ihr Lust mit Musik und Tanz die Welt zu entdecken? Auf spielerische Art und Weise lernt Ihr die ersten Grundelemente des Tanzens, übt mit Musik, Rhythmus und Bewegung eure Motorik

und lernt euren Körper näher kennen. Ein Kurs für alle Kinder ab 2,5 Jahren, die Spaß an Bewegung und Musik haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, Wasser zum Trinken

261-6333-A

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin

ab Montag, 23.02.26, 14.30-15.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 75,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Mini-Dance für Kinder ab 4 Jahren neu!

Habt Ihr Spaß an Musik und Bewegung? Wir lernen kindgerecht kleine Choreografien, verbessern unsere Beweglichkeit und achten auf einen respektvollen Umgang in der Gruppe. Die Tanzfreude steht an erster Stelle. Und nebenbei werden Grundkenntnisse von Ballett, Jazz und Modern spielerisch vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, Wasser zum Trinken

261-6334-A

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin

ab Montag, 23.02.26, 15.30-16.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 75,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yoga für Kinder neu!

Kinder-Yoga ist eine spielerische und kreative Form des Yoga, die speziell für Kinder entwickelt wurde. Spaß, Kreativität, Übungen und Haltungen werden durch Geschichten oder Tiere verbunden. Dabei wird das Körperbewusstsein geschult. Atemübungen helfen zum Entspannen und den Geist zu beruhigen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk

261-6335-A

Leitung: Claudia Becker, Kinderyogalehrerin, Pilates-Trainerin

ab Mittwoch, 25.02.26, 16.00-16.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 83,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Einradfahren neu!

für Teilnehmer*innen ab 6 Jahren

Dieser Einradkurs ist für Anfänger, die noch nie auf einem Einrad gesessen haben, als auch für Kinder, die schon Einrad fahren können. Mit geeigneten Festhaltehilfen und den richtigen Tipps findet jedes Kind im eigenen Lerntempo das Gefühl für das Gleichgewicht auf dem Einrad. Fortgeschrittene lernen je nach Können Tricks wie frei aufsteigen, einbeinig fahren, Formationen und vieles mehr. Passende Leih-Einräder (mit Hallenreifen) werden kostenlos gestellt. Gerne können auch Mama/Papa mitmachen. Bitte alle teilnehmenden Personen anmelden.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung (am besten eine Radlhose), Wasser zum Trinken

261-6336-A

Leitung: Thomas Furtner

Freitag, 06.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 26,- keine Ermäßigung

Gauting, Germeringer Str. 41, Gymnasium Turnhalle 1

Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland für 9- bis 11-Jährige

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, hallentaugliche Turnschuhe

261-6337-A

Leitung: Ariane Köhler

ab Montag, 16.03.26, 16.15-17.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 98,- keine Ermäßigung

Herrsching, Realschule, neue Turnhalle, mittlerer Hallenteil

Bitte beachten Sie auch:

261-4281-S bis 261-4283-S, SUP-Kurse für Erwachsene

261-4270-A, Fechten für Teilnehmer*innen ab 10 Jahren

Kreativität und mehr

Zaubern lernen mit Diplom - neues Programm für Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahren neu!

Voraussetzung: Die Kinder müssen lesen können.

Ein paar Gegenstände, die auch immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung und schon kann es losgehen. Pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, manche einfach, manche anspruchsvoll, lassen die jungen Zauberkünstler*innen ganz groß rauskommen. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbroschüre sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar.

Mehr Infos zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, buntes Herrentaschentuch, Brotzeit, Getränk und viel gute Laune

261-6400-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Sonntag, 26.04.26, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom; keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Großes Kino neu!

Film-Workshop für Kinder (1. bis 3. Klasse)

In diesem Kurs dreht sich alles ums große Kino. Welche Filme kennen wir schon? Was gefällt uns daran besonders gut? Was würden wir anders machen? Wir entwerfen die Figuren, die wir am liebsten spielen würden, und schreiben unseren eigenen Film. Und am Ende drehen wir ihn sogar. Zum Abschluss wird das Material gesichtet und geschnitten- große Filmvorführung inklusive.

Ab dem 3. Termin (15.4.) drehen wir draußen bzw. bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum der vhs in der Reineckestraße.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung an den Outdoor-Terminen nach den Osterferien

261-6401-A

Leitung: Ursula Kirchenmayer

ab Mittwoch, 18.03.26, 16:00-17:00 Uhr, 8 x

Gebühr € 65,- inkl. € 2,50 Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Familien-Oster-Keramikworkshop: **neu!** für Mama, Papa, Oma, Opa oder jede liebe Begleitperson mit Kind

In zwei Terminen modellieren und glasieren wir wunderschöne Osterkeramik. Genießt gemeinsam eine warme, kreative Auszeit und schafft Erinnerungen, die bleiben. Materialien, Brennkosten, Snacks und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

261-6402-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin
Freitag, 06.03.26, 14.45-16.15 Uhr
Freitag, 20.03.26, 14.45-16.15 Uhr
Gebühr € 75,- pro Person, keine Ermäßigung; inkl. Materialkosten
Starnberg, Keramikstudio Lottlil, Mühlbergstr. 7



© Natalia Potente Atienza

Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Wie zeichne ich einen witzigen Tiercharakter im Comicstil? Wie entwerfe ich coole Superhelden? Wie gestalte ich rasante Fahrzeuge? Schritt für Schritt skizzieren wir diese und weitere Figuren und Objekte, beginnend mit einfachen Bleistiftskizzen. Aus klaren Grundformen bauen wir zeichnerisch unsere Comic-Charaktere auf und verwenden die typischen Umrisslinien und Farben der grafischen Comicsprache. In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Lineal, Spitzer, Zeichenblock DIN A3 (Schulausstattung Zeichenunterricht) Pinsel-
filzstift/ Kalligraphiestift in Schwarz

261-6403-A

Leitung: Michael Wirth,
Samstag, 18.04.26, 10.00-13.00 Uhr. 2 x
Gebühr € 43,- keine Ermäßigung
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Seifen- und Badepralinen - Familienkurs für Kinder im Grundschulalter mit erwachsener Begleitung

Heute könnt ihr gemeinsam mit eurer Begleitung (Mama, Papa, Oma, Opa ...) Seifen in vielen verschiedenen Formen gießen. So entstehen zum Beispiel ein Miniguglhupf, Rosen oder Legosteine. Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräuter 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. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Kurs bar abgerechnet. Preisbeispiele: Pro Seife und Bade-

praline, je nach Größe, 1,50 €- 2 €.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: Brotzeit, kleine Kartons oder Eierkartons und Geschirrtücher

261-6404-A

Leitung: Brigitte Zimmermann
Samstag, 25.04.26, 11.00-15.00 Uhr
Gebühr € 22,- zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung
Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3

Speckstein-Werkstatt **neu!** für Kinder und Jugendliche (7 bis 14 Jahre)

Der weiche Speckstein eignet sich hervorragend, um alle möglichen Figuren zu gestalten, z.B. eine Katze, einen Delfin, einen Hund oder ein Auto. Oder habt ihr eine andere Idee? Wunderbar, denn alles ist erlaubt und nur die Kreativität zählt! Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Bitte bringt einen Mund-Nasenschutz wegen dem Staub mit. In Kooperation mit der vhs im Würmtal. **Bitte mitbringen:** 6 € Materialgeld, Brotzeit, Getränk, Mund-Nasenschutz

261-6405-A

Leitung: Miriam Pietrangeli, Malerei und Objektkunst
Sonntag, 26.04.26, 14.30-18.30 Uhr
Gebühr € 36,- zzgl. Materialkosten € 6,-; keine Ermäßigung
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Manga-Malworkshop **neu!** für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Der Anime-Trend ist ungebrochen! In diesem Kurs könnt ihr eure Lieblingscharaktere auf Papier bringen und euren Zeichenstil verbessern. Wir kolorieren die Werke anschließend mit den entsprechenden Markern. Neben dem Zeichnen von bekannten Charakteren besteht die Möglichkeit, eigene Animefiguren zu entwickeln. Bitte die Materialkosten direkt im Kurs bezahlen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: 5 € Materialgeld

261-6406-A

Leitung: Marion Merz
Sonntag, 17.05.26, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr € 36,- zzgl. € 5,00 Materialkosten; keine Ermäßigung
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bitte beachten Sie auch:

Zeichnen, Malen, Werken im Bereich Kultur, 261-5100-S folgende

Italienisch Kochen mit Pina für Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Wir kochen mit einfachen Zutaten und bereiten ein schnelles, feines italienisches Menü: als Vorspeise gibt es Tomatensuppe, als Hauptspeise Zucchiniplanzerl, gefüllte Pizza und/oder Risotto, einen Karottensalat und als Nachspeise eine Überraschung mit Erdbeeren.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Frischhalteboxen; Getränk

261-6407-S

Leitung: Pina Tripaldi, Köchin,
Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin
Mittwoch, 06.05.26, 17.00-19.30 Uhr
Gebühr € 38,- inkl. € 10,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108,
Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße



**Wir stehen
für Bildung für
alle – offen,
diskriminierungs-
frei und ohne
Ausgrenzung.**

**Volkshochschulen –
entschieden offen & vielfältig!**

Wir stehen für Dialog, kritisches Denken und Debatten- kultur.

Volkshochschulen –
entschieden kontrovers!



Realschule Herrsching
Jahnstr. 10

TSV Herrsching e.V.
Madeleine-Ruoff-Str. 33

Gemeindehaus der
ev. Kirchengemeinde
Madeleine-Ruoff-Str. 2

Kurparkschlösschen
Scheuermannstr. 3

vhs-Pavillon
Reineckestr. 15, Innenhof

vhs-Gymnastikraum
Reineckestr. 21

Welthaus, Alte Schule
Luitpoldstr. 20

vhs-Geschäftsstelle
Kienbachstr. 3

Christian-Morgenstern-Volksschule
Martinsweg 8

Herrsching

Feuerwehrhaus
Breitbrunn
Münchener Str. 2

Neue Turnhalle
Schluchtweg 5

Bürgerstadt
Alte Hauptstr. 56a, Seefeld

Altes Rathaus
Hauptstr. 42, Seefeld

Seefeld

Herrsching

Tutzing

Gemeindebücherei
Kirchenstr. 9

Roncailhaus
Kirchenstr. 10

Evangelische Akademie
Schloßstr. 2+4

Gymnasium
Hauptstr. 22

Würmseehalle
Bernrieder Str. 1

Andechs

Natur- und Jugendzentrum
Wartaweil 76, Herrsching-Wartaweil



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand 01.01.2026)

Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

Der Besuch von Veranstaltungen und Kursen ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs StarnbergAmmersee ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr.

Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Leistungen der Volkshochschule

Was Sie von den Veranstaltungen der vhs StarnbergAmmersee erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Lehrbücher, Lehrmaterialien und Materialkosten sind in der Regel nicht in der Kursgebühr enthalten.

Reiseveranstaltungen und Kooperationen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs StarnbergAmmersee. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs StarnbergAmmersee und dem Kunden/der Kundin.

Bei Kooperationen, bei denen die vhs StarnbergAmmersee nicht der Veranstalter ist, gelten die AGB des jeweiligen im Programm genannten Kooperationspartners.

Zahlungsbedingungen

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Die Bezahlung kann in bar, per Überweisung oder durch Teilnahme am SEPA Lastschriftverfahren erfolgen.

Auch bei vollständigem oder teilweisem Versäumnis des Kurses wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt ebenfalls bei vorzeitigem Kursabbruch oder späterem Einstieg in bereits laufende Kurse.

Zahlt der Kunde/die Kundin die fällige Teilnahmegebühr nicht, berechnet die vhs dem Kunden/der Kundin nach Ablauf einer angemessenen Nachfrist vorbehaltlich weitergehender Ansprüche Mahngebühren in Höhe von € 5,- pro Mahnung.

Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Der Kunde/die Kundin kann die Veranstaltung stornieren. Die Stornierungserklärung muss in Textform vorliegen. Ausschlaggebend ist der Tag des Eingangs der Stornierungserklärung bei der vhs. Es gelten folgende Bedingungen und Stornogeühren:

- Bis 7 Tage vor Kursbeginn: kostenfreie Stornierung
- Ab dem 6. Tag vor Kursbeginn kann der Kunde/die Kundin nur dann kostenfrei vom Kurs zurücktreten, wenn er/sie eine Ersatzperson stellt. Gelingt dies nicht, ist 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.
- Stornierungen bei Prüfungen sind nur bis zu 14 Tagen vor dem Prüfungstermin möglich. Die Storngebühr bei Prüfungen beträgt generell € 15,-. Die Anmeldefrist bei Einbürgerungstests und dem Deutsch-Test für Zuwanderer ist zugleich die geltende Abmeldefrist. Nach Ablauf der Frist wird bei einer Abmeldung die gesamte Prüfungsgebühr fällig.
- Gelten für einen Kurs oder eine Veranstaltung abweichende Rücktrittsfristen, so ist in der Kursausschreibung explizit darauf hingewiesen.

Die vhs behält sich vor, 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 für den Kunden/die Kundin zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt werden. Die vhs wird den Kunden/die Kundin im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent*in und/

oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde/die Kundin kostenlos vom Vertrag zurücktreten.

Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung in ein Online-Seminar oder in eine hybride Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund besteht. Der Kunde/die Kundin ist in diesem Fall berechtigt vom Vertrag zurückzutreten.

Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höhere Gewalt oder Erkrankung des Kursleitenden kurzfristig gegen volle Erstattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen.

Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse und Veranstaltungen ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl festgesetzt.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs StarnbergAmmersee durch Erklärung gegenüber dem Kunden/der Kundin vom Vertrag zurücktreten und die Veranstaltung absagen.

Die Kurse können aber auch dann durchgeführt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, sofern alle Teilnehmenden mit einer höheren Gebühr oder mit einer Kürzung der Veranstaltungsdauer einverstanden sind. Eine eventuelle Aufzahlung/Kürzung wird in der 2. Kursstunde festgelegt und anschließend nicht mehr geändert.

Urheberschutz und Nutzungsrechte

Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien, einschließlich der Kursunterlagen und gegebenenfalls bereitgestellter digitaler Inhalte, sind urheberrechtlich geschützt.

Der Kunde/die Kundin darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen und bereitgestellter digitaler Inhalte lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde/die Kundin nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Diese dürfen dritten Personen keinen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und ihren Computerbildschirm einräumen. Sie sind ferner nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen, zu speichern, zu vervielfältigen, zu verbreiten, über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

Haftung der Volkshochschule

Die Haftung der vhs StarnbergAmmersee beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs StarnbergAmmersee vorliegt.

Für Garderobe wird nicht gehaftet.

Zu Gast in Schulen

Die vhs StarnbergAmmersee ist mit ihren Kursleitenden und Teilnehmenden zu Gast in öffentlichen Schulen. Es gilt die jeweilige Schulhausordnung.

Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Gerichtsstand ist Starnberg.

Schlussbestimmungen

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

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-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die/den jeweilige/n Kursleiter*in 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 Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten 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 Kontaktdaten 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 letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten 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 Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten lauten:

vhs StarnbergAmmersee e.V. Telefon: 08454 9623610, datenschutz@vhs-starnbergammersee.de

Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Lesekreis, 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.

Anmeldung für Kurse an der



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

A		E		I		M	
Achtsamkeit	23, 87, 88	Ehrenamt	12	Immobilie	39, 40, 41	Magnetismus	127, 128
Acrylmalerei	117	Einkaufen	35	Immunsystem	106	Malen	116, 117
Akupressur	92, 93	Englisch	69-72, 85	Indianer	134	Maltechniken	116-118
Albanien	13, 16	Entspannung	87-90	Indonesien	110	Maschineschreiben	48
Alexander-Technik	90	Erbschaft	37	Industriedenkmal	32	Massage	87, 88
Alphabetisierung	127	Erlebniscamp	134	Informationstechnologie	34	Mathematik	130
Android	57	Erlebnistour	134	Instagram	47, 55	Medien	12
Apple	48, 58	Ernährung	107, 109	Internet	36	Meditation	88
Aquafitness	94	Erste Hilfe	17, 104, 105	iPad	58	Meer	128
Aquarellieren	118	Erzählen	120	Isreal	110	Mexiko	110
Asien	109, 110	Essen und Trinken	107-110	IT	47-53	Miete	39
Atem	88	Ethik	10	Italien	110	Mindmapping	47
Augen	87	Europa	12, 128	Italienisch	74-79	Montenegro	13
Augsburg	31	Excel	48, 53, 54	IT-Grundlagen	52	Motivation	45
Autogenes Training	89	Existenzgründung	46, 47	IT-Kurse	49	München	35
B		Exkursionen	31	J		Musikgeschichte	114
Backen	108, 110	Experimente	127, 128	Jakobsweg	16	Musik	135, 136
Ballett	104	Experimentelle Malerei	116	Japan	9, 109, 110, 113	Mythologie	10, 113
Bauernhof	134, 135	F		Japanisch	82	N	
Bäume	22	Familie	133-137	Jazz Dance	104	Nachhilfe	56, 130
BayernLab	129	Faszientraining	96	Jodeln	122	Nähen	119, 120
Belly Dance	102	Fechten	100	Jugendliche	130-137	Nähmaschine	119, 120
Beruf	45-48, 52-54	Feldenkrais-Methode	90	Justiz	31	Nationalsozialismus	31
Berufsberatung	46	Fitness	96-100, 136	K		Natur 16, 28, 121, 128, 134-137	
Betriebsbesichtigungen	30	Forschen	16, 127, 128	Kalligraphie	82	Naturführungen	17, 20, 22-25
Betriebssystem	51, 52	Fotografie	120	Kanban	47	Naturwissenschaften	12, 13
Bewerbung	45	Frankreich	16	Kanu	134	Neugriechisch	83
Blind Tasting	108	Französisch	72-74, 130	Karriere	45-47	Neuorientierung	45, 46
Bodystyling	96-98, 136	Fremdsprachen	64-85	KI	36, 56 ff.	Nordic Cross Skaten	101
Börse	38, 39	Führungen	22ff, 30-35, 115, 116, 129, 134	Kinder	127-137	O	
Bridge	26	G		Kochen	108-110	Obstbaumschnitt	20
Buddhismus	9, 113	Gedächtnis	107	Kommunikation	27, 28, 36, 45, 46	Online	90, 106, 107, 131
Büro	45, 46	Gedächtnistraining	85, 87	Konfuzianismus	9, 113	Outdoor	101, 134, 135
Business	45, 46, 122, 123	Geld	36-40, 45, 48, 49	Konversation	70-85	Outlook	48, 54
C		Gerätetraining	96, 97	Körpersprache	45, 46	P	
Canva	55	Geschichte	16, 31, 35	Kosmetik	28, 137	Pädagogik	27
Chinesisch	81, 82	Gesellschaft	12	Krafttraining	100	Pathologie	30
cloud	50	Gesellschaftsspiele	26	Kreatives Gestalten	116, 119, 120, 136, 137	Personalführung	45
Coaching	45-46, 130	Gesundheitsbildung	85, 87, 90, 106, 107	Kreativität	28, 136, 137	Persönlichkeit	46
Comics	137	Gesundheitsförderung	87, 106, 107	Kultur	115, 120, 122	Persönlichkeitsentwicklung	28
Computer	36, 48, 129	Goldschmieden	118, 119	Kulturwissenschaften	9, 113	Pflege	105, 106
D		Gondelfahrten	33	Kundaliniyoga	91	Philosophie	9, 10, 113
Depot	38	Griechenland	128	Kunstgeschichte	113-116	Photovoltaik	41
Design Thinkink	47	Gymnastik	95-98	Kunsthandwerk	118-119	Phyton	50
Deutsch	64	H		Künstliche		Pilates	97
Deutsch als		Haustiere	17	Intelligenz	12, 36, 39, 49, 56	Piloxing®	99
Fremdsprache	64-67, 127	Healthy Aging	106	Kurse 60+	71, 72, 78, 79, 85	PME	89
Digitalisierung	12, 28, 31, 36, 49, 50, 56, 57	Heizung	40, 41	L		Politik	11, 12
Dinosaurier	128	HIIT	98	Lagerfeuerküche	109	Pony	135
DIY	28, 137	Holzbildhauerei	119	Länderkunde	16, 128	Power	98-100
		Hunde	16, 128	Lebensmitte	36	Powerpoint	48
				Lernen	69, 131	PowerPoint	54
				Linux	51	Programmieren	50, 129
				Literatur	69, 77, 78, 121	Projektmanagement	47
				Lymphdrainage	87	Psychologie	28, 85, 87, 90, 106-107
						Q	
						Qigong	92, 93
						Quiche	108

R		S		T		W	
Raketen	127	Salsa	103	Tablet	58	Wald	25
Raumfahrt	127	Schafkopfen	26	Tai Chi	94	Wandern	16
Regionalgeschichte	31-35, 116	Schlaf	106	Taiwan	13	Wärmepumpe	40
Reisen	13ff, 72, 74, 79	Schmerz	107	Tango Argentino	103	Wasser	128
Rente	36, 37, 48, 49	Schreiben	70, 121	Tanz	93, 102-104, 135-136	Wassergymnastik	94
Resilienz	28, 107	Schreibwerkstatt	121	Tastschreiben	48	Wassersport	102
Rhetorik	45, 46	Schule	130, 131	Teams	47	Wechseljahre	107
Rücken	85, 95-97	Schweden	128	Tea Tasting	107	Weinseminar	108
Ruhestand	36	Seifen	137	Technik	129	Wildkräuter	22, 108, 109, 121
		Selbstbehauptung	132	Tee	107	Windows	48, 51, 52
		Selbstsicherheitstraining	28	Testament	37	Wirbelsäulengymnastik	85, 95-97
		Senioren	23, 25, 36, 49, 56	Textiles Gestalten	119, 120	Wohnen	26, 39-41
		Sicherheit	49, 56	Thai Fit	99	Wok	109
		Singen	123	Theater	102, 113, 122, 135	Word	48, 52
		Skateboarden	132, 133	Tiere	16, 128, 134, 135	Workout	96-100, 136
		Smartphone	28, 49, 50, 56-58	Tier und Natur	20, 24		
		Solar	41	Trommeln	102		
		Spanisch	79-81			Y	
		Spinning	100			Yoga	90-92, 95
		Spotbootführerschein	102	U			
		Sprachberatung	64, 69, 72, 74, 79	Umwelt	40, 41	Z	
		Sprachcafé	64	Unda Rhea	102	Zaubern	124, 136
		Städtebau	35			Zeichnen	117, 118, 137
		Stadtkultur	34	V		Zeitmanagement	45
		Starnberger See	23, 25, 35	Verbraucherbildung	36-41, 48, 49	Zumba®	100
		Stehpaddeln	101, 133	Vereinsrecht	12		
		Sterbehilfe	10	Vererben	37		
		Stimmbildung	122, 123	Verkaufen	35		
		Stressbewältigung	90, 106	Vermögen	37		
		Stretching	95	Versicherungen	38		
		Stricken	120	Vogelkunde	17, 20, 23-25		
		Studienreise	13	Vokabellernen	131		
		Studium generale	9 f.	Vorsorge	37		
		Styling	28	Vortrag	106, 107		
		Südamerika	110	Vorträge	90, 106, 107		
		SUP	101, 133				
		Sushi	109, 110				

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

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

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.



Hochbau • Tiefbau

100 Jahre Qualität am Bau

Neubau, Umbau & Sanierung
Kanalbau und –sanierung
Wasserleitungsbau
Kleinaufträge



08152 / 9395-0
www.kaindl-bau.de
Herrsching-Breitbrunn



Gut Ding
will Weide haben

Spür's.
Schmeck's.

WEIDEPower

Gesund für die Kuh -
natürlich gut für Dich!

Naturlassene, kräuterreiche Weiden
wecken bei unseren Kühen ungeahnte
Kräfte. Diese Weidepower steckt in
unseren Bio-Milchprodukten.



andechser-natur.de