



Volkshochschule
StarnbergAmmersee e.V.



Lass uns reden, Gesellschaft!

Lange Nacht der
DEMOKRATIE ★
02.10.2026

Programm
Herbst/Winter
2026/27

~~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,

als neuer Bürgermeister von Feldafing freue ich mich sehr, dass die Volkshochschule StarnbergAmmersee für Herbst/Winter 2026/27 wieder ein vielfältiges und attraktives Programm anbietet, in dessen 950 Kursen und Veranstaltungen in 6 Bereichen für jede und jeden etwas dabei ist.

Unter dem Motto „Lass uns reden, Gesellschaft!“ leistet sie gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum aktuellen gesellschaftspolitischen Diskurs. Ein Highlight sind dabei sicherlich die Aktionen und Veranstaltungen im Rahmen der bayernweiten „Langen Nacht der Demokratie“, an der sich die Volkshochschule vom 1. bis 3. Oktober 2026 beteiligt. Meine herzliche Bitte: Nehmen Sie teil und tragen Sie durch Ihr Engagement zur Stärkung unserer Demokratie bei!

Die Kommunalwahlen vom 8. März 2026 sind ein weiterer Beleg dafür, dass diese Demokratie funktioniert. Denn durch sie wurden tausende von Frauen und Männern neu in die kommunalen Parlamente gewählt, darunter auch ich. Für die vhs StarnbergAmmersee bedeutet das, dass die Trägerkommunen neue Vertreterinnen und Vertreter benannt haben, die im neuen Aufsichtsrat mitarbeiten werden. Mein herzlicher Dank gilt dem scheidenden Vorsitzenden des Aufsichtsrats, Kreisrat Tim Weidner, der sich viele Jahre lang mit großem Engagement für

die vhs StarnbergAmmersee eingesetzt hat. Alles Gute für die Zukunft!

In diesem Programmheft können auch diejenigen unter Ihnen, die sich beruflich weiterbilden möchten, interessante Kurse finden wie zum Beispiel „Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business“, ein bundesweit einheitliches Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische Weiterbildung.

Allen, die sich in der Volkshochschule StarnbergAmmersee engagieren oder Kurse geben, danke ich sehr herzlich für ihre hervorragende Arbeit! Und allen, die diese Kurse und Veranstaltungen besuchen, wünsche ich viel Freude und Erfolg und vor allem viele „Aha“-Momente!

Herzlichst

Ihr Matthias Schremser
Aufsichtsratsvorsitzender vhs
1. Bürgermeister von Feldafing



Matthias Schremser
Aufsichtsratsvorsitzender
1. Bürgermeister von Feldafing

Mitglieder des Aufsichtsrats

Matthias Schremser, Vorsitzender
Elke Link, 1. Stellv. Vorsitzende
Klaus Kögel, 2. Stellv. Vorsitzender
Martina Neubauer
Georg Scheitz
Christian Schiller
Wolfram Staufenberg
Dr. Verena von Jordan-Marstrander

1. Bürgermeister Feldafing
Gemeinderätin Berg
1. Bürgermeister Seefeld
Stadträtin Starnberg
1. Bürgermeister Andechs
1. Bürgermeister Herrsching
Gemeinderat Pöcking
3. Bürgermeisterin 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), 15.09.2026, 17.00–19.00 Uhr, für Englisch, Italienisch und Spanisch

In **Starnberg** (vhs Geschäftsstelle), am 16.09.2026, 16.15–18.00 Uhr bzw. 17.00–19.00 Uhr, für Englisch und romanische Sprachen

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Sprachberatung und Einstufung Deutsch für Integrationskurse in Starnberg und Herrsching ab 21.09.2026 bzw. 22.09.2026

Die genauen Termine finden Sie im Programmheft ab Seite 67.

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 Einzugs-ermächtigung entrichten. Sie können auch überweisen oder bar bezahlen.

Grundsätzlich gilt:

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Anmelden können Sie sich während des gesamten Semesters. Kann eine Anmeldung wegen Überbelegung oder Ausfall eines Kurses nicht berücksichtigt werden, teilt die vhs-Geschäftsstelle dies schriftlich oder telefonisch mit.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in vielen fortlaufenden Kursen für das folgende Semester wiederanzumelden.

Mindestanzahl der Teilnehmer*innen

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

Ermäßigungen

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

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

Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

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

Die Ermäßigung in Zusammenhang mit 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 143.



Impressum:

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

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist ...



... Lizenznehmer der Regionenmarke StarnbergAmmersee

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



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



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



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



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



... 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.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



... 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



Sebastiana Amenta
Programmbereichsleitung
Sprachen, Kunst & Kultur



Rebecca Schilffarth
Programmbereichsleitung
Gesundheit & 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
Kurse 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff	88
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	143
Datenschutzerklärung.....	144
Anmeldeformular.....	145
Stichwortverzeichnis.....	146

Gesellschaft

Lange Nacht der Demokratie.....	8-9
Studium generale.....	10-13
Online Reihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit.....	13-14
Philosophie.....	14-15
Politik und Gesellschaft, Naturwissenschaft	15-16
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz.....	15-16
Krisenvorsorge und Resilienz	17
Studienreise	18, 20
Ehrenamt	19
Länderkunde und Reisen	19-20
Natur und Garten.....	20
Tier und Natur, Naturführungen.....	20-24
Gesellschaftsspiele.....	25-26
Familie und Pädagogik	26
Persönlichkeit und Psychologie	26-27
Kosmetik und Styling.....	26-27
Betriebsbesichtigungen und Führungen	28-35
Kaufen und Verkaufen.....	35
Verbraucherbildung	35-36
Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung	37-38
Finanzkompetenz und Vermögensmanagement	38-42
Immobilien- kaufen, mieten, bewohnen, sanieren.....	42-45
Zero Waste	45

Beruf und IT

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	47-49
Ausbildung der Ausbilder*innen (AEVO/AdA-Schein)	49
Qualifizierungen zur KiTa Assistentkraft, Ergänzungskraft und Pädagogischen Fachkraft.....	51
Marketing und Methodenkompetenz	51-52
Kommunikation.....	52-53
Beruf und Karriere	53
Digitalisierung und Datenschutz.....	53-55
Künstliche Intelligenz	55-58
Programmieren	58
Linux	58-59
One Note.....	59
Windows 11	59
Microsoft Office Anwendungen.....	59-61
Bildbearbeitung mit GIMP und Canva.....	62
Apple Mac	64

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache	67-70
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung und Einbürgerung.....	70-71
Englisch	72-75
Französisch.....	75-77
Italienisch	77-83
Spanisch	83-85
Seltener gelernte Sprachen	85-87

Gesundheit

Gedächtnistraining.....	91
Gehen und mehr– an der frischen Luft	91
Autogenes Training – Alexandertechnik – Feldenkrais	92
Angebote zur Prävention	92
Augentraining.....	93
Entspannung, Massage.....	93-95
Yoga	95-98
Qigong.....	98-99
T'ai Chi Ch'uan	99-100
Aquafitness	100
Training für den Beckenboden.....	100
Sanfte Gymnastik, Stretching, Gesunder Rücken.....	100-101
Pilates.....	102
Fitness, Workout	103-105
Zumba® Fitness.....	105
Selbstverteidigung	106
Outdoor und mehr.....	106
Tanz	106-108
Erste Hilfe und mehr	108-110
Gesundheitswissen.....	110-113
Essen und Trinken	113-117

Kultur

Künstlergespräch	119
Musikwissenschaft, Hörakademie	119-120
Kulturwissenschaft.....	120
Kunstgeschichte, Kunstführungen	120-121
Film.....	122
Freies Malen und experimentelle Malerei	122-123
Tuschmalerei	123
Acrylmalerei	123
Zeichnen, Malen, Skizzieren	123-124
Aquarellmalen.....	124
Malen mit Ölfarben	124
Kalligrafie.....	124-125
Goldschmieden	125
Kreatives Gestalten und textiles Gestalten.....	126-128
Fotografie.....	128
Literatur und Schreiben	128
Improvisationstheater	129
Singen, Stimmbildung.....	129-130
Musikpraxis	130
Zauberkunst	130

Grundbildung und Junge vhs

Alphabetisierung.....	132
Junge vhs – für junge Forscher*innen.....	132-133
Philosophie	133
Computerwissen und Programmieren	133-134
Schule und Ausbildung	134-136
Für Eltern	136-137
Starke Kinder	137-138
Familienführungen.....	138
„Waldgeschichten“	138-139
Sport und Bewegung	139-140
Kreativität und mehr	141-142
Starnberger Marionettentheater.....	142

Lange Nacht der DEMOKRATIE

Veranstaltungen vom 01.10. bis 03.10.2026

Am Freitag, den 2. Oktober 2026, findet in zahlreichen Kommunen in Bayern die „Lange Nacht der Demokratie“ statt. Am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit wird in unterschiedlichen Formaten über Demokratie nachgedacht, diskutiert und gemeinsam gefeiert. Die „Lange Nacht der Demokratie“ ist ein Projekt des Wertebündnis Bayern. Die landesweite Kooperation liegt beim Bayerischen Volkshochschulverband. Die Lange Nacht in Starnberg wird von der vhs StarnbergAmmersee, dem Starnberger Dialog für friedliches Zusammenleben und dem Kreisjugendring Starnberg unter Mitwirkung zahlreicher Kooperationspartner organisiert. Schirmherr ist Landrat Stefan Frey.

Die Lange Nacht der Demokratie wird unterstützt von der Bayerischen Sparkassenstiftung, dem Landkreis Starnberg, der Stadt Starnberg und der Werner Reichenberger Stiftung.

Do, 01.10.2026 Auftakt

Fairplay im Sport – Fairplay für die Demokratie

Veranstaltungsort: Schlossberghalle, Vogelanger 2, Starnberg

17.00 bis 19.00 Uhr

Demokratiemeile

Information und Mitmach-Aktionen: Starnberger Dialog, Gemeinsam-demokratisch-bunt, Omas gegen Rechts, vhs StarnbergAmmersee, BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe Starnberg, Weltladen Starnberg und weitere

19.00 Uhr

Impulsvortrag: „Fairplay und Demokratie“ aus der Sport-Perspektive
Ulrike Bracht, Sportmanagerin und Expertin für Leadership und Kommunikation

Diskussion mit Publikumsbeteiligung

Im Gespräch:

- Carolina Pini, ehemalige Profisportlerin
- Robert Schraudner, Vizepräsident des Bayerischen Fußballverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes
- Dr. Frank Hauser, Sportreferent der Stadt Starnberg
- Teresa Steding, Teilnehmerin am Deutschen Olympischen Jugendlager
- Jonathan Balzer, persönlicher Referent des Präsidenten des Bayerischen Fußballverbandes

ca. 20:30 Uhr

Weiterreden erwünscht!

Zeit für Begegnungen und Gespräche bei Getränken und Fingerfood

Live-Musik: Just'yn Tyme – Jazz und Weltmusik

Fr, 02.10.2026

Augen und Ohren auf für die Demokratie

Vormittags

Tag der Demokratie (schulinterne Veranstaltung)

Der Tag der Demokratie ist ein gemeinsames Bildungsprojekt des Gymnasiums Starnberg und des Gymnasiums Kempfenhausen. Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe beschäftigen sich in interaktiven Workshops mit aktuellen Fragen rund um Demokratie, Medienkompetenz, Fake News, KI, Europa und gesellschaftliches Engagement. Geleitet werden die Workshops von Oberstufenschülerinnen und -schülern, die politische Bildung auf Augenhöhe vermitteln. Das Projekt wurde 2025 mit dem Preis „Werte leben – Demokratie bewegen“ des Landesschülerrats Bayern ausgezeichnet.

13.00 bis 18.00 Uhr

graffiti for democracy

Mit Workshops von etwa.one, Streetfood, Getränken, Musik und mehr

Veranstaltungsort: Kindertagesstätte St. Nikolaus, Tannenweg 1, 82319 Starnberg

Veranstalter: Kreisjugendring Starnberg

14.00 bis 21.00 Uhr

Misch dich ein! – Deine Stadt. Deine Stimme

Nimm direkt an der Mitgestaltung Starnbergs teil! Deine Stimme und deine Meinung zählt. Im Jugendtreff *nepomuk in Starnberg kannst du über eine Urnen-Wahl entscheiden, für was sich der Jugendbeirat unserer Stadt einsetzen soll. Der Jugendbeirat setzt sich für die Interessen der jungen Menschen in Starnberg ein. Was würdest du gern in Starnberg verändern?

Veranstalter: Jugendtreff Nepomuk, Nepomukweg 19, 82319 Starnberg

15.00 Uhr

Bilderbuchkino für 4-6-jährige: "Bestimmer sein. Wie Elvis die Demokratie erfand" von Katja Reider
Auf den ersten Blick wirkt die Welt, in der die Tiere leben, sehr idyllisch. Doch keins der Tiere kommt gut mit dem anderen aus. Ständig gibt es Streit! Bis eines Tages Elvis, das Erdmännchen, auf eine Idee kommt, von der alle Tiere begeistert sind ...
In „Bestimmer sein“ geht es um das Thema „Demokratie“. Wie können wir in einer Gemeinschaft zusammenleben, in der nicht jeder einer Meinung ist? Elvis schlägt ein Tierparlament vor - und das wird durch demokratische Wahlen gewählt.
Veranstalter: Stadtbücherei Starnberg, Hauptstraße 10

16.00 bis 18.00 Uhr

Klima-Demokratie Werkstatt

Welche Qualität von Demokratie ermöglicht guten Klimaschutz?
An vier Stationen erleben (sehen, entscheiden, diskutieren, Stimme dalassen) Teilnehmerinnen und Teilnehmer, warum Klimaschutz demokratische Aushandlung braucht.
Veranstalter: Klima-Initiative Starnberg
Veranstaltungsort: vhs StarnbergAmmersee, Bahnhofplatz 14, Starnberg, Raum 23

In Planung

Film und Filmgespräch

Veranstalter: Breitwand Kino Starnberg

18.00 bis 20.00 Uhr

Demokratiemeile

Information und Mitmach-Aktionen siehe Programm 01.10.2026
Veranstaltungsort: Foyer der Schlossberghalle, Starnberg

20.00 Uhr bis ca. 22.45 Uhr (ohne Pause)

Big Band Konzert: ...time to say GOD-bye
Wir sind das Volk! Musik verbindet Völker und die Menschen.
Unter diesem kraftvollen Motto laden die BIG-BAND-STARS, unter Leitung von ihrem Leader Stefan Komarek, zu einem besonderen Konzert im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie ein, das durch viele Gastauftritte zu einem absoluten musikalischen Highlight des Jahres avancieren wird. Wenn die ersten Töne erklingen, entsteht ein Raum, in dem Vielfalt hörbar wird und Gemeinschaft spürbar. Die verschiedenen Musikerinnen und Musiker verweben Rhythmen, Kulturen und Geschichten zu einem Klangteppich, der zeigt, wie Musik Grenzen überwindet und Menschen zusammenführt. Außerdem wird das gemeinsame Kunstschaffen an mehreren Stellen durch ausdrucksstarke Choreographien kraftvoll in Tanz und Bewegung umgewandelt. Ein Abend voller Energie, Begegnung und musikalischer Freiheit – lebendig, mitreißend und demokratisch im besten Sinne.

Es treten auf:

- Big Band des Landschulheimes Kempfenhausen, unter der Leitung von Philipp Lüdecke
- Stadtkapelle Starnberg, unter der Leitung von Stadtkapellmeister Bernd von Hösslin
- Big Band des Gymnasiums Starnberg, unter der Leitung von Thomas Mayer-Bandomer
- BIG-BAND-STARS der Städtischen Musikschule Starnberg, unter der Leitung von Stefan Komarek, feat. Tänzerinnen des Tanzentrums Starnberg, unter der Leitung von Stephanie Holzapfel

Veranstalter: Musikschule Starnberg

Veranstaltungsort: Große Schlossberghalle Starnberg

Sa, 03.10.2026

Abschlussveranstaltung: Zusammenhalten für die Demokratie

Veranstaltungsort: Friedenskirche Starnberg, Kaiser-Wilhelm-Straße 18

13.00 bis 18.00 Uhr

Demokratiekirche „Zusammenhalten für die Demokratie“

Die Friedenskirche wird zur Demokratiekirche und zum Austausch- und Aktionsraum mit zivilgesellschaftlichen Akteurinnen.

In der Demokratiekirche wird gefragt: Wie können die Kirchen Räume des Zuhörens, der Begegnung und der Orientierung zur Stärkung der Demokratie sein?

- Ausstellung mit „Ergebnissen“ der Demokratiemeile
- Demokratie-Haltestelle mit Sabine Leutheusser-Schnarrenberger, Bundesjustizministerin a.D.
- Workshops
- Mitmachstationen

19.00 Uhr

Kanzelrede „Demokratie unter Druck: Warum Kirche in der Zivilgesellschaft Farbe bekennen muss“

Udo Hahn, Direktor der Evangelischen Akademie Tutzing
Orgelkonzert mit Universitätsmusikdirektor Thomas Koenig

ab 20:30 Uhr

Gespräche und Getränke

Das detaillierte Gesamtprogramm und alle Termine finden Sie tagesaktuell auf

www.vhs-starnbergammersee.de/
lange-nacht-der-demokratie





Gesellschaft und Leben

Wussten Sie schon, dass gute Fragen oft wichtiger sind als schnelle Antworten? Zeit, Sie in unseren Kursen zu stellen.

Studium generale	11-13	Gesellschaftsspiele	25-26
Online Reihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit	13-14	Familie und Pädagogik	26
Philosophie	14-15	Persönlichkeit und Psychologie	26-27
Politik und Gesellschaft	15	Kosmetik und Styling	27-28
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz	15-16	Betriebsbesichtigungen	28-30
Demokratie im Gespräch	16	Führungen	30-35
Naturwissenschaften	16	Kaufen und Verkaufen	35
Krisenvorsorge und Resilienz	17	Verbraucherbildung	35-36
Studienreise	18, 20	Verträge und Versicherungen	36-37
Ehrenamt	19	Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung	37-38
Länderkunde und Reisen	19-20	Finanzkompetenz	38
Natur und Garten	20	Vermögensmanagement	40-42
Tier und Natur	20-22	Immobilien- kaufen, mieten, bewohnen, sanieren	42-45
Naturführungen und Lehrwanderungen	22-24	Zero Waste	45
Wohnen	24		

Studium generale - Vortragsreihen

Sie möchten Ihre Allgemeinbildung auffrischen und Ihren Horizont erweitern?

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

Die Weltreligionen: Religionsgründer und Heilige Schriften **neu!**

1. Abend: Moses, Thora und Tanach

Die jüdische Tora umfasst die fünf Bücher Mose. Gemeinsam mit zwei weiteren Bestandteilen - den Nevi'im (Propheten) und den Ketuvim (Sprüche und Psalmen) - bilden sie den Tanach, die hebräische Bibel. Die Veranstaltung thematisiert die Entstehungsgeschichte des Tanach und gibt einen Überblick über seinen Inhalt. Ebenso fragt sie nach der historischen sowie theologischen Person des Mose.

2. Abend: Jesus und das Neue Testament

Das Neue Testament enthält einen Kanon von 27 Schriften des Christentums. Es verkündet Jesus von Nazareth als den bereits im Alten Testament angekündigten Messias. Nach einem Blick auf den Kanonisierungsprozess des neuen Testaments widmet sich die Veranstaltung der Frage, was über die Hauptperson - Jesus - als historische Person gesagt werden kann. Wie sieht man ihn im Kontext christlicher aber auch jüdischer Theologie?

3. Abend: Mohammed und der Koran

Zu Beginn des 7. Jahrhunderts entstand im arabischen Raum mit dem Islam eine neue Religion. Ihr Prophet Mohammed (ca. 570-632) fühlte sich ab ca. 610 als Gesandter Gottes berufen und leitete ab 622 ein ständig wachsendes Gemeinwesen. Der Vortrag begibt sich auf historische Spurensuche in die Anfangszeit des Islam: Was wissen wir über Mohammeds Leben? Was lehrte er und wie entstand der Koran, die aus 114 Suren bestehende Heilige Schrift der Muslime? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es zur jüdischen und christlichen Religion?

4. Abend: Buddha und die Sutras

Buddha entstammte einem Fürstenhaus in Nordindien und wuchs als Prinz in großem höfischen Reichtum auf. Doch mit fast 30 Jahren änderte sich sein bisheriges Leben von Grund auf. Ihm wurden nicht nur Alter, Krankheit, Tod und Leiden bewusst, sondern er erkannte die Sinnleere seines bisherigen Lebens. Er suchte Erlösung, verließ seine Heimat und gab sein neues Wissen in Lehrreden (Sutras) weiter. Die Veranstaltung widmet sich Buddhas Leben und seinen grundlegenden Lehren.

5. Abend: Die Veden des Hinduismus

Die indischen Veden wurden zunächst mündlich und erst später schriftlich überliefert. Sie gehören zu den grundlegenden Texten des Hinduismus. Die Veranstaltung skizziert ihre Inhalte, zeigt ihre Bedeutung und führt in ihre Überlieferungsgeschichte ein.

262-1000-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler
ab Dienstag, 29.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 63,-

El Greco (1541 - 1614) **neu!**

El Greco war ein wundersamer Künstler, ein Prophet der Moderne. Geboren auf Kreta, zog es den jungen Maler zunächst nach Italien, bevor er am spanischen Hof seinen beinahe expressionistischen

Malstil entwickelte - eine Mischung aus griechisch-byzantinischem Stil und venezianischen Einflüssen. Seine überlangen, schlanken Figuren malte er in dramatischen Posen in einer schweren, dunklen Atmosphäre, aus der leuchtend-grelle Farben heraus flackern - emotional, hinreißend und ausdrucksstark.

262-1001-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Franz von Stuck (1863 - 1928) **neu!**

Dieser Kurs dreht sich um den Münchner Malerfürsten Franz von Stuck, der bereits zu Lebzeiten zu einer Legende wurde, auch weil er sich um die biedere Moral seiner Zeit nur wenig kümmerte. In seinen Gemälden schuf er eine schwebend-unwirkliche, oftmals pathetische Atmosphäre, die zwischen Fabel, Allegorie, Symbol und Erotik changiert. Diese Aura findet sich auch in seinem Gesamtkunstwerk, der Villa Stuck in München-Bogenhausen - ein Ort, der bis heute den Geist seines Erbauers widerspiegelt.

262-1002-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Dienstag, 17.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Gustav Klimt (1862 - 1918) **neu!**

Der österreichische Maler Gustav Klimt gehört zu den bedeutendsten und einflussreichsten, aber auch zu den umstrittensten Künstlern der Kunst der frühen Moderne. Als wichtigster Vertreter des Wiener Jugendstils hat er so bekannte Werke wie den Beethoven-Fries und den Kuss geschaffen. Dennoch wurde Klimt von der Kunstkritik der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts teilweise völlig ignoriert oder als reiner Dekorationsmaler abgetan. Wie falsch diese Beurteilung war soll dieser Kurs, der sich mit dem Leben und dem Wirken Gustav Klimts beschäftigt, zeigen.

262-1003-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Dienstag, 12.01.27, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 38,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch: 262-5038-A BARCELONA MODERNA



HPM
ALARMTECHNIK

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

Studium generale: Orchestermusik mit Heinrich Klug, dem langjährigen Solocellisten der Münchner Philharmoniker und Probenbesuch in der Isarphilharmonie **neu!**

Heinrich Klug spricht über das Zusammenspiel im Orchester und seine vielfältigen Erfahrungen als langjähriger Solocellist der Münchner Philharmoniker. Er stellt ausgewählte Werke der sinfonischen Literatur vor (z.B. verschiedene Beethovensinfonien), zu denen er Notenmaterial der Münchner Philharmoniker mitbringt, um daran die Aufgaben der Orchestermusiker*innen zu erläutern. Sie werden auch sein kostbares Violoncello, das 1840 von Jean Baptiste Vuillaume gebaut wurde, erleben.

Am 09.11., 13.30 Uhr haben Sie die Möglichkeit nach einer Einführung von Heinrich Klug eine Probe in der Isarphilharmonie mit den Philharmonikern unter der Leitung ihres neuen Chefs Lahav Shani zu besuchen. Auf dem Programm stehen u.a. die „Bilder einer Ausstellung“ von Moussorgsky-Ravel.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirche Herrsching.

262-1005-A

Leitung: Heinrich Klug, Konzertmeister

ab Donnerstag, 24.09.26, 19.00-21.00 Uhr, 4 x

Probe: Montag, 09.11.26, 13.30-16.00 Uhr

Gebühr € 79,-

Herrsching, Evang. Gemeindehaus, Madeleine-Ruoff-Straße 2

Staat und Gesellschaft, Krieg und Frieden im alten und im heutigen Indien **neu!**

Das alte Indien hat eine bemerkenswerte Staats- und Politiktheorie formuliert, so das Arthashastra im 3. Jh. v. Chr., der Nitisara und die Epen, vor allem das Mahabharata. Die heutige indische Außenpolitik, vor allem die von Indiens erstem Premier konzipierte und bis heute gültige Konzeption, ist von altindischen Theorien beeinflusst; Pragmatismus, Flexibilität, „India First“ und eine weitgehende „strategische Autonomie“ sind bis heute maßgebliche Prinzipien. Gleichzeitig wirken traditionelle altindische Modelle der Gesellschaft, so das Kastensystem, in Indien bis heute. Die beiden Vorträge gehen den Fragen nach, inwieweit das moderne politische Denken von Traditionen beeinflusst wird, was „Staat“ und „Gesellschaft“ bedeuten und wie Indien zu Krieg und Frieden stand und steht. Wie ist das Verhältnis von „Moderne“ und hinduistischer Tradition in Hinblick auf die in der Verfassung verankerte „Säkularität“ zu verstehen. Was bedeutet die hindukonservative Politik der BJP für das heutige Indien?

262-1006-S

Leitung: Dr. phil. habil. Renate Syed, Privatdozentin an der LMU München, Gastdozentin an der Hochschule für Philosophie, vhs-Dozentin

ab Dienstag, 08.12.26, 18.00-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 26,-

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

Bitte beachten Sie auch: 262-1103-S Mit Immanuel Kant und der indischen Bhagavadgītā durch stürmische Zeiten

Vom Tauschhandel zur Bankbilanz - Wie Geld unsere Welt formt **neu!**

Begriffe wie „Sondervermögen“, „Schuldenbremse“ oder „Staatsverschuldung“ prägen die aktuelle öffentliche Debatte. Welche Rolle spielen Banken, Zentralbanken und Politik? Und wie beeinflusst das Finanzsystem unser gesellschaftliches Zusammenleben? Sie erhalten einen verständlichen und zugleich fundierten Einblick

in die Geschichte und Funktionsweise von Geld und Finanzsystemen. In einem historischen und kulturübergreifenden Bogen - von den frühen Hochkulturen bis zur Gegenwart - werden unter anderem folgende Fragen behandelt: Gibt es Gesellschaften ohne Geld? Wie entstand das Bankwesen? Wie kommt das Geld in die Welt? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Schulden, Finanzkrisen und Politik? Ein Blick auf die Bankbilanz sowie überraschende Parallelen zur Physik runden die beiden Vortragsabende ab.

262-1007-S

Leitung: Peter Johann, Dipl. Physiker

ab Donnerstag, 28.01.27, 18.00-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 26,-

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

Sie kontrollieren alles! Verschwörungsmythen und Verschwörungserzählungen **neu!**

Wir leben in einer Zeit, in der eine Flut von Verschwörungsmythen und Verschwörungserzählungen im Internet und in Presseerzeugnissen weite Verbreitung findet. Dass Deutschland aus hochfliegenden Verkehrsflugzeugen mit giftigen Chemikalien besprüht werde und die Presse unter der Kontrolle einer Geheimorganisation stünde, sind nur zwei von beliebig vielen Beispielen. Der Kurs beleuchtet den Aufbau von Verschwörungserzählungen sowie ihre Strategie zur Abwehr von Gegenargumenten und fragt nach ihrer Funktion als mentalem Modell zum Verstehen einer komplexen Welt.

Weitere Informationen zu den Kursinhalten siehe

www.vhs-starnbergammersee.de

262-1008-S

Leitung: Dr. André Schülke, Media Software Training

ab Donnerstag, 12.11.26, 18.00-20.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 63,- inkl. Skript

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

Pionierinnen der Naturwissenschaften - Teil 1: Die Astronomin Caroline Herschel **neu!**

Caroline Herschel (1750- 1848) war eine Pionierin der Astronomie. Sie entdeckte acht Kometen und erstellte präzise Sternkataloge. Der Vortrag zeigt, wie sie sich trotz gesellschaftlicher Hindernisse als Wissenschaftlerin etablierte und Ehrungen wie die Goldmedaille der Royal Astronomical Society erhielt.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1009-S Online

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

Donnerstag, 15.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Pionierinnen der Naturwissenschaften - Teil 2: Marie Curie und die Radioaktivität **neu!**

Marie Curie (1867-1934) leistete Außergewöhnliches zur Erforschung der Radioaktivität. Für ihre Arbeiten erhielt sie zweimal den Nobelpreis. Der Vortrag skizziert ihre Arbeit und Karriere im Spannungsfeld der Frauenemanzipation des beginnenden 20. Jahrhunderts sowie in der Zeit des europäischen Nationalismus.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1010-S Online

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

Donnerstag, 22.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Pionierinnen der Naturwissenschaften - Teil 3: Lise Meitner - Die Frau hinter der Kernspaltung **neu!**

Lise Meitner (1878-1968) zählt zu den ersten Frauen, die an der Wiener Universität in Physik promovierten. Sie gilt als führende Forscherin auf dem Gebiet der Radioaktivität. Der Vortrag skizziert Meitners Biographie und zeigt, welchen wissenschaftlichen Anteil sie an der Kernspaltung besaß.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1011-S Online

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler
Donnerstag, 29.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Online Reihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit

Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang **neu!**



© Bundesstiftung Aufarbeitung, Ann-Christine Jansson

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchs-Erfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismus-Prävention bleibt ein zentrales Thema.

Moderation: Knut Elstermann

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband.
Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-1013-S Online

Leitung: Nadja Klier, Ingo Hasselbach
Mittwoch, 16.09.26, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG



**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.



Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir? neu!



© Bundesstiftung Aufarbeitung, Eastblockworld

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband.
Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-1014-S Online

Leitung: Paulino José Miguel

Moderation: Nhi Le

Donnerstag, 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Jungsein in Demokratie & Diktatur neu!



© Bundesstiftung Aufarbeitung, Harald Schmitt

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband
Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-1015-S Online

Leitung: Lisa Trebs, Tim Eisenlohr

Moderation: Miriam Menzel

Dienstag, 10.11.26, 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Philosophie

Das Philosophische Café

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.

262-1100-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin

Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 28.10.26, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 18.11.26, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 16.12.26, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 13.01.27, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 105,-

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

„Ich bin kein Mensch, ich bin Dynamit!“ - Nietzsche entdecken neu!

So beschreibt sich Friedrich Nietzsche an einer Stelle in seiner autobiographischen Schrift „Ecce homo“ selbst. Und die damit angedeutete Sprengkraft lässt sich durchaus seiner Philosophie entnehmen, denn Nietzsche gehört zu den Denkern, deren Werk sich nicht einfach in eine bestimmte Schublade stecken lässt. Der Vortrag stellt ihn vor und präsentiert zentrale Gedanken aus seinem Hauptwerk „Also sprach Zarathustra“ - zum mit- und weiterdenken!

262-1101-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin

Mittwoch, 21.10.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Authentizität: Wie ‚echt‘ kann das Ich sein? neu!

Viele Menschen haben den Wunsch, authentisch zu sein - also sowohl innerlich wie von außen betrachtet als „echt“ und stimmig zu gelten. Oft überfordert uns dieser Anspruch aber auch. Sind wir z.B. authentisch, wenn wir jemandem im Ärger die Meinung sagen - oder wenn wir sie für uns behalten, weil uns gleichzeitig Freundlichkeit ein wichtiger Wert ist? Sind wir überhaupt immer der/die Gleiche? Gibt es so etwas wie ein „wahres“ Selbst? Für ein differenziertes Verständnis von uns selbst unternehmen wir eine philosophische Erkundung des Begriffs.

262-1102-A

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin

Dienstag, 02.02.27, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch: 262-2029-S ff. Kommunikation

Mit Immanuel Kant und der indischen Bhagavadgita durch stürmische Zeiten **neu!**

„Die interessanteste Meinung ist die der Anderen“ - so lautet ein Plakatomotiv der Volkshochschulen. Und tatsächlich lohnt es sich, den Blick über vertraute Denkweisen hinaus zu richten. Gerade in herausfordernden Zeiten können ältere und kulturell entfernte Philosophien neue Orientierung geben, Halt vermitteln und überraschende Perspektiven eröffnen. Dieser Vortrag stellt zwei bemerkenswerte „andere“ Positionen vor: die Lehren der indischen Bhagavadgita (entstanden etwa um 300 v. Chr.) und die Philosophie Immanuel Kants (1724-1804). Zwischen beiden Denksystemen liegen mehr als zwei Jahrtausende- und dennoch finden sich erstaunliche Parallelen. Unabhängig voneinander entwickeln sie Antworten auf eine zentrale Frage: Wie kann ein gutes Leben in unruhigen Zeiten gelingen? Ihre Empfehlungen lauten: Pflichterfüllung, Wohlwollen und Gelassenheit- und zwar gerade jetzt.

262-1103-S

Leitung: Dr. phil. habil. Renate Syed, Privatdozentin an der LMU München, Gastdozentin an der Hochschule für Philosophie, vhs-dozentin

Mittwoch, 24.02.27, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-1006-S Staat und Gesellschaft, Krieg und Frieden im alten und im heutigen Indien

262-6210-S Philosophieren mit Kindern

Politik und Gesellschaft

Lange Nacht der DEMOKRATIE ★

Lange Nacht der Demokratie **neu!**

Am Freitag, den 2. Oktober 2026, findet in ganz Bayern die „Lange Nacht der Demokratie“ statt. Die „Lange Nacht der Demokratie“ ist ein Projekt des Wertebündnis Bayern. Schirmherrin ist die Präsidentin des Bayerischen Landtags Frau Ilse Aigner. Am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit wird in unterschiedlichen Formaten über Demokratie nachgedacht, diskutiert und gemeinsam gefeiert. Die „Lange Nacht der Demokratie“ macht demokratische Werte erlebbar und lädt dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Perspektiven auszutauschen. Die landesweite Koordination liegt beim Bayerischen Volkshochschulverband. Die „Lange Nacht der Demokratie“ in Starnberg wird von der vhs StarnbergAmmersee in Kooperation mit dem Starnberger Dialog und dem Kreisjugendring Starnberg koordiniert. Schirmherr ist Landrat Stefan Frey. Es finden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen im Zeitraum 1. bis 3. Oktober 2026 statt. Das genaue Programm finden Sie auf S. 8f: Mit freundlicher Unterstützung der Bayerischen Sparkassenstiftung, des Landkreises Starnberg, der Stadt Starnberg und der Werner Reichenberger Stiftung.

Grönland zwischen Geopolitik und Dekolonisierung **neu!**

Donald Trump zeigt Interesse an Grönland, Dänemark ringt mit kolonialer Vergangenheit und die Insel strebt nach Unabhängigkeit. Rohstoffe, Geopolitik und Erinnerungspolitik greifen ineinander. Ebbe Volquardsen, bis 2025 Professor an der Universität Grönland, erklärt historische Hintergründe und warum die Arktis für Europa immer wichtiger wird.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1180-S Online

Leitung: Ebbe Volquardsen

Donnerstag, 08.10.26, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 9,-

Geschichte und Funktion der UNO **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1181-S Online

Leitung: Flatrate vhs SüdOst,

Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler

Dienstag, 10.11.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 10,-

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

Wie Maschinen denken lernen - Eine Reise in die Welt der KI **neu!**

Künstliche Intelligenz verändert die Welt der Maschinen- sie lernen, verstehen und entscheiden nahezu selbständig. Der Onlinevortrag führt verständlich in die Grundlagen des maschinellen Lernens ein, zeigt aktuelle Anwendungen im Alltag und wirft einen Blick in die Zukunft einer Welt, in der Maschinen zunehmend „denken“, statt nur speichern oder rechnen. In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-1201-S Online

Leitung: Günter Spanner

Donnerstag, 19.11.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

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

KI und die Schattenmacht des Unterbewusstseins **neu!**

Der Vortrag verbindet zentrale Erkenntnisse aus der Psychologie mit aktuellen Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz. Er zeigt, wie Angst-, Stress- und Belohnungssysteme unser Verhalten unbewusst steuern - und wie KI genau diese Muster erkennt, verstärkt oder sogar sichtbar machen kann. Im Fokus steht die Wechselwirkung zwischen neurobiologischen Mechanismen und algorithmischer Musteranalyse: Verstärkt KI unsere „dunklen“ Impulse- oder kann sie uns helfen, sie besser zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen?

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-1202-S Online

Leitung: Günter Spanner

Dienstag, 01.12.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

Bitte beachten Sie auch: 262-2070-S ff. weitere Kurse zu KI

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, können sich aber über den Chat beteiligen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.



Silver Surfer oder Digital Outsider? Ältere Menschen und digitale Teilhabe **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-1220-S Online

Mittwoch, 23.09.26, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

Bitte beachten Sie auch:

262-2070-S KI verstehen, nutzen und kritisch einordnen

262-2087-S Generationenübergreifendes Lernen mit KI

Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-1221-S Online

Mittwoch, 14.10.26, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

KI und Polizeiarbeit: Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-1222-S Online

Mittwoch, 11.11.26, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

Naturwissenschaften

Aktuelle Ergebnisse aus der Weltraumforschung für die Kosmologie **neu!**

Teleskope wie das James-Webb-Weltraumteleskop und das eROSITA Observatorium liefern beeindruckende Bilder aus dem Weltall. Teleskope wie das E-ELT der ESO und das SKA sind im Bau. Für die offenen Fragen der Kosmologie gibt es spannende, neue Ergebnisse! In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1250-S Online

Leitung: Prof. Dr. Werner Becker

Montag, 07.12.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 11,-



- Neubau
- Gewerbebau
- Altbausanierung
- Instandhaltung

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

MEISTERBETRIEB

Krisenvorsorge und Resilienz

Stärke im Krisenfall neu!

Vortrag mit dem Katastrophenschutzplaner des Landratsamtes Starnberg

Was passiert, wenn der Strom für Stunden oder Tage ausfällt? Wenn Lieferketten unterbrochen sind? Wenn Kommunikationswege zusammenbrechen? Wenn Straßen plötzlich unbefahrbar sind, sei es durch Schneechaos, Hochwasser oder andere Krisen?

Herr Roland Schwankhart, der Katastrophenschutzplaner im Landratsamt Starnberg spricht im Vortrag über folgende Themen:

- Wichtigkeit der Vorsorge des Bürgers für sich persönlich
- Wie sind der Landkreis/die Kommune auf Krisenfälle vorbereitet
- Beispiele für Krisenfälle
- Kommunikation im Krisenfall
- Anlaufstelle Leuchtturm, Koordination, Zuständigkeiten etc.
- Anregungen: Nachbarschaftliche Unterstützung

Ziel ist es, durch die richtige Vorbereitung auch im Krisenfall handlungsfähig zu bleiben: Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirche Herrsching.

262-1252-A

Leitung: Roland Schwankhart, Landratsamt Starnberg

Mittwoch, 13.01.27, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei

Herrsching, Evang. Gemeindehaus an der Erlöserkirche, Madeleine-Ruoff-Straße 2

Stärke im Krisenfall neu!

Vortrag mit dem Katastrophenschutzplaner des Landratsamtes Starnberg

Vergleiche 262-1252-A

262-1254-S

Leitung: Roland Schwankhart, Landratsamt Starnberg

Donnerstag, 29.10.26, 18.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

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

Sich auf den Ernstfall vorbereiten neu!

Das über Jahrzehnte vorherrschende Lebensgefühl der Sicherheit, des bleibenden oder steigenden Wohlstandes und die damit verbundene Sorglosigkeit werden durch Naturkatastrophen, Blackouts, Militärschläge und Veränderungen in der Weltordnung bedroht. Wir leben in der Hoffnung, dass wir von den Auswirkungen derartiger Ereignisse verschont bleiben - sicher ist es jedoch nicht. Daher ist es eine Notwendigkeit, sich auf den Ernstfall vorzubereiten, um das eigene Überleben und das seiner Nächsten zumindest eine Zeitlang zu sichern.

Wie bereite ich mich auf den Ernstfall vor? Wie Sorge ich richtig vor? Wie kann ich im Ernstfall einen „klaren Kopf“ behalten? Wie erhalte ich mir meine seelische Stabilität, wenn der gewohnte Alltag zumindest eine Zeitlang nicht mehr gelebt werden kann?

262-1256-S

Leitung: Dagmar Riedel, psychologische Beraterin (IAPP), Autorin

Mittwoch, 07.10.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Studienreise

Vorankündigung

In Zusammenarbeit mit dem Reiseveranstalter **INTERCONTACT GmbH** plant die **Volkshochschule StarnbergAmmersee** für den **Herbst 2027** eine **15-tägige Studienreise nach Japan**. Die genauen Reisedaten stehen derzeit noch nicht fest, doch schon jetzt verspricht die Reise intensive Begegnungen mit einem Land, in dem jahrhundertealte Traditionen und hochmoderne Lebenswelten auf einzigartige Weise miteinander verbunden sind.

Die Reise beginnt in **Osaka**, einer lebendigen Metropole, die mit moderner Architektur, geschäftigen Vierteln und ihrer mächtigen Burg erste spannende Einblicke in Geschichte und Gegenwart Japans bietet. Von dort geht es mit dem berühmten Shinkansen nach **Hiroshima**. Der Friedenspark, das Friedensmuseum und der Atombombendom erinnern eindrucksvoll an die Geschichte der Stadt und setzen zugleich ein starkes Zeichen für Frieden und Verständigung. Auf der nahe gelegenen **Insel Miyajima** erwartet die Reisenden mit dem Itsukushima-Schrein und seinem berühmten roten Torii eines der bekanntesten Motive Japans.

Kyoto, die ehemalige Kaiserstadt und eines der bedeutendsten kulturellen Zentren des Landes erwartet Sie ebenfalls. Prächtige Tempel, stille Zen-Gärten, traditionelle Viertel und Schreine vermitteln einen tiefen Eindruck von Japans religiösem und künstlerischem Erbe. Zu den vorgesehenen Höhepunkten gehören der Goldene Pavillon, der Fushimi-Inari-Schrein mit seinen zahllosen roten Torii-Toren sowie eine private Teezeremonie. Ein Ausflug nach **Arashiyama** führt durch eine reizvolle Fluss- und Berglandschaft, zum berühmten Bambuswald und zu weiteren stimmungsvollen Orten.

Eine ganz besondere Erfahrung ist die Fahrt auf den heiligen **Tempelberg Koyasan**. Inmitten dichter Wälder besuchen Sie bedeutende buddhistische Tempelanlagen und den eindrucksvollen Friedhof Okunoin mit seinen jahrhundertealten Zedern, Steinlaternen und Gedenkstätten. Die Übernachtung in einem Tempelgästehaus bietet Gelegenheit, die ruhige Atmosphäre dieses spirituellen Ortes intensiv zu erleben.

Über Toba und Ise führt die Route weiter zum wichtigsten Heiligtum des Shintoismus. In **Ise** beeindruckt vor allem die schlichte, traditionsreiche Architektur des Ise-Jingu, eingebettet in einen heiligen Wald. Anschließend geht es in die Region der **fünf Seen am Fuße des Fuji**. Bei guter Sicht eröffnet sich hier der Blick auf Japans berühmtesten Berg, der seit Jahrhunderten Künstler, Pilger und Reisende fasziniert. Eine Bootsfahrt auf dem Kawaguchi-See und eine Fahrt mit der Panoramabahn lassen die Landschaft aus unterschiedlichen Perspektiven erleben.

JAPAN

zwischen Tradition, Spiritualität und Moderne

15-tägige Studienreise Herbst 2027



Den Abschluss der Reise bildet **Tokio**. Die japanische Hauptstadt zeigt sich zugleich historisch, lebendig und futuristisch: vom traditionsreichen Sensoji-Tempel im Stadtteil Asakusa über die Gärten des Kaiserpalastes bis zum Tokyo Skytree mit seinem weiten Blick über die riesige Metropolregion. Ausflüge nach **Nikko** mit seinen prachtvollen Tempeln und Schreinen sowie in die moderne **Hafenstadt Yokohama** erweitern das Programm. Ein Tag zur freien Verfügung ermöglicht es außerdem, Tokio nach eigenen Interessen zu erkunden.

Auch kulinarisch bietet die Reise zahlreiche Entdeckungen. Japanische Spezialitäten machen die Vielfalt der japanischen Küche erlebbar. Fahrten mit dem Shinkansen, Bootsfahrten, eine Sake-Verkostung und besondere Begegnungen ergänzen das abwechslungsreiche Programm.

Diese 15-tägige Reise verbindet Kultur, Geschichte, Religion, Natur und moderne Lebenswelten zu einem umfassenden Japan-Erlebnis.

Eine unverbindliche Vormerkung für Interessierte ist bereits jetzt möglich. Über die genauen Reisedaten werden Sie informiert, sobald diese feststehen.

info@vhs-starnbergammersee.de
Tel. 08151 97312-10

Ehrenamt

Stark im Ehrenamt - Wirksam führen im Verein **neu!**

Der Workshop richtet sich an ehrenamtliche Mitglieder in Vereinsvorständen.

Sie sind fit in den fachlichen Grundlagen der Vereinsführung und haben doch das Gefühl, da geht noch mehr? Sie wollen Ihre begrenzte private Zeit möglichst wirkungsvoll in Ihr Ehrenamt einbringen? In diesem Workshop erhalten Sie Impulse, die Ihnen als Vorstand helfen, Ihre eigene Rolle und Ihre Erwartungen zu klären, mit typischen Führungs-, Kommunikations- und Konfliktmustern umzugehen, Entscheidungen und Zusammenarbeit im Vorstand zu verbessern, eine transparente und wertschätzende Kommunikation zu fördern, Ihre persönliche Wirksamkeit zu erhöhen, ohne sich zu überlasten. Sie gehen mit sofort einsetzbaren Vorlagen nach Hause, u.a.: Rollen-Mandat-Grenze, Mini-Governance, Micro-Interventionen, Beschlussvorlage und Beschlussprotokoll light.

262-1270-S

Leitung: Ulrich Lindner

Samstag, 21.11.26, 10.00-14.00 Uhr

Gebühr € 35,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 01

Länderkunde und Reisen

Patagonien - 3000 km auf den Traumstraßen Südamerikas zum „Ende der Welt“ **neu!** Multivision



© Maria und Heinz Weinmann

Patagonien - ein düsteres und wildes Land, schneebedeckte Berge, graue Steppe und unzugänglicher Urwald. Seit den 1970er Jahren ist dieses Land durch die Carretera Austral in Chile und die Ruta 40 in Argentinien erschlossen. Die 1200 km lange Carretera Austral schließt in Puerto Montt an die Panamericana an. Sie ist die schönste Route in die Einsamkeit, um verschwegene Naturparks zu erkunden. Der einsame Paso Roballos kann nur mit einem geländegängigen Fahrzeug bewältigt werden. Er ist die südlichste Querverbindung über die Kordillere zur Ruta 40 in Argentinien mit unglaublichen, wilden Naturlandschaften. Auf der Ruta 40 umfährt man das patagonische Inlandeisefeld. Es ist die größte Eismasse außerhalb der Pole und Grönlands. Beeindruckend ist der Nationalpark Los Glaciares mit dem 3406 m hohen Fitz Roy und dem Perito Moreno Gletscher. Unwirklich wirkt die Landschaft im Nationalpark Torres del Paine mit schroffen Granitbergen, Gletschern und Seen mit Eisbergen. Die Ruta-del-Fin-del-Mundo, die Straße zum Ende der Welt, führt schließlich nach Punta Arenas an der Magellanstraße.

262-1300-S

Leitung: Heinz Weinmann

Mittwoch, 11.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-3805-S ff. Spanisch (nicht nur) für die Reise

262-4316-S Tango Argentino

Albanien entdecken: Geschichte und Kultur im Spiegel seiner Feiertage **neu!**

Die Geschichte eines Landes spiegelt sich oft in seinen Festen und Feiertagen wider. Dieser Vortrag lädt dazu ein, Albanien aus einer besonderen Perspektive kennenzulernen: Nationale Gedenktage, religiöse Feste und traditionelle Frühlingsfeste erzählen von Jahrhunderten des Widerstands gegen Fremdherrschaft, vom Weg zur Unabhängigkeit, den Erfahrungen während des Zweiten Weltkriegs und den prägenden Spuren der kommunistischen Vergangenheit. Zugleich eröffnet der Vortrag Einblicke in die religiöse Vielfalt und die kulturelle Identität Albaniens bis in die Gegenwart.

Die Referentin Enela Markja wurde in Albanien geboren und erlebte dort ihre Kindheit und Jugend während der sozialistischen Zeit. Nach ihrem Geografiestudium zog sie Mitte der 1990er Jahre nach München und arbeitet heute im Tourismussektor. Ihre Verbundenheit mit ihrer Heimat und ihr Interesse an der historischen und gesellschaftlichen Entwicklung Albaniens begleiten sie bis heute.

262-1302-S

Leitung: Enela Markja, Tourismus Referentin

Mittwoch, 03.02.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Faszination Philippinen - Inselreich im Herzen des Pazifiks **neu!**

Live präsentierte Multimedia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke



© Harald Mielke

Ein Archipel wie aus einem Traum: Über 7.000 Inseln mit weißen Palmenstränden, türkisfarbenem Meer, tropischen Regenwäldern und farbenprächtigen Korallenriffen - das sind die Philippinen. Ein Land mit imposanten Vulkanlandschaften, mit einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis und einer gesunden Küche. In seiner neuen Multivisions-Show nimmt Harald Mielke Sie mit auf eine faszinierende Reise durch dieses tropische Inselparadies. Von der pulsierenden Metropole Manila über die grünen Hügel von Bohol, die kulturellen Zentren von Cebu und Negros bis zu den geheimnisvollen Inseln Siquijor, Leyte und Palawan/Coron - und hinaus zu den legendären Tubbataha-Riffen, einem der spektakulärsten Tauchgebiete der Erde. Mit brillanten Bildern, stimmungsvoller Musik und persönlichen Erlebnissen

erzählt Mielke von Begegnungen mit den Menschen in diesem einzigen mehrheitlich katholischen Land Asiens, von ihrer Lebensfreude, Offenheit und Gastfreundschaft. Er zeigt ein Land, das Gegensätze vereint - asiatische Seele, westlichen Geist und den feurigen Rhythmus Lateinamerikas. Ein Abend voller Farben, Gefühle und Entdeckungen - eine inspirierende Reise zu einem der schönsten Inselparadiese der Erde.

262-1304-S

Leitung: Harald Mielke, Reisejournalist

Mittwoch, 03.02.27, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Studienreise

Ausblick: Studienreise Japan neu! November 2027



© Thomas Moser

Kaum ein Land verbindet jahrhundertealte Traditionen so selbstverständlich mit hypermodernen Lebenswelten und vereint westlich geprägte Strukturen mit kollektivistischen Werten, die bis zu den Glaubenssätzen des Konfuzianismus zurückreichen. Shintoistische Schreine stehen neben buddhistischen Tempeln, futuristischer Architektur trifft auf zeitlose Gartenkunst, und uralte Rituale prägen noch heute den Alltag. Während sich Megastädte im rasanten Rhythmus bewegen, herrschen in Gärten, Teezeremonien und Klöstern Stille und Konzentration. Diese feine Balance zwischen Entschleunigung und Hochgeschwindigkeit, Vergangenheit und Zukunft macht Japan so einzigartig und facettenreich.

Reisebeschreibung siehe Seite 18

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

Bitte beachten Sie auch:

262-3920-S Japanisch

262-3925-S Shodo

Natur und Garten

Gesunder Boden - Grundlage für Garten, Landwirtschaft und Ernährung neu!

Der Boden ist die Basis unserer Ernährung, unserer Gärten und der Landwirtschaft. Gleichzeitig gehört er zu den faszinierendsten und am meisten unterschätzten Ökosystemen. Doch was macht einen Boden wirklich fruchtbar, widerstandsfähig und lebendig?

Der Vortrag vermittelt anschaulich und praxisnah, wie Boden aufgebaut ist, welche Rolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Bodenmikroorganismen spielen und warum deren Zusammenspiel

entscheidend für eine nachhaltige Bodenfruchtbarkeit ist. Zudem werden die Zusammenhänge zwischen Bodenstruktur, Wasserhaushalt, Pflanzengesundheit und Ertrag erläutert sowie konkrete Maßnahmen vorgestellt, die sich im Garten ebenso wie in der Landwirtschaft umsetzen lassen. Der Vortrag richtet sich an Garten- und Naturinteressierte, Landwirtinnen und Landwirte sowie alle, die mehr über den nachhaltigen Umgang mit unserem wichtigsten Naturkapital erfahren möchten. Der Referent ist Geologe und Inhaber eines Unternehmens für Bodenanalysen und Bodenmanagement. Er entwickelt individuelle Konzepte zur langfristigen Verbesserung von Bodenstruktur, Nährstoffhaushalt und biologischer Aktivität und verbindet dabei wissenschaftliche Erkenntnisse mit langjähriger Praxiserfahrung.

262-1380-S

Leitung: Christopher Scholz, Geologe

Donnerstag, 18.02.27, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Mit Wildblumen durchs Jahr neu!



© Margit Hiller

Von Arnika bis Türkenbund, von Eisenhut bis Sonnentau: Die Bayrischen Alpen und das Alpenvorland bieten so viel mehr als Enzian und Edelweiß. Die letzte Eiszeit und jahrhundertlanges Kulturgeschichte haben ein vielfältiges Landschaftsbild mit ganz unterschiedlichen Lebensräumen hinterlassen - und jeder hat seine botanischen Spezialisten. Margit Hiller nimmt Sie in Bildern und Geschichten mit auf Tour - von der Schneeschmelze im Frühling bis in den Spätherbst. Die Referentin ist Autorin des Buches „Blumenwanderungen. Bayerische Alpen“, Rother Verlag.

262-1381-S

Leitung: Margit Hiller, zertifizierte Kräuterpädagogin, Autorin

Mittwoch, 03.03.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Tier und Natur

Ernährung von Hund und Katze - ein Informationsabend für Tierbesitzer*innen neu!

Die Ernährung von Hund und Katze spielt eine bedeutsame Rolle, vor allem in der Gesundheitsvorsorge, aber auch in der Therapie.

Doch was ist unter einer ausgewogenen Fütterung zu verstehen? Wie erkennt man ein „gutes“ Futter für gesunde, ausgewachsene Tiere? Und welchen besonderen Bedürfnissen ist bei Jungtieren und Senioren oder bei kranken Tieren Rechnung zu tragen? Ist mein Tier übergewichtig? Birgt dies Gesundheitsrisiken? Wie ist das Idealgewicht zu erzielen? Dr. Susanne Schumacher erläutert diese Themen in einem kompakten Vortrag, der durch Fallbeispiele praxisnah gestaltet wird. Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen.



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

Anmeldung bis 17.09.2026 erforderlich.

262-1399-S

Leitung: Dr. Susanne Schumacher
Mittwoch, 23.09.26, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 20,-
Starnberg, Kleintierzentrum, Kreuzstraße 22

Bitte beachten Sie auch:

262-6205-S Kann ein Hund sprechen?
262-6206-S Das Hunde-Einmaleins

Hündisch verstehen - was ein Hund wirklich mitteilt

„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.

262-1400-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin
Mittwoch, 17.02.27, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Hündisch verstehen - was ein Hund wirklich mitteilt neu!

Vergleiche 262-1400-S

262-1401-A

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin
Dienstag, 23.02.27, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 15,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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



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

Anmeldung bis 16.10.2026 erforderlich.

262-1402-S

Leitung: Kleintierzentrum Starnberg
Dienstag, 20.10.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, Kleintierzentrum, Kreuzstraße 22

Bitte beachten Sie auch:

262-6205-S Kann ein Hund sprechen?
262-6206-S Das Hunde-Einmaleins

Vergiftungen beim Haustier, Erkennen - Reagieren - Therapieren neu!

Viele alltägliche Substanzen können für Haustiere zur Gefahr werden, oft ohne, dass es sofort auffällt. Die Veranstaltung gibt einen verständlichen Überblick über typische Risiken im Haushalt und in der Umwelt. Es wird erläutert, woran eine mögliche Vergiftung erkannt werden kann und welche Maßnahmen im Notfall wichtig sind. Ergänzend werden die tierärztlichen Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Eine kompakte Informationsveranstaltung für alle Tierhalterinnen und Tierhalter, die Risiken besser einschätzen und im Ernstfall sicher handeln möchten.

Anmeldung bis 22.11.2026 erforderlich.

262-1403-S

Leitung: Dr. Susanne Schumacher
Donnerstag, 26.11.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, Kleintierzentrum, Kreuzstraße 22

Naturführungen und Lehrwanderungen

Jubiläumsführung: Zugvögel im Ramsar-Gebiet Ammersee neu!

Vor 50 Jahren wurden der Ammersee und der Starnberger See als international bedeutsame Ramsar-Feuchtgebiete ausgewiesen. Zum Jubiläum bieten wir an beiden Seen Sonderführungen an: Nachmittags führt die Exkursion zum Süden am Ammersee. Dort beobachten wir die rastenden und überwinternden Zugvögel mit Fernglas und Spektiv. Die Führung fällt bei Sturm oder Dauerregen aus! In Kooperation mit der Gebietsbetreuung Ammersee.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, wenn vorhanden Fernglas

262-1404-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee
Samstag, 10.10.26, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Winterliche Wasservögel am Ammersee

Der Ammersee gehört als Ramsar-Gebiet zu den Feuchtgebieten von internationaler Bedeutung. 10.000 bis 20.000 Wasservögel überwintern hier jedes Jahr. Sie suchen Nahrung und Ruhe, um den Winter zu überstehen. Gemeinsam mit der Gebietsbetreuung können Sie die Wasservögel dabei durch Fernrohre beobachten und mehr über ihre Zugrouten und Nahrungsvorlieben erfahren. Die Führung fällt bei Dauerregen oder Schneefall aus.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Handschuhe und Mütze, wenn vorhanden Fernglas.

262-1405-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

Freitag, 20.11.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Kornweihen-Beobachtung im Ampermoos

Im Naturschutzgebiet „Ampermoos“ kann im Winterhalbjahr regelmäßig eine Schlafkolonie der Kornweihe beobachtet werden. Unter Anleitung der Gebietsbetreuung verfolgen wir die seltenen Greifvögel beim Einflug zu ihren Schlafplätzen und halten Ausschau nach weiteren winterlichen Vogelgästen. Sie erfahren außerdem Interessantes zur Entstehung des Ampermooses, seiner Tier- und Pflanzenwelt, sowie zur früheren Nutzung. Wenn bei ungünstiger Witterung (z.B. geschlossene Schneedecke) keine Kornweihen im Ampermoos sind, muss die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden.

In Kooperation mit der Gebietsbetreuung Ammersee.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Handschuhe und Mütze, wenn vorhanden Fernglas.

262-1406-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

Samstag, 12.12.26, 15.30-17.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

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 Gattungskenntnis 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 genaue 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 ganz unterschiedlich sein 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 Tupperdose, 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,-

Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Heckenfrüchte und Kräuter im Herbst - eine kulinarische Wildkräuterführung

Im Herbst finden wir viel Leckeres direkt vor unserer Haustüre. Beeren und Früchte sind nun reif und geben gemeinsam mit Wildkräutern unseren Speisen einen gewissen Pfiff. Unsere Schritte führen durch raschelndes Laub hin zu Wiesen, Sträuchern und Bäumen, um einige Pflanzen besser kennenzulernen und ihren

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

Nutzen für uns wieder zu entdecken. Anschließend bereiten wir zusammen aus den gesammelten Beeren, Nüssen und Kräutern eine köstliche Brotzeit zu. Dazu gibt es ein heißes Getränk, welches schon fast in Vergessenheit geraten, aber im neuen Gewand einfach nur köstlich ist. Alle Teilnehmer*innen bekommen zum Abschluss für zu Hause Informationen zu den einzelnen Pflanzen samt Rezepten.

262-1411-S

Leitung: Lucie Bode, Kräuterpädagogin BNE

Sonntag, 27.09.26, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 37,- inkl. Materialkosten

Tutzing, Parkplatz beim Südbad

Bitte beachten Sie auch:

262-4523-S Menü mit Wildkräutern

262-4525-S Kürbisgewächse und wilde Kräuter

Winterliche Knospenführung - Einheimische Laubbäume anhand ihrer Knospen erkennen



© Lucie Bode

Gemeinsam wandern wir durch den schönen Feldafinger Park und erfahren, wie wir unsere einheimischen Laubbäume anhand ihrer Knospenbildung erkennen können. Mit allen Sinnen erleben wir die Knospen der jeweiligen Bäume, wie sie aussehen, sich anfühlen und bei manchen auch, wie sie schmecken. Anschließend wärmen wir uns am Lagerfeuer mit einem Glas heißen Punsch auf und bereiten einen Waldbalsam für unsere wintergestresste Haut zu. Mit vielen neuen Eindrücken, unserem Waldbalsam und leckeren Rezepten im Gepäck beenden wir die Knospenführung gegen 16:00 Uhr.

262-1414-S

Leitung: Lucie Bode, Kräuterpädagogin BNE

Sonntag, 21.02.27, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 37,- inkl. Materialkosten

Feldafing, Seestrass 30, Oberer Seeparkplatz (bei den Tennisplätzen)

Wohnen

De-Stress your home - Wie unsere Räume Gesundheit und Wohlbefinden fördern neu!

Räume wirken - auf unser Wohlbefinden, unser Verhalten und unsere Beziehungen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie unser Gehirn die Umgebung nach Signalen für Sicherheit, Orientierung und Ruhe wahrnimmt und welche Rolle Licht, Farben, Grundriss und Ordnung dabei spielen. Auf Grundlage von Erkenntnissen aus Neurobiologie und Architekturpsychologie zeigt die Referentin praxisnah, wie Wohnräume so gestaltet werden können, dass sie das Nervensystem entlasten, Orientierung geben und das Wohlbefinden nachhaltig fördern.

262-1500-S

Leitung: Monika Feldmer-Metzger, Raumdesignerin, Expertin für Wohn- und Architekturpsychologie

Samstag, 26.09.26, 10.00-14.00 Uhr

Gebühr € 34,-

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

Wohnen im Wandel - Lebensqualität im Alter neu!

Wohnen ist wie das Leben - ein Prozess ohne Stillstand. Wie wir im Alter wohnen, entscheidet maßgeblich darüber, wie wir leben. Ein stimmiges Wohnumfeld fördert Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensfreude - gerade auch im höheren Lebensalter. Wissenschaftlich fundiert und praxisnah zeigt die Referentin, wie Wohnräume zu Lebensräumen werden, die sich an unseren Bedürfnissen, unserer Identität und unserem Wunsch nach Nähe und Sicherheit orientieren. Themen sind unter anderem: Wohnen und Wohlbefinden im Alter aus psychologischer Sicht, das Zusammenleben von Jung und Alt, Zukunftsalternativen zum Einfamilienhaus, gemeinschaftliche Wohnformen sowie konkrete Tipps für ein erholsames Raumgefühl.

262-1501-A

Leitung: Monika Feldmer-Metzger, Raumdesignerin, Expertin für Wohn- und Architekturpsychologie

Dienstag, 10.11.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Innenarchitektur als Kunstform - Ihr individuelles Einrichtungskonzept entwickeln neu!

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Sie möchten Ihr Zuhause neu gestalten oder umbauen und wünschen sich mehr Sicherheit bei der Auswahl von Farben, Materialien und Möbeln? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, ein stimmiges Einrichtungskonzept zu entwickeln. Die Dozentin vermittelt Grundlagen der Innenarchitektur und gibt Einblicke in Kunst-, Design- und Architekturgeschichte. Sie lernen bedeutende Architekt*innen kennen und erfahren, wie Farben, Formen, Materialien, Licht und Möblierung harmonisch zusammenspielen. Darüber hinaus erwerben Sie praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie den Einsatz analoger und digitaler Planungstools.

Bitte bereithalten: Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Foto eines Möbelstücks sowie - falls vorhanden - Grundrisse Ihrer Räume und Ihren Pinterest-Account. Erforderlich sind außerdem eine stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Endgerät (PC oder Tablet, möglichst kein Smartphone).

262-1502-S

Online

Leitung: Franziska Schlecht, M.A. Innenarchitektin

ab Donnerstag, 05.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 55,-

Minimalistisch leben - wie du auf kleinem Raum mehr Kraft in dein Zuhause bringst neu!

Interaktiver Workshop

Räume sind nie neutral. Sie wirken auf uns - ob wir es wahrnehmen oder nicht. Und es braucht keine große Fläche, um wirklich gut zu wohnen. In diesem Vortrag erfährst du, wie kleine Wohnräume durch die Verbindung von Innenarchitektur und Feng Shui zu lebendigen, tragenden Lebensräumen werden - mit der richtigen

Raumaufteilung, Möblierung sowie Farben, Formen und Materialien. Minimalistisch wohnen bedeutet nicht Verzicht. Es bedeutet Leichtigkeit und Klarheit- Raum für das, was wirklich trägt.

262-1503-S

Leitung: Katrin Crone, Architektin

Dienstag, 02.02.27, 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

262-1520-S

Leitung: Annette Hartmann

ab Dienstag, 06.10.26, 18.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 84,-

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 Spielelementen 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. Bitte beachten: Haustiere sind im Kurs nicht erlaubt.

262-1521-A

Leitung: Heinz Mielewsky

Montag, 19.10.26, 19.00-21.37 Uhr

Dienstag, 20.10.26, 19.00-21.37 Uhr

Mittwoch, 21.10.26, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 95,- 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 bayerische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler*innen, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute, um nach dem Kurs an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit, oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt? Sigi Wenz, der Schafkopfcoach wird Sie wieder fit machen. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

Bitte beachten: Haustiere sind im Kurs nicht erlaubt.

262-1522-A

Leitung: Heinz Mielewsky

Donnerstag, 22.10.26, 19.00-21.37 Uhr

Freitag, 23.10.26, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 80,- inkl. 15-seitiges Skript.

Herrsching, Seehof Restaurant, Seestraße 58

Bridge - Anfängerkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bridge ist mehr als ein Kartenspiel, es ist ein sehr anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration. Bridgespielen zu erlernen ist gar nicht so schwer. Wirklich gut zu spielen, bedarf es allerdings vieler Übung. Bridge zerfällt in eine Reiz- und eine Spielphase. Zur Heranführung an das Spiel benutzen wir die



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

sog. Mini-Bridge-Methode, die die Reizphase überspringt. So können wir gleich von Anfang an mit dem Spielen beginnen und dabei die wichtigsten Regeln und Spieltechniken kennen lernen. In der zweiten Kurshälfte steigen wir dann in das Forum D ein, dem Standard-Biet-system des Deutschen Bridge-Verbandes. Spielmaterial und Skripten werden gestellt. Die Kursleiterin spielt seit über 35 Jahren aktiv Bridge - im Verein, auf Turnieren und in der Landes- und Regionalliga.

262-1525-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 02.10.26, 16.45-18.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

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.

262-1527-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 02.10.26, 15.00-16.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

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

Familie und Pädagogik

Entschuldigst du dich noch oder bedauerst du schon? neu!

Kennst du das? Dein Kind weint, du hast etwas falsch gemacht und automatisch kommt „Tut mir leid.“ Doch was, wenn dieses „Sorry!“ weder dir noch deinem Kind wirklich hilft? In diesem Vortrag entdeckst du den Unterschied zwischen einer leeren Entschuldigung und echtem Bedauern aus der Perspektive der Gewaltfreien Kommunikation. Du lernst, wie du Fehler so ansprichst, dass Verbindung entsteht statt Schuldgefühlen. Außerdem schauen wir gemeinsam, warum es deinem Kind nicht hilft, wenn du es zu einer Entschuldigung drängst und was du stattdessen tun kannst, damit echte Verantwortung und Mitgefühl von innen wachsen. Für mehr Ehrlichkeit, Vertrauen und Nähe in deiner Familie.

262-1700-S Online

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE

Donnerstag, 22.10.26, 20.00-21.15 Uhr

Gebühr € 13,-

Bitte beachten Sie auch: 262-6400-S Empathie

Mensch, ärgere dich nicht mehr! neu!

Dein Kind hört mal wieder nicht, der Kollege nervt und du explodierst innerlich. Ärger kennt jede und jeder, aber wusstest du, dass er dir eigentlich was Wichtiges sagen will? In diesem Vortrag lernst du, Ärger neu zu verstehen: nicht als Störung, sondern als Wegweiser, denn hinter jedem Ärger, ob über dein Kind, deine Kollegin oder deinen Chef, steckt ein unerfülltes Bedürfnis. Wer lernt, dieses Bedürfnis zu erkennen, reagiert nicht mehr blind, sondern handelt bewusst. Du entdeckst, welche Gefühle sich hinter deinem Ärger verbergen, was sie dir über dich selbst verraten und wie du aus dem Reaktionsmuster rauskommst. Weniger Ärger, mehr Klarheit. Für dich, für deine Familie, für deinen Alltag.

262-1702-S Online

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE

Dienstag, 10.11.26, 20.00-21.15 Uhr

Gebühr € 13,-

Vater werden - Kompakt & Startklar neu!

Die Geburt deines Kindes kommt. Vorbereitet oder nicht. Dieser Abendvortrag gibt dir in 90 Minuten das Wissen, das du brauchst - ungefiltert, praxisnah, aus Männersicht. Erfahre, was auf dich zukommt, von der Geburt bis zum Wochenbett, und wie du deine Partnerin sicher begleiten kannst.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1703-S Online

Leitung: Carlson El Murtadi

Mittwoch, 28.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

Klick&Klar: Medienkompetenz im Kindergartenalter neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1704-S Online

Leitung: Petra Güvenc

Mittwoch, 14.10.26, 20.00-21.00 Uhr

Gebühr € 11,-

Klick&Klar: Das erste Handy

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1705-S Online

Leitung: Petra Güvenc

Montag, 07.12.26, 20.00-21.00 Uhr

Gebühr € 11,-

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

Künstliche Intelligenz ist gekommen, um zu bleiben. Die heutige Jugend wächst mit ihr auf und Eltern sowie Schulen müssen Schritt halten. KI bietet Chancen, birgt aber auch Herausforderungen. Zuerst muss man sie verstehen, um Kinder und Jugendliche sicher im Umgang mit KI-Tools zu begleiten. Der Vortrag beleuchtet Text-, Sprach- und Bildmodelle.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1706-S Online

Leitung: Rebecca Hümmel

Donnerstag, 17.12.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

Bitte beachten Sie auch: 262-6300-S ff. Tipps für Eltern

Persönlichkeit und Psychologie

Mit Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung den Herausforderungen unserer Zeit begegnen neu!

Der griechische Philosoph Heraklit erkannte: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Er beschreibt damit die grundlegende Realität des Lebens, dass „alles im Fluss ist.“ Die Akzeptanz des Wandels kann uns helfen, aktiver und bewusster mit den zunehmenden Her-

ausforderungen des Lebens umzugehen. Doch wie können wir diese Wellen des Wandels und der Veränderungen durch neue Denk- und Handlungsweisen begegnen? Wie lässt sich dabei der Wunsch nach eigener Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung integrieren? Anhand von Parabeln und Zitaten erarbeiten wir diese neuen Denk- und Handlungsweisen und verbinden diese in Diskussionsrunden mit den eigenen Lebenserfahrungen und -erkenntnissen.

262-1730-S

Leitung: Dagmar Riedel, Psychologische Beraterin (IAPP), Autorin
Samstag, 17.10.26, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 44,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Bitte beachten Sie auch: 262-4417-S Workshop Resilienz

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!

262-1731-S Online

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

Bitte beachten Sie auch: 262-2028-S ff. Kommunikation

Psychotricks & Denkfallen - Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen neu!

Warum kommen wir mit manchen Menschen einfach nicht zu recht? Warum glauben wir manchmal Dinge, die gar nicht stimmen? Warum wirken manche Menschen überzeugender als andere? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie auf unterhaltsame Weise, wie psychologische Mechanismen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflussen. Sie lernen, wie Manipulation funktioniert, wie sich Wahrnehmungsfehler einschleichen und wie man souverän mit falschen Behauptungen umgehen kann. Zahlreiche Praxisbeispiele, kleine Übungen und überraschende Erkenntnisse laden zum Mitdenken, Mitlachen und Nachfragen ein. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugierde!

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-1734-S Online

Leitung: Josef Maiwald, Dipl. Psychologe, Coach für Unternehmer und Führungskräfte
Montag, 12.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 15,-

Wenn ich gehe - was bleibt? neu!

Wer ordnet, bevor er geht, schenkt Frieden statt Fragen
Wenn wir sterben, hinterlassen wir mehr als nur Erinnerungen - oft

bleiben auch viele Dinge zurück, die andere für uns ordnen müssen. Wie kann ich mit Weitblick vorsorgen und meine Angelegenheiten so in Ordnung bringen, dass meine Angehörigen nicht mit allzu vielen offenen Fragen und Aufgaben zurückbleiben? Die schwedische Tradition des DÖSTÄDNING basiert auf einer liebevollen Idee: Bereits zu Lebzeiten für Ordnung unter seinen persönlichen Besitztümern zu sorgen - im Haus, in den Unterlagen, in den Dingen -, um nach dem Tod seinen Hinterbliebenen nur das Wesentliche (und nicht einen Haufen Aufräum- und Entrümpelungsarbeit!) zu hinterlassen. Doch wo fange ich an? Wie gehe ich vor? Wie behalte ich den Überblick? An was muss ich alles denken? Wie kann ich Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden? Wie gelingt es, persönliche Gegenstände innerhalb der Familie weiterzugeben, ohne Streit zu stiften? All das beleuchten wir gemeinsam im Rahmen dieses Vortrags. Es geht um praktische Wege zur Vorsorge, aber auch um einen bewussten Umgang mit dem eigenen Leben, den Erinnerungen und dem, was uns wirklich etwas bedeutet. Dabei steht nicht das Sterben im Mittelpunkt, sondern das gelebte Leben - und der Wunsch, es mit Klarheit und Wertschätzung abzurunden. Die Referentin ist Ordnungs- & Minimalismus-Coachin www.mrs-minimal.com. In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-1735-S Online

Leitung: Theresa Ulrich, Ordnungs- & Minimalismus-Coachin
Donnerstag, 19.11.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 15,-

Plötzlich ohne Arbeit - und jetzt? Wie Sie wieder Motivation und Lebensfreude finden neu!

Arbeit ist nicht nur anstrengend, sondern auch Lebensinhalt. Selbst dann, wenn es unsere Entscheidung war, aufzuhören zu arbeiten, kann dieser Schritt überraschend zu einer inneren Krise führen. Was kann in dieser Situation helfen? Sich sortieren, sich die richtigen Fragen stellen, sich neu ausrichten, unter anderem mit der japanischen Methode Ikigai.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1736-S Online

Leitung: Thomas Schneider
Dienstag, 26.01.27, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Bitte beachten Sie auch:

262-4415-S ff. Vorträge zu Stressreduktion und Resilienz

Kosmetik und Styling

Farbtypberatung nach 14 Farbtypen Für Sie und Ihn

Maximal 6 Teilnehmer*innen

Erleben Sie Farbtypberatung neu - differenziert nach 14 Farbtypen und interpretiert in einem modernen, frischen Ansatz. Die saw.® Farbtypberatung steht für eine präzisere, feinere und zeitgemäße Bestimmung Ihrer ganz persönlichen Farbwelt. In dieser Beratung gewinnen Sie ein tiefes Verständnis für die Farben, die Ihre natürliche Schönheit bewusst unterstreichen und neu zum Strahlen bringen. Dadurch entsteht mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Alltag. Die passenden Farben wirken wie ein sanftes, natürliches „Lifting“, fördern ein positives Körpergefühl und schenken Ihnen eine ruhige, authentische Ausstrahlung. Ein hochwertiger Farbpas inklusive umfangreicher Zusatzinformationen - zu passenden Mustern, Materialien, Haarfarben, Brillen und mehr - ist in der

Kursgebühr enthalten. Er dient Ihnen als klarer, alltagstauglicher Leitfaden und begleitet Sie zuverlässig bei allen zukünftigen Stil-Entscheidungen. Bitte beachten: Um ein authentisches Ergebnis zu erzielen, bitte die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vor dem Kurs ab-/ aussetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Make-up, Rollkragen und die Farbe Schwarz am Oberkörper.

262-1751-S

Leitung: Stephie Anna Höltzel, saw.® Farbtypberatung
Samstag, 10.10.26, 11.00-16.30 Uhr
Gebühr € 179,- inkl. Stoff-Farb-Pass abgestimmt auf Ihren Farbtyp
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23



© Anna Stephie Höltzel

Farbtypberatung nach 14 Farbtypen neu! Für Sie und Ihn

Vergleiche 262-1751-S

262-1752-A

Leitung: Stephie Anna Höltzel, saw.® Farbtypberatung
Sonntag, 08.11.26, 11.00-16.30 Uhr
Gebühr € 179,- inkl. Stoff-Farb-Pass abgestimmt auf Ihren Farbtyp
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Make-up Seminar für Frauen von 14-99 Jahren

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

262-1753-S

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin
Samstag, 24.10.26, 10.00-14.00 Uhr
Gebühr € 59,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

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

Vergleiche 262-1753-S

Bitte mitbringen: eigene Schmink- und Abschminkprodukte, einen

kleinen Tisch-Standspiegel und alles was Sie sonst für Ihr gewohntes Make-up benutzen

262-1754-A

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin
Samstag, 16.01.27, 10.00-14.00 Uhr
Gebühr € 59,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch: 262-4943-S Strahlend schön!

Styling-Tipps für alle Haarlängen - von romantisch bis ausgefallen neu!

Maximal 6 Teilnehmerinnen

Ab mittellangem Haar: Flechten, Kordeln, Stecken.

Das Wichtigste an diesem Kurs ist, dass Sie selbst Ihre Frisuren erlernen möchten, somit ist das Alter der Teilnehmerinnen unwichtig - das Mitmachen ist gefragt.

Sie lernen einfache Flecht-Variationen mit großer Wirkung. Flechtfrisuren lassen sich vielseitig stylen, auch bei kürzerem Haar. Von klassisch elegant bis romantisch wild. Durch das Feststecken zu einem strengen oder lockeren Dutt bekommen Sie noch mehr Möglichkeiten, Ihren Look zu variieren. Kordeln entstehen durch das Drehen von zwei Haarpartien. Es ist leicht erlernbar und bietet (wie Flechten) vielfältige Möglichkeiten. Streng gedreht für eleganten Look, locker für ein romantisches und ausgefallenes Styling.

Bitte mitbringen: ein kleiner Tisch-Handspiegel, Haarstylingprodukte, Kamm, Haarbürste, evtl. Föhn, Spangen; Alles, was Sie sonst zum Stylen benutzen Stielkamm, Haarspray, verschiedene Haargummis, Haarklemmen und Haarnadeln in der passenden Farbe

262-1756-S

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin
Samstag, 24.10.26, 14.30-18.30 Uhr
Gebühr € 59,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Styling-Tipps für alle Haarlängen - von romantisch bis ausgefallen neu!

Vergleiche 262-1756-S

262-1757-A

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin
Samstag, 16.01.27, 14.30-18.30 Uhr
Gebühr € 59,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Betriebsbesichtigungen

Die Firma Ludwig Eisenschmid - Orgelspieltische, Klaviaturen, Orgelteile

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

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

Bei einer Betriebsbesichtigung lernen Sie das Unternehmen und dessen Geschichte kennen. Sie erhalten einen Einblick in die

Planung des Orgelbaus und lernen die verschiedenen Produktionsschritte kennen.

262-1801-A

Leitung: Ludwig Eisenschmid GmbH

Freitag, 13.11.26, 15.00-16.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

L. Eisenschmid GmbH, Pfahlweg 6, Andechs

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“.

Treffpunkt: Am Westtor an der Einmündung Oberländerstraße in die Thalkirchner Straße bei dem ehemaligen Toilettenhäuschen.

Anreise: Mit der U3 oder U6 zur Haltestelle Implerstraße, mit dem Auto die Zentraleinfahrt in der Schäftlarnstraße benutzen (Parkgebühr € 5,- zzgl. MwSt. kann nur mit Karte bezahlt werden).

Bitte beachten: Die Führung ist für erheblich Mobilitätseingeschränkte aus baulichen Gründen leider nicht geeignet.

262-1801-S

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München, Märkte München

Mittwoch, 30.09.26, 07.30-09.00 Uhr

Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr

München, Großmarkthalle, Westtor

Radom Raisting, Erdefunkstelle - Führung



© GBO Fotografie auf Pixabay

Die Erdefunkstelle Raisting, südlich des Ammersees, ist schon von weitem als eine besondere Landmarke erkennbar. Die riesigen Sattelitenschüsseln und die markante Kugel des Radoms laden zu einem Abstecher und einer kleinen Entdeckertour ein.

Das Radom Raisting ist die letzte noch erhaltene Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung mit Hilfe von Satelliten. Hier wurden schon seit den 60-iger Jahren Menschen und Kontinente miteinander verbunden und auch Geschichte geschrieben. Über die Erdefunkstelle Raisting flimmerten unter anderem die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung 1969 und der Olympiade 1972 in München in die Wohnzimmer auf der gesamten Welt. Das Radom Raisting ist heute ein Industriedenkmal von herausragender nationaler

Bedeutung und kann mit seinen Ausstellungen besichtigt werden. Darüber hinaus lädt ein weitläufiger Rundweg zu einer Wanderung durch die gesamte Erdefunkstelle Raisting ein.

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

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

262-1805-S

Leitung: Radom Raisting GmbH

Samstag, 10.10.26, 13.00-14.00 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Raisting, Erdefunkstelle, Hofstätterweg 2

Besichtigung des Bürgerenergieparks am Oberen Hirschberg in Tutzing neu!

Bei einer Führung über das Gelände erhalten Sie einen Einblick in den aktuellen Baufortschritt und das Konzept des Bürgerenergieparks. Der Vorstand der Genossenschaft und Projektleiter Dr.-Ing. Marco Lorenz erläutert die Planung, Finanzierung und Umsetzung des Solarparks sowie dessen zukünftigen Betrieb. Sie erfahren, wie die Anlage künftig erneuerbaren Strom für die Region erzeugt und damit einen wichtigen Beitrag zur regionalen Energiewende leistet. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mehr über das Projekt und seine Bedeutung für die nachhaltige Energieversorgung zu erfahren.

262-1806-S

Leitung: Dr.-Ing. Marco Lorenz, Wirtschaftsingenieur, Mitbegründer Tutzing Klimaneutral 2035

Mittwoch, 21.10.26, 17.00-18.00 Uhr

gebührenfrei

Tutzing, Oberer Hirschberg; genaue Information erhalten Sie nach Anmeldung

Bitte beachten Sie auch:

262-1960-S Energiemesse in Tutzing

262-1961-S Vorträge zu Energieberatung

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 selbst ist kostenfrei. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

262-1807-S

Leitung: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck

Mittwoch, 25.11.26, 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).

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.

262-1808-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R., München Klinik GmbH Klinik Schwabing Medizet
Mittwoch, 16.12.26, 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

Tour im Funkhaus München

Der BR liefert kreativ und verlässlich Informationen, Kultur, Wissen und Unterhaltung aus und für Bayern:

Im Radio, Fernsehen, in der Mediathek und Audiothek, auf BR24, BR.de sowie in den Sozialen Medien.

Bei der Tour im Campus München-Freimann erfahren Sie Näheres zum BR, zu den Menschen dahinter, seinen medienübergreifenden Angeboten und Strukturen. Die Tourlinie hängt von den aktuellen Produktions- und Sendebedingungen ab.

Treffpunkt: Foyer Servicecenter, Floriansmühlstraße 60, 80939 München-Freimann

Die BR-Tour selbst ist kostenlos, die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,-.

262-1809-S

Leitung: Bayerischer Rundfunk

Donnerstag, 25.02.27, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Bayerischer Rundfunk, Campus München-Freimann, Foyer Servicecenter

Führungen

Schloss Kempfenhausen

„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 Herrensitz.

Zum Schloss gehört die Sankt Anna Kapelle. Wir haben Gelegenheit, das Schloss, heute im Besitz der Stadt München, sowie die Kapelle zu besich-

tigen. Beide Gebäude werden in ihren historischen Kontext eingeordnet.

262-1810-S

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

Freitag, 09.10.26, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Kempfenhausen, Schloss Kempfenhausen, Milchberg 11



© RGUSK27973_Panorama

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.

262-1811-S

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

Montag, 21.09.26, 14.45-16.15 Uhr

Gebühr € 15,-

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

Romantisches Haidhausen - Spaziergang zu den schönsten Herbergshäusern neu!

Schöne kleine Geschäfte, Märkte, Lokale, Bierkeller und Biergärten - Im eigentlich zentrumsnahen Haidhausen geht's gemütlich zu. Wir erleben die romantische und charmante Seite dieses Stadtteils und schlendern entlang der schönsten Herbergshäuser durch die ältesten Straßenzüge. Neben der Geschichte des alten Dorfkerns kommen wir zu einem kleinen Herbergshaus, das uns das Leben der einfachen Bewohnerinnen und Bewohner illustriert.

262-1812-S

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

Donnerstag, 24.09.26, 16.30-18.00 Uhr

Gebühr € 15,-

München, Leonhardstr./Ecke Wolfgangstraße

Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg

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

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

262-1813-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere

Freitag, 25.09.26, 16.00-16.30 Uhr

Gebühr € 20,-

München, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

Der Münchner Viktualienmarkt - zwischen Schranneplatz und Schrannehalle



© 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

262-1814-S

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München, Märkte München

Donnerstag, 01.10.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr

München, Marienplatz, beim Drachen an der Mariensäule

Digitalisierung erleben – Führung durch das BayernLab Starnberg



© Bayernlab Starnberg

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

erlebbarer, bunte Praxis präsentiert. Bei dieser Führung bekommen Sie Informationen zu Themen wie Robotik, KI, Multikopter und VR. 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 selbst ist kostenlos. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr. Nähere Informationen zum BayernLab finden Sie hier: <https://www.sta.bayernlab.bayern/>

262-1816-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg

Dienstag, 06.10.26, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

Bitte beachten Sie auch: 262-6220-S ff. Computerwissen für Kinder

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.

262-1818-A

Leitung: Dr. Friedrike Hellerer, Kreisarchivpflegerin

Freitag, 09.10.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

Kalvarienberg in Feldafing neu!

Der Kalvarienberg in Feldafing ist eine denkmalgeschützte Anlage von 1891. Er wurde weitgehend nach den Visionen der seligen Katharina Emmerich gestaltet. 14 kunstvolle Monstranzen führen zur Kreuzigungsgruppe. Auch die Entstehungsgeschichte des Feldafinger Kalvarienbergs ist von großem Interesse. Sie hat sich über 27 Jahre hingezogen und selbst der Papst hat sich damals eingeschaltet. Treffpunkt: Eingangstor in der Kalvarienbergstraße (von der S-Bahnstation ca. 7 Minuten Gehzeit)

262-1822-S

Leitung: Momo Jöckle

Samstag, 10.10.26, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 13,-

Feldafing, Kalvarienberg

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 Funk-

tion 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.

Treffpunkt an der Wache der Kaserne 15 Minuten vor Kursbeginn! Staatsangehörige gem. Staatenliste §13 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

262-1823-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Montag, 26.10.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

Die Chiffriermaschine ENIGMA

Es gibt kaum einen Bereich in unserem Leben, in dem Geheimnisse keine Rolle spielen. Im militärischen Bereich spielen sie 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.

Treffpunkt an der Wache der Kaserne 15 Minuten vor Kursbeginn! Staatsangehörige gem. Staatenliste §13 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis oder Reisepass

262-1824-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Montag, 12.10.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

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. Treffpunkt an der Wache der Kaserne 15 Minuten vor Kursbeginn! Staatsangehörige gem. Staatenliste §13 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

262-1825-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Montag, 19.10.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

Weibliche Wogen - Frauen am, um und im See neu!

Zum internationalen Mädchentag

Derzeit sind, so scheint es, Frauen „in aller Munde“. Meist handelt es sich um eine Mischung aus Forderungen nach mehr Sichtbarkeit, der Diskussion über moderne Rollenbilder und der Anerkennung einflussreicher weiblicher Persönlichkeiten, die Politik, Wirtschaft und Medien prägen und prägten. In Starnberg ist und war das nicht anders: Auch hier warfen Damen Wellen als erfolgreiche Filmproduzentinnen, Schauspielerinnen, Unternehmerinnen oder einfach starke Frauen im Schatten ihrer Männer. Bei dieser Führung treten sie hervor, in die erste Reihe!

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

262-1826-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Kuratorin, Autorin

Sonntag, 11.10.26, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 17,-

Starnberg, Bayerischer Yachtclub, Nepomukweg 10-12

Kultplatz, Schmugglerhaus und Adlerhorst: Westpark - der Westteil neu!

Kaum ein Reiseführer erwähnt den Westpark, den zweitgrößten Park von München, der zugleich eine ihrer interessantesten Grünanlagen ist. Einen Nachmittag lang schlendern wir auf breiten und auf verschlungenen Wegen durch Raum und Zeit in die Welt Asiens, in die Welt des Barock und zu Denkmälern und Skulpturen, die selbst manch Münchner nicht kennt. Wer weiß schon vom Schloss im Westpark, und wo steht ein Baumkreis? Und wer ahnt, von welcher Landschaft sich der Gartenarchitekt inspirieren ließ? Und welches Gebäude diente als Schmuggelversteck? Der Westpark, eine Welt der Geheimnisse! Und der Drei und der Sieben!

Treffpunkt: Im Park vor dem Restaurant „Rosengarten Kulturgarten“

262-1827-S

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin

Mittwoch, 14.10.26, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 16,-

München, Westpark

Rund um den Nikolai-Platz - Bummeln und Geschichte erleben im alten Schwabinger Dorfkern neu!

Uralte Bauernhöfe, ein Adelspalast und Unternehmervillen - das alles liegt nur wenige Meter voneinander entfernt. Bei diesem neuen Bummel durch das alte Schwabing geht es um schöne Gebäude, die früheren Bewohner*innen und den Flair eines der schönsten Münchner Viertel.

262-1828-S

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

Mittwoch, 14.10.26, 15.30-17.00 Uhr

Gebühr € 15,-

München, Nikolai-Platz/Grünanlage

Die letzten Tage des „Märchenkönigs“ - Kuratorinnenführung durch die neue Dauerausstellung **neu!**

Ludwig II. ist wohl die bekannteste und schillerndste Figur der bayerischen Geschichte. Seine Regentschaft brachte Schlösser, Mythen und Legenden hervor und fand schließlich in dem wohl berühmtesten ungeklärten Todesfall Bayerns ihr Ende. Verschuldet, einsam und als psychisch krank beurteilt starb Ludwig am 13. Juni 1886 zusammen mit dem Psychiater Dr. Bernhard von Gudden im Starnberger See. Den letzten vier Tagen des „Märchenkönigs“ ist die Ausstellung im Museum Starnberger See gewidmet - ein Drama in vier Akten.

Treffpunkt: Foyer

262-1830-S

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

Samstag, 17.10.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 17,- zzgl. Museumseintritt

Starnberg, Museum Starnberger See, Possenhofener Str. 5

Führung durch den Gasteig HP8 **neu!**

Das Gasteig-Team nimmt Sie mit zu einer Führung durch die Gebäude und über das Gelände des Gasteig HP8. Mit auf dem Programm stehen ein Gang durch das Industriedenkmal Halle E aus dem Jahr 1926 und ein ausgiebiger Blick in die neue Isarphilharmonie, ein Klangwunder mit besonderer Atmosphäre. Außerdem erhalten Sie Einblicke hinter die Kulissen. Es gibt spannende Geschichten rund um die Entstehung des Interim-Quartiers sowie Anekdoten aus dem Gasteig-Alltag.

262-1831-S

Leitung: Melanie Brandl, Gasteig München GmbH

Freitag, 30.10.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

München, Hans-Preißinger-Straße 8, Gasteig HP8, in der Halle E vor dem Info- und Ticketschalter

München unterm Hakenkreuz - Die Hauptstadt der Bewegung **neu!**

Zum Jahrestag der Machtergreifung

1913 kam Adolf Hitler als gescheiterter Kunststudent nach München. Nach dem 1923 misslungenen Putschversuch gelang dem „Star“ der neu gegründeten Nationalsozialistischen Deutschen Arbeiterpartei (NSDAP) am 30.1.1933 die Machtübernahme. Es folgten vergleichsweise kurze zwölf Jahre Münchner Geschichte, die die Stadt bis heute jedoch zutiefst prägen. Kaum ein prominenter Ort, kaum eine bekannte Sehenswürdigkeit, kaum ein wichtiger Name, der nicht in irgendeiner Weise mit dem verbrecherischen Regime in Verbindung gebracht werden kann. Wir betrachten die Wiege des „nationalsozialistischen Ungeheuers“.

Ende der Tour: Geschwister-Scholl-Platz

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

262-1832-S

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

Samstag, 30.01.27, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 19,-

München, Königsplatz, vor der Antikensammlung

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.

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

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

262-1833-S

Leitung: Ingrid Oxfort, Stadtführerin

Montag, 16.11.26, 10.30-12.30 Uhr

Gebühr € 15,-

München, Prielmayerstr. 7, Justizpalast, Eingangshalle

Gold, Glanz und Renaissance... auf den Spuren von Elias Holl durch Augsburg **neu!**

Mit Besichtigung des Goldenen Saales

Die Führung beleuchtet das Leben und Werk von Elias Holl, dem bedeutendsten Architekten des 17. Jahrhunderts in Augsburg. Er gestaltete die Stadt zur nördlichsten Stadt Italiens um. Sein Hauptwerk ist das monumentale Rathaus mit dem prunkvollen Goldenen Saal, der nach längerer Bauzeit wieder im neuen Glanz erstrahlt. Doch woher nahm Holl seine Ideen? Sie sehen das Zeughaus und sein Wohnhaus von außen und erfahren mehr aus seinem Leben. Höhepunkt ist die Besichtigung des Goldenen Saals.

262-1834-S

Leitung: Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Freitag, 30.10.26, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr € 14,- zzgl. Eintritt ca. € 8,- Goldener Saal vor Ort

Augsburg, Rathaus, Haupteingang

Nach Wiedereröffnung: Der Goldene Saal in Augsburg - Glanzstück der Renaissance **neu!**

Der Goldene Saal zählt zu den bedeutendsten Renaissance-Räumen Deutschlands. Bei dieser Führung lernen Sie das von Elias Holl erbaute Rathaus und seinen prächtigen Festsaal kennen. Sie erfahren mehr über die Entstehung, die kunstvolle Ausstattung, die Zerstörung im Zweiten Weltkrieg und den aufwendigen Wiederaufbau. Entdecken Sie die Geschichte und Symbolik eines der beeindruckendsten Wahrzeichen Augsburgs. Außerdem erfahren Sie mehr über Elias Holl, den Baumeister der Renaissance. Sie sehen von außen das Zeughaus und sein letztes Wohnhaus.

262-1835-S

Leitung: Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Mittwoch, 11.11.26, 15.30-16.30 Uhr

Gebühr € 11,- zzgl. Eintritt ca. € 8,- vor Ort

Augsburg, Rathaus, Haupteingang

Augsburg, die Fuggerstadt neu! mit Besichtigung der Annakirche

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 besichtigen Sie das Grabmal von Jakob Fugger in der Anna Kirche und gehen anschließend durch die Gassen der Altstadt zur weltberühmten Fuggerei. Gemeinsam besichtigen Sie die Fuggerei und erfahren wie eine Familie dort vor 500 Jahren lebte.

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

262-1836-S

Leitung: Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Freitag, 20.11.26, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr € 14,- zzgl. € 8,- Eintritt vor Ort

Augsburg, Rathaus, Haupteingang

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 mitbringen: witterungsangepasste, warme Kleidung

262-1838-S

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs

Freitag, 20.11.26, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

München, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

„Die theuren Weihnachtswochen, neu! die ich stets mit gleicher Freude begrüße“ - Eine königliche Weihnachtstour rund um König Ludwig II.

König Ludwig II. liebte und zelebrierte Weihnachten - „Die theuren Weihnachtswochen, die ich stets mit gleicher Freude begrüße“ - wie er oft in seinen Briefen schrieb. Das Fest verkörperte für ihn alles, was er schätzte: Den Glanz von Lichtern und die Weihnachtsbäume - der König gilt sogar als einer der Pioniere der geschmückten Weihnachtsbäume in Bayern. Auch liebte er es, die Seinen zu beschenken. In dieser Vorweihnachtstour durch die Innenstadt geht es um Weihnachten in der Residenz, um Schenken und beschenkt werden, um ein Weihnachtsgeschenk, das den künftigen Schlösserbauer erahnen ließ, um Krippen und Weihnachtskugeln, um

kulinarische Genüsse - kurzum, um alles, was zu einem König Ludwig-Weihnachtsfest gehörte und gehört. Es geht sogar um einen Adventskalender, obwohl es einen solchen zu Königs Zeiten noch gar nicht gegeben hat.

262-1840-S

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin

Samstag, 12.12.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 14,-

München, Odeonsplatz, Feldherrnhalle

Bitte beachten Sie auch:

262-5234-S Weihnachtskeramik

262-5233-S Adventskranz binden

Das Münchner Rathaus

Von einer Zollstelle zur Millionenstadt - diese Entwicklung hat sich natürlich auch in der Verwaltung und Repräsentation unserer Stadt niedergeschlagen. Doch mit „dem Rathaus“ meinen wir natürlich unser Schmuckstück am Marienplatz, das in der aufblühenden Stadt im 19. Jahrhundert errichtet wurde. Bei unserem Besuch ist geplant, dass wir die beiden großen Sitzungssäle besichtigen und dabei von der Arbeit der Stadtverwaltung hören. Wir werden durch die schmucken Gänge schlendern und dann die juristische Bibliothek bewundern, inzwischen ein Instagram-Hotspot. Vom sogenannten Bayern-Balkon können Sie dem „Volk“ auf dem Marienplatz zuwinken. Falls es an diesem Tag zugänglich ist, werden wir auch das Alte Rathaus besuchen.

262-1841-S

Leitung: Ingrid Oxfort, Stadtführerin

Sonntag, 17.01.27, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr € 18,- inkl. Gebühr Stadt München;

München, Marienplatz, unter dem Rathausurm mit dem Glockenspiel

Hinter den Kulissen - Führung durch die Magazine der Bayerischen Staatsbibliothek

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

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

262-1842-S

Leitung: Bayerische Staatsbibliothek

Montag, 25.01.27, 15.00-16.30 Uhr

gebührenfrei

München, Bayerische Staatsbibliothek, am Fuß der großen Treppe in der Eingangshalle (hinter den Glastüren).

Zum Valentinstag: Weltstadt mit Herz - Auf den Spuren von Liebe und Leidenschaft in München neu!

Die Weltstadt mit Herz war immer schon Heimat berühmter Paare. Ob nur verliebt oder verheiratet, verzweifelt oder verbündet - dieses München-Memory fügt zusammen, was zusammengehört: Ludwig und Lola, Karl und Liesl, Romeo und Julia, Fanny und Werther, Hure und Freier, Rosi und den Sperrbezirk. Von der Heiligen der alleinstehenden Frauen über die Mätressen des Königs bis zum Liebestod auf der Bühne, bei diesem Rundgang werden alle Facetten des größten Gefühls berührt.

Ende der Tour: Odeonsplatz

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

262-1843-S

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

Sonntag, 14.02.27, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 17,00

München, Marienplatz, Mariensäule

Kaufen und Verkaufen

Online verkaufen leicht gemacht



© Markéta Klimešová from Pixabay

Beim Verkaufen auf Online-Plattformen gibt es einige grundlegende Regeln, die entscheidend für den Erfolg sind. Wer diese kennt und richtig anwendet, kann seine Verkaufschancen deutlich verbessern. In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie konkrete Tipps, lernen typische Fehler anhand von Fallbeispielen kennen und entwickeln ein Gespür dafür, wie Sie Ihre Produkte optimal präsentieren. Gemeinsam setzen wir das Gelernte direkt um: Sie erstellen im Kurs Ihre eigene Anzeige und erhalten individuelles Feedback. Bringen Sie Ihre Technik und Schätze mit!

Bitte legen Sie vorab ein Benutzerkonto an:

<https://www.kleinanzeigen.de/> und Vinted: <https://www.vinted.de/>

Bitte mitbringen: Smartphone (Handy) / Tablet / Laptop inklusive Ladekabel, damit Sie direkt in Ihrer gewohnten Umgebung arbeiten können. Einen Gegenstand, den Sie verkaufen möchten.

262-1900-A

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

Samstag, 21.11.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kleinanzeigen - sicher und erfolgreich verkaufen neu!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Kleinanzeigen einfach und effektiv nutzen, um Ihre gebrauchten Gegenstände online anzubieten. Sie erstellen direkt im Kurs Ihre erste Anzeige und gewinnen Sicherheit

im Umgang mit der Plattform. Ideal für Einsteiger und alle, die erfolgreich online verkaufen möchten.

Bitte legen Sie vorab ein Benutzerkonto an:

<https://www.kleinanzeigen.de/> und Vinted: <https://www.vinted.de/>

262-1901-S Online

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

Dienstag, 08.12.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 30,-

Vinted - einfach, sicher und stressfrei verkaufen neu!

Sie möchten gebrauchte Kleidung oder andere Gegenstände online verkaufen, wissen aber nicht, wie Sie starten sollen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Vinted sicher und effektiv nutzen. Gemeinsam erstellen Sie direkt im Kurs Ihre erste Anzeige und gewinnen Sicherheit im Umgang mit der Plattform. Ideal für alle, die unkompliziert und erfolgreich online verkaufen möchten.

Bitte legen Sie vorab ein Benutzerkonto an: <https://www.vinted.de/>

262-1902-S Online

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

Dienstag, 16.02.27, 17.30-19.00 Uhr

Gebühr € 15,-

Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

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, selbstbewusst und fair mehr zu erreichen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

262-1903-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mittwoch, 28.10.26, 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 Verbraucher Service 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 kostenfreie Angebote an.

eID-Karte und e-Wallet - fit für digitale Zeiten. neu!

Für alle, die erfahren möchten, wie man digitale Ausweise und Geldbörsen in Smartphones praktisch nutzen kann. Wir sprechen auch über Sicherheit, Datenschutz und darüber, was heute schon geht und was noch datenschutzgerechter geplant ist (EUDI-Wallet). Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Anmeldung bis 13.10.2026 erforderlich.

262-1904-S Online

Leitung: vhs Straubing

Dienstag, 13.10.26, 10.00-11.30 Uhr

Gebühr € 19,-

Daten-Nachlass und digitales Erbe regeln neu!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Computer, Smartphone oder Tablet (Windows, Android oder iOS) In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre digitalen Zugangsdaten so organisieren, dass vertraute Personen im Notfall helfen können - vergleichbar mit einer Patientenverfügung oder einem Testament. Wir besprechen, wie Sie eine strukturierte Sammlung von Zugangsdaten erstellen, worauf es rechtlich und praktisch zu achten gilt und wie Sie Ihre eigenen Daten dabei ebenfalls besser im Blick behalten. Nähere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de. In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-1905-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Mittwoch, 16.12.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

Die ePA für alle - Funktionen, Nutzen und Einstellungen neu!

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine elektronische Gesundheitsakte, in die unterschiedliche Arten von Dokumenten und Gesundheitsdaten einheitlich gespeichert werden können. Sie lernen, wie sie funktioniert und wie Sie sie nutzen können. Angesprochen werden Funktionen, Berechtigungsvergabe, Sicherheit und Datenschutz. Nähere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1906-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Donnerstag, 22.10.26, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

Sicheres Online-Banking und Bezahlen im Internet neu!

In diesem Kurs lernen Sie, Online-Banking sicher zu nutzen: von Zwei-Faktor-Authentifizierung über das Erkennen von Phishing-Mails bis hin zu sicheren Bezahlmethoden wie Kreditkarte, PayPal oder Smartphone-Payment. Der erfahrene Cyber-Security-Experte gibt konkrete Tipps zu Passwörtern, Apps und mobilen Geräten. Nähere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-1907-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Montag, 09.02.26, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 29,-

Verträge und Versicherungen

Vortrag in Einfacher Sprache: Verträge - Welche Rechte und Pflichten habe ich? neu!



© Lewis and Pecker auf Pixabay

Der Vortrag in Einfacher Sprache richtet sich an alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau. Im Alltag schließen wir viele Verträge ab. Kennen Sie Ihre Rechte und Pflichten? Dann können Sie diese anwenden und sich Ärger ersparen. Der Vortrag informiert und beantwortet folgende Fragen: Wann habe ich einen Vertrag abgeschlossen? Genügt ein »Ja« am Telefon? Habe ich ein Recht auf Umtausch, Garantie und Gewährleistung? Mahnung erhalten - Was muss ich tun? Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.

262-1910-S Online

Leitung: Referent*in der Verbraucherzentrale Bayern

Mittwoch, 11.11.26, 16.00-17.00 Uhr

gebührenfrei

Vortrag in Einfacher Sprache: Private Haftpflicht-Versicherung - Ist sie wirklich wichtig? neu!

Der Vortrag in Einfacher Sprache richtet sich an alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau. In Deutschland gibt es viele verschiedene Versicherungen. Doch welche Versicherungen sind wirklich wichtig? Der Vortrag informiert in Einfacher Sprache und beantwortet folgende Fragen: Brauche ich eine Private Haftpflicht-Versicherung? Wann ist eine Familien-Versicherung sinnvoll und wann lohnt sich eine Single-Versicherung? Sollte ich mein Handy, Auto oder meinen Hund versichern? Wann zahlt eine Versicherung? Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.

262-1911-S Online

Leitung: Referent*in der Verbraucherzentrale Bayern

Mittwoch, 21.10.26, 15.00-16.00 Uhr

gebührenfrei

Unwetterschäden: Gut versichert? neu!

Welche Möglichkeiten bietet die Versicherungsbranche, Unwetter zu versichern? Was sind Elementargefahren? Wie kann ich trotz Vorschäden Versicherungsschutz bekommen?

Gefördert durch das Bayerischen Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

262-1912-S Online

Leitung: Leroy Hauschild

Dienstag, 20.10.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Gut abgesichert mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung? **neu!**

Wann greift eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Für wen ist sie sinnvoll?

Gefördert durch das Bayerischen Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

262-1913-S Online

Leitung: Leroy Hauschild

ab Dienstag, 17.11.26, 18.30-20.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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



© Bild von stephenimage777 auf Pixabay

In einer zunehmend digitalisierten Welt verlagern sich viele soziale Aktivitäten ins Internet. Online-Dating und Freizeitportale bieten zahlreiche Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen, spannende Freizeitaktivitäten zu entdecken und vielleicht auch die große Liebe zu finden. Doch wie nutzt man diese Plattformen effektiv und sicher? Erfahren Sie mehr über Chancen und Risiken, technische Voraussetzungen sowie Tipps und Tricks für ein sicheres Date.

Der Vortrag richtet sich speziell an Senioren, die das Internet für die Freizeitgestaltung und Partnersuche nutzen möchten oder bereits nutzen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1914-S Online

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

Mittwoch, 18.11.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Bitte beachten Sie auch: 262-1220-S Silver Surfer

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, Alterszeit, 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.

262-1915-A

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin

Donnerstag, 19.11.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Früher in Rente

Vergleiche 262-1915-A

262-1916-S

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin

Dienstag, 16.02.27, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

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

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

Testament und Nachlass - wie gestalte ich meine persönliche Nachfolgeregelung?

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 ein gutes Gefühl für die Zukunft gibt.

262-1917-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Montag, 18.01.27, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 15,-

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

Bitte beachten Sie auch: 262-1735-S Wenn ich gehe - was bleibt?

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge

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

262-1918-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Montag, 01.02.27, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 15,-

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

Finanzkompetenz

Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern neu!



© Bild von Charles Thompson auf Pixabay

Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Finfluencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool

überhaupt sinnvoll? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

In Kooperation mit dem Bayerischer Volkshochschulverband.

262-1920-S Online

Leitung: Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland

Dienstag, 09.02.27, 18.30-19.45 Uhr

gebührenfrei

Finanzen verstehen! Altersvorsorge - warum sie heute wichtiger ist denn je neu!

Nach diesem Abend verstehen Sie, warum Altersvorsorge für jeden wichtig ist - unabhängig von Alter, Einkommen oder Lebenssituation. Sie gewinnen einen klaren Überblick über Rente und Versicherungen. Sie lernen, Ihre persönliche finanzielle Freiheit zu definieren und Strategien zu deren Erreichung zu entwickeln.

In Kooperation mit der vhs Oberhaching.

262-1921-S Online

Leitung: Leon Podian

ab Donnerstag, 01.10.26, 17.30-19.45 Uhr, 1 x

Gebühr € 20,-

Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check neu!

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

In Kooperation mit dem Bayerischer Volkshochschulverband.

262-1922-S Online

Leitung: Jonas Völker, MBA, Honorarberater und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 20.10.26, 18.30-19.45 Uhr

gebührenfrei

Geld oder Liebe - Finanzen in der Partnerschaft neu!

Wenn es Streit oder Probleme in einer Beziehung gibt, ist Geld und der - manchmal unterschiedliche - Umgang damit oft eine Ursache. Hierbei geht es dann meistens auch sehr emotional zu. Woran liegt das, warum ist gerade hier Kommunikation so wichtig und wie können Paare tragfähige Lösungen für ihren Finanzalltag entwickeln?

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

262-1923-A Online

Leitung: Marion Schöndorf, zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung, Bankkauffrau, Dipl. Soziologin

Montag, 25.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr



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 STEHEN, 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 / 99990 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

Vermögensmanagement

Das 1x1 des Vermögensaufbaus neu!

Sie wollen an Ihrem Vermögensaufbau arbeiten, zum Beispiel zur Altersvorsorge? Geldanlage soll für Sie unkompliziert, flexibel und in kleinen Schritten machbar sein? Dann sollten Sie die richtigen Instrumente und Methoden kennen. Der Vortrag stellt die wichtigsten Anlageformen und die Grundregeln des Investierens vor.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1924-A

Leitung: Marion Schöndorf, zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung, Bankkauffrau, Dipl. Soziologin

Donnerstag, 26.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

Börsenthemen für Frauen



© Bild von Kredite auf Pixabay

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.

262-1925-S Online

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

Montag, 26.10.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Einführung in Behavioral Finance

Zielgruppe: Neueinsteiger, die erste psychologische Aspekte des Finanzmarktes verstehen möchten.

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die psychologischen Tendenzen, die Entscheidungen von Investoren beeinflussen. Besonders im Bereich Behavioral Finance wird der Fokus auf die häufigsten Biases gelegt. Was ist Behavioral Finance? Wie verzerren uns leicht zugängliche Informationen die Wahrnehmung? Warum suchen wir nur nach Informationen, die unsere Meinungen stützen? Wie führen soziale Gruppenentscheidungen zu Marktüberreibungen? Wie haben diese Biases in der Vergangenheit zu Marktblasen beigetragen? Reflexion über eigene Entscheidungsprozesse und wie man

Biases vermeiden kann.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1926-S Online

Leitung: Tom Jilg, Trainer Verbraucherbildung Bayern, BA: BWL, Hochschule der Bay. Wirtschaft, Schwerpunkt Finance and Risk-Management

Dienstag, 29.09.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Online-Depots - Auswahl, Eröffnung, Tipps zur Nutzung

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.

262-1927-S

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

Montag, 14.12.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

Strategisches Vermögensmanagement: Geld arbeiten lassen und dabei ruhig schlafen

Wie kann man im Sinne eines weitblickenden Vermögensmanagements sein Vermögen bestmöglich auf verschiedene Anlageformen verteilen? Kann man es selbst verstehen oder muss man Ratgebern blind vertrauen? Warum nicht selbst versuchen, Zusammenhänge zu verstehen, Risiken zu streuen, die eigene Vermögensstruktur einfach und verständlich zu halten, statt Ratgebern nur blind zu vertrauen? Machen wir die Geldanlage zu unserer eigenen Sache.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1928-S Online

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

Montag, 14.12.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Einführung in ETFs

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen 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.

262-1930-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 07.10.26, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 20,-

ETFs Auswählen mit System

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten, die im Kurs Einführung in ETFs vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Schritt für Schritt wird 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.

262-1931-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 14.10.26, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 20,-

KI: Anwendung bei Aktien und ETFs

Für erfahrene Anleger*innen ohne Vorkenntnisse im Bereich KI und ohne Programmierkenntnissen

Um bessere Entscheidungen zu treffen, setzen Anleger*innen 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 Assistenten erstellen können. Auch Chatbots und KI-Roboter sowie Kritikpunkte werden angesprochen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

262-1932-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 02.12.26, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Gezielt investieren: ESG bei Aktien und ETFs



© Bild von Raphael auf Pixabay

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.

262-1933-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 20.01.27, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Bitte beachten Sie auch:

262-1007-S Vom Tauschhandel zur Bankbilanz

Einführung in Anleihen

Sind Anleihen wieder eine Alternative zu Aktien und Aktien-ETFs? Worauf sollen die Anleger beim Kauf von Anleihen achten? Sind Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio?

Anleihen gelten als sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv und es lohnt sich, sich mit dem Thema ausführlich zu befassen. Welche Renditen bringen die Anleihen und wie können wir uns daran beteiligen?

Kursinhalte: Die Anlageklasse Anleihen / Anleihearten / Anleihen ETFs / Anleihen als Portfolio-Diversifikation.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1934-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 13.01.27, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 20,-



**Die neue
Generation
Glashandwerk.**

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



- Zentrum für Glas-Raum-
lösungen wie Möbel,
Spieglmontagen, 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

Erfolgreich an der Börse: vom Greenhorn zum Vermögensgestalter - Einstiegsvortrag - Online-Seminar

Gehören Sie zu den 90% der Deutschen, für die das Thema Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln ist? Falls Sie die Materie dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in dieser Einstiegsveranstaltung genau richtig. Inhalt: Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema? Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern? Wie bewege ich mich als Anfänger*in erfolgreich auf dem Börsenparkett? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne? Im Vortrag wird auf die aktuelle Marktsituation eingegangen (keine Anlageberatung).

Bitte loggen Sie sich mit Ihrem echten Namen ein und aktivieren Sie die Kamera.

262-1935-S Online

Leitung: Bruni Winkler

Donnerstag, 14.01.27, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

Erfolgreich an der Börse - auch in schwierigen Zeiten

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 262-1935-S

Der Einstiegservortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgeabenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für erfolgreiche Langfristinvestments. Auch die aktuell weltweit schwierige wirtschaftliche Situation wird besprochen. Inhalte: Bester Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren / Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Zertifikate, ETFs) / Anfängerfehler vermeiden / Das Internet als wertvoller Helfer / Das Musterdepot / Das Sicherheitsnetz fürs Depot. Im Vortrag wird auf die aktuelle Marktsituation eingegangen (keine Anlageberatung).

Bitte loggen Sie sich mit Ihrem echten Namen ein und aktivieren Sie die Kamera.

262-1936-S Online

Leitung: Bruni Winkler

ab Donnerstag, 21.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 40,-

„Betongold“ Immobilien neu!

Sind Immobilien eine sinnvolle Wertanlage in bewegten Zeiten?

Im Vortrag geht es um Immobilien als wertstabile Wertanlage/ Historische Entwicklung/Marktsegmente & Eigennutzung oder Anlageobjekt/Chancen & Risiken/Kosten, Steuern, Abschreibungen, Mieten, Preise, Förderungen/Eigenkapital & Finanzierungen/ Unterschiedliche Investment-Vehikel. Nach dem Vortrag wissen Sie, worauf Sie achten sollten, um bessere Entscheidungen zu treffen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1940-S

Leitung: Migel Savvides, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Mittwoch, 09.12.26, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

Immobilien - kaufen, mieten, bewohnen, sanieren

Der Immobilienkauf - Was kann ich mir wirklich leisten?

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), um auf dieser Basis das passende Objekt und machbare Finanzierungsmodell zu finden.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

262-1941-S Online

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

Montag, 09.11.26, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Einkommenssteuererklärung für Vermieter neu!

Die Anlage V, in der Sie Ihre Einkünfte aus der Vermietung von bebauten Grundstücken erklären, ist ein Formular, das umfangreiches steuerliches Wissen zum vorteilhaften Ausfüllen erfordert. Der Anlage V wird im Kurs besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

262-1942-S Online

Leitung: Volker Riechert

Mittwoch, 28.10.26, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 79,-

Märchen im Mietrecht

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

262-1943-S

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

Mittwoch, 27.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

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

Einfach erklärt: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig

In diesem Vortrag bekommen Sie einfache Tipps, wie man Schimmel in der Wohnung vermeiden kann. Mit richtigem Heizen und Lüften kann man Energie sparen, Heizkosten senken und gleichzeitig Schimmelbildung verhindern. Aber was bedeutet richtiges Lüften? Und wie benutzt man ein Hygrometer richtig? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

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

262-1945-S Online

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

Dienstag, 10.11.26, 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.

262-1947-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin
Donnerstag, 04.02.27, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Einfach erklärt:

Energie sparen im Alltag - Tipps und Tricks

Viele Menschen möchten weniger Strom und Heizenergie verbrauchen, vor allem wegen der steigenden Preise. In diesem Vortrag zeigt die Verbraucherzentrale Bayern, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Energie sparen und Kosten senken können.

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

262-1948-S Online

Leitung: Jutta Rose, Energieberaterin
Mittwoch, 30.09.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Energiemesse in Tutzing - Rund um Photovoltaik, Sanierung, Werterhalt und mehr

Wie gelingt der Umstieg auf eine klimafreundliche Wärmeversorgung? Was ist bei Photovoltaik, Stromspeichern und Energiemanagement zu beachten? Welche Regelungen gelten bei Sanierung und Vererbung von Immobilien? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bietet die Energiemesse in Tutzing. Besucher*innen erwarten Fachvorträge, persönliche Beratung sowie eine Ausstellung mit Unternehmen und Institutionen aus den Bereichen Photovoltaik, Wärmepumpen, Energiespeicher, Gebäudesanierung, Finanzierung und Energieberatung.

Die Energiemesse ist eine gemeinsame Veranstaltung der Gemeinde Tutzing und der Energie-Agentur KLIMA³. Das detaillierte Programm finden Sie ab September unter www.tutzing.de.

262-1960-S

Samstag, 10.10.26, 10.00-17.00 Uhr

Tutzing, Rathaus, Kirchenstrasse

Bitte beachten Sie auch:

262-1806-S Besichtigung des Bürgerparks in Tutzing



Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

Vor dem Heizungsaustausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige individuelle Lösungen an, oftmals auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

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

262-1961-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin
Donnerstag, 05.11.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Wärmepumpe im Altbau - So klappt es!

In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, damit die Wärmepumpe auch im Altbau eine wirklich gute Alternative zur fossilen Heizung ist.

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

262-1962-S Online

Leitung: Eva Langhein, Energieberaterin
Donnerstag, 03.12.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick



© Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten.

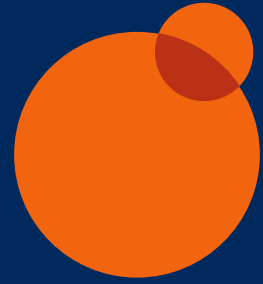
Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

262-1963-S Online

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater
Montag, 14.12.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In



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:



diesem Vortrag zeigen wir, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

262-1964-S Online

Leitung: Matthias Rösch, Energieberater
Donnerstag, 21.01.27, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Mit Sonne rechnen - das eigene Dach nutzen

Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: Steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch eigener Energieerzeugung. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

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

262-1970-S Online

Leitung: Matthias Rösch, Energieberater
Montag, 21.09.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

Heizen mit der Klimaanlage!

Vielfach ist nicht bekannt, dass es auch möglich ist, bestimmte Klimaanlage als Heizung zu verwenden. Im Vortrag werden viele Fragen beantwortet, unter anderem, ob und wann dies wirtschaftlich ist und was die Einsatzzwecke sind. Der Blick richtet sich ebenfalls auf mögliche Fördermittel und die Erfüllung des so genannten „Heizungsgesetzes“. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, im Chat Fragen zu stellen.

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

262-1971-S Online

Leitung: Rainer Moll, Energieberater
Mittwoch, 11.11.26, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Einfach erklärt: Alles Wichtige rund um Balkon-Photovoltaik

Balkon-Solaranlagen werden immer beliebter. Sie sind einfach zu nutzen. Mit ihnen kann man selbst Strom machen. Das geht nicht nur auf dem Dach, sondern auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten. Auch Mieterinnen und Mieter können so eigenen Strom erzeugen und nutzen und Stromkosten sparen. Aber wie funktioniert eine Balkon-Solaranlage? Was muss man vor dem Kauf wissen? Und wie schließt man sie richtig und sicher an? In diesem Vortrag bekommen Sie einfache Informationen zu Kauf, Aufbau und Nutzung von Balkon-PV-Anlagen.

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

262-1972-S Online

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater
Montag, 08.02.27, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Zero Waste

Advent ohne Müll?

Adventszeit - Zeit für Kerzen, Plätzchen und gemütliche Abende. Aber auch eine Zeit voll Plastik, Geschenkpapier und Kartons. Geht das auch anders? Die Kursleitung stellt Ideen vor, wie wir die Adventszeit mit weniger Stress und noch weniger Müll genießen können. Wir tauschen uns über eigene Erfahrungen aus, welche Ansätze bei Freunden und Familie gut ankommen.

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

262-1980-S Online

Leitung: Maiken Winter, Umweltberaterin
Donnerstag, 26.11.26, 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



Beruf und IT

Wussten Sie schon, dass ein gutes Passwort länger hält als ein Neujahrsvorsatz?

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	47-49	KI-Führerschein: Wissensupdate	56-57
Ausbildung der Ausbilder*innen (AEVO/AdA-Schein)	49	Generationen lernen mit KI – miteinander und voneinander	58
Qualifizierungen zur KiTa Assistenzkraft, Ergänzungskraft und Pädagogischen Fachkraft	51	Programmieren	58
Marketing	51	Linux	58-59
Methodenkompetenz	52	Microsoft One Note	59
Kommunikation	52-53	Microsoft Windows 11	59
Beruf und Karriere	53	Microsoft Office	59
Digitalisierung und Datenschutz	53-55	Microsoft Word	59-60
Künstliche Intelligenz	55-56	Microsoft Excel	60-61
ChatGPT-Grundlagen	56	Bildbearbeitung mit GIMP und Canva	62
		Smartphone & Tablet mit	
		Android oder Apple	62-64
		Apple Mac	64

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business

Xpert Business ist das bundesweit einheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Sie erwerben praxisnahes und anerkanntes Wissen in Buchführung, Finanz- und Lohnbuchhaltung sowie Betriebswirtschaft. In klar strukturierten Kursbausteinen bauen Sie Ihre Kompetenzen Schritt für Schritt aus.

Warum Xpert Business?

Xpert Business bietet eine flexible und nachhaltige Form der Weiterbildung: Jeder Kursbaustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden und führt zu einem anerkannten Zertifikat. Die Prüfung bietet z. B. die Volkshochschule München an. Sie erwerben praxisnahes Wissen, das Sie direkt im Berufsalltag einsetzen können. Die Themen werden anschaulich vermittelt und bereiten Sie optimal auf reale Anforderungen vor. Xpert Business unterstützt Sie dabei, Ihre beruflichen Perspektiven nachhaltig zu verbessern!

Ihre Vorteile im Überblick:

- Flexible Struktur: Wählen Sie passgenaue Module entsprechend Ihrer beruflichen Ziele. Jedes Modul ist einzeln belegbar und kann mit einem Zertifikat im bundesweiten Xpert-Business-System abgeschlossen werden. (Hinweis: Die vhs StarnbergAmmersee bietet keine Prüfungen an.)
- Hoher Praxisbezug: Die Inhalte sind auf die realen Anforderungen des Berufsalltags ausgerichtet und direkt anwendbar.
- Persönliche Begleitung: Erfahrene Kursleitende des Xpert Business Lernnetzes unterstützen Sie individuell und bereiten Sie gezielt auf Prüfungen vor.

Die Lehrgänge werden von erfahrenen Dozent*innen des Xpert Business LernNetzes geleitet.

Ausführliche Inhaltsangaben zu den Modulen, den möglichen Abschlüssen und dem Ablauf von Anmeldung und Online-Seminaren finden Sie unter www.vhs-starnbergammersee.de. Weitere Informationen erhalten Sie außerdem auf den Seiten des Xpert Business LernNetzes: <https://lernort.online/>
Start der Einschreibung: 23.09.2026.

Xpert Business - Finanzbuchführung 1 neu!

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

262-2000-S Online

Dienstag und Donnerstag, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 24 x
Gebühr € 420,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Finanzbuchführung 2 neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Finanzbuchführung 1. Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungs-

wesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

262-2001-S Online

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 22 x
Gebühr € 370,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Finanzbuchführung mit DATEV neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Finanzbuchführung 1 und Finanzbuchführung 2.

Das Arbeitsbuch Finanzbuchführung mit DATEV baut auf den Bänden 1 und 2 auf und vermittelt dem Leser systematisch und anwendungsbezogen das Buchen am PC mit dem DATEV-Programm „Kanzlei-Rechnungswesen pro“. Zahlreiche Übungsfälle ermöglichen, die neu erworbenen Kenntnisse unmittelbar anzuwenden, um sich optimal auf die Berufspraxis vorzubereiten. Darüber hinaus ermöglichen Musterklausuren eine gezielte Vorbereitung auf die XPERT Business-Prüfung.

262-2002-S Online

Dienstag und Donnerstag, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 16 x
Gebühr € 300,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Lohn und Gehalt 1 neu!

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

262-2003-S Online

Dienstag und Donnerstag, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 24 x
Gebühr € 420,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Lohn und Gehalt 2 neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Lohn und Gehalt 1.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgelts von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

262-2004-S Online

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 22 x
Gebühr € 370,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business
LernNetz



Xpert Business - Lohn und Gehalt 3 mit DATEV neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Lohn und Gehalt 1 und Lohn und Gehalt 2.

Das Arbeitsbuch Lohn und Gehalt mit DATEV baut auf den Bänden 1 und 2 auf und vermittelt dem Leser systematisch und anwendungsbezogen die Lohnabrechnung am PC; mit dem DATEV-Programmpaket. Zahlreiche Übungsfälle ermöglichen, die neu erworbenen Kenntnisse unmittelbar anzuwenden, um sich optimal auf die Berufspraxis vorzubereiten. Darüber hinaus ermöglichen Musterklausuren eine gezielte Vorbereitung auf die XPERT Business-Prüfung.

262-2005-S Online

Dienstag und Donnerstag, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 16 x
Gebühr € 300,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Personalwirtschaft neu!

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

262-2006-S Online

Leitung: Dozent*in Xpert Business Lernnetz

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 20 x
Gebühr € 320,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Kosten- und Leistungsrechnung neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Finanzbuchführung 1.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach

erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

262-2007-S Online

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 20 x
Gebühr € 320,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Einnahmen-Überschussrechnung neu!

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

262-2008-S Online

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 11 x
Gebühr € 229,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Finanzwirtschaft neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Finanzbuchführung 1.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

262-2009-S Online

Dienstag und Donnerstag, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 20 x
Gebühr € 320,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Xpert Business - Betriebliche Steuerpraxis neu!

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

262-2010-S Online

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 22 x
Gebühr € 370,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Controlling neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Finanzbuchführung 1 und Finanzbuchführung 2.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

262-2011-S Online

Montag und Mittwoch, ab 02.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 20 x
Gebühr € 320,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Xpert Business - Bilanzierung neu!

Vorkenntnisse: Wissen entsprechend Kurs Finanzbuchführung 2.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

262-2012-S Online

Dienstag und Donnerstag, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 20 x
Gebühr € 320,- inkl. Kursmaterialien und Versand

Ausbildung der Ausbilder*innen (AEVO / AdA-Schein)

Dieser Online-Lehrgang ermöglicht Ihnen eine flexible und ortsunabhängige Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO). Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo und passen die Lernzeiten individuell an Ihren Alltag an - ohne feste Unterrichtszeiten, gleichzeitig aber mit klarer Struktur, persönlicher Begleitung und praxisnaher Ausrichtung.

Ziel ist, Sie gezielt auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO) vorzubereiten und Ihnen die notwendigen berufs- und arbeitspädagogischen Kompetenzen zu vermitteln. Sie erwerben das Wissen und die Fähigkeiten, um Ausbildungsprozesse im Unternehmen eigenständig zu planen, durchzuführen und erfolgreich abzuschließen.

Außerdem lernen Sie, wie Sie Lernprozesse praxisnah gestalten, Auszubildende individuell begleiten und deren fachliche sowie persönliche Entwicklung fördern. Der Lehrgang unterstützt Sie dabei, eine moderne und qualitativ hochwertige Ausbildung zu organisieren. Die Vorbereitung erfolgt praxisorientiert und zielgerichtet, sodass Sie sowohl für den schriftlichen als auch für den praktischen Prüfungsteil optimal gerüstet sind

Ausbilderlehrgang für Selbstlerner*innen: Staatlich zertifizierter Online-Kurs neu!

Mit Hörspielvideos werden die Inhalte anhand einer praxisnahen, durchgängigen Geschichte vermittelt. So lernen Sie nicht nur theoretisch, sondern verstehen Zusammenhänge und können Wissen nachhaltiger anwenden.

Es stehen Ihnen rund 150 Videos zu insgesamt 4 Handlungsfeldern und Prüfungssimulationen zur Verfügung. Zusätzlich können Sie sich Materialien als PDF- und MP3-Download herunterladen. Außerdem finden regelmäßige Live-Webinare statt. Zur Prüfungsvorbereitung arbeiten Sie mit mehr als 500 originalgetreuen Prüfungsfragen, erhalten eine gezielte Vorbereitung auf die praktische Prüfung und bekommen ein individuelles Feedback zu Ihrem Ausbildungskonzept.

Die Handlungsfelder:

- Handlungsfeld 1: Voraussetzungen prüfen & Ausbildung planen
- Handlungsfeld 2: Ausbildung vorbereiten
- Handlungsfeld 3: Ausbildung durchführen
- Handlungsfeld 4: Ausbildung abschließen

Die Anmeldung ist jederzeit möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie direkten Zugang zur Lernplattform und können sofort mit der Vorbereitung starten. Einmal eingeloggt erleben Sie das integrierte Story-Learning.

Lerndauer und Zugriff: Die Lernzeit gestalten Sie frei und orientieren sich an Ihrem individuellen Tempo. Im Durchschnitt umfasst die Vorbereitung etwa 65 Unterrichtsstunden. Der Zugriff auf alle Inhalte bleibt bis zum Bestehen Ihrer Prüfung bestehen, maximal jedoch für drei Jahre.

Die Prüfungsgebühren werden von der zuständigen Kammer erhoben und sind nicht im Kurspreis enthalten. Der Ausbilderschein, den Sie nach bestandener Prüfung erhalten, ist branchenübergreifend gültig. Dieser Selbstlerner-Kurs wird über Ausbilderschein24 bereitgestellt. Ausbilderschein24 ist von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht zertifiziert. Zur Einrichtung des User-Accounts und Zusendung von Lehrgangsunterlagen übermitteln wir Name, Anschrift, E-Mail Adresse der Teilnehmer*innen an Ausbilderschein24.

262-2020-S Online

Leitung: Giesbrecht & Janzen GbR Ausbilderschein24
Samstag, 10.10.26, 14.00-16.30 Uhr
Gebühr € 595,-



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

**Kreisverband
Starnberg**



Ihre Zukunft beginnt jetzt!

Qualifizierung zur Assistenzkraft, Ergänzungskraft oder pädagogischen Fachkraft

Sie möchten Kinder begleiten, Verantwortung übernehmen und einen Beruf wählen, der wirklich etwas bewegt?

Die Henry-Dunant-Akademie des Bayerischen Roten Kreuzes Starnberg bietet moderne, praxisnahe Qualifizierungen für den Einstieg und Aufstieg im pädagogischen Bereich.

Unsere Qualifizierungen – hier im Heft:

Assistenzkraft

Der ideale Einstieg für Menschen, die erste pädagogische Erfahrungen sammeln möchten und Freude an der Arbeit mit Kindern haben: **Block A, Modul 1 & 2: 262-2015-S, Modul 2: 262-2016-S**

Ergänzungskraft

Vertiefte pädagogische Kenntnisse für die Mitarbeit in Krippen, Kindergärten und Horten – mit klaren Entwicklungsperspektiven: **Block B, Modul 3: 262-2017-S, Modul 4: 262-2018-S**

Pädagogische Fachkraft

Fundierte Ausbildung für alle, die Verantwortung übernehmen und pädagogische Prozesse aktiv gestalten möchten: **Block C, Modul 5: 262-2019-S**



- Starker Bildungspartner mit hoher fachlicher Expertise
- Praxisnahe Ausbildung,
- Enge Zusammenarbeit mit BRK-Einrichtungen möglich
- Hohe Berufssicherheit
- Kleine Gruppen & persönliche Begleitung
- Familienfreundliche Kursmodelle
- Einstiegsmöglichkeiten für Quereinsteiger



<https://henry-dunant-akademie.de/>

Qualifizierungen zur KiTa Assistenzkraft, Ergänzungskraft und Pädagogischen Fachkraft

Diese Qualifizierungen finden in Kooperation mit der Henry Dunant Bildungsakademie des BRK Starnberg und dem Staatsministerium für Frühpädagogik statt. Sie werden von erfahrenen Dozent*innen der Henry Dunant Bildungsakademie geleitet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Qualifizierung zur KiTa-Assistenzkraft neu! Block A, Modul 1 & 2



© Bild von tolmacho auf Pixabay

Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1
Mit dem Angebot „Qualifizierung zur KiTa-Assistenzkraft für Neu-, Um- und Quereinsteiger“ bereiten Sie sich praxisbezogen und kompetenzorientiert auf eine Tätigkeit in einer Kindertageseinrichtung (KiTa) vor.

Bereits nach 160 Unterrichtseinheiten, mit Beginn des nächsten Abschnittes, können Sie als Assistenzkraft in Kindertagesstätten angestellt werden. Der Abschluss der gesamten Weiterbildung wird in allen bayerischen KiTas anerkannt.

Montag, Freitag und Samstag, ab 16.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 24 x
Gebühr € 2.920,- Ratenzahlung ist möglich

Starnberg, BRK, Henry Dunant Akademie, Kreuzstr. 24

Qualifizierung zur KiTa-Assistenzkraft neu! Block A, Modul 2 Assistenzkraft

Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1
Erfolgreiche Teilnahme an Modul 1 ODER Pfliegerlaubnis nach § 43 SGB VIII.

Näheres unter www.vhs-starnbergammersee.de.

ab Mittwoch, 28.07.27, 17.30-20.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 690,- Ratenzahlung ist möglich

Starnberg, BRK, Henry Dunant Akademie, Kreuzstr. 24

Qualifizierung zur KiTa-Ergänzungskraft neu! Block B, Modul 3

Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1
Mit der „Qualifizierung zur KiTa-Ergänzungskraft“ erwerben Sie im Modul 3 auf der Grundlage des Blocks A Handlungskompetenzen um zunehmend selbstständiger arbeiten zu können.

262-2017-S

ab Dienstag, 05.10.27, 09.00-16.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 1.800,- Ratenzahlung ist möglich. Bitte sprechen Sie uns

an, wenn Sie nur Modul 3 buchen möchten.

Starnberg, BRK, Henry Dunant Akademie, Kreuzstr. 24

Qualifizierung zur KiTa-Ergänzungskraft neu! Block B, Modul 4

Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1

Im Modul 4 erwerben Sie Kompetenzen für die zentralen Aufgaben und Herausforderungen der Ergänzungskrafttätigkeit und legen einen Schwerpunkt auf die Begleitung von Lernprozessen.

262-2018-S

ab Dienstag, 09.05.28, 09.00-13.15 Uhr, 8 x

Gebühr € 1.150,- Ratenzahlung ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie nur Modul 4 buchen möchten.

Starnberg, BRK, Henry Dunant Akademie, Kreuzstr. 24

Qualifizierung zur Pädagogischen Fachkraft neu! Block C, Modul 5



© Foto vonArtem Kniaza auf unsplash.com

Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1

Abschluss des Block B, Modul 4 oder Einstieg über Quereinstieg. Zugangsvoraussetzungen siehe www.vhs-starnbergammersee.de.

Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls „Qualifizierung zur Pädagogischen Fachkraft“ verfügen Sie über eine pädagogische Professionalität als Fachkraft.

262-2019-S

ab Freitag, 15.10.27, 09.00-16.30 Uhr, 31 x

Gebühr € 3.900,- Ratenzahlung ist möglich.

Starnberg, BRK, Henry Dunant Akademie, Kreuzstr. 24

Marketing

Erfolgreich Bloggen und Podcasten

Wie plant und setzt man ein solches Format um? Das Seminar behandelt sämtliche Themen von der Produktion, der Idee, Konzeption bis hin zur redaktionellen Planung, Aufnahme und Bearbeitung sowie der Gewinnung von Hörerinnen und Hörer. In Zusammenarbeit mit dem Literatur-Podcast „Papierstau“- inhaltlich wird dabei aber auf Podcasts der verschiedensten Themen eingegangen.

In Kooperation mit der vhs Nördlicher Breisgau.

Leitung: Meike Stein

Samstag, 26.09.26, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 32,-

Methodenkompetenz

Zeit- & Selbstmanagement:

Klarheit gewinnen, Prioritäten setzen, Ziele erreichen - den Alltag bewusst gestalten

Im Alltag prasseln oft viele Anforderungen gleichzeitig auf uns ein. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, mehr Klarheit zu gewinnen, Wichtiges von Dringendem zu unterscheiden und Ihre Zeit bewusster zu nutzen. Sie lernen praxistaugliche Methoden kennen, um Prioritäten zu setzen, fokussierter zu arbeiten und mit den eigenen Ressourcen achtsamer umzugehen. Erste Techniken werden direkt im Workshop ausprobiert. Geeignet für alle, die sich mehr Struktur in ihrem beruflichen und privaten Alltag wünschen.

Weitere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de.

Leitung: Simone Grasmaier, Systemische Coachin (ECA-zertifiziert), Expertin für Zusammenarbeit & Führung

Sonntag, 22.11.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Vom Problem zur passenden Lösung: Design Thinking

Viele Probleme lassen sich besser lösen, wenn man sie zunächst aus einer neuen Perspektive betrachtet. In diesem Workshop lernen Sie den praktischen Ansatz „Design Thinking“ kennen, um Herausforderungen klarer zu verstehen, Bedürfnisse sichtbar zu machen und daraus erste passende Lösungen zu entwickeln. In einem kompakten Praxisformat probieren Sie die einzelnen Schritte direkt aus. Geeignet für alle, die neue Denkansätze für berufliche oder private Fragestellungen suchen.

Weitere Informationen auf www.vhs-starnbergammersee.de.

Leitung: Simone Grasmaier, Systemische Coachin (ECA-zertifiziert), Expertin für Zusammenarbeit & Führung

Sonntag, 22.11.26, 14.30-17.00 Uhr

Gebühr € 27,- inkl. Material

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Verschiedene Methoden des Projektmanagements

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 Berufseinsteiger*innen sowie an Personen, die ihr Wissen im privaten oder beruflichen Umfeld systematisch erweitern möchten.

Leitung: Ruta Baierlein, Business Analystin, M.Sc, Project Management Professional (PMP)®

Samstag, 28.11.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 30,-

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

Kommunikation

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung bekommen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar aufzeigen können, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mittwoch, 25.11.26, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 69,-

Die Macht der Körpersprache - der Körper schweigt nie!

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.

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin

ab Samstag, 17.10.26, 10.00-17.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 60,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-6250-A Fit für die Bewerbung für Jugendliche

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

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Samstag, 14.11.26, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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: 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

262-2031-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Donnerstag, 26.11.26, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 25,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch: 262-1102-S Authentizität

Nie wieder sprachlos! Schlagfertigkeit ist erlernbar

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- sie ist eine Fähigkeit, die Sie trainieren können!

262-2032-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin
ab Donnerstag, 14.01.27, 18.30-20.30 Uhr, 2 x
Gebühr € 40,-

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

Beruf und Karriere

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. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

262-2035-S

Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.

Bitte beachten Sie auch:

262-6250-A Fit fürs Bewerbungsgespräch für Jugendliche

Nebenberuflich selbständig: Zusatzeinkommen erzielen

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein- oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf. Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-2036-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.
Freitag, 27.11.26, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr € 69,-

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.

262-2037-S Online

Leitung: Mitarbeiter*in der Agentur für Arbeit
Freitag, 30.10.26, 10.00-12.00 Uhr
gebührenfrei

Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit Berufsberatung für Berufsrückkehrer*innen

Vergleiche Kurs 262-2037-A

262-2038-S Online

Leitung: Mitarbeiter*in der Agentur für Arbeit
Freitag, 20.11.26, 10.00-12.00 Uhr
gebührenfrei

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? Wir machen uns auf die Suche nach dem, was Sie im Beruf erfüllt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Samstag, 28.11.26, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 25,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

262-1913-S Gut abgesichert mit Berufsunfähigkeitsversicherung

262-1915-S Früher in Rente

262-2071-S Mit KI neue berufliche Perspektiven entwickeln

262-2072-S Effizient schreiben im Beruf

262-2023-S Erfolgreich Bloggen & Podcasten

Digitalisierung und Datenschutz

Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: fließend Schreiben am PC

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

Leitung: Christine Ober, Dozentin für Textverarbeitung

ab Montag, 05.10.26, 18.00-20.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 124,- 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 schnell das 10-Finger-System.

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

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

ab Freitag, 15.01.27, 16.30-20.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 110,- 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. Kompetente IT-Trainer*innen schulen in allen 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.

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

262-2055-S

Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.

Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen

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.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-2056-S Online

Leitung: Steffen Bahlinger

Dienstag, 22.09.26, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

Sicher und geschützt im Netz:

Datenschutz für die Familie

Vorkenntnisse: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets.

Neben grundlegenden Themen zum Datenschutz lernen Sie, wie Sie sich vor typischen Gefahren schützen: anonym bleiben, Apps vor der Installation prüfen, sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentisierung nutzen und Phishing erkennen. Wir sprechen über geeignete Wahl eines Mobilfunktarifs, den Schutz der Privatsphäre in sozialen Netzwerken und den Umgang mit Webseitenbewertungen. Ziel ist, dass alle Familienmitglieder- von Kindern bis Großeltern - bewusster und sicherer mit dem Internet umgehen.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-2058-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Dienstag, 16.02.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Bitte beachten Sie auch:

262-6220-S Computerwissen für Kinder

Gesund klicken statt googeln - digitale Gesundheit einfach erklärt

Diese Online-Schulung richtet sich an alle, die digitale Gesund-

heitsangebote besser verstehen und sicher nutzen möchten. In verständlicher Sprache erklären wir, wie die elektronische Patientenakte funktioniert, warum das E-Rezept den Gang zur Praxis vereinfacht und wie Apps auf Rezept (DiGA) wirklich helfen können. Zum Schluss kümmern wir uns um die große Internet-Frage: Wo finde ich seriöse Gesundheitsinformationen und welche sollte man lieber gleich wegklicken?

Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

262-2059-S Online

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin

Mittwoch, 02.12.26, 18.30-20.00 Uhr

Donnerstag, 03.12.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 19,-

Bitte beachten Sie auch:

262-1906 Die ePA für alle - Funktionen, Nutzen und Einstellungen

Smart Surfer - Arzttermine online buchen

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

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 Datenaustausch 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

262-2060-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Dienstag, 06.10.26, 16.30-18.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

Bitte beachten Sie auch:

262-2301-S Was das Smartphone alles kann

262-2315-S Komoot - die Wander- und Radl-App (Grundlagenkurs)

262-2302-S CapCut: Videoschnitt am Handy

Drohnen verstehen - Technik, Trends und Verantwortung



© 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.

262-2061-A

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

Donnerstag, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 20,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Drohnen verstehen - Technik, Trends und Verantwortung

Vergleiche 262-2061-S

262-2062-S

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

Mittwoch, 25.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 20,-

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

Künstliche Intelligenz

KI verstehen, nutzen & kritisch einordnen neu!

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem eigenen Laptop

Der Kurs richtet sich an alle, die KI verstehen, selbst nutzen und kritisch einordnen möchten. Künstliche Intelligenz ist inzwischen überall: Sie schreibt Texte, erstellt Bilder und hilft im Alltag - aber manchmal erzeugt sie auch falsche Inhalte, die aber täuschend echt wirken. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI, ganz ohne technische Vorkenntnisse. Sie lernen, was KI eigentlich ist, wie moderne KI-Programme funktionieren und wie Sie diese sinnvoll und sicher im eigenen Alltag nutzen können. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Medien- und Quellenkompetenz: An praktischen Beispielen üben Sie, KI-Texte und KI-Bilder zu erkennen und erfahren, welche Wege Sie gehen können, um Fehlinformationen zu durchschauen. Im praktischen Teil probieren Sie mehrere KI-Werkzeuge direkt auf Ihrem eigenen Laptop aus. Sie erstellen Texte, verändern Bilder, testen hilfreiche Anwendungen und erfahren, worauf Sie achten sollten, um seriöse von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Inhalte: Künstliche Intelligenz einfach erklärt / sinnvolle Einsatzmöglichkeiten im Alltag / Risiken, Grenzen und typische Fehler von KI / KI-Texte, Bilder und Videos erkennen. Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop und Zugang zum E-Mail-Postfach

262-2070-S

Leitung: Fabian Dilger

Samstag, 14.11.26, 10.00-14.00 Uhr

Gebühr € 29,-

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

Mit KI neue berufliche Perspektiven entwickeln neu! Berufliche Standortbestimmung, kreative Ideenfindung und neue Wege mit KI erkunden.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Grundlegende Erfahrung mit Internet und Tastatur ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Alles wird einfach und Schritt für Schritt erklärt.

Berufliche Situationen verändern sich ständig: Manche Menschen suchen nach neuen Perspektiven, andere möchten sich beruflich weiterentwickeln, festgefahrene Situationen neu betrachten oder kreative Ideen für ihre Zukunft entwickeln. Künstliche Intelligenz kann dabei als strukturierende Gesprächspartnerin, kreative Impulsgeberin und Reflexionshilfe unterstützen. In diesem praxisnahen Onlinekurs lernen Sie, wie Sie KI gezielt für berufliche Standortbestimmung, Perspektivwechsel und Ideenentwicklung einsetzen können. Sie reflektieren Ihre aktuelle berufliche Situation, erkunden neue Möglichkeiten und entwickeln erste konkrete Schritte für Ihre persönliche oder berufliche Weiterentwicklung. Dabei stehen nicht technische Aspekte im Vordergrund, sondern die Frage, wie KI sinnvoll genutzt werden kann, um Denkprozesse anzuregen, neue Sichtweisen zu eröffnen und eigene berufliche Fragestellungen strukturierter zu bearbeiten. Kreative Methoden, Reflexionsübungen und der Austausch in der Gruppe unterstützen diesen Prozess.

262-2071-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Montag, 02.11.26, 18.00-21.00 Uhr

Montag, 07.12.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 132,-

Effektive KI-Tools für den Büroalltag - interaktiver Workshop neu!

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick, wie Künstliche Intelligenz und Chatbots funktionieren und worin sich KI von klassischer Automatisierung unterscheidet. Sie bekommen einen Überblick über aktuelle Anwendungen wie zum Beispiel ChatGPT, Gemini, Slack, die Google Suite, Passwortmanager und Transkriptions-Tools. Außerdem lernen Sie die Anwendung Trello kennen - sowohl die Grundlagen als auch erste Einblicke in die KI-Integration. Zusätzlich werden die Risiken beim Einsatz von KI im beruflichen Umfeld thematisiert und die rechtliche Situation ausführlich beleuchtet. Dieser Workshop richtet sich an interessierte KI-Anfänger und KI-User mit geringen Vorkenntnissen, die einen verständlichen Überblick darüber erhalten möchten, welche Möglichkeiten KI bietet, um den Büroalltag zu vereinfachen.

Bitte mitbringen: wenn möglich eigenen Laptop oder Tablet, da Apps installiert und Anwendungen hinterlegt werden können; Ladekabel, E-Mail-Adresse, auf die Sie im Kurs zugreifen können. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen vhs-Laptop nutzen möchten.

262-2072-S

Leitung: Bernd Nagenrauft, KI-Manager (HC)

Samstag, 21.11.26, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 22.11.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 264,-

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

Effizient schreiben im Beruf und Studium - mit Unterstützung von KI neu!

E-Mails, Berichte oder wissenschaftliche Texte gehören zum Alltag - und sind oft zeitaufwendig und herausfordernd. Dieser praxisnahe

Onlinekurs richtet sich an Berufstätige und Studierende, unabhängig von Position oder Erfahrung. Sie lernen, Ihren Schreibprozess besser zu verstehen, Ideen zu strukturieren und Texte klar und zielgerichtet zu formulieren. Typische Hürden wie Schreibblockaden oder Unsicherheit werden gezielt bearbeitet. Zudem erproben Sie, wie KI Sie bei Planung, Formulierung und Überarbeitung unterstützen kann und wie Sie deren Ergebnisse kritisch nutzen, ohne Ihre eigene Sprache zu verlieren.

262-2073-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)
Dienstag, 01.12.26, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 15.12.26, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 132,-

Vorträge und Präsentationen mit KI vorbereiten neu!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem Browser, sowie Erfahrung beim Login in Online-Dienste (z.B. ChatGPT)

Sie lernen, wie Sie in nur 30 Minuten eine moderne Präsentation oder einen Vortrag mit Hilfe verschiedener kostenloser digitaler und KI-Tools erstellen können. Von der Recherche über die Erstellung von Grafiken und Abbildungen bis hin zum Quellenverzeichnis führt der Workshop Sie Schritt für Schritt durch den Prozess.

Bitte mitbringen: wenn möglich eigenen Laptop oder Tablet, Ladekabel, E-Mail-Adresse, auf die Sie im Kurs zugreifen können.

262-2074-S

Leitung: Bernd Nagenrauft, KI-Manager (HC)
ab Freitag, 15.01.27, 16.00-19.00 Uhr, 2 x
Gebühr € 132,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

ChatGPT - Grundlagen

In diesen Kursen lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen können - klar erklärt und direkt ausprobiert. Sie arbeiten praktisch an einfachen Anwendungen. Dabei geht es nicht um Technik oder Fachbegriffe, sondern um konkrete Nutzung.

Die Kurse richten sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Am Ende des Kurses wissen Sie, was KI kann und wie Sie sie sinnvoll einsetzen.

Bitte mitbringen: wenn möglich eigenen Laptop oder Tablet, Ladekabel. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie ein vhs-Laptop nutzen möchten.

ChatGPT: Grundlagen verstehen und sofort im Alltag anwenden neu!

Termin 1: Sie erfahren einfach und ohne Fachjargon was die KI „eigentlich ist“. Anhand von Alltagsbeispiele (Sprachassistenten, Übersetzungen, Bilder) werden Chancen sowie Grenzen besprochen und die KI ausprobiert.

Termin 2: Sie erfahren, wie Sie die KI im Alltag nutzen können. Dabei setzen Sie die KI im Kurs direkt praktisch ein. Von E-Mails über Ideenfindung bis zur Informationszusammenfassung, z. B. für Wochenendpläne oder höfliche Absagen.

Termin 3: Besser fragen- bessere Antworten: Sie erfahren, wie man Anfragen präzise formuliert, Beispiele gibt und den Ton anpasst. Übungen zeigen, wie unterschiedliche Formulierungen zu besseren Ergebnissen führen.

262-2075-S

Leitung: Claudia Stolt
ab Mittwoch, 14.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 132,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

ChatGPT: Kreative Möglichkeiten entdecken und Risiken verstehen - ein Einstieg neu!

Termin 1: Kreativ mit KI. Sie lernen Bilder und Texte erstellen, probieren Spaßanwendungen aus und gestalten eigene Projekte - etwa eine Geburtstagskarte.

Termin 2: KI & Sicherheit im Alltag. Wie weit kann man der KI vertrauen? Hier erfahren Sie mehr zu Datenschutz, Fake News, Deepfakes und Grenzen der KI. Sie erhalten eine Checkliste für sicheren Umgang.

Termin 3: KI als persönlicher Helfer. Sie erfahren, wie die KI Sie bei Organisation, Lernen, Hobbys und persönlichen Projekten noch mehr unterstützen kann.

262-2076-A

Leitung: Claudia Stolt
ab Mittwoch, 11.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 132,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

KI-Führerschein: Wissensupdate

Vier Module für Seniorinnen und Senioren, die ihre Enkel und Familien beim Lernen unterstützen möchten.

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.

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand und entwickeln sie Ihre KI-Praxis gezielt weiter.

Die Möglichkeiten der KI entwickeln sich rasant weiter: Neue Tools kommen hinzu, bestehende Anwendungen werden erweitert, und auch bewährte Arbeitsweisen lassen sich oft noch gezielter, effizienter und qualitativ besser gestalten. Genau hier setzt diese Reihe an. In fünf thematisch fokussierten Workshops erhalten Sie ein kompaktes Wissensupdate zu aktuellen Entwicklungen, ausgewählten Werkzeugen und praxistauglichen Techniken. Im Mittelpunkt stehen konkrete Anwendungsfelder: die Orientierung im wachsenden KI-Toolangebot, Prompting für die Textarbeit, quellengebundene Recherche mit NotebookLM, die Präsentationserstellung mit Gamma.app sowie die Auswertung von Daten mit KI. Sie lernen, wie Sie Ihre bisherigen Vorgehensweisen gezielt weiterentwickeln, neue Möglichkeiten sinnvoll einordnen und KI wirksamer für Ihre eigenen Aufgaben nutzen können. Live-Demonstrationen, Austausch und Raum für Fragen unterstützen den Transfer in die eigene Praxis.

Ihr Nutzen:

- aktuelle Entwicklungen und neue Tools besser einordnen
- eigene Arbeitsweisen gezielt weiterentwickeln
- präzisere und besser nutzbare Ergebnisse erzielen
- Effizienz, Qualität und Sicherheit im Umgang mit KI steigern

Vorkenntnisse: Erste Erfahrungen mit KI-Anwendungen sind wünschenswert.

Die meisten KI-Anwendungen erfordern ein kostenloses Nutzerkonto, das sich in wenigen Augenblicken und mit wenigen Klicks während der Übungszeit anlegen lässt. Für das aktive Ausprobieren der KI-Anwendungen empfehlen wir eine separate E-Mail-Adresse einzurichten, die Sie zum Ausprobieren der KI-Tools einsetzen können und Ihre E-Mail-Zugangsdaten bereitzuhalten.

Teilnahmenachweis:

Wenn Sie an mindestens 4 von 5 Workshops teilnehmen, erhalten Sie einen KI-Wissensupdate-Schein.

1. KI-Wissensupdate: Neue Tools kennenlernen und KI-Workflows verstehen



© Image by Vilnius Kukanaukas from Pixabay

Orientierung im KI-Toolangebot und Einblicke in sinnvolle Anwendungskombinationen: Die Zahl neuer KI-Tools wächst schnell - doch welche Anwendungen sind für die eigenen Aufgaben wirklich interessant? In diesem Workshop lernen Sie aktuelle KI-Tools und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie sich im wachsenden Toolangebot gezielt orientieren und passende Anwendungen für Ihre eigenen Fragestellungen finden können. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in typische KI-Workflows und sehen anhand von Beispielen, wie verschiedene Tools sinnvoll zusammenwirken können. Live-Demonstrationen erleichtern die Einordnung und zeigen praxisnahe Anwendungsmöglichkeiten.

262-2081-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Mittwoch, 14.10.26, 18.00-20.15 Uhr

Gebühr € 50,-

2. KI-Wissensupdate: Besser prompten für Textgestaltung, Überarbeitung und Übersetzung

Aktuelle Prompting-Techniken für präzisere Ergebnisse in der Textarbeit: Sie arbeiten bereits mit KI bei Texten, aber die Ergebnisse sind noch nicht immer präzise, passend oder sofort nutzbar? In diesem Workshop erhalten Sie ein Update zu aktuellen Prompting-Techniken und deren Einsatz in der Textarbeit. Sie lernen, wie Sie Prompts gezielter formulieren, um Texte mit KI schneller zu erstellen, zu überarbeiten oder zu übersetzen. Dabei erfahren Sie, wie sich typische Schwächen in der Eingabe vermeiden lassen und wie klarere Anweisungen zu besser verwertbaren Ergebnissen führen können. Live-Demonstrationen zeigen konkrete Verbesserungen anhand typischer Beispiele aus dem beruflichen Alltag und erleichtern den Transfer auf eigene Aufgaben.

262-2082-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Mittwoch, 11.11.26, 18.00-20.15 Uhr

Gebühr € 50,-

3. KI-Wissensupdate: Mit NotebookLM quellengebunden recherchieren und Inhalte kreativ aufbereiten

Recherche, Strukturierung und neue Ausgabeformate mit KI.

Sie recherchieren mit KI, möchten Ergebnisse aber besser nachvollziehen und Ihre Quellen gezielter auswerten? In diesem Workshop lernen Sie NotebookLM als quellengebundene KI-Rechercheassistentin kennen. Sie erfahren, wie Sie mit eigenen Materialien und ausgewählten Quellen arbeiten, Informationen strukturieren und Inhalte gezielt erschließen können. Darüber hinaus lernen Sie, wie sich Quellen nicht nur auswerten, sondern auch in neue Formate überführen lassen - etwa in Übersichten, Briefings, Mindmaps oder Audio-Zusammenfassungen. Live-Demonstrationen zeigen praxisnahe Anwendungen und geben Einblicke, wie NotebookLM Recherche, Wissensorganisation und kreative Weiterverarbeitung sinnvoll verbinden kann.

262-2083-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Mittwoch, 02.12.26, 18.00-20.15 Uhr

Gebühr € 50,-

4. KI-Wissensupdate: Präsentationen mit Gamma.app auf Knopfdruck

Von der schnellen Erstellung zur überzeugenden Ausarbeitung.

Sie möchten Präsentationen mit KI schneller erstellen und die Möglichkeiten von Gamma.app gezielt nutzen? In diesem Workshop lernen Sie Gamma.app als Präsentationssoftware kennen, mit der sich in kurzer Zeit erste Entwürfe erstellen und weiterentwickeln lassen. Sie erfahren, welche Funktionen Gamma.app für die Strukturierung, Gestaltung und Überarbeitung von Präsentationen bietet und wie Sie diese für die gezielte Bearbeitung Ihrer Inhalte nutzen können. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur die schnelle Erstellung, sondern auch der sichere Umgang mit dem Tool, um Ergebnisse sinnvoll anzupassen und weiter auszuarbeiten. Live-Demonstrationen zeigen typische Anwendungen aus der Praxis.

262-2084-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Mittwoch, 06.01.27, 18.00-20.15 Uhr

Gebühr € 50,-

5. KI-Wissensupdate: Daten mit KI auswerten - auch ohne Excel-Kenntnisse

Sie arbeiten mit Daten, fühlen sich bei der Auswertung aber unsicher oder wissen nicht genau, wie Sie daraus verwertbare Erkenntnisse gewinnen können? In diesem Workshop erhalten Sie ein Update zu aktuellen KI-Tools und Techniken, mit denen sich Daten leichter erschließen, strukturieren und auswerten lassen. Sie lernen, wie KI dabei unterstützen kann, Daten verständlicher aufzubereiten, Muster und Auffälligkeiten schneller zu erkennen und Ergebnisse klarer einzuordnen - auch ohne vertiefte Excel-Kenntnisse. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Daten und kommen schneller zu nachvollziehbaren Aussagen. Live-Demonstrationen zeigen typische Anwendungen aus der Praxis und erleichtern den Transfer auf eigene Fragestellungen.

262-2085-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Mittwoch, 20.01.27, 18.00-20.15 Uhr

Gebühr € 50,-

Generationen lernen mit KI - miteinander und voneinander

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 anschließend im Familienkreis einsetzen oder weitergeben können. Am Ende entsteht eine persönliche KI-Lernbox: Erklärttexte, Prompts, Mini-Lernkarten und hilfreiche Beispiele - alles selbst mit KI erstellt und leicht anwendbar.

Weitere Information: www.vhs-starnbergammersee.de.

Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes "Digitalisierung" des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Generationsübergreifendes Lernen mit KI unterstützen



© Foto von Vitaly Gariev auf Unsplash

Vorkenntnisse: 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, 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.

262-2087-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Mittwoch, 30.09.26, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 21.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 04.11.26, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 18.11.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 264,-

Bitte beachten Sie auch:

262-1201-S Wie Maschinen denken lernen

Programmieren

SQL-Grundkurs: Daten verstehen, filtern, auswerten für Anfänger*innen

SQL (auch MySQL) kann ohne große Programmier-Vorkenntnisse erlernt werden. Dieser Kurs vermittelt einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt von Datenbanken und SQL (Structured Query Language). Er richtet sich an alle, die lernen möchten, wie man Daten professionell abfragt, auswertet und organisiert- egal ob für Beruf, Studium, Hobby oder private Projekte. SQL ist die schnelle und präzise Alternative zur Verwaltung und Auswertung von großen Datenmengen. SQL-Kenntnisse helfen zu verstehen wie Apps und Programme im Hintergrund arbeiten und unterstützen dabei, eigene Projekte zu verwirklichen, ohne auf kostenpflichtige Software zurückgreifen zu müssen. Der für Beginner konzipierte Kurs führt grundlegend in die SQL-Entwicklung und dessen Abfragetechniken ein, in die Datenbankverwaltung, und Datenbanknutzung. Er kombiniert kurze Theorieeinheiten mit praktischen Übungen. Zwischen den Terminen erhalten die Teilnehmenden kleine Aufgaben zum Vertiefen des Gelernten. Im Kurs wird mit der kostenlosen Microsoft Workbench gearbeitet, die auf dem eigenen Rechner installiert werden muss.

Bitte mitbringen: Laptop/Computer mit installierter Workbench: <https://dev.mysql.com/downloads/workbench/>

262-2110-S Online

Leitung: Dr. Maik Schmerbauch

ab Montag, 28.09.26, 18.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 333,-

Programmieren lernen mit Python - Online-Seminar Ein Einstieg in die Trend-Sprache

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem Laptop/PC

In diesem Kurs beginnen Sie bei den Grundlagen und arbeiten sich anhand von praktischen Beispielen bis zur Objektorientierung vor. Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Cham.

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

262-2111-S Online

Leitung: Martin Hasenmeyer, IT-Trainer

ab Dienstag, 06.10.26, 20.30-21.30 Uhr, 8 x

Gebühr € 160,-

Linux

Linux kennenlernen - eine Alternative zu Windows?

Keine Vorkenntnisse mit Linux erforderlich.

Der Support für Windows 10 ist im Oktober 2025 ausgelaufen. Spätestens jetzt stehen viele Nutzerinnen und Nutzer vor der Ent-

scheidung: 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.

262-2130-A

Leitung: Bernhard Bellmann

Donnerstag, 15.10.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 20,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

Im Kurs wird gezeigt welche Schritte notwendig sind, um ein Linux System wie z.B Debian 13 zu installieren und wo man es im Internet bekommt. Schritt für Schritt wird verständlich 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 zu Linux erspart Ihnen zukünftig neue MS-Lizenzen zu kaufen. 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 Netzwerkverbindungen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-2132-A

Leitung: Bernhard Bellmann

Donnerstag, 29.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Microsoft One Note

Effizientes Arbeiten mit OneNote - online

Mehr Struktur und Produktivität mit Microsoft OneNote - Tipps & Tricks für den Alltag

Microsoft OneNote ist ein leistungsstarkes Tool zur Organisation von Informationen, Ideen und Projekten. In dieser praxisnahen Online-Schulung erfahren Sie, wie Sie OneNote optimal nutzen, um Notizen effizient zu verwalten, Wissen übersichtlich zu strukturieren und den Arbeitsalltag zu erleichtern. Erlernen Sie Methoden zur systematischen Dokumentation, zur Zusammenarbeit im Team und

zur Verknüpfung mit anderen Office-Anwendungen. Nach diesem Webinar sind Sie bestens gerüstet, um OneNote als produktives Werkzeug einzusetzen.

Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Traunreut.

262-2140-S Online

Leitung: Christa Wenig

Donnerstag, 10.12.26, 18.00-20.15 Uhr

Gebühr € 39,-

Microsoft Windows 11

PC Grundkurs mit Windows 11

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Ein Grundkurs für Alle, die den Umgang mit dem Computer von Grund auf oder nochmals in Ruhe erlernen möchten. In verständlichem Tempo werden grundlegende Funktionen erklärt und praktisch geübt. Es wird ausreichend Zeit für Fragen eingeplant.

Kursinhalte: Grundlagen der PC-Bedienung / Zentrale Funktionen von Windows 11: Desktop, Startmenü sowie Dateien speichern und verwalten / Einstellungen und Sicherheitsfunktionen sowie Grundlagen der sicheren Internetnutzung.

Bitte mitbringen: wenn möglich eigenes Laptop mit Windows 11, Ladekabel. Bitte teilen Sie es uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie ein vhs-Gerät nutzen möchten.

262-2144-S

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

ab Montag, 18.01.27, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 98,- inkl. Kursbuch € 18,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-2151-A Computergrundlagen leicht gemacht - Windows & Word für Einsteiger*innen

Microsoft Office

Online Kurztraining: Austausch zwischen Office-Programmen

Das Office Paket enthält Word, Excel, Outlook, Powerpoint und OneNote. Im Zusammenspiel leisten sie einen deutlichen Mehrwert und mögliche Effizienzsteigerungen im Büroalltag. Wie kann ein Meeting geplant, durchgeführt und mit einem Protokoll schnell dokumentiert und versendet werden? Wie können Aufgaben erstellt und weitergegeben werden? Wie können Inhalte aus einer Applikation in eine andere kopiert werden, so dass später Änderungen in beiden Applikationen automatisch durchgeführt werden? Eigene Dateien und Beispiele können gerne anonymisiert mitgebracht werden.

In Kooperation mit der vhs Ulm.

262-2149-S Online

Leitung: Andreas Lump

Donnerstag, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

Microsoft Word

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.

262-2150-S

Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist themen- und zeitabhängig. Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.
Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

Computergrundlagen leicht gemacht - Windows & Word für Einsteiger*innen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Sie möchten endlich sicherer am Computer arbeiten, haben aber bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit Windows oder Word? In diesem Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen kennen. Wir starten mit einer verständlichen Einführung in Windows: Programme öffnen, Ordnung auf dem Desktop schaffen, wichtige Einstellungen vornehmen. Anschließend entdecken Sie Microsoft Word: die Oberfläche, grundlegende Werkzeuge, Texte eingeben und gestalten, einfache Dokumente erstellen und sinnvoll speichern. Alles in ruhigem Tempo und ohne Fachbegriffe. Die Kursunterlagen erhalten Sie als Ausdruck, damit Sie später alles in Ruhe nachlesen können.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden: eigenes Laptop mit Windows 10 oder 11 und dem Programm Microsoft Word 2013 oder höher (nicht WordPad). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Word-Version Sie installiert haben.

262-2151-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

Montag und Mittwoch, ab 19.10.26, 14.00-16.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 100,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Word Wiederholung

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.

262-2152-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Montag, 09.11.26, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 98,50 inkl. Lehrbuch € 18,50

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

Word ganz einfach: Schritt für Schritt zum perfekten Brief

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur, geringe Grundkenntnisse Word

Möchten Sie endlich sicherer am Computer werden, ohne Stress und ohne Fachchinesisch? Dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für Sie - besonders, wenn Sie bisher wenig Erfahrung mit dem Computer haben. In ruhiger Atmosphäre und mit leicht verständlichen Erklärungen lernen Sie: Wie Sie Word nutzen, damit Ihre Briefe ordentlich aussehen, ohne dass Sie viel einstellen müssen / Wie Sie immer wieder verwendbare Dokumentvorlagen mit Briefkopf und Fußzeile erstellen / Nützliche Tastenkürzel: Kleine Handgriffe, die viel Zeit sparen und den Umgang mit Word deutlich erleichtern. Vielleicht möchten Sie das Gelernte sogar gleich nutzen, um Ihre Weihnachtspost dieses Jahr besonders schön und mühelos zu gestalten?

Bitte mitbringen: wie Kurs 262-2151-A

262-2155-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

Montag, 16.11.26, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Word: Ein Abend, zwei Themen

Ein Abend, zwei Themen: Automatisches Inhaltsverzeichnis in Word

Vorkenntnisse: Word Grundkenntnisse

Kursinhalt: Arbeiten mit Formatvorlagen / Erstellen und Aktualisieren eines Inhaltsverzeichnisses / Anpassungsmöglichkeiten (z. B. Seitenzahlen, Ebenen).

262-2156-S

Leitung: N.N.

Montag, 25.01.27, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 20,-

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

Ein Abend, zwei Themen: Umgang mit großen Dokumenten in Word

Vorkenntnisse: Word Grundkenntnisse

Kursinhalt: Strukturieren umfangreicher Texte / Navigation mit Überschriften und Gliederung / Tipps für übersichtliches und effizientes Arbeiten.

262-2157-S

Leitung: N.N.

Montag, 25.01.27, 19.45-21.15 Uhr

Gebühr € 20,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-2149-S Online Kurztraining: Austausch zwischen Office-Programmen

Microsoft 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 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. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

262-2160-S

Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.

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 möglich eigenen Laptop mit installiertem Excel. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn sie mit einem vhs-Laptop arbeiten möchten.

262-2161-A

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer
Freitag, 23.10.26, 16.30-19.30 Uhr
Samstag, 24.10.26, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 99,- inkl. Lehrbuch € 19,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Excel - Grundkurs

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: siehe Kurs 262-2161-A.

262-2162-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)
ab Mittwoch, 18.11.26, 18.00-21.00 Uhr, 3 x
Gebühr € 120,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs

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 / 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 / Arbeitsmappen verwalten.

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

262-2163-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Mittwoch, 13.01.27, 18.00-21.00 Uhr
Montag, 18.01.27, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 20.01.27, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 139,- inkl. € 19,- Lehrbuch
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: siehe Kurs 262-2163-S

262-2164-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Montag, 15.02.27, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 17.02.27, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 92,50 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: siehe Kurs 262-2163-S

262-2165-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Mittwoch, 24.02.27, 18.00-21.00 Uhr
Montag, 01.03.27, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 92,50 inkl. Lehrbuch € 12,50 für TN, die nicht in Teil 1 waren
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Excel: Ein Abend, zwei Themen

Ein Abend, zwei Themen:

WENN, SUMMEWENNS, XVERWEIS

Vorkenntnisse: Excel Grundkenntnisse

Kursinhalt: Daten intelligent auswerten, verknüpfen und automatisieren / WENN / SUMMEWENNS / (XVERWEIS). Außerdem erhalten Sie Tipps, mit denen Sie typische Fehler vermeiden.

Bitte mitbringen: siehe Kurs 262-2163-S

262-2166-A

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Mittwoch, 09.12.26, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 20,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Ein Abend, zwei Themen: Uhrzeit- und Datumsberechnungen

Vorkenntnisse: Excel Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: siehe Kurs 262-2163-S

262-2167-A

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
Mittwoch, 09.12.26, 19.45-21.15 Uhr
Gebühr € 20,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

262-2149-S Online Kurztraining: Austausch zwischen Office-Programmen

Bildbearbeitung mit GIMP und Canva

GIMP Grundlagen: Power Workshop

Vorkenntnisse: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung). Vorabininstallation der aktuellen GIMP-Version von www.gimp.org/downloads/

Ihr Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung mit GIMP - praxisnah und sofort umsetzbar: Sie optimieren Fotos, korrigieren Farben und Kontraste, fügen Texte ein und stellen Objekte sauber frei. Dabei lernen Sie, wie Sie typische Bildfehler beheben und Ihre Aufnahmen sichtbar aufwerten. Schritt für Schritt entstehen so effiziente Workflows für mehr Sicherheit im Umgang mit zentralen Werkzeugen und Funktionen. Der gezielte Einsatz von Ebenen und Auswahltechniken ermöglicht künftig eine strukturierte, kontrollierte Bearbeitung. Das Ergebnis: überzeugende Bildkompositionen und Fotomontagen für Beruf, Projekte oder Social Media.

In Kooperation mit der vhs Ulm.

262-2183-S Online

Leitung: Bettina Breton

ab Samstag, 16.01.27, 09.00-16.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 135,-

Design leicht gemacht: Einführung in Canva



© Foto von Mohamed Khaled auf Unsplash

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: eigenes Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto; für Apple-User ist die Installation eines zusätzlichen Browsers wie Chrome hilfreich, da Apple nicht alles in Canva unterstützt.

262-2185-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt,ertif. Webdesignerin

Dienstag, 20.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 40,-

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

Canva intensiv - Grafiken, Videos & KI anwenden

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Grafiken erstellen, Bilder bearbeiten, Texte hinzufügen und verändern sowie Videos gestalten. Der Kurs eignet sich auch gut zur Auffrischung Ihrer vorhandenen

Kenntnisse. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die integrierte KI gezielt einsetzen, um Ihrer Kreativität noch mehr Spielraum zu verschaffen.

Bitte mitbringen: siehe Kurs 262-2185-S

262-2187-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt,ertif. Webdesignerin

Dienstag, 17.11.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 40,-

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

Smartphone & Tablet mit Android oder Apple

Scannen, übersetzen, identifizieren: Was das Smartphone alles kann

Vorkenntnisse: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets.

Die Kamera Ihres Smartphones kann weit mehr als fotografieren! Scannen Sie Dokumente, übersetzen Sie Texte in Echtzeit, bestimmen Sie Pflanzen, lesen Sie QR-Codes und vieles mehr. Wie Sie die vielfältigen Funktionen effizient nutzen und in Alltag und Beruf einsetzen - und dabei die Kontrolle über Ihre Daten behalten. Für Android und iPhone.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-2301-S Online

Leitung: vhs SüdOst im Lkr. München,

Matthias Weller, IT-Trainer

Dienstag, 13.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 19,-

CapCut - Videoschnitt am Handy

Vorkenntnisse: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Handy

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit CapCut - ganz ohne Vorkenntnisse! Hier lernen Sie, professionelle Filme mit der kostenlosen Version von CapCut zu gestalten: Sie schneiden Clips, fügen Musik und Text hinzu, nutzen einfache Effekte und exportieren Ihr fertiges Video für Social Media oder private Zwecke. Sie erhalten praktische Anleitungen und kreative Tipps für die Videoproduktion zuhause. Der Kurs eignet sich für Einsteiger, die unkompliziert und kostenfrei multimediale Inhalte erstellen möchten.

In Kooperation mit der vhs Tübingen.

Bitte mitbringen: Eigenes Gerät und gerne eigenes Videomaterial, Installierte Apps: Kamera (vorinstalliert) und CapCut (kostenlose Version)

262-2302-S Online

Leitung: Roland Steinhauer

Samstag, 28.11.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 16,-

Smartphones & Tablets - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen

Vorkenntnisse: 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

262-2304-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Montag, 02.11.26, 10.00-13.00 Uhr

Dienstag, 03.11.26, 10.00-13.00 Uhr

Mittwoch, 04.11.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 114,-

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

Smart Surfer - Navigieren, Informieren, Orientieren

Vorkenntnisse: keine oder mit geringe Vorkenntnissen.

Wie oft fragt man sich: und wie komme ich dahin? Egal ob mit dem Auto, dem Rad, zu Fuß oder mit dem ÖPNV - mit den heutigen Navigationsapps kann man einmal einige Apps ansehen, uns anschauen „wie das geht“ und spezielle Funktionen ausprobieren. Darüber hinaus wird auch über zusätzliche Reise- oder Routen-Informationen gesprochen, die die Apps oft kostenlos zur Verfügung stellen. Ein leicht verständlicher Vortrag, der auch klar macht, was man brauchen kann und was man nicht unbedingt machen oder haben muss.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber und Notizblock, geladenes Smartphone und Ladekabel

262-2308-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 06.10.26, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

„Smart Surfer - Reisen und Urlaube online planen“

In diesem Vortrag geht es nicht nur darum, wie man einfach und schnell das richtige Hotel findet, sondern auch, wie man alle nötigen Unterlagen digital zur Verfügung hat. Dazu gibt es Informationen, wie man ein passendes Reiseziel finden kann, die Anreise plant, die Kosten richtig einschätzt oder auch, wie man gute Angebote im Internet findet. Und darüber hinaus geht es auch um Reiseunterlagen wie Pässe, Buchungsunterlagen, Versicherungsnachweise oder Impfpässe.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: eigenes betriebsbereites Smartphone (mit Ladekabel), Notizblock, Stift

262-2312-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Donnerstag, 26.11.26, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr

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

„Smart Surfer - welches Smartphone brauche ich?“

Fast jeden Monat kommt ein neues Smartphone auf den Markt. Und wie findet man nun das, was richtig sein könnte? Wie viel Geld darf es kosten und welche Ausstattung braucht man? Wo kaufe ich ein oder darf es auch ein Gebrauchtes sein? Heute bedeutet ein Smartphone mehr als nur telefonieren: man kann fotografieren, Videos aufnehmen, Sprachnachrichten versenden, im Internet surfen oder E-Mails senden und empfangen - von unterwegs oder von zu Hause aus. Gibt es preisgünstige Geräte, die den Geldbeutel schonen und trotzdem ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Im Vortrag haben Sie zudem die Möglichkeit zu fragen, was Sie schon immer mal über Smartphones wissen wollten.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: eigenes betriebsbereites Smartphone (mit Ladekabel), Notizblock, Stift

262-2313-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern

Donnerstag, 26.11.26, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr

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



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



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

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.

Kursinhalte: Grundlagen zur Kartenkunde und zur Navigation / Tourenplanung via Handy und PC / Touren anderer Nutzer und Anbieter suchen und importieren / Navigation der Touren mit dem Handy oder GPS-Tracker / weitere Funktionen / Tipps und Tricks.

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

262-2315-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer

Montag, 12.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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, wie Sie das Potenzial Ihres Gerätes ausschöpfen können. Wir schulen das aktuelle iOS.

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

262-2321-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Donnerstag, 03.12.26, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 80,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

262-2322-A

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Mittwoch, 11.11.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Apple Mac

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

262-2324-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Donnerstag, 08.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bildbearbeitung mit den Onboard-Werkzeugen des Mac

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)

262-2325-S

Leitung: Chris Kröck, Fotograf

Donnerstag, 14.01.27, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 19.01.27, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 76,-

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



BILDUNGSTAGE MÜNCHEN

Forum für Privatschulen, Internate und Summer Camps

 www.bildungstage-muenchen.de

  @bildungstagemuenchen

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	Am Ende der Stufe A1 können Sie:
Niveaustufe: ★★☆☆☆☆	• Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen • Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate • Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen • Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:
Niveaustufe: ★★★☆☆☆	• Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen • Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen • Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen • Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:
Niveaustufe: ★★★★☆☆	• Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird • Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen • Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben • Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:
Niveaustufe: ★★★★★☆	• Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird • Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen • Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten • Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:
Niveaustufe: ★★★★★★	• Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen • Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen • Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken • Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:
Niveaustufe: ★★★★★★	• Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen • Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen • Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen • Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Sprachen und Integration

Wussten Sie schon, dass es weltweit über 7.000 Sprachen gibt? Die gute Nachricht: Für den Urlaub reichen meistens deutlich weniger.

Deutsch als Fremdsprache	67	Seltener gelernte Sprachen	
Deutsch- und Integrationskurse	67-69	Chinesisch	85-86
Berufssprachkurse	70	Japanisch	86
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung,	70	Koreanisch	86
Einbürgerung	70-71	Neugriechisch	86-87
Fremdsprachen	72	Schwedisch	87
Englisch	72-75	Portugiesisch	87
Französisch	75-77	Kroatisch	87
Italienisch	77-83	Russisch	87
Spanisch	83-85		

Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufung Deutsch



© StockSnap auf Pixabay

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Beratung und Einstufung für die Integrationskurse. Anmeldung erforderlich unter info@vhs-starnbergammersee.de oder Tel. 08151-97 312-10.

Bitte mitbringen: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Herrsching

262-3012-A	Dienstag, 22.09.26, 15.00-16.30 Uhr
262-3013-A	Dienstag, 06.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-3014-A	Dienstag, 27.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-3015-A	Dienstag, 17.11.26, 15.00-16.30 Uhr
262-3016-A	Dienstag, 08.12.26, 15.00-16.30 Uhr
262-3017-A	Dienstag, 22.12.26, 15.00-16.30 Uhr
262-3018-A	Dienstag, 19.01.27, 15.00-16.30 Uhr
262-3019-A	Dienstag, 02.02.27, 15.00-16.30 Uhr

Die Beratung ist gebührenfrei.

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg

262-3022-S	Montag, 21.09.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3023-S	Montag, 28.09.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3025-S	Montag, 05.10.26, 14.00-16.30 Uhr
262-3026-S	Montag, 12.10.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3027-S	Montag, 19.10.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3028-S	Montag, 26.10.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3029-S	Montag, 09.11.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3030-S	Montag, 16.11.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3031-S	Montag, 23.11.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3032-S	Montag, 30.11.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3033-S	Montag, 07.12.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3034-S	Montag, 14.12.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3035-S	Montag, 21.12.26, 14.00-16.00 Uhr
262-3036-S	Montag, 18.01.27, 14.00-16.00 Uhr
262-3037-S	Montag, 25.01.27, 14.00-16.00 Uhr
262-3038-S	Montag, 01.02.27, 14.00-16.00 Uhr

Die Beratung ist gebührenfrei.

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

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.

262-3050-S

Leitung: Carolina d'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin
ab Mittwoch, 16.09.26, 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, 16.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 1 x

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

In Kooperation mit dem Landratsamt Starnberg

Deutsch - Integrationskurse

Allgemeine Integrationskurse

Der Integrationskurs des Bundes besteht aus 6 Modulen Sprachkurs mit je 100 Unterrichtseinheiten (UE) und einem Modul Orientierungskurs (100 UE). Im Sprachkurs lernen die Teilnehmenden Deutsch, im Orientierungskurs erfahren sie alles Wichtige über die Kultur, Geschichte und Rechtsordnung Deutschlands. Der Kurs endet mit dem Zertifikat „Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1“ und dem Test „Leben in Deutschland“.

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.

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,-

Deutsch A1

Deutsch A1.1

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3310-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin

Montag und Donnerstag, ab 28.09.26, 08.30-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 218,-

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

Deutsch A1.2

Voraussetzung: A1.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3310-S

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3311-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin

Montag und Donnerstag, ab 26.11.26, 08.30-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 218,-

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

Deutsch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3314-A

Leitung: Brigitte Nottensteiner, Sprachdozentin

Mittwoch und Freitag, ab 23.09.26, 14.00-16.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 243,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude
Zugang über Einfahrt

Deutsch A1.2 neu!

Voraussetzung: A1.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3314-A

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3315-A

Leitung: Brigitte Nottensteiner, Sprachdozentin

Mittwoch und Freitag, ab 25.11.26, 14.00-16.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 243,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude
Zugang über Einfahrt

Deutsch A2

Deutsch A2.1

Voraussetzung: A1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3320-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin

Montag und Donnerstag, ab 28.09.26, 11.00-13.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 218,-

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

Deutsch A2.2

Voraussetzung: A2.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3320-S

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3321-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin

Montag und Donnerstag, ab 26.11.26, 11.00-13.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 218,-

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

Deutsch A2.1 neu!

Voraussetzung: A1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Kein Kurs am 10.11.26.

262-3322-A

Leitung: Susanne Schulze, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 24.09.26, 15.15-17.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 243,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude
Zugang über Einfahrt

Deutsch A2.2 neu!

Voraussetzung: A2.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3322-A

Kein Kurs am 12.01.27

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

262-3323-A

Leitung: Susanne Schulze, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 01.12.26, 15.15-17.45 Uhr, 14 x

Gebühr € 227,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude
Zugang über Einfahrt

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 B1.1

Voraussetzung: A2 abgeschlossen 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

262-3332-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 21.09.26, 10.45-13.00 Uhr, 22 x

Gebühr € 320,-

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

Deutsch B1.2

Voraussetzung: B1.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3332-S

262-3333-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 20.11.26, 10.45-13.00 Uhr, 22 x

Gebühr € 320,-

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

Deutsch B1.1 neu!

Voraussetzung: A2 abgeschlossen oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3334-A

Leitung: Susanne Schulze, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 22.09.26, 18.30-20.45 Uhr, 16 x

Gebühr € 233,-

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

Deutsch B1.2 neu!

Voraussetzung: B1.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3334-A

262-3335-A

Leitung: Susanne Schulze, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 24.11.26, 18.30-20.45 Uhr, 16 x

Gebühr € 233,-

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

Deutsch B2

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 B2.1

Voraussetzung: B1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

ISBN 978-3-12-605411-9

262-3340-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin

Dienstag und Donnerstag, ab 22.09.26, 17.30-20.00 Uhr, 16 x

Gebühr € 259,-

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

Deutsch B2.2

Voraussetzung: B2.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3340-S

262-3341-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin

Dienstag und Donnerstag, ab 24.11.26, 17.30-20.00 Uhr, 16 x

Gebühr € 259,-

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

Deutsch B2.1

Voraussetzung: B1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605340-2

262-3342-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 21.09.26, 08.15-10.30 Uhr, 22 x

Gebühr € 320,-

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

Deutsch B2.2

Voraussetzung: B2.1 abgeschlossen oder Einstufungstest

Fortsetzung zu 262-3342-S

262-3343-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 20.11.26, 08.15-10.30 Uhr, 22 x

Gebühr € 320,-

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

Deutsch C1

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 C1.1 - Teil 1 neu!

Voraussetzung: B2 abgeschlossen oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3351-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer

Dienstag und Freitag, ab 29.09.26, 15.30-17.00 Uhr, 24 x

Gebühr € 233,-

Deutsch für den Beruf

Deutsch B2.1 für Alltag und Beruf - Teil 1 neu!

Voraussetzung: Abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0 ab Lektion 1

262-3361-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer

Dienstag und Freitag, ab 29.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 24 x

Gebühr € 233,-

Bitte beachten Sie auch:

262-1910-S Vortrag in Einfacher Sprache: Verträge - Welche Rechte und Pflichten habe ich?

262-1911-S Vortrag in Einfacher Sprache: Private Haftpflicht-Versicherung - Ist sie wirklich wichtig?

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 arbeitsuchend gemeldet sind, ist der Kurs kostenfrei.

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

Bitte beachten Sie auch:

262-1910-S Vortrag in Einfacher Sprache: Verträge- Welche Rechte und Pflichten habe ich?

262-1911-S Vortrag in Einfacher Sprache: Private Haftpflicht-Versicherung- Ist sie wirklich wichtig?

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. Unsere aktuellen Einbürgerungstests finden Sie auf unserer Homepage.

Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) / A2-B1

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist lizenziertes 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,-

Gebühr für 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 07.08.2026 erforderlich.

262-3400-S

Freitag, 25.09.26, 12.00-18.00 Uhr

Persönliche Anmeldung bis 26.10.2026 erforderlich.

262-3401-S

Freitag, 20.11.26, 12.00-18.00 Uhr

Persönliche Anmeldung bis 09.11.2026 erforderlich.

262-3402-S

Freitag, 04.12.26, 12.00-18.00 Uhr

Persönliche Anmeldung bis 23.11.2026 erforderlich.

262-3403-S

Freitag, 18.12.26, 12.00-18.00 Uhr

Goethe-Zertifikat B1

Das Goethe-Zertifikat 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

Bitte beachten Sie auch die Hinweise des Goethe-Instituts zum Datenschutz: www.goethe.de/de/dat.html

Prüfung „Goethe-Zertifikat B1“

Anmeldung bis 17.12.2026 erforderlich.

262-3435-S

Freitag, 19.02.27, 09.00-18.00 Uhr

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

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

Goethe-Zertifikat B2

Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“

Infos unter www.goethe.de/B2

Anmeldung bis 14.01.2027 erforderlich. Bitte beachten Sie auch die Hinweise des Goethe-Instituts zum Datenschutz. (<https://www.goethe.de/de/dat.html>)

262-3445-S

Freitag, 26.02.27, 09.00-18.00 Uhr

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

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



Goethe-Zertifikat C1

Das Goethe-Zertifikat 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

Bitte beachten Sie auch die Hinweise des Goethe-Instituts zum Datenschutz: www.goethe.de/de/dat.html

Prüfung „Goethe-Zertifikat C1“

Anmeldung bis 17.12.2026 erforderlich.

262-3455-S

Samstag, 20.02.27, 09.00-18.00 Uhr

Gebühr € 290,-

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

Einbürgerungstest

Der schriftliche Einbürgerungstest ist ein Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie den Lebensweisen in Deutschland. Mindestens 17 Punkte müssen erreicht werden, um den Test zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft sowie der Niederlassungserlaubnis zu bestehen. Prüfungsdauer: maximal 60 Minuten. Gebühr € 25,- Infos unter: www.bamf.de/einbuengerung Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-starnbergammersee.de) oder telefonisch (Tel. 08151-97 312-10) an.

Oktober

Dienstag, 20.10.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 23.09.2026	Kursnummer 262-3490-A
Freitag, 23.10.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 23.09.2026	Kursnummer 262-3470-S
Freitag, 23.10.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 23.09.2026	Kursnummer 262-3471-S
Freitag, 23.10.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 23.09.2026	Kursnummer 262-3472-S

November

Dienstag, 24.11.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 27.10.2026	Kursnummer 262-3491-A
Freitag, 27.11.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 27.10.2026	Kursnummer 262-3474-S
Freitag, 27.11.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 27.10.2026	Kursnummer 262-3475-S
Freitag, 27.11.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 27.10.2026	Kursnummer 262-3476-S

Dezember

Freitag, 11.12.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 11.11.2026	Kursnummer 262-3477-S
Freitag, 11.12.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 11.11.2026	Kursnummer 262-3478-S
Freitag, 11.12.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 11.11.2026	Kursnummer 262-3479-S
Dienstag, 15.12.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 11.11.2026	Kursnummer 262-3492-A

Januar

Freitag, 29.01.27	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 21.12.2026	Kursnummer 262-3480-S
Freitag, 29.01.27	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 21.12.2026	Kursnummer 262-3481-S
Freitag, 29.01.27	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 21.12.2026	Kursnummer 262-3482-S

Februar

Dienstag, 02.02.27	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 21.12.2026	Kursnummer 262-3493-A
--------------------	-----------------	------------	-------------------------	-----------------------

Fremdsprachen

An der vhs StarnbergAmmersee können Sie Sprachen von Grund auf erlernen oder bereits vorhandene Sprachkompetenzen vertiefen: Wir bieten aufeinander aufbauende Kurse von A1 bis C2, 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: € 140,-

5 und 6 Teilnehmende: € 196,-

4 Teilnehmende: € 245,-

3 Teilnehmende: € 327,-

Bitte beachten Sie dazu auch unsere AGB.

Sprachen Spezial

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.

262-3500-A

Gebühr € 395,-

Information und Anmeldung unter info@vhs-starnbergammersee.de

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.

262-3502-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge

Donnerstag, 22.10.26, 19.00-21.30 Uhr

Gebühr € 32,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

262-6240-A und 262-6241-A Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

262-6242-A Lernfrust adé - mit Freude zum Lernerfolg für Schüler*innen ab 14 Jahren und Erwachsene

Sprachberatung Englisch



© luxstorm auf Pixabay

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

Sprachberatung Englisch in Herrsching

262-3505-A Dienstag, 15.09.26, 17.00-19.00 Uhr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung Englisch in Starnberg

262-3506-S Mittwoch, 16.09.26, 16.15-18.00 Uhr

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

Englisch Spezial

Business-Englisch für den Kundenservice B1 neu!

Voraussetzung: A2 abgeschlossen

Dieser praxisorientierte Business-Englisch-Kurs richtet sich an Mitarbeitende im Kundenservice, die ihre Kommunikationsfähigkeiten im internationalen Geschäftsumfeld gezielt verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der professionellen und kundenorientierten Kommunikation mit englischsprachigen Kundinnen und Kunden sowie Kolleginnen und Kollegen: persönlich, telefonisch, per E-Mail. Die Teilnehmenden erweitern ihren Wortschatz, gewinnen Sicherheit im Umgang mit typischen Geschäftssituationen und trainieren eine klare, höfliche und effektive Kommunikation. Zu den Kursinhalten gehören unter anderem die Bearbeitung von Kundenanfragen,

das Erstellen und Erläutern von Angeboten, der professionelle Umgang mit Beschwerden sowie grundlegende Verhandlungs- und Gesprächstechniken. Durch praxisnahe Übungen und Rollenspiele stärken die Teilnehmenden ihr Selbstvertrauen und ihre Sprachkompetenz für den beruflichen Alltag.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3507-A Online

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin

ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

English Literature Club

Beyond Reading - Exploring English Literature B2-C2

Voraussetzung: Kenntnisse auf B2/C1-Niveau

Perfect for fans of reading fiction in English. We will read ghost stories this fall from famous English and American writers (like Charlotte Perkins Gilman and Edgar Allan Poe) and discuss the elements of writing as well as the cultural impact of literary works.

262-3508-S

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin

ab Dienstag, 29.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 47,-

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

StoryMakers

English - Creative Writing B2-C2

Voraussetzung: Kenntnisse auf B2/C1-Niveau

This workshop challenges your creativity and English writing skills. Fall 2026 Theme: Ghost Stories. The short story is an accessible genre that anyone can try out and my coaching will help you put your ideas into words.

262-3509-S

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin

ab Dienstag, 10.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 47,-

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

English - Public Speaking Like a Pro neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf B2/C1-Niveau

Whether you're giving a presentation at school, speaking at work, or raising a glass at a friend's wedding, speaking in front of an audience can be challenging. In this practical course, I will help you build confidence, improve your pronunciation and delivery, and communicate clearly and naturally. Through guided practice and constructive feedback, you'll develop the skills to speak English with greater accuracy and impact.

262-3510-S

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin

ab Dienstag, 12.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 37,-

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

Englisch A1

Englisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-190029389

262-3514-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent

ab Mittwoch, 07.10.26, 09.30-11.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Englisch A1.2

Voraussetzung: A1.1 abgeschlossen

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 4/5, ISBN 978-3-190029389

262-3515-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent

ab Mittwoch, 23.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Starnberg, Gymnasium, Raum 02

Englisch A2

Voraussetzung: A1 abgeschlossen

Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Englisch A2.1 neu!

Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-102939-5

262-3517-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent

ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Englisch A2.2

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3518-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 23.09.26, 16.30-18.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Englisch A2.2

Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 11, ISBN 978-3-19-102938-8

262-3519-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent

ab Montag, 21.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Englisch B1

Voraussetzung: A2 abgeschlossen

Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Englisch B1.1

Lehrbuch: Go for it! B1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-102940-1

262-3524-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 11.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 93,-

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

Englisch B1 - Conversation

Voraussetzung: Kenntnisse auf B1-Niveau

262-3530-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Feldafing, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b, I. OG, Vereinsraum

Englisch B1+ Conversation neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf B1 Niveau

Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B1+
ISBN 978-0-00-745783-0

262-3531-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Starnberg, Gymnasium, Raum 02

Englisch B2

Voraussetzung: Kenntnisse auf B1 bzw. B2-Niveau
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

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

Lehrbuch: In conversation II B1-B2
ISBN 978-3-12-501556-2

262-3540-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin
ab Montag, 21.09.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

Englisch B2 - Conversation

262-3550-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Feldafing, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b, I. OG, Vereinsraum

Englisch B2 - Conversation

262-3551-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 12.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 93,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-4530-S und 262-4536-S Kochkurse in englischer Sprache
262-4122-A Yoga in englischer Sprache

Englisch B2: Conversation neu!

262-3560-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Donnerstag, 01.10.26, 08.40-10.10 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Englisch C1/C2

Voraussetzung: Kenntnisse auf C1-Niveau
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Englisch C1: Conversation

262-3561-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Donnerstag, 24.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Englisch C1/C2: Conversation

262-3571-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Englisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Englisch 60+ A2

Geeignet für Wiedereinsteiger*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen und üben die Grundlagen der englischen Sprache. Lehrbuch: Network Now A2.
ISBN 978-3-12-607367-7

262-3580-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespeare, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Englisch 60+ A2

Fortsetzung zu 262-3580-S, Neueinstieg möglich
Lehrbuch: Network Now A2.2, ISBN 978-3-12-607367-7

262-3581-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.11.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x, Gebühr € 75,-
Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Englisch 60+ B1

Leichte Konversation über Alltagssituationen
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3582-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespeare, Sprachdozentin
ab Freitag, 25.09.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x, Gebühr € 75,-
Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2

Englisch 60+ B1

Fortsetzung zu 262-3582-S, Neueinstieg möglich

262-3583-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Freitag, 27.11.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x, Gebühr € 75,-
Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2

Englisch 60+ B1/B2

Wir lesen und besprechen aktuelle Beiträge aus Zeitungen und Zeitschriften, diskutieren Alltagsthemen, Reiseerlebnisse etc.

262-3584-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-
Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

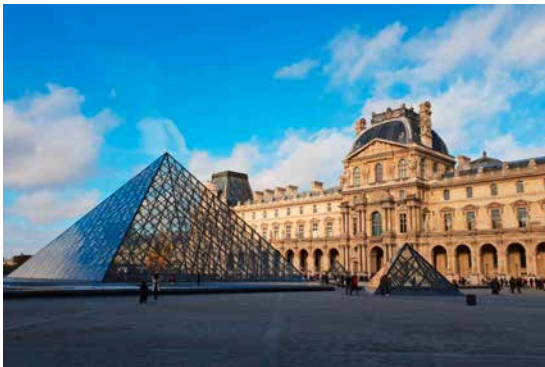
Englisch 60+ B1/B2

Fortsetzung zu 262-3584-S, Neueinstieg möglich.

262-3585-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 26.11.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-
Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Sprachberatung Französisch



© matt_86 auf Pixabay

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

262-3600-S

Mittwoch, 16.09.26, 17.00-19.00 Uhr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Französisch Spezial

Französisch A1 für die Reise neu!

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

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

262-3605-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin
ab Dienstag, 29.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 6 x
Gebühr € 78,-
Starnberg, Gymnasium, Raum 01

Französisch A2 für die Reise neu!

Voraussetzung: A1 abgeschlossen

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.

262-3606-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin
Samstag und Sonntag, ab 28.11.26, 10.00-16.00 Uhr, 2 x
Gebühr € 96,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Bitte beachten Sie auch: 262-4535-S Kochkurs Bonjour la Mer

Französisch A1

Französisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3610-A

Leitung: N.N.
ab Donnerstag, 01.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, Gymnasium, Raum 0C01

Französisch A1.1 neu!

Café et croissant le matin!

ohne Vorkenntnisse

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. Fortsetzung möglich.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3611-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Dienstag, 06.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 8 x, Gebühr € 75,-

Französisch A1.1 neu!

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Vergleiche 262-3611-A

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 3/4

262-3612-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Freitag, 02.10.26, 17.30-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 93,-

Französisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

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 4, ISBN 978-3-12-529647-3

262-3615-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 21.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Sie besitzen bereits Vorkenntnisse der französischen Sprache (ca. 3-4 Semester vhs) und wollen Ihr Wissen vertiefen? In diesem Kurs üben wir parallel zum Buch typische Alltagssituationen anhand von Dialogen und wiederholen dabei auch die Grammatik. Soyez les bienvenus ! - Herzlich willkommen! Gerne auch für Wiedereinsteiger*innen. Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 10, ISBN 978-3-19-183434-0

262-3617-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 21.09.26, 16.00-17.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

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

Französisch A2

Voraussetzung: A1 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Französisch A2.1 neu!

Lehrbuch: Rencontres en français A2 ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-530078-1

262-3621-S

Leitung: N.N.
ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

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

Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen

Lehrbuch: Perspectives A1- Allezy !, ab Lektion 11
ISBN 978-3-06-520176-6

262-3626-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin
ab Freitag, 25.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

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

Französisch A1/A2 - Conversation facile

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.

262-3627-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 01.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

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

Französisch A2: Conversation

Lehrbuch: Déjà-vu A1-A2, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-529633-6

262-3628-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 196,-

Französisch B1

Voraussetzung: A2 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Französisch B1.1 neu!

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekanntgegeben

262-3631-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Französisch B1.1

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-530079-8

262-3632-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin,
Birgit Kaltenthaler, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

Französisch B1.2

Vous aimez la langue française ? - Alors, soyez les bienvenus ! Dans ce cours, vous aurez l'occasion d'enrichir votre vocabulaire et d'approfondir vos connaissances grammaticales dans une ambiance conviviale et détendue. De plus, vous développerez les quatre compétences linguistiques (écouter, parler, lire et écrire).

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 9B, ISBN 978-3-12-529431-8

262-3645-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 21.09.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

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

Französisch B1 - Conversation et répétition

Kein Kurs am 01.10.26, 08.10.26, 15.10.26, 17.12.26.

262-3647-S

Leitung: Angelika Galata, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Donnerstag, 24.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 93,-

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

Französisch B2

Voraussetzung: B1 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Französisch B1/B2: Conversation

262-3650-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Französisch C1

Voraussetzung: Kenntnisse auf C1-Niveau
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Französisch C1: Conversation

262-3660-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Französisch C1: Conversation

262-3662-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachendozentin, Gymnasiallehrerin
ab Mittwoch, 18.11.26, 11.15-12.45 Uhr, 10 x, Gebühr € 93,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung Italienisch



©giuseppedio auf Pixabay

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

Sprachberatung Italienisch in Herrsching

262-3700-A Dienstag, 15.09.26, 17.00-19.00 Uhr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung Italienisch in Starnberg

262-3700-S Mittwoch, 16.09.26, 17.00-19.00 Uhr

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

Italienisch Spezial

Italienisch für den Urlaub A1 - Intensivkurs neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse
Essen und Trinken bestellen? Schuhe und Kleider kaufen? Tanken, zahlen und nach dem Weg fragen? Kein Problem! Wir lernen spielerisch und auf leichte Art und Weise nützliche Sätze und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen brauchen, um uns in Italien zurechtzufinden.

Im Kurs nutzen wir kein Lehrbuch, sondern verschiedene Lernmaterialien. Eine Fortsetzung ist möglich.

262-3701-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Samstag, 10.10.26, 18.00-20.00 Uhr, 3 x
Gebühr € 37,-

Italienisch für die Reise A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Fortsetzung des Onlinekurses vom Frühjahrssemesters 2026. Wir lernen spielerisch und auf leichte Art und Weise nützliche Sätze und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen brauchen, um uns in Italien zurechtzufinden. Fortsetzung möglich.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, ab Kapitel 6, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525315-5

262-3702-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachendozent, Dipl. Übersetzer
ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 65,-

Italienisch (A1) mit der Superlearning-Methode neu! Schnuppertag - kleine Gruppe

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Italienisch lernen macht Spaß! Das ist das Motto für diesen außergewöhnlichen Schnuppertag, zu dem ich Sie herzlich einladen möchte. Sie werden durch Entspannung, klassische Musik, Phantasie Reisen und spielerische Sequenzen die Fähigkeiten Ihres Gehirns besser nützen und dadurch das Lernpensum deutlich steigern. Durch die Lehr- und Lernmethode „Suggestopädie“ werden Informationen leichter und schneller erfassbar. Außerdem werden Sie viel Spaß beim Lernen haben. Sie werden miterleben, wie schön es ist, wenn der Unterricht lebendig, abwechslungsreich und anregend ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser.

262-3703-S

Leitung: Rosa Eggert-Coletto, Sprachdozentin

Sonntag, 27.09.26, 09.30-16.30 Uhr

Gebühr € 65,-

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

Italienisch (A1) mit der Superlearning-Methode - kleine Gruppe neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Vergleiche 262-3704-S. Sa. und So. mit jeweils eine Stunde Pause
Lehrbuch: kann am ersten Kurstag bei der Dozentin für € 39,- erworben werden

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser.

262-3704-S

Leitung: Rosa Eggert-Coletto, Sprachdozentin

Freitag, 09.10.26, 16.00-19.00 Uhr

Samstag, 10.10.26, 09.30-16.30 Uhr

Sonntag, 11.10.26, 09.30-16.30 Uhr

Gebühr € 164,-

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





© congerdesign auf Pixabay

L'italiano per la cucina - A2 neu!

Voraussetzung: A1 abgeschlossen

Dieser Italienischkurs richtet sich an Feinschmeckerinnen und Feinschmecker sowie an alle, die die italienische Kultur lieben. Entdecken Sie die italienische Sprache anhand köstlicher Rezepte, spannender Geschichten und interessante Einblicke in Kultur, Land und Leute. Abwechslungsreiche Übungen sorgen dabei für ein lebendiges Lernerlebnis. Lehrbuch: L'italiano per la cucina, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-19-045382-5

262-3705-A Online

Leitung: Marina Riga, Spachdozentin, Dipl. Übersetzerin
ab Mittwoch, 07.10.26, 14.30-16.00 Uhr, 6 x, Gebühr € 56,-

L'italiano per la cucina - A2/B1 neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf A2-Niveau

Vergleiche 262-3705-A

Lehrbuch: L'italiano per la cucina, ab Lektion 6

ISBN: 978-3-19-045382-5

262-3706-A Online

Leitung: Marina Riga, Spachdozentin, Dipl. Übersetzerin
ab Mittwoch, 02.12.26, 14.30-16.00 Uhr, 6 x, Gebühr € 56,-

Bitte beachten Sie:

262-4520-S ff. Mediterrane Küche und andere Kochkurse

L'italiano con l'arte A2/B1 neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf A2-Niveau

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! Fortsetzung möglich. Lehrmaterial: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3707-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Donnerstag, 01.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-

Italienisch - Workshop A1/A2 - Imperfetto e passato prossimo neu!

Voraussetzung: mind. Kenntnisse auf A1-Niveau

In diesem Workshop entdecken Sie die Geheimnisse der italienischen Vergangenheitsformen. Mit praktischen Übungen lernen Sie

spielerisch, Passato Prossimo und Imperfetto sicher anzuwenden und in echten Gesprächssituationen richtig zu verwenden.

Leitung: Marina Riga, Spachdozentin, Dipl. Übersetzerin

262-3708-A Online

Leitung: Marina Riga, Spachdozentin, Dipl. Übersetzerin

Samstag, 17.10.26, 10.00-13.00 Uhr

Sonntag, 18.10.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 37,-

Italienisch - Workshop A1/A2 - Präpositionen leicht gemacht! neu!

Voraussetzung: mind. Kenntnisse auf A1-Niveau

Mit authentischen Beispielen und kreativen Übungen lernen wir spielerisch, Präpositionen in realitätsnahen Situationen richtig anzuwenden.

262-3709-A Online

Leitung: Marina Riga, Spachdozentin, Dipl. Übersetzerin

Samstag, 21.11.26, 10.00-13.00 Uhr

Sonntag, 22.11.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 37,-

Italienisch - Workshop B1/B2 - Congiuntivo und Condizionale neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf B1/B2-Niveau

Utilizzo del congiuntivo e del condizionale nella lingua italiana. Mit Hilfe von Texten und zahlreichen Beispielen werden wir mehr über den Gebrauch dieser Zeiten erfahren und weitere Besonderheiten entdecken.

262-3710-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer

ab Samstag, 07.11.26, 13.45-16.45 Uhr, 2 x

Gebühr € 37,-

Italienisch A1.1

Italienisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-249599-1

262-3711-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Italienisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 1

ISBN: 978-3-19-249599-1

262-3711-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin

ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

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

262-3712-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 11 x
Gebühr € 103,-

Italienisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Vergleiche 262-3712-A

Lehrmaterial: wir zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3713-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Montag, 05.10.26, 09.00-10.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-

Italienisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Dolce Vita zum Sprechen von Anfang an. In diesem Kurs wird viel Wert aufs Sprechen und Grammatik gelegt.

Lehrbuch: Fantastico! A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango), ISBN:9783-12-525083-3

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

262-3714-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 29.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Italienisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Vergleiche 262-3714-A

Lehrbuch: Fantastico! A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango) ISBN:9783-12-525083-3. Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

262-3715-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 29.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

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? Fortsetzung möglich.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 3/4, ISBN 978-3-19-105438-0

262-3716-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 112,-

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Italienisch A1.2

Dolce Vita wartet auf euch mit Übungen, Rollenspielen und jede Menge Spaß. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5 (Hybride Ausgabe allango) (ISBN 978-3-12-525201-1). Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

262-3717-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 01.10.26, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-249599-1

262-3717-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 17.30-19.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6/7 ISBN 978-3-12-502202-7

262-3718-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 09.15-10.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch A1.2

Auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden: Virtuelle Stadtführungen von Piemont bis Sizilien machen, italienische Lieder hören, Denkmäler und Museen wie z. B. „Musei Vaticani“ in Rom kennenlernen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „cacio e pepe“ aus Rom kennenlernen. Neugierig?

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7/8

ISBN 978-3-19-105438-0

262-3719-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin
ab Donnerstag, 01.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 112,-

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7 ISBN 978-3-19-115438-7

262-3719-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-105438-0

262-3720-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 9/10
ISBN 978-3-19-005647-7

262-3721-A

Leitung: Antonella Manfrin-Pooock, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 30.09.26, 08.45-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



© Anemone123 auf Pixabay

Italienisch Wiederholung A1 neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf A1-Niveau
Möchten Sie Alltagsgespräche auf Italienisch führen können? Planen Sie vielleicht einen Urlaub in Italien und möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Sie lernen, sich flüssiger zu unterhalten und die italienische Sprache praktisch anzuwenden. Ideal für Alltagssituationen, Reisen und persönliche Gespräche. Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, ISBN: 978-3-19-099600-1 oder 978-3-19-229600-0 (digitale Ausgabe)

262-3729-A

Leitung: Marina Riga, Sprachdozentin, Dipl. Übersetzerin
ab Dienstag, 06.10.26, 14.30-16.00 Uhr, 12 x, Gebühr € 112,-
vhs-online

Italienisch A2

Voraussetzung: A1 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Italienisch A2.1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-525209-7

262-3741-S

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x,
Gebühr € 140,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch A2.1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-525209-7

262-3742-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 11.00-12.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch A2.1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3
ISBN 978-3-19-225439-0

262-3743-S

Leitung: Cornelia Frei, Gymnasiallehrerin
ab Dienstag, 22.09.26, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Italienisch A2.1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12525206-6

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

262-3744-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-

Italienisch A2.2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-225439-0

262-3745-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Italienisch A2.2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-525209-7

262-3746-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

Italienisch B1

Voraussetzung: A2 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Italienisch B1.1 neu!

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3750-S

Leitung: N.N.
ab Donnerstag, 01.10.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

Italienisch B1.1 neu!

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3751-S

Leitung: N.N.

ab Freitag, 02.10.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Italienisch B1.1

Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 3/4, ISBN 978-3-19-025647-1

262-3752-S

Leitung: Monica Raffaele Addamo, Sprachdozentin

ab Montag, 21.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

Italienisch B1.2

Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 5/6, ISBN 978-3-19-025647-1

262-3753-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Italienisch B1.2 neu!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 9, ISBN 978-3-19-225440-6

262-3754-S

Leitung: N.N.

ab Dienstag, 29.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Italienisch B1 - Conversazione: Facciamo quattro chiacchiere neu!

Voraussetzung: Kenntnisse auf B1-Niveau

Con il supporto di materiale autentico (articoli di giornali o riviste, podcast, interviste, video,...) chiacchieriamo su temi di attualità, cronaca e cultura italiana.

262-3757-S

Leitung: N.N.

ab Donnerstag, 01.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

Italienisch B2

Voraussetzung: B1 abgeschlossen

Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Italienisch B2.1

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 0, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3760-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Montag, 05.10.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

Italienisch B2.1

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 0, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3762-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Montag, 05.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

Italienisch B2.1

Dieci B2, ab Lektion 1/2, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3761-A Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Montag, 05.10.26, 10.00-11.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

Italienisch B2.1

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3764-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Dienstag, 06.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch B2.1

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3765-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 30.09.26, 10.15-11.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Italienisch B2.2

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 5/6, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3766-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Dienstag, 29.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Herrsching, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

Italienisch B2 - Conversazione

Conversazione su temi di attualità.

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 8/9, ISBN 978-3-19-055476-8

262-3768-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin

ab Montag, 28.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Italienisch B2 - Conversazione

Corso di conversazione con ascolti e letture su temi di attualità e ripasso del lessico e della grammatica.

262-3769-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Dienstag, 06.10.26, 20.00-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 93,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch C1/C2

Voraussetzung: B2 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Italienisch C1 - Conversazione

Conversazione su temi di attualità.

Lehrbuch: Dieci C1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-065476-5

262-3770-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Dienstag, 29.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Herrsching, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

Italienisch C1

Conversazione su temi di cultura e società e lettura di un romanzo contemporaneo italiano da scegliere insieme all'inizio del semestre.

262-3770-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Italienisch C1: Conversazione

Corso di conversazione su temi di attualità e cultura italiana.

Lecture, ascolti e approfondimenti lessicali e grammaticali.

Lehrmaterial: wird im Kurs gestellt

262-3771-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 06.10.26, 17.00-18.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch C1 - Conversazione e lettura

Conversazione su argomenti di storia, cultura e società.

Ampliamento del vocabolario e dei sinonimi. Ripetizione e approfondimento della grammatica, qualora necessario. Lettura del libro „Seta“ di Alessandro Baricco.

262-3772-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin
ab Montag, 21.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 196,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Italienisch C1/C2 - Conversazione neu!

Un corso per approfondire e perfezionare la conoscenza della lingua italiana. Temi di attualità, curiosità, pillole grammaticali, viaggi virtuali tra le città italiane e i loro tesori artistici culturali. La conversazione resta la nostra priorità. Curiosi? Vi aspetto! Fortsetzung möglich.

262-3778-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer
ab Donnerstag, 01.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x, Gebühr € 131,-

Italienisch C1/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.

262-3779-S

Leitung: N.N.

ab Mittwoch, 23.09.26, 19.30-20.30 Uhr, 12 x, Gebühr € 75,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Italienisch 60+ A1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3780-S

Leitung: N.N.

ab Mittwoch, 23.09.26, 10.30-11.30 Uhr, 8 x, Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A1 neu!

Fortsetzung zu 262-3780-S, Neueinstieg möglich

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3781-S

Leitung: N.N.

ab Mittwoch, 02.12.26, 10.30-11.30 Uhr, 8 x, Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0

262-3783-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin

ab Dienstag, 22.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x, Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A1

Fortsetzung zu 262-3783-S, Neueinstieg möglich

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1

ISBN 978-3-19-105438-0

262-3784-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin

ab Dienstag, 24.11.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x, Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2

Voraussetzung: A1 abgeschlossen

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0

262-3785-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin

ab Dienstag, 22.09.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x, Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2

Fortsetzung zu 262-3785-S, Neueinstieg möglich

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0

262-3786-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin

ab Dienstag, 24.11.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x, Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

Voraussetzung: Kenntnisse auf A2/B1-Niveau
Conversazione su temi di attualità.

262-3787-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

Fortsetzung zu 262-3787-S, Neueinstieg möglich
Conversazione su temi di attualità.

262-3788-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 02.12.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1.OG

Sprachberatung Spanisch

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



© Olga_Fil auf Pixabay

Sprachberatung Spanisch in Herrsching

262-3801-A Dienstag, 15.09.26, 17.00-19.00 Uhr

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung Spanisch in Starnberg

262-3802-S Mittwoch, 16.09.26, 17.00-19.00 Uhr

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

Spanisch Spezial

¡VIVAN LAS VACACIONES! Spanisch A1 (nicht nur) für den Urlaub neu!

keine oder geringe Vorkenntnisse

¡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. Fortsetzung möglich. Lehrbuch: Entrada al español, ISBN 978-3-464-20567-9

262-3805-S

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin
ab Samstag, 14.11.26, 10.00-15.00 Uhr, 5 x, Gebühr € 196,-

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

Bitte beachten Sie auch: 262-5038-A BARCELONA MODERNA

Spanisch A1.1

Spanisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- Hybride Ausgabe allargo, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-514676-1

262-3810-A Online

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin

ab Montag, 28.09.26, 08.15-09.45 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

Spanisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- Hybride Ausgabe allargo, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-514676-1

262-3811-A Online

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin

ab Samstag, 10.10.26, 09.30-11.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

Spanisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- Hybride Ausgabe allargo, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-514676-1

262-3812-S

Leitung: N.N.

ab Dienstag, 29.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Spanisch A1.1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- Hybride Ausgabe allargo, ab Lektion 1 ISBN: 978-3-12-514676-1

262-3814-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent

ab Donnerstag, 01.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

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

Spanisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- Hybride Ausgabe allargo, ab Lektion 4 ISBN 978-3-12-514676-1

262-3816-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent

ab Montag, 21.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

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

Spanisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1- Hybride Ausgabe allargo, ab Lektion 2/3

ISBN 978-3-12-514676-1

262-3817-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin

ab Montag, 05.10.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 140,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Spanisch A1.2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-514671-6

262-3818-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 30.09.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Spanisch A1.2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514671-6

262-3819-A Online

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 08.30-09.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 131,-

Spanisch A1.2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 10/11, ISBN 978-3-12-514676-1

262-3820-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 05.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A2

Voraussetzung: A1 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Spanisch A2.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514682-2

262-3823-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 05.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A2.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-514682-2

262-3824-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Montag, 21.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Spanisch A2.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-514682-2

262-3825-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 30.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Spanisch A2.2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-514682-2

262-3826-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Dienstag, 29.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Spanisch B1

Voraussetzung: A2 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Spanisch B1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514693-8

262-3830-A Online

Leitung: Lisell Victoria Hofmann, Sprachdozentin
ab Montag, 05.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-

Spanisch B1.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-514693-8

262-3831-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 05.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch B1.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 3/4, ISBN 978-3-12-514693-8

262-3832-S

Leitung: N.N.
ab Montag, 21.09.26, 08.30-10.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch B1: Conversación neu!

¡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!

262-3835-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Spanisch B2

Voraussetzung: B1 abgeschlossen
Nutzen Sie gerne unsere Sprachberatung.

Spanisch B2: Conversación

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2,- Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 11/12, ISBN 978-3-12-514688-4

262-3841-S

Leitung: N.N.
ab Montag, 21.09.26, 10.10-11.40 Uhr, 15 x, Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch B2: Conversación **neu!**

¡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!

262-3842-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 30.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Spanisch C1

Spanisch C1: Conversación

Voraussetzung: B2 abgeschlossen
Lehrbuch: C de C1, curso de español de nivel superior (libro del alumno), ISBN 978-3-12-515024-9
262-3851-S
Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Dienstag, 22.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 140,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Spachcafé Spanisch A2/B1

¡Vamos a Hablar! - Sprachcafé Spanisch

Vorkenntnisse auf Niveau A2/B1 sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.
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.
Die jeweils aktuellen Termine finden Sie unter: www.vhs-starnberg-ammersee.de
262-3880-S
Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
Freitag, 02.10.26, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 12,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Spanisch für Senioren/60+ A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen **neu!**

Geeignet für Wiedereinsteiger*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen und üben ganz entspannt die Grundlagen der spanischen Sprache. Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben
262-3890-S
Leitung: N.N.
ab Mittwoch, 23.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-
Starnberg, Seniorentreff, Raum 2 (Digitalraum), Hanfelderstraße 1

Spanisch für Senioren/60+ A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen

Fortsetzung zu 262-3890-S, Neueinstieg möglich.
262-3891-S
Leitung: N.N.
ab Mittwoch, 02.12.26, 10.00-11.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-
Starnberg, Seniorentreff, Raum 2 (Digitalraum), Hanfelderstraße 1

Seltener gelernte Sprachen

Für alle, die etwas Außergewöhnliches erlernen möchten!
Hier können Sie Ihren eigenen Horizont erweitern und neue Kulturen kennen lernen.

Chinesisch

Chinesisch A1 - Teil 1 **neu!**

ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder vorhandene Grundlagen wieder aufzufrischen. Mit dem Ziel einfache Unterhaltungen zu führen, die Höflichkeitsformen kennenzulernen und sich sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir ebenfalls. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley), ab Lektion 1, ISBN 978-3-8310-3043-9
262-3910-S
Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin
ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 78,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Chinesisch A1 - Teil 2

Fortsetzung zu 262-3910-S
262-3913-S
Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin
ab Montag, 16.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 78,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Chinesisch A1 **neu!**

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse
Die Teilnehmenden erwerben grundlegende kommunikative Kompetenzen im Mandarin-Chinesischen. Sie können sich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten sowie über Alltagsthemen wie Familie, Herkunft und Interessen sprechen. Zudem erhalten sie erste Einblicke in chinesische Schriftzeichen und grundlegende grammatische Strukturen. Inhalte: Grundlegende Aussprache (Pinyin) und Töne / Alltagsdialoge (Begrüßung, Vorstellung, einfache Gespräche) / Wortschatz zu Alltag, Familie, Hobbys / erste chinesische Schriftzeichen / Grundlegende Grammatikstrukturen. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley), ab Lektion 5, ISBN 978-3-8310-3043-9
262-3914-S
Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin
ab Montag, 28.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 6 x
Gebühr € 78,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Chinesisch A1 - Teil 2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Fortsetzung zu 262-3914-S

262-3915-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin

ab Montag, 16.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 78,-

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

Japanisch

Japanisch A1 neu!

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-732299744

262-3920-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin

ab Dienstag, 10.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 131,-

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

Japanisch A2.1

Vorkenntnisse: Die Teilnehmer*innen sollten Hiragana und etwa 30 Kanji (langsam) lesen können.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 2, ab Lektion 40

ISBN 978-3-738635492

262-3922-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin

ab Dienstag, 10.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 131,-

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



© Darija Pompino

Shodo - Japanische Kalligraphie neu!

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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.

Material wird im Kurs gestellt.

262-3925-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin

Samstag, 07.11.26, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 59,- inkl. € 20,- Materialkosten

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

Bitte beachten Sie:

262-1350-S Studienreise nach Japan, Seite 16

262-5140-S Schnupperkurs Kalligrafie

Koreanisch

Koreanisch A1.1

ohne Vorkenntnisse

Die Lernenden erwerben Grundkenntnisse der koreanischen Sprache. Sie lernen das Alphabet Hangeul zu lesen und zu schreiben, grundlegende Aussprache sowie einfache Redewendungen für Alltagssituationen, wie sich vorstellen und begrüßen.

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Lehrbuch:

New Sogang Korean 1A - Hauptlehrbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-153-5; New Sogang Korean 1A- Arbeitsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-154-2; New Sogang Korean 1A- Schreibübungsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-155-9; New Sogang Korean 1A- Hangeul (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-160-3

262-3930-A Online

Leitung: Shinjae Park

ab Donnerstag, 24.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 128,-

Bitte beachten Sie auch:

262-5108-A Koreanische Tuschmalerei

262-4522-S Kochen: Dim Sum

262-4526-S Asiatisch Kochen

262-4531-S Koreanische Küche

Neugriechisch

Neugriechisch A1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2 (Hybride Ausgabe allango) ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-606648-8

262-3950-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 23.09.26, 18.15-19.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 196,-

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



© Pat_Photographies auf Pixabay

Neugriechisch A1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ISBN 978-3-96769-022-4

262-3951-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin
ab Montag, 12.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 105,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Neugriechisch A1.2

Wiederholung und Konversation
Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 18
ISBN 978-3-96769-022-4

262-3954-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin
ab Montag, 12.10.26, 20.15-21.15 Uhr, 12 x
Gebühr € 105,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Neugriechisch A2

Voraussetzung: Kenntnisse auf A2-Niveau
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3955-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 16.45-18.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 196,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Schwedisch

Schwedisch ohne Vorkenntnisse neu!

Hej Sverige! - Ein genussvoller Streifzug durch Sprache & Lebensart bei einem Fika mit Katharina

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf die schwedische Kultur und Lebensart sind, Lust auf Sprache haben oder ihre erste Reise nach Schweden planen. Ich freue mich auf Dich! Vi ses!"
In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, Schwedisch für Anfänger, Kursbuch, Klett, ISBN 978 3125 2800 07; Hejsan! A1-A2: Schwedisch für Anfänger, Übungsbuch, Klett, ISBN 978 312 527 9827

262-3960-A Online

Leitung: Katharina Lehmkuhl
ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 11 x
Gebühr € 142,80, inkl. 2 € Kursmaterial

Portugiesisch

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse neu!

Entdecken Sie die brasilianische Variante der portugiesischen Sprache! Schritt für Schritt lernen wir, einfache Gespräche und Dialoge des Alltags zu meistern, mit einem besonderen Blick auf Brasilien: Kultur, Musik und Lebensart. Mit vielen authentischen Beispielen aus Rio de Janeiro und anderen Regionen des Landes. Ideal für alle, die ohne Vorkenntnisse einsteigen und Lust auf Brasilien haben. In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber, ISBN 978-3-19-125420-9

262-3962-A Online

Leitung: Cassiano Azevedo de Oliveira
ab Mittwoch, 23.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 11 x
Gebühr € 140,80

Kroatisch

Kroatisch ohne Vorkenntnisse

Sie haben im Schnupperkurs oder im Urlaub Feuer gefangen oder sind sonst motiviert, Kroatisch zu lernen? Dann kommen Sie zu uns in den Kurs.

Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 1.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

262-3964-A Online

Leitung: Marija Flüchter-Krstulja
ab Montag, 21.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 168,-

Russisch

Russisch A1.1 neu!

Ohne Vorkenntnisse



© Makalu auf Pixabay

Mit einer innovativen Methode werden Sie bereits ab dem ersten Tag in praktische Gespräche eingeführt: wie man sich vorstellt, Small Talk führt, einfache Alltagssituationen bewältigt. Ab der dritten Woche nutzen wir das Russische als Erklärungssprache, was das Sprachenbad intensiviert und den Lernprozess beschleunigt.

Was macht dieser Kurs besonders? Kultur statt nur Grammatik: Jede Stunde verwebt russische Literatur, Filme, Musik, historische Hintergründe und zeitgenössische Gesellschaft organisch in den Unterricht. Sprache als Spiegel der Mentalität: Sie lernen nicht nur Wörter, sondern auch wie Russen denken, sprechen und humorvolle Nuancen verstehen. Sprechzentrierter Unterricht: Von Anfang an steht das freie Sprechen im Mittelpunkt - kein passives Sitzen, sondern aktive Kommunikation. Sorgfältige Erarbeitung: Wir eilen nicht vorbei. Mit kleinen Gruppen werden Sie gründlich durchs Lehrbuch geführt, mit regelmäßigen Hausaufgaben (4 Übungen pro Woche) zur Vertiefung.

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-527674-1

Übungsbuch mit Audios und Videos

ISBN: 978-3-12-527679-6

262-3980-S

Leitung: Inna Ivanikina, Sprachdozentin
ab Dienstag, 29.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 131,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Kurse für Menschen 60+

der vhs StarnbergAmmersee in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Englisch

Englisch 60+ A2

262-3580-S

262-3581-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x
ab Donnerstag, 26.11.26, 15.00-16.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Englisch 60+ B1

Leichte Konversation über Alltagssituationen
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

262-3582-S

262-3583-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Freitag, 25.09.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
ab Freitag, 27.11.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2

Englisch 60+ B1/B2

262-3584-S

262-3585-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin,
Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 24.09.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
ab Donnerstag, 26.11.26, 10.00-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 75,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch

Italienisch 60+ A1 neu!

ohne Vorkenntnisse

262-3780-S

262-3781-S

ab Mittwoch, 23.09.26, 10.30-11.30 Uhr, 8 x
ab Mittwoch, 02.12.26, 10.30-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch 60+ A1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

262-3783-S

262-3784-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
ab Dienstag, 24.11.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch 60+ A2

262-3785-S

262-3786-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Dienstag, 22.09.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x
ab Dienstag, 24.11.26, 16.10-17.10 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

262-3787-S

262-3788-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 23.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
ab Mittwoch, 02.12.26, 15.00-16.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, 1. OG

Spanisch für Senioren/60+ A1/A2

neu!

für Wiedereinsteiger*innen - mit geringen
Vorkenntnissen

262-3890-S

262-3891-S

ab Mittwoch, 23.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 8 x
ab Mittwoch, 02.12.26, 10.00-11.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 50,-

Starnberg, Seniorentreff, Raum 2 (Digital-
raum) , Hanfelderstraße 1

Gesundheit in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Gedächtnistraining

262-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 09.15-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

262-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 09.30-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

262-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 10.15-11.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

262-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 10.30-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Qigong 60+

262-4130-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-
Lehrerin

ab Mittwoch, 30.09.26, 09.15-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2,
Hanfelderstraße 10

Sitzgymnastik 60+

262-4210-S

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trai-
nerin C-Lizenz

ab Donnerstag, 24.09.26, 10.45-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2,
Hanfelderstraße 10

Gymnastik 60+

262-4211-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 30.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Starnberg, Katholisches Pfarrzentrum,
Mühlbergstr. 6

Kreatives Gestalten in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Kreatives Gestalten mit Ton & Acryl 60+ neu!

262-5237-S

Leitung: Zsuzsanna Tokmakidis
ab Mittwoch, 07.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 72,- zzgl. € 18,- Materialkosten
Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfel-
derstraße 10

Kreatives Gestalten mit Ton & Acryl 60+ neu!

262-5238-S

Leitung: Zsuzsanna Tokmakidis
ab Dienstag, 10.11.26, 14.00-15.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 72,- zzgl. € 18,- Materialkosten
Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Erste Hilfe kompakt für Senior*innen in Kooperation mit dem BRK

262-4404-S

Montag, 12.10.26, 13.00-15.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung
Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

262-4405-S

Dienstag, 03.11.26, 09.00-11.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung
Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

262-4406-S

Dienstag, 01.12.26, 13.00-15.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung
Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

262-4407-S

Donnerstag, 28.01.27, 09.00-11.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung
Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Online vernetzt im besten Alter

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

262-1914-S Online

Leitung: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern
Mittwoch, 18.11.26, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Digitale und rechtliche Vorsorge

Daten-Nachlass und digitales Erbe regeln neu!

262-1905-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer
Mittwoch, 16.12.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 18,-

Testament und Nachlass - wie gestalte ich meine persönliche Nachfolgeregelung?

262-1917-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist
Montag, 18.01.27, 19.30-21.30 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge

262-1918-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist
Montag, 01.02.27, 19.30-21.30 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Digital fit

Gesund klicken statt googeln - digitale Gesundheit einfach erklärt

262-2059-S Online

Leitung: Sigrid Müller, IT-Trainerin
Mittwoch, 02.12.26, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 03.12.26, 18.30-20.00 Uhr
Gebühr € 19,-

Smart Surfer - Arzttermine online buchen

262-2060-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern
Dienstag, 06.10.26, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Generationsübergreifendes Lernen mit KI

262-2087-S Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin
Mittwoch, 30.09.26, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 21.10.26, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 04.11.26, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 18.11.26, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 264,-

Computergrundlagen leicht gemacht

262-2151-A

Leitung: Gretel Pfizner, IT-Trainerin
Montag und Mittwoch, ab 19.10.26, 14.00-16.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 100,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Word ganz einfach: der perfekte Brief

262-2155-A

Leitung: Gretel Pfizner, IT-Trainerin
Montag, 16.11.26, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr € 40,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Smartphones & Tablets - Digitale Teilhabe im Alltag

262-2304-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer
Montag, 02.11.26, 10.00-13.00 Uhr
Dienstag, 03.11.26, 10.00-13.00 Uhr
Mittwoch, 04.11.26, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 114,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Smart Surfer - Navigieren, Informieren, Orientieren

262-2308-S

Leitung: Manfred Hachen, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern
Dienstag, 06.10.26, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum



Caritasverband Starnberg e.V.

Seniorentreff Starnberg



Gesundheit und Fitness

Wussten Sie schon, dass bereits kurze Bewegungspausen die Konzentration verbessern können? Der Gang zur Kaffeemaschine zählt allerdings nur bedingt als Ausdauertraining.

Gedächtnistraining	91	Sanfte Gymnastik, Stretching	100-101
Gehen und mehr- an der frischen Luft	91	Gesunder Rücken	101
Autogenes Training –		Pilates	102
Alexandertechnik – Feldenkrais	92	Fitness, Workout	103-104
Angebote zur Prävention	92	Tanzfitness	104-105
Augentraining	93	Zumba® Fitness	105
Entspannung, Massage	93-95	Selbstverteidigung	106
Yoga	95-98	Outdoor und mehr	106
Qigong	98-99	Tanz	106-108
T'ai Chi Ch'uan	99-100	Erste Hilfe und mehr	108-110
Aquafitness	100	Gesundheitswissen	110-113
Training für den Beckenboden	100	Essen und Trinken	113-117



Gedächtnistraining

Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert die geistige und körperliche Fitness. In unseren Gruppen (Alter 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 in der Gruppe viel mehr Spaß machen und effektiver sind, als alleine, ist auch wissenschaftlich erwiesen.

Gedächtnistraining

262-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 09.15-10.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-
Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

262-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 09.30-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-
Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

262-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 10.15-11.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-
Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gedächtnistraining

262-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin
ab Freitag, 09.10.26, 10.30-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-
Starnberg, Seniorentreff, Hanfelderstraße 10

Gehen und mehr - an der frischen Luft

Den Kopf frei mit Breathwalk neu!

Bringe Körper und Geist in Schwung! BreathWalk® verbindet bewusstes Gehen, achtsame Atmung, sanftes Yoga und Meditation zu einer wohltuenden Auszeit in der Natur. Erlebe, wie du Stress loslassen, neue Energie schöpfen und mehr Ruhe und Balance in deinen Alltag bringen kannst. Die Methode ist leicht zu erlernen, für jedes Alter geeignet und findet unter freiem Himmel statt. In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe

262-4010-A

Leitung: Carola Bambas
ab Dienstag, 06.10.26, 16.00-17.15 Uhr, 4 x
Gebühr € 46,- keine Ermäßigung
Treffpunkt: Gauting, OT Hausen, Mühlthaler Weg 16

RAUS! Bewegung und Gleichgewicht mit Elementen des Tai Chi

Für das Programm RAUS! ist die einzige Voraussetzung, dass man gehen kann. Wir werden uns an der frischen Luft bewegen, bei jedem Wetter, und unserem Körper Licht gönnen. Die Bewegung besteht zum Teil aus Gehen und zum Teil aus Übungen in Anlehnung an Tai Chi zur bewussten Atmung, zur Stärkung des körperlichen Gleichgewichts, der Körperkontrolle und Wahrnehmung. Wir nutzen die Natur und die positive Energie der Gruppe, um „aufzuatmen“. Eliane Droemer verbindet in diesem Programm ihre jahrzehntelangen Erfahrungen als Trainerin für Kampfkunst, Tai Chi, Stand-Up-Paddling und Snowboarden. Eine wilde Mischung, ein Ziel: Gleichgewicht und Flow.

262-4011-S

Leitung: Eliane Droemer, Tai Chi Instruktoren, VDWS SUP-Instruktorin
ab Montag, 12.10.26, 10.30-11.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 80,- keine Ermäßigung
Tutzing, Kustermannpark, Volleyballfeld

RAUS! Bewegung und Gleichgewicht mit Elementen des Tai Chi

Vergleiche 262-4011-S

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung

262-4012-S

Leitung: Eliane Droemer, Tai Chi Instruktoren, VDWS SUP-Instruktorin
ab Donnerstag, 15.10.26, 09.00-10.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 80,- keine Ermäßigung
Tutzing, Kustermannpark, Volleyballfeld

Natürlich kraftvoll die innere Stärke entdecken neu! Ein Resilienz Training in der Natur

Resilienz, auch psychische Widerstandskraft genannt, beschreibt die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen unter Rückgriff auf persönliche und soziale Stärken zu meistern. Mit Techniken und Methoden aus der Resilienzforschung werden persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren zugänglich gemacht, aufgebaut und erweitert - praxisnah und alltagstauglich! Dabei ist die Natur ein perfekter Helfer. Der Park, der Wald, auch ein einzelner Baum können mit ihren positiven Effekten dazu einladen! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Nach Möglichkeit gehen wir nach draußen.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit für die gemeinsame Mittagspause, Getränk

262-4013-A

Leitung: Walburga Kosarz, Natur-Resilienztrainerin
Sonntag, 25.10.26, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr € 52,-
Treffpunkt: Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bitte beachten Sie auch: 262-4280-S ff. Outdoor und mehr

Autogenes Training - Alexandertechnik - Feldenkrais

Autogenes Training in Aktion

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.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk

262-4020-S

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin

ab Dienstag, 20.10.26, 11.00-12.15 Uhr, 4 x

Gebühr € 43,-

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

Autogenes Training - kompakt

Vergleiche 262-4020-A

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk

262-4021-A

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin

Freitag, 13.11.26, 17.30-19.00 Uhr

Samstag, 14.11.26, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 21.11.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 48,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Autogenes Training

Vergleiche 262-4020-A

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

262-4022-S

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

ab Dienstag, 12.01.27, 19.15-20.45 Uhr, 5 x

Gebühr € 65,-

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

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, 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 werden, alltägliche Bewegungsmuster zu analysieren und neue zu erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

262-4025-S

Leitung: Kaoru Tomita-Weber, Lehrerin der F. M. Alexander-Technik

ab Montag, 11.01.27, 19.15-20.45 Uhr, 3 x

Gebühr € 39,-

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

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.

Feldenkrais-Methode: Bewusstheit durch Bewegung

In differenzierten Bewegungslektionen verfeinern und erweitern Sie Ihr Bewegungs- und Koordinationsrepertoire. So können Sie mühelos mit Ihrem Nervensystem kommunizieren, kommen mit geschärften Sinnen Ihren eingeschliffenen oft schmerzhaften Bewegungsmustern auf die Spur und entdecken spielerisch Alternativen. Die Bewegungen werden harmonischer, eleganter, leichter und müheloser. Ihr Selbstbild wird klar und selbstverständlich und Anspannungen des Alltags können sich lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Handtuch

262-4026-A

Leitung: Ulrike Hartmann, Feldenkrais-Lehrerin

ab Mittwoch, 07.10.26, 18.45-20.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 130,-

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

262-4027-A

Leitung: Ulrike Hartmann, Feldenkrais-Lehrerin

Samstag, 23.01.27, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 43,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

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. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen.

262-4030-A

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin
Donnerstag, 22.10.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 17,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Fitness für die Augen

Vergleiche 262-4030-A

262-4031-S

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin
Samstag, 14.11.26, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 17,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Entspannung, Massage

Sanfter Biss - freier Nacken - Ruhe im Ohr neu! Workshop

Knirschen, Pressen, Kieferdruck, Tinnitus, Kopf- oder Nackenschmerzen? Unser Kiefer reagiert sensibel auf Stress und beeinflusst dabei oft mehr, als wir denken. Auch vor und nach Zahnarztbehandlungen kann es hilfreich sein, die Muskulatur bewusst zu entspannen und dem Kiefer wieder mehr Beweglichkeit zu ermöglichen. In diesem lebendigen Workshop entdecken wir die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Ohren, Augen, Nacken und Körperhaltung und wie sich Spannungen mit gezielten kleinen Bewegungen regulieren lassen.

Bitte mitbringen: Stofftaschentuch, zwei Einmalhandschuhe, großes Handtuch

262-4035-A

Leitung: Andrea Kistner, Physiotherapeutin, Feldenkraislehrerin
Samstag, 14.11.26, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr € 31,- inkl. € 5,00 Materialkosten
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

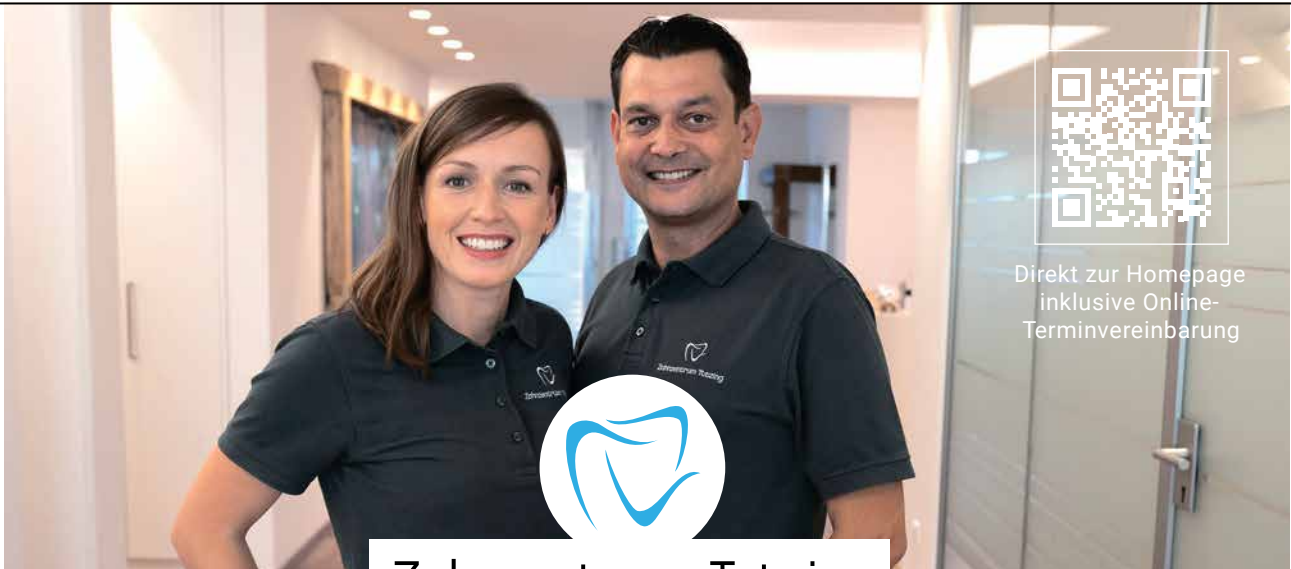
Sanfter Biss - freier Nacken - Ruhe im Ohr neu! Workshop

Vergleiche 262-4035-A

Bitte mitbringen: Stofftaschentuch, zwei Einmalhandschuhe, großes Handtuch

262-4036-S

Leitung: Andrea Kistner, Physiotherapeutin, Feldenkraislehrerin
Samstag, 30.01.27, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr € 31,- inkl. € 5,00 Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11



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

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. Lymphdrainage fördert die Entlastung des Gewebes, unterstützt die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Sie erfahren die Funktion des Lymphsystems, praktische Anwendungen zur Lymphstimulation und Techniken zur Förderung von Entspannung und Heilung. Ein Kurs für alle, die Entspannungstechniken erlernen möchten - ob zur Selbstanwendung, Unterstützung von Angehörigen oder als Ergänzung therapeutischer Kenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, kleines Kissen

262-4037-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massagetherapeutin
Samstag, 30.01.27, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,- inkl. € 5,00 Materialkosten

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

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

262-4040-A

Leitung: Elke Singler, Entspannungstherapeutin

Freitag, 16.10.26, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr € 17,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Zeit für dich! Berührung, die bewegt neu!

Entspannungstag mit Shiatsu-Massagen

Paarweise Anmeldung ist empfohlen, Einzelanmeldungen 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, großes Handtuch, Sitzkissen, sofern vorhanden

262-4041-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin, Yin-Yoga-Kursleiterin

Samstag, 24.10.26, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 30,- pro Person

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

Wohltuende Aromatherapie

120 Minuten für Ihre Entspannung neu!

Gönnen Sie sich 120 Minuten, die nur Ihnen gehören! Tauchen Sie ein in die Welt der Aromatherapie und erleben Sie die wohltuende Wirkung ätherischer Öle am eigenen Körper. Entspannen Sie, tanken Sie neue Energie und lassen Sie den Alltag hinter sich. Sie lernen, wie Sie durch den Duft Ihre Gedanken zur Ruhe bringen und Verspannungen lösen können, wie bestimmte Düfte Stress abbauen und den Schlaf fördern oder neue Kraft wecken können.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Badetuch, warmes Getränk

262-4042-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massagetherapeutin
Samstag, 14.11.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,- inkl. € 5,00 Materialkosten

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Strahlend schön neu!

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. Sie erfahren 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 Wissen und Techniken auch für zuhause.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, zwei Gästehandtücher; Oberteil mit großem Ausschnitt, damit das Dekolleté zugänglich ist

262-4043-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massagetherapeutin
Samstag, 21.11.26, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,- inkl. € 5,00 Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch: 262-1751-S ff. Kosmetik und Styling

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

262-4044-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)

Sonntag, 06.12.26, 11.00-16.30 Uhr

Gebühr € 43,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Vom Gedankenkarussell zur inneren Balance **neu!**

Wege zu mentaler Ruhe und Resilienz

In diesem kompakten Kurs an drei Abenden lernen Sie, gedankliche Dauerschleifen und innere Unruhe bewusster wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu beruhigen. Mit Elementen aus Meditation, achtsamer Körperwahrnehmung und Klangarbeit erfahren Sie, wie sich das Nervensystem regulieren und ein Zustand tieferer Ruhe und Gelassenheit erreichen lässt. Die Kursreihe bietet Raum für Selbsterfahrung, Entschleunigung und praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

262-4045-S

Leitung: Dr. Eva Maria Prey, Heilpraktikerin, Zahnärztin

ab Dienstag, 19.01.27, 19.15-20.45 Uhr, 3 x

Gebühr € 39,-

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

Bitte beachten Sie auch: 262-4415-S Vorträge zu Stressreduktion

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 Kurseinheiten schließen mit einer Entspannungseinheit. Das Ziel ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Kundalini-Yoga:

Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4100-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin

ab Montag, 28.09.26, 10.00-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 199,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Kundalini-Yoga:

Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4101-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin

ab Dienstag, 29.09.26, 19.15-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 199,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Kundalini-Yoga: **neu!**

Energie, Balance und innere Klarheit

Kein Kurs am 12.11.26.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4102-S

Leitung: Christine Anetsberger, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 01.10.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 170,-

Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

Mit Yin & Yang Morgenyoga in den Tag starten

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4103-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 24.09.26, 8:00-9:30 Uhr, 15 x

Gebühr € 170,-

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

262-4103-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 24.09.26, 10.00-11.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 170,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yoga

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, etwas zum Überziehen, Yogablocke, Yoga-Gurt

262-4104-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 29.09.26, 18.00-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 142,-

Starnberg, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

Yoga Flow am Morgen

Kraft, Energie und Ausgeglichenheit

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4105-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 01.10.26, 09.00-10.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 142,-

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

Yin Yoga **neu!** Tief entspannt ins Wochenende

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4106-A

Leitung: Leonie Holzinger, Yoga- und Pilatustrainerin

ab Freitag, 02.10.26, 17.45-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 142,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yin Yoga **neu!**

auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4107-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin,

Shiatsu-Praktikerin, Yin-Yoga-Kursleiterin

ab Montag, 05.10.26, 17.45-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 142,-

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

„Ha-Tha“-Yoga: die Gegensätze vereinen

für ambitionierte Einsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationskissen, falls vorhanden

262-4108-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Dienstag, 29.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 136,-

Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

Yoga für Earlybirds

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, etwas zum Überziehen

262-4109-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Dienstag, 29.09.26, 08.15-09.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 142,-

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

Bleib gesund mit Yoga - Yoga Flow I

- mit Yoga entspannt in Herbst und Winter

für Wiedereinsteiger*innen und leicht Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, etwas zum Überziehen, zwei Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt

262-4110-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.26, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 170,-

Aufkirchen, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

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

262-4111-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin
ab Montag, 28.09.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 170,-

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

Yoga: „Starke Mitte“

- achtsame und kraftvolle Asanas für die Körpermitte

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationskissen, falls vorhanden

262-4112-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Montag, 28.09.26, 19.45-21.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 114,-

Traubing, Turnhalle Grundschule, Oberlehrer-Schmid-Weg 10

Mit Schwung in den Herbst - Yoga Flow II

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste

Matte, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke und Yoga-Gurt

262-4113-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 170,-

Aufkirchen, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

Yoga: „Starke Mitte“

- achtsame und kraftvolle Asanas für die Körpermitte

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationskissen, falls vorhanden

262-4114-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 01.10.26, 08.00-09.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 91,-

Feldafing, Nachbarschaftshilfe e.V., kleine Turnhalle, Schluchtweg

Yoga Flow am Vormittag

für mehr Leichtigkeit im Alltag

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4115-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 01.10.26, 10.30-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 142,-

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

Kraftvolles Yoga

für Wiedereinsteiger*innen und Geübte

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4116-A

Leitung: Larissa Mihatsch, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 01.10.26, 17.30-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 142,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße



© AndiP auf Pixabay

Faszien-Yoga neu!

Verspannungen, Muskelkater oder Verkürzungen?

Tu deinen Muskeln etwas Gutes!

für Einsteiger*innen und Geübte

Wir kombinieren Elemente aus dem Yoga mit fließenden Bewegungen, federnden Impulsen und der myofaszialen Selbstmassage mit der Rolle und diversen anderen Tools, um verklebtes Bindegewebe

zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen vorzubeugen. Das Ausrollen fördert die Elastizität und Durchblutung der Muskulatur und macht den Körper geschmeidig. Die sanften Bewegungen des Yoga in Verbindung mit tiefer Atmung aktivieren den Parasympathikus und beruhigen das Nervensystem. Du hast Lust, die BlackRoll® als Trainingsgerät kennen zu lernen? Oder du hast vielleicht schon eine Rolle, bist Dir aber nicht sicher, wie du sie nutzen kannst? Dann ist dieser Faszien Kurs genau das Richtige.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Handtuch, Getränk; Faszienrolle, sofern vorhanden

262-4117-S

Leitung: Alexandra Hempel, Yogalehrerin, Faszientrainerin
ab Donnerstag, 08.10.26, 18.15-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 114,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-4125-A Stimme meets entspannte Faszien

262-4213-S Faszien-, Bauch- und Rückentraining

Kraftvoll in Balance mit Yoga neu!

stärke deinen Körper und finde Stabilität

Gerade in der Vorweihnachtszeit kann es guttun, bewusst einen Ausgleich zum oft vollen Alltag zu schaffen. In dieser Yogareihe stärkst du deinen Körper ganzheitlich und schenkst dir Zeit zum Durchatmen und Auftanken. Hatha Yoga verbindet kräftigende Körperübungen, bewusst geführte Atmung und wohltuende Entspannung. So kannst du neue Energie sammeln und dem Jahresendstress mit mehr Ruhe begegnen. In drei 75-minütigen Einheiten lernst du Übungen kennen, die Rücken, Schultern, Arme, Bauch und Beine kräftigen und deine Haltung unterstützen. Ergänzt wird die Praxis durch Atemtechniken und entspannende Sequenzen. Der Kurs eignet sich für alle, die sich zum Jahresende bewusst etwas Gutes tun, ihren Körper ganzheitlich stärken und mehr Körperbewusstsein entwickeln möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4118-A

Leitung: Simone Grasmaier, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 03.12.26, 18.00-19.15 Uhr, 3 x
Gebühr € 28,-

Hechendorf, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

Wie wirkt Yoga auf unseren Körper und unser Wohlbefinden? neu!

In diesem Workshop reisen Sie entlang der Chakren durch Ihren Körper. Sie erfahren, wie einzelne Yogaübungen und Atemtechniken mit Organen, Drüsen und dem Nervensystem in Verbindung stehen und welche Wirkungen ihnen in der Yogalehre zugeschrieben werden. Sie erhalten einen Einblick, wie Yogaübungen dabei helfen können, körperliche und emotionale Spannungen zu lösen, die sich durch belastende Erfahrungen im Körper festgesetzt haben. Außerdem erfahren Sie, welche unterstützende Wirkung Mantrien und Atemtechniken auf Körper und Geist haben können. Der Tag bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung. Wir beschließen den Tag mit einer Yogaeinheit und einer kurzen Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Schreibsachen

262-4120-S

Leitung: Christine Anetsberger, Yogalehrerin

Sonntag, 22.11.26, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 26,-

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

Yoga für den Rücken neu!

Gerne lade ich Sie zu einer wohltuenden zweistündigen Auszeit ein, die sich ganz Ihrer Rückengesundheit widmet. Durch die Balance aus Kraftaufbau und regenerativer Dehnung stärken Sie die Muskeln, die Ihren Rücken bzw. die Wirbelsäule effektiv stützen, entlasten so die Wirbelsäule und erhöhen die Flexibilität. Ganz gleich, ob Ihr Rücken durch langes Sitzen im Beruf beansprucht ist oder Sie Belastungen durch einseitige Bewegungen vorbeugen möchten, dieser Workshop bietet ein praktisches Repertoire an Übungen, mit denen Sie ihren Rücken beweglich und schmerzfrei halten können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

262-4121-S

Leitung: Dr. rer. nat. Anneliese Schneider, Yogalehrerin

Samstag, 28.11.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 15,- keine Ermäßigung

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

Yoga, Atmung und Ayurvedische Ernährung neu!

Die Unterrichtssprache ist vorwiegend Englisch mit grundlegenden Anleitungen in einfachem Deutsch.

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom hektischen Alltag und der digitalen Dauerpräsenz und entdecken Sie einfache und wirkungsvolle

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.

re aktiv
Physiotherapie
Starnberg

Petersbrunner Straße 15 • 82319 Starnberg
www.reaktiv-starnberg.de

Wege zu mehr Entspannung, innerer Balance und Wohlbefinden. Der erste Teil „Body & Breath“ verbindet sanfte Yoga-Asanas, Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation. Die Übungen helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Sie sind auch für Anfänger*innen geeignet. Im zweiten Teil tauchen wir in die Welt der ayurvedischen Küche ein. Gemeinsam bereiten wir einfache, gesunde und aromatische indische Gerichte zu und erfahren, wie Ernährung Körper und Geist positiv beeinflussen kann. Für alle, die sich nach mehr Ruhe, Energie und einem bewussteren Lebensstil sehnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk; eigenes Besteck, Teller, Glas; leere Brotzeitbox

262-4122-A

Leitung: Vashvi Thaker, Yogalehrerin

Samstag, 12.12.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 53,- inkl. € 15,- Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bitte beachten Sie auch:

262-4418-S Ayurveda-Workshop I

262-4419-S Ayurveda-Workshop II

262-4530-S Indisches Streetfood

262-4536-S Indische Ayurvedaküche

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

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!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

262-4123-S

Leitung: Christine Rump, Lachyogaleiterin

Sonntag, 31.01.27, 10.00-11.00 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

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

Stimme meets entspannte Faszien

- interaktiver Praxisworkshop ohne Vorkenntnisse

Eine gesunde Stimme im gesunden Körper:

Christiane Vetter, Opernsängerin und Stimmtrainerin, zeigt Ihnen, wie Sie eine klangvolle und gesund geführte Stimme entwickeln, zusammen 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

262-4125-A

Leitung: Regina Hering, Faszientherapeutin, Yogalehrerin

Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmtrainerin

Samstag, 10.10.26, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 69,50 keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bitte beachten Sie auch:

262-4117-S Faszienyoga

262-4213-S Faszien-, Bauch- und Rückentraining

262-5502 ff. Stimmtraining

Stimme meets Qigong

- interaktiver Praxisworkshop ohne Vorkenntnisse

Eine gesunde Stimme im gesunden Körper - Christiane Vetter, Opernsängerin und Stimmtrainerin, 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

262-4126-A

Leitung: Regina Hering, Yogalehrerin, Qigonglehrerin

Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmtrainerin

Sonntag, 31.01.27, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 69,50 keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

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+

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

262-4130-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin

ab Mittwoch, 30.09.26, 09.15-10.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

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

262-4131-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigonglehrerin,
ab Montag, 28.09.26, 10.45-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

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

After-Work-Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, kleines Kissen

262-4132-S

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin
ab Mittwoch, 07.10.26, 17.15-18.15 Uhr, 12 x
Gebühr € 88,-

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

Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch

262-4133-A

Leitung: Karen Mansesen, Qigong-Lehrerin
ab Montag, 12.10.26, 17.30-19.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 165,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Qigong - 18 Übungen und Akupressur: bewegen, atmen und entspannen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, kleines Kissen

262-4134-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)
ab Mittwoch, 14.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 110,- inkl. Skript

Herrsching, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Detox-Qigong für mehr Energie neu!

Dein Körper speichert über die Zeit Toxine, Stress und emotionale Blockaden, die dein Wohlbefinden beeinträchtigen können. Mit den Detox Qigong-Übungen kannst du dich durch sanfte Bewegungen, bewusster Atmung und mentaler Konzentration von „giftigen“ Energien reinigen, Stress abbauen und die Lebensenergie (Qi) harmonisieren. Wir können mit den Übungen Blockaden im Körper lösen, die Durchblutung fördern und die natürlichen Entgiftungs- und Erholungsprozesse des Körpers unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

262-4135-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin
Samstag, 28.11.26, 15.00-17.00 Uhr
Gebühr € 17,- keine Ermäßigung

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

Tai Chi Chuan

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. Tai Chi Chuan kann unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung erlernt und praktiziert werden. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Qigong aus dem Wudanggebirge und Tai Chi Chuan Asiatische Bewegungskünste zum Kennenlernen und Vertiefen neu!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

262-4140-A

Leitung: Petra Neuner, Tai Chi Kursleiterin (Yang Stil)

Samstag, 19.09.26, 16.00-18.00 Uhr

Samstag, 26.09.26, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 29,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Tai Chi Chuan - der authentische Yang Stil

für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Kein Kurs am 22.12.2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

262-4141-A

Leitung: Melanie Bajohr, Tai Chi-Lehrerin

ab Dienstag, 29.09.26, 17.30-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Tai Chi Chuan

der authentische Yang Stil im Einklang mit der Natur

für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Bei schlechtem Wetter, z.B. bei Sturm oder zu großer Kälte findet der Kurs im Gymnastikraum in der Reineckestraße statt.

Bitte mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Gymnastikschuhe

262-4142-A

Leitung: Melanie Bajohr, Tai Chi-Lehrerin

ab Donnerstag, 01.10.26, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

Treffpunkt: Herrsching, Mad. Rouff-Straße, Eingang Spielplatz am See

Tai Chi Chuan - der authentische Yang Stil

für leicht Fortgeschrittene (Teil 1 abgeschlossen)

Kein Kurs am 4.12.26.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

262-4143-S

Leitung: Melanie Bajohr, Tai Chi-Lehrerin

ab Freitag, 09.10.26, 17.30-19.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 132,-

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

Aquafitness

Aquafitness

Einem Aufwärm- und Ausdauerteil folgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit anschließender Entspannung. Der Widerstand des Wassers fördert Muskelaufbau und Durchblutung und schont die Gelenke. Die Gruppe trifft sich beim ersten Termin um 8.50 Uhr in der Eingangshalle.

Bitte mitbringen: € 10,- Pfand für Spinde

262-4200-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin

ab Mittwoch, 21.10.26, 09.00-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 235,- inkl. Eintritt

Starnberg, Seebad, Strandbadstr. 17

Aquafitness

Vergleiche 262-4200-S

Bitte mitbringen: € 10,- Pfand für Spinde

262-4201-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin

ab Freitag, 23.10.26, 09.00-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 235,- inkl. Eintritt

Starnberg, Seebad, Strandbadstr. 17

Training für den Beckenboden

Beckenbodentraining nach Benita Cantienica neu!

Erobern Sie Ihren Beckenboden zurück mit der Trainingsmethode nach Benita Cantienica. Sie arbeiten mit allen drei Schichten dieses Meisterwerkes der Muskulatur, lernen Rücken- und Bandscheibenbeschwerden vorzubeugen, stärken die Muskulatur an Bauch, Beinen und Gesäß und straffen beanspruchte Hautpartien. Ein durchtrainierter Beckenboden hilft bei Blasenschwäche, Inkontinenz und Gebärmutterensenkung und dient der Prävention.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

262-4205-A

Leitung: Cornelia Ehweiner, Beckenbodentrainerin

ab Dienstag, 06.10.26, 19.00-20.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 50,- keine Ermäßigung

Seefeld, Oskar-Maria-Graf-Str. 9

Starke Mitte - Beckengesundheit für Frauen neu!

Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden aus der Körpermitte

Fühlen Sie sich eingeschränkt in Ihrer Beckenbeweglichkeit? Leiden Sie unter Rückenbeschwerden oder gynäkologischen Beschwerden? Kennen Sie das Gefühl von Erschöpfung oder Kraftlosigkeit? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Körpermitte bewusst wahrzunehmen,

zu mobilisieren und nachhaltig zu stärken. Durch gezielte Übungen, Atemarbeit und Achtsamkeitspraxis erleben Sie Ihr Becken als lebendiges Zentrum von Energie, Ausdruck und Vitalität. Ein bewegliches, kräftiges Becken unterstützt eine aufrechte Haltung, innere Stabilität und ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte

262-4206-A

Leitung: Anja Bürk-Deharde, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention, DOSB-Übungsleiterin C

ab Dienstag, 29.09.26, 10.30-11.45 Uhr, 12 x

Gebühr € 130,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Sanfte Gymnastik, Stretching

Verspannungen lösen: sanfte Mobilisierung und Regeneration durch Dehnung und Entspannung

In dieser Gymnastikreihe steht wohltuende Entlastung für Körper und Geist im Mittelpunkt. Durch sanfte Mobilisationsübungen, gezielte Dehnungen und bewusst eingesetzte Atemtechniken werden verspannte Bereiche gelockert, der Bewegungsapparat geschmeidiger und das allgemeine Wohlbefinden spürbar gesteigert. Jede der drei 90-minütigen Einheiten kombiniert leichte, gelenkschonende Übungen mit entspannenden Sequenzen, die helfen, Stress abzubauen und den Körper in einen Zustand der Regeneration zu führen. Der Kurs eignet sich für alle, die mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Entspannung in ihren Alltag bringen möchten - unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte

262-4207-A

Leitung: Simone Grasmaier, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 03.12.26, 19.30-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 33,-

Hechendorf, neue Turnhalle, Schluchtweg 3, Spiegelsaal

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

262-4210-S

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trainerin C-Lizenz

ab Donnerstag, 24.09.26, 10.45-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

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

262-4211-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin

ab Mittwoch, 30.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

Starnberg, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

Stretch & Relax

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, Handtuch, Getränk, Theraband

262-4212-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV
ab Dienstag, 20.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 73,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Faszien-, Bauch- und Rückentraining

Die Faszien durchziehen den gesamten Körper als kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe und Muskeln. Verklebungen der Faszien können oftmals die Ursache von 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

262-4213-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qigonglehrerin, Filmjournalistin und Autorin, Kursleiterin für Erlebnistanz
ab Dienstag, 06.10.26, 09.45-10.45 Uhr, 8 x
Gebühr € 59,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Bitte beachten Sie auch:

262-4117-S: Faszienyoga
262-4125-A: Stimme meets entspannte Faszien

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 am Gerät

In Kooperation mit medSPORT Seefeld. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4214-A

Leitung: Trainer*innenteam des MedSPORT Seefeld
ab Montag, 28.09.26, 12.00-13.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 140,- keine Ermäßigung
Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Rückenfit am Gerät

In Kooperation mit medSPORT Seefeld. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4215-A

Leitung: Trainer*innenteam des MedSPORT Seefeld
ab Dienstag, 29.09.26, 16.00-17.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 140,- keine Ermäßigung
Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Rückenfit am Gerät

In Kooperation mit medSPORT Seefeld. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4216-A

Leitung: Trainer*innenteam des MedSPORT Seefeld
ab Mittwoch, 30.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 140,- keine Ermäßigung
Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4217-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Trainerin C - Lizenz, Pilatestrainerin, Wirbelsäulentrainerin
ab Mittwoch, 30.09.26, 11.00-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

After-Work-Rückenfit

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4218-A

Leitung: N.N.
ab Mittwoch, 30.09.26, 17.00-17.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 82,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Wirbelsäule in Balance

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Theraband, sofern vorhanden

262-4219-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV
ab Donnerstag, 22.10.26, 09.00-10.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 73,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

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. Bitte halten Sie zu Hause bereit: Matte, Theraband rot, Pilatesrolle, Pilatesball, großer Gymnastik-("Pezzi-") Ball. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Pilates neu!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4220-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Pilatetrainerin

ab Dienstag, 29.09.26, 09.00-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

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, Handtuch, Theraband, bei online Teilnahme: Pilatesball oder-rolle o.ä.

262-4221-S

Leitung: Hanna Effer-Hörlner, Trainerin BLSV

ab Donnerstag, 22.10.26, 19.30-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr € 92,-

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

„Pilates Plus“



© Christoph Haehnel auf Fotolia

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

262-4222-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin

ab Montag, 28.09.26, 16.15-17.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

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

262-4223-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin

ab Mittwoch, 30.09.26, 10.45-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

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

262-4224-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin

ab Freitag, 02.10.26, 09.30-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

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

262-4225-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin

ab Montag, 28.09.26, 14.45-16.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

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

262-4226-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin

ab Mittwoch, 30.09.26, 09.15-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

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

262-4227-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin

ab Freitag, 02.10.26, 11.00-12.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

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.

Bodystyling

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch

262-4230-A

Leitung: N.N.

ab Mittwoch, 30.09.26, 17.45-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 82,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Fit am Abend

mit Elementen aus HIIT und Pilates

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch

262-4231-S

Leitung: Lucie Bode, Pilatetrainerin

ab Donnerstag, 24.09.26, 20.00-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal. Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Fit for fun

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch

262-4232-S

Leitung: Sophie Schraner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

ab Montag, 28.09.26, 08.45-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 138,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

After-Work-Fitness

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch

262-4233-S

Leitung: Sophie Schraner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

ab Montag, 28.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Burn´n Tone

In Kooperation mit medSPORT Seefeld. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

262-4234-A

Leitung: Dr. Caroline Bernhard, Aerobic-Trainerin B-Lizenz

ab Montag, 28.09.26, 18.45-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 140,- keine Ermäßigung

Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40



„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**

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 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

262-4235-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® und THE MIX by Piloxing®
Instruktorin, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 29.09.26, 18.30-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 117,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

Piloxing®

Vergleiche 262-4235-S

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

262-4236-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® und THE MIX by Piloxing®
Instruktorin, Tanzpädagogin

ab Donnerstag, 01.10.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 117,-

Breitbrunn, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2
Breitbrunn, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2.

Piloxing®

Vergleiche 262-4235-S

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

262-4237-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® und THE MIX by Piloxing®
Instruktorin, Tanzpädagogin

ab Freitag, 02.10.26, 17.00-18.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 117,-

Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

Piloxing®

Vergleiche 262-4235-S

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

262-4238-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® und THE MIX by Piloxing®
Instruktorin, Tanzpädagogin

ab Sonntag, 04.10.26, 10.00-11.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 117,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Thai Fit

Kicks, Punches und einfache Schlagkombinationen bringen Ihren Körper auf Touren und laden Sie mit Energie auf. Egal, ob Anfänger*in oder Fitness-Profi!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

262-4240-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer

ab Montag, 28.09.26, 19.15-20.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Thai Fit

Vergleiche 262-4240-S

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

262-4241-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer

ab Donnerstag, 01.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

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)

262-4250-A

Leitung: Sascha Tobias von Hirschfeld, Stressmanagement-Trainer,
Indoor Cycling Instructor

ab Mittwoch, 30.09.26, 19.15-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 188,- keine Ermäßigung

Herrsching, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

Tanzfitness

Tanzfitness - Bewegen, Fühlen, Genießen neu!

Ganzkörpertraining nach Musik

ohne Vorkenntnisse

Musik, die mitreißt - Bewegung, die begeistert! In diesem Kurs verbinden wir dynamische Tanzfitness mit gezieltem Körpertraining zu einer rundum vitalisierenden Stunde für Körper und Geist. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie: Rhythmische Ausdauertraining bringt Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung mit Choreografien, die sich leicht erlernen lassen und trotzdem ordentlich Energie fordern. Vielseitiges Bewegungstraining fordert Sie auf spielerische Weise. Aktive Entspannung rundet jede Einheit ab - Sie gehen erfrischt und geerdet in den Rest des Tages.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

262-4260-A

Leitung: Anja Bürk-Deharde, DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention, DOSB-Übungsleiterin C

ab Dienstag, 29.09.26, 09.00-10.15 Uhr, 12 x

Gebühr € 110,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence



© Wokandapix auf Pixabay

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

262-4261-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instruktoren, Sporttherapeutin
ab Dienstag, 29.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 110,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

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.

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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

262-4262-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instruktoren, Zumba Gold® Instruktoren, Tanzpädagogin
ab Montag, 28.09.26, 10.30-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 117,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

Zumba® Fitness

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

262-4263-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instruktoren
ab Montag, 21.09.26, 18.45-19.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 117,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal. Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Zumba® Fitness

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

262-4264-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instruktoren, Zumba Gold® Instruktoren, Tanzpädagogin
ab Donnerstag, 24.09.26, 18.45-19.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 117,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal. Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Zumba® Fitness

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

262-4265-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instruktoren, Zumba Gold® Instruktoren, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 29.09.26, 20.00-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 117,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

In Kooperation mit medSPORT Seefeld. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

262-4266-A

Leitung: Isabella Leihener, Zumba® Instruktoren
ab Donnerstag, 01.10.26, 19.00-20.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 140,- keine Ermäßigung

Seefeld, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

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



Selbstverteidigung

Urban Safety

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

ohne Vorkenntnisse; für jedes Fitnesslevel geeignet

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren lernst du effektive Techniken zur Abwehr von körperlichen Angriffen. Der Kurs vermittelt nicht nur physische Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke. Du lernst selbstbewusst mit potenziellen Bedrohungen umzugehen, zu deeskalieren und dich im Notfall effektiv zu wehren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

262-4270-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Samstag, 17.10.26, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 33,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bitte beachten Sie auch:

262-6410 ff: Starke Mädchen wehren sich, Kinderschutzstraining.

Urban Safety

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

ohne Vorkenntnisse; für jedes Fitnesslevel geeignet

Vergleiche 262-4270-S

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

262-4271-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Samstag, 16.01.27, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 33,-

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

Selbstverteidigung neu!

für Teilnehmende ab 16 Jahren

Konfliktsituationen begegnen uns im Alltag in den unterschiedlichsten Formen - nicht immer lassen sie sich vorhersehen oder vermeiden. Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben: von der Früherkennung bedrohlicher Situationen über deeskalierende Kommunikation bis hin zu effektiven Schutztechniken im Ernstfall. Ziel des Kurses ist es, dass Sie selbstbewusster auftreten, Gefahren früher erkennen und sich in Alltagssituationen sicherer fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

262-4272-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunsttrainer

Samstag, 07.11.26, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 33,-

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

Outdoor und mehr

Bitte beachten Sie auch:

262-4110-S ff. Gehen und Entspannung an der frischen Luft.

262-4143-A Tai Chi Chuan am See

Nordic Cross Skating

ohne Vorkenntnisse

Nordic Cross Skaten- auch als skiken® bekannt- ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig

on- und off-road durchführen kann. Es ist 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. 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 StarnbergAmmersee e.V.

Anmeldung bis 21.10.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, Inlineskate-Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenk (auf Anfrage kann diese Ausrüstung auch gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden)

262-4280-S

Leitung: Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating Rollski-Trainer

Samstag, 24.10.26, 08.30-11.30 Uhr

Gebühr € 80,- keine Ermäßigung

Starnberg, Nähe Klinikum

Sportbootführerschein Binnen: Segel und Motor Theorie

Der Kurs führt auf die theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen unter Segel und mit Antriebsmaschine hin. Dieser ist erforderlich zum Motorbootfahren auf den deutschen Binnenwasserstraßen. Zugleich ist er der offizielle Führerschein des Deutschen Seglerverbandes für Regatten auf Binnengewässern. Im theoretischen Kurs werden unter anderem Grundkenntnisse in Bootskunde, Segeltheorie, Sportschiffahrtsrecht, Motorenkunde und Wetterkunde vermittelt. Die Theorieprüfung findet im Anschluss an den Kurs an einem 4. Termin statt. Die praktische Prüfung muss innerhalb eines Jahres nach der theoretischen Prüfung abgelegt werden.

262-4290-A

Leitung: Andrea Pittrich

Samstag, 17.10.26, 11.00-14.00 Uhr

Samstag, 24.10.26, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 25.10.26, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 80,50 inkl. € 2,50 für Kopien

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Tanz

Bitte beachten Sie auch:

262-4260-A ff. Tanzfitness

262-6533-A und 262-6534-A Unda Rhea für Teenager

„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

262-4300-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Montag, 28.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Unda Rhea II und III: Tribal Style Belly Dance

für Fortgeschrittene

Vergleiche 262-4300-A

Bitte mitbringen: Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

262-4301-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 01.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 165,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Unda Rhea III: Tribal Style Belly Dance

Choreo

für Fortgeschrittene

Vergleiche 262-4300-A

Bitte mitbringen: Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

262-4302-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Freitag, 25.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 55,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

afroDance mit Live-Trommel

Workshop für alle Level

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

262-4310-S

Leitung: Daniela Stenger, Tanzlehrerin für afroDance,

Stefan Schwaller, Trommler

Samstag, 21.11.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 42,-

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

afroDance mit Live-Trommel Workshop für alle Level

Tanzpartner*in ist nicht nötig

Vergleiche 262-4310-S

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe; es kann barfuß getanzt werden

262-4311-S

Leitung: Daniela Stenger, Tanzlehrerin für afroDance,

Stefan Schwaller, Trommler

Samstag, 20.02.27, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 42,-

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

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

262-4312-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Tanzlehrer

Samstag, 24.10.26, 15.00-17.30 Uhr

Sonntag, 25.10.26, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 47,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Salsa Cubana

ohne Vorkenntnisse

Vergleiche 262-4312-A

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

262-4313-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Tanzlehrer

Samstag, 21.11.26, 10.30-13.00 Uhr

Sonntag, 22.11.26, 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

262-4314-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Tanzlehrer

Samstag, 14.11.26, 15.00-17.30 Uhr

Sonntag, 15.11.26, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 47,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert.

Vergleiche 262-4314-A

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Hallenturnschuhe, Getränk

262-4315-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Tanzlehrer

Samstag, 05.12.26, 10.30-13.00 Uhr

Sonntag, 06.12.26, 10.30-13.00 Uhr

Gebühr € 47,- keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 01

Tango Argentino

ohne Vorkenntnisse

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. Kein Kurs am 05.10.26.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- , Hallenturnschuhe oder flache Schuhe; keine Schuhe mit spitzen Absätzen

262-4316-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer
ab Montag, 28.09.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 114,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Bitte beachten Sie auch:

262-3805-S ff. Spanisch
262-1300-S Vortrag Patagonien

Traditionelle Tänze aus aller Welt

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene; Tanzpartner*in ist nicht nötig.

Getanzt wird meist im Kreis. Wir erleben Kultur und Mentalität der Menschen in Italien, Griechenland, Rumänien, Ungarn, Russland, Israel, Frankreich, Südamerika 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 Hallenturnschuhe

262-4317-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin
ab Dienstag, 17.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 132,-
Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Moderner kreativer Tanz neu!

ohne Vorkenntnisse; Tanzpartner*in ist nicht nötig.

Moderner kreativer Tanz ist eine freie Art zu tanzen, die sich an keiner bestimmten Stilrichtung oder Schrittformation orientiert, sondern vielmehr die Kreativität in Bewegung und Ausdruck fördern möchte. Dafür werden verschiedenste Inspirationsquellen wie z.B. Musik, Objekte, Farben oder Formen genutzt. Für alle, die Freude und Spaß an der Bewegung, am Experimentieren und am Improvisieren allein und in der Gruppe haben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hallenturnschuhe

262-4320-S

Leitung: Barbara Beer, Tanzlehrerin
ab Dienstag, 13.10.26, 19.15-20.45 Uhr, 6 x
Gebühr € 66,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Erste Hilfe und mehr

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

262-4400-S

Leitung: Ausbilder*innen von Erste Hilfe Oberland
Samstag, 10.10.26, 09.00-16.15 Uhr
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Erste Hilfe Kurs

Vergleiche 262-4400-S

In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk

262-4401-A

Leitung: Ausbilder*innen von Erste Hilfe Oberland
Samstag, 12.12.26, 09.00-16.15 Uhr
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Fit in Erster Hilfe - Kompaktkurs



© BRK Starnberg

Die wichtigsten Handgriffe um Leben zu retten!
Inhalte: Verhalten bei Notfällen, lebensrettende Maßnahmen wie Wiederbelebung, stabile Seitenlage, Druckverband- damit Sie bestens vorbereitet sind, um im Notfall anderen Menschen beizustehen und Leben zu retten.

In Kooperation mit dem BRK, Kreisverband Starnberg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

262-4402-S

Samstag, 21.11.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 30,- keine Ermäßigung
Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Fit in Erster Hilfe - Kompaktkurs

Vergleiche 262-4402-S

In Kooperation mit dem BRK, Kreisverband Starnberg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

262-4403-S

Samstag, 06.02.27, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 30,- keine Ermäßigung
Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe kompakt für Senior*innen neu!

Im Alltag sicher unterwegs! Der Kurs richtet sich an aktive Senior*innen, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten, an betreuende und pflegende Angehörige und alle Interessierte, die bei Notfällen, die im Alter relevanter werden, sicher helfen wollen. Inhalte: präventive Maßnahmen, damit es nach Möglichkeit gar nicht zu einem Unfall kommt, wie bereite ich mich auf einen Notfall vor, wie erkenne ich akute Erkrankungen und wie gehe ich vor, Absetzen eines Notrufs, Wundversorgung unter Berücksichtigung von Besonderheiten im Alter. Lernen Sie Ruhe zu bewahren und gewinnen Sie Vertrauen in die eigene Sicherheit, In Kooperation mit dem BRK, Kreisverband Starnberg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

262-4404-S

Montag, 12.10.26, 13.00-15.00 Uhr

Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24



© BRK Starnberg

Erste Hilfe kompakt für Senior*innen neu!

Vergleiche 262-4404-S

262-4405-S

Dienstag, 03.11.26, 09.00-11.00 Uhr

Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe kompakt für Senior*innen neu!

Vergleiche 262-4404-S

262-4406-S

Dienstag, 01.12.26, 13.00-15.00 Uhr, Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe kompakt für Senior*innen neu!

Vergleiche 262-4404-S

262-4407-S

Donnerstag, 28.01.27, 09.00-11.00 Uhr, Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe am Kind - kompakt neu!



© BRK Starnberg

Helfen Sie im Ernstfall schnell und sicher! Der Kurs richtet sich an werdende Eltern, Eltern, Großeltern und alle Interessierte, die bei Notfällen mit Kindern ruhig und kompetent handeln wollen. Inhalte: Notruf, Unfallprävention, Wundversorgung, Besonderheiten bei Kindern, besondere Gefahren: Verschlucken/Atemnot, Vergiftung, Fieberkrampf, Kopfverletzungen, Gehirnerschütterung, Wunden, Frakturen und praktische Maßnahmen wie Säuglingsreanimation, stabile Seitenlage.

In Kooperation mit dem BRK, Kreisverband Starnberg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

262-4408-S

Samstag, 24.10.26, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe am Kind - kompakt neu!

Vergleiche 262-4408-S

262-4409-S

Donnerstag, 26.11.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

WIR SOLLTEN WAS RICHTIG STELLEN: IHREN FUSS

Meisterbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik

Tremi Laufgut GmbH

GUTE SCHUHE • GESUNDE FÜSSE

- ✓ Einlagen nach 3D-Abdruck
- ✓ Schuhe für Einlagen (modisch, sportlich & bequem)
- ✓ Schuhzurichtungen
- ✓ Kompressionsstrümpfe - aller Art
- ✓ Bandagen, Orthesen & Kinesio-Taping
- ✓ Therapieschuhe - Maßschuhe
- ✓ 4D Ganganalysen & Fußdruckmessung
- ✓ Schuhreparaturen

NEU

Gewerbestraße 15 • 82211 Herrsching
Tel.: 08152-9930750 • www.tremi-laufgut.de

Erste Hilfe am Kind - kompakt neu!

Vergleiche 262-4408-S

262-4410-S

Donnerstag, 21.01.27, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe am Kind - kompakt neu!

Vergleiche 262-4408-S

262-4411-S

Dienstag, 16.02.27, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Starnberg, BRK, Kreuzstr. 24

Erste Hilfe am Kind - kompakt neu!

Vergleiche 262-4408-S

262-4412-A

Donnerstag, 15.10.26, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Hechendorf, BRK, Schluchtweg 7

Erste Hilfe am Kind - kompakt neu!

Vergleiche 262-4408-S

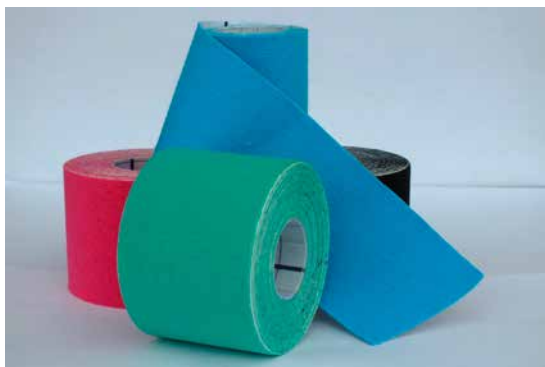
262-4413-A Donnerstag, 25.02.27, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 40,- keine Ermäßigung

Hechendorf, BRK, Schluchtweg 7

Bitte beachten Sie auch die Fortbildungsangebote in Kooperation mit dem BRK 262-2015-S ff.

Tapen - Workshop für Einsteiger*innen neu!



© C3Pio auf Pixabay

Ursprünglich kommt diese Therapieform aus dem Leistungssport, jetzt begeistert sie quer durch alle Altersklassen. Bunte dehnbare Tapes aus hautsympathischen Materialien werden aufgebracht, um Bewegungsabläufe zu korrigieren, Körperfunktionen zu beeinflussen oder Schmerzen zu lindern. Bei körperlichen Beschwerden werden die bunten Klebeverbände seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt, auch eine Verstärkung und Unterstützung anderer Therapien ist durch gekanntes Taping möglich. Informieren Sie sich über eine schnell zu erlernende Therapieform.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Brotzeit

262-4414-A

Leitung: Ricarda Weiß, Heilpraktikerin

Freitag, 17.05.24, 16.00-18.30 Uhr

Gebühr € 34,- inkl. € 12,- Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstraße 3

Gesundheitswissen :

Präsenzvorträge und Workshops

Stress verstehen und kontrollieren

Praktische Tipps für Alltag und Beruf neu!

Morgens gehetzt, abends erschöpft - und trotzdem bleibt die To-do-Liste lang. Viele Menschen kennen diesen Teufelskreis, ohne zu wissen, wie sie ihn durchbrechen können. In diesem Vortrag erfahren Sie kompakt und kurzweilig, wie Stress im Körper und Kopf entsteht, welche Auslöser Ihnen persönlich am meisten zusetzen und welche einfachen, alltagstauglichen Techniken helfen, schnell herunterzukommen.

262-4415-S

Leitung: Sascha Tobias von Hirschfeld, Stressmanagement-Trainer, Indoor Cycling Instructor

Dienstag, 10.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

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

Stress verstehen und kontrollieren

Praktische Tipps für Alltag und Beruf neu!

Vergleiche 262-4415-S

262-4416-S

Leitung: Sascha Tobias von Hirschfeld, Stressmanagement-Trainer, Indoor Cycling Instructor

Dienstag, 19.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Workshop Resilienz stärken neu!

Psychischen Herausforderungen gelassener begegnen

Was hilft dabei, seelisch gesund zu bleiben? Welche Belastungen und Stolpersteine können das psychische Gleichgewicht beeinträchtigen, und wie lässt sich die eigene Widerstandsfähigkeit stärken? In diesem Workshop werden verständlich und praxisnah Risikofaktoren und Schutzfaktoren beleuchtet, persönliche Ressourcen entdeckt und Möglichkeiten der Prävention erarbeitet. Er bietet Raum für Austausch und Reflexion. Alltagstaugliche Impulse können unterstützen, die psychische Widerstandskraft zu fördern und langfristig zu erhalten.

262-4417-S

Leitung: Christina Meffert, Referentin für Gesundheitsfragen

Samstag, 16.01.27, 14.30-18.00 Uhr

Gebühr € 30,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-1730-S ff Psychologie und Persönlichkeit

262-4045-S Wege zu mentaler Ruhe und Resilienz

Was ist Ayurveda? neu!

Ayurvedaworkshop - Teil I

Die Grundlagen einer Jahrtausende alten Lebensform in verständlicher Weise vorgestellt. Ayurveda wirkt präventiv, kann also zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Auch können z.B. ernährungs-

bedingte gesundheitliche Beschwerden mit Ayurveda gelindert werden. Im praktischen Teil bestimmen wir unseren jeweiligen Konstitutionstyp, um das neu gewonnene Wissen auszuprobieren. Die Teilnahme an Teil I ist Voraussetzung für die Teilnahme an Teil II, Ayurvedische Ernährung.

262-4418-S

Leitung: Sabine Brunner, Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Samstag, 28.11.26, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr € 22,-

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

Ayurvedische Ernährung neu!

Ayurvedaworkshop - Teil II

Vorkenntnisse: Teilnahme an Workshop Teil I

Heute erkläre ich wichtige ayurvedische Ernährungsregeln, gebe einen Überblick über Nahrungsmittel und Gewürze und gebe umfangreiche Nahrungsmittel-Empfehlungen. Dazu passend gibt es viele ayurvedische Rezepte. Für den praktischen Teil habe ich die wichtigsten Nahrungsmittel und Gewürze dabei, denn nicht alle sind in deutschen Küchen bekannt.

262-4419-S

Leitung: Sabine Brunner, Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Samstag, 05.12.26, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr € 22,-

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

Bitte beachten Sie auch:

262-4122-A Yoga, Atmung und Ayurvedische Ernährung

262-4530-S Indisches Streetfood

262-4536-S Indische Ayurvedaküche

Hashimoto und Schilddrüsenerkrankungen - ergänzende Behandlungsmethoden neu!

Hashimoto ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen und meist Ursache der primären Schilddrüsenunterfunktion. Sie kann zu unangenehmen Symptomen wie Übergewicht, Müdigkeit, Depression oder Stimmungsschwankungen führen. Im Workshop werden praktische Übungen zur begleitenden und unterstützenden Behandlung gezeigt, zum Beispiel Übungen aus dem Shiatsu und Qigong, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Sie erhalten Tipps rund um die Ernährung und erfahren, was bei Schilddrüsenerkrankungen sonst noch zu beachten ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Brotzeit.

262-4420-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)
Samstag, 20.02.27, 11.00-16.00 Uhr
Gebühr € 39,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Gesundheitswissen: Vorträge online

Gelassen und souverän im stressigen Alltag - wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4422-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement
Montag, 14.09.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Mental stark dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4423-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement
Donnerstag, 24.09.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Zucker im Alltag - weniger ist mehr neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4424-A Online

Leitung: Natalie Widmer
Donnerstag, 08.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Übergewicht und Bluthochdruck neu!

Wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-4425-A Online

Leitung: Thomas Gurniak
Mittwoch, 14.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

„Stress-Lass-Nach-Impulse“ für Ihren Alltag neu!

Wie wir unser Nervensystem besser verstehen und regulieren können

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4426-A Online

Leitung: Isabelle Bödeker, Ernährungsberaterin nach TCM, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Donnerstag, 15.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 12,- keine Ermäßigung

Gesunde Abgrenzung, so geht's!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4427-A Online

Leitung: Ramona Lidl
Montag, 26.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Gesundheits-Apps und DiGA:

Ihr digitaler Begleiter im Alltag neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4428-A Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer
Donnerstag, 29.10.26, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Innere Balance trotz vollem Alltag: Die drei Säulen der Selbstfürsorge

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4429-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Montag, 02.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken unseren Körper beeinflussen

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4430-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz

Montag, 09.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Nahrungsmittelunverträglichkeiten neu!

Was tun, wenn Blähungen, Durchfall, Völlegefühl oder Bauchschmerzen zur Last werden?

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-4431-A Online

Leitung: Thomas Gurniak

Mittwoch, 11.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

Risikofaktor Vitaminmangel neu!

am Beispiel Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D3 und Zink

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-4432-A Online

Leitung: Thomas Gurniak

Mittwoch, 18.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- 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.

262-4433-A Online

Leitung: Natalie Widmer

Montag, 30.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Gesund im Homeoffice - interaktiver Vortrag

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4434-A Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck,

Flstrate vhs SüdOst

Dienstag, 02.12.25, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Atmung neu entdecken - Stress reduzieren, Energie steigern neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4435-A Online

Leitung: Ramona Lidl

Montag, 11.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Ruhe finden - besser schlafen neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4436-A Online

Leitung: Ramona Lidl

Montag, 01.02.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Stille Entzündungen - die heimlichen Killer - warum chronische Entzündungen so gefährlich für uns sind neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-4437-A Online

Leitung: Thomas Gurniak

Mittwoch, 24.02.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

Gesundheitswissen in Kooperation mit den Starnberger Kliniken

Präsenzvorträge zu medizinischen Fachthemen

Alle Vorträge sind kostenfrei und beginnen jeweils um 18 Uhr.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zwischen Überfunktion, Knoten und Krebsverdacht: Wann operieren wir die Schilddrüse? neu!

Näheres zum Vortrag unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4450-S

Leitung: Maroof Sayeed Shah, Oberarzt, Facharzt für Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie

Donnerstag, 24.09.26, 18.00-19.00 Uhr

Starnberg, Klinikum, Oßwaldstr. 1, Casino

Schlaganfall: Symptome erkennen und warum schnelles Handeln so wichtig ist neu!

Näheres zum Vortrag unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4451-A

Leitung: Niklas Bakowsky, Oberarzt, Facharzt für Neurologie

Donnerstag, 15.10.26, 18.00-19.00 Uhr

Herrsching, Klinikum, Vortragssaal

Rückenschmerz: Was er uns sagen will und was wirklich hilft neu!

Näheres zum Vortrag unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4452-S

Leitung: Prof. Dr. med. Georg Gradl, Chefarzt für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie

Donnerstag, 22.10.26, 18.00-19.00 Uhr
Starnberg, Klinikum, Oßwaldstr. 1, Casino

Reflux verstehen: Wann Sodbrennen harmlos ist - und wann man hinschauen sollte **neu!**

Näheres zum Vortrag unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4453-S

Leitung: Dr. med. Michael Schenck, Oberarzt Facharzt für Chirurgie und spezielle Vizeralchirurgie
 Donnerstag, 12.11.26, 18.00-19.00 Uhr
Starnberg, Klinikum, Oßwaldstr. 1, Casino

Brustkrebs heute: Früherkennung gibt Sicherheit - Therapie gibt Perspektiven **neu!**

Näheres zum Vortrag unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4454-S

Leitung: Dr. med., Stefanie Hosemann, Geschäftsführende Oberärztin, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Senior-Mammaoperateur (DKG)
 Donnerstag, 26.11.26, 18.00-19.00 Uhr
Starnberg, Klinikum, Oßwaldstr. 1, Casino

Gallensteine: Warum sie oft lange still bleiben - und dann plötzlich wehtun **neu!**

Näheres zum Vortrag unter www.vhs-starnbergammersee.de.

262-4455-A

Leitung: Elena Calderon Perez, Oberärztin, Fachärztin für Viszeralchirurgie, Proktologie und Notfallmedizin
 Donnerstag, 10.12.26, 18.00-19.00 Uhr
Seefeld, Klinikum, Konferenzraum

Bitte beachten Sie auch:

Die Termine und Inhalte der Vorträge an den Starnberger Kliniken im Januar und Februar 2027 standen zum Zeitpunkt der Drucklegung des Programmheftes noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich zeitnah unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Essen und Trinken

Schaumweine - Sekt, Champagner & Co. **neu!**

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre

Sekt, Champagner, Crémant oder doch Prosecco? Ich nehme Sie mit auf eine Reise durch bedeutende und für Schaumweine berühmte Regionen. Schaumwein ist nicht gleich Schaumwein! Welche Herstellungsmethoden gibt es, wie sind die geschmacklichen Unterschiede, wie kommt die Kohlensäure in den Wein? Sie lernen niveauvolle Vertreter ausgewählter Schaumweine kennen, erfahren Wissenswertes über verwendete Rebsorten, Stile und bekommen hilfreiche Informationen zu Einkauf, Serviertemperatur, Gläser und Lagerung. Damit Sie unvoreingenommen probieren können, werden wir, ähnlich wie in den letzten Seminaren, die Schaumweine zunächst blind verkosten. Sie wissen also nicht gleich, welchen Schaumwein Sie im Glas haben.

262-4500-A

Leitung: Andreas Streinz, Dipl.-Berufspädagoge (Univ.), Besondere Weingenuße & Co.
 Freitag, 13.11.26, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 84,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Große Rotweine - Pinot Noir **neu!**

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre

Der Pinot Noir (Spätburgunder) zählt zu den edelsten und wertvollsten Rebsorten. Inspiriert durch die berühmten Rotweine des Burgunds und die Schaumweine der Champagne wird er inzwischen in vielen Weinbauregionen mit beeindruckenden Ergebnissen kultiviert. Ich nehme Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Welt hochwertiger Pinot Noirs. Damit Sie die Weine unvoreingenommen probieren können, werden wir sie blind verkosten. Sie erfahren Wissenswertes über Rebsorte, die von den Winzern sehr viel Akribie einfordert, um große Weine zu erzeugen und erhalten Informationen zu Serviertemperatur, Gläser, Dekantieren, Weinlagerung und Weinherstellung.

262-4501-S

Leitung: Andreas Streinz, Dipl.-Berufspädagoge (Univ.), Besondere Weingenuße & Co.
 Freitag, 22.01.27, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 84,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Festliche Cocktails mixen - Drinks für die Feiertage **neu!**

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre

In diesem Cocktailkurs lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens kennen. Wir bereiten gemeinsam fünf verschiedene klassische und moderne Drinks zu. Dabei erlernen Sie einfache Mixtechniken, den Umgang mit Barequipment und bekommen Anregungen für kreative Ideen für festliche Cocktails und alkoholfreie Alternativen.

Bitte mitbringen: gute Laune und Schürze, sofern vorhanden

262-4502-A

Leitung: Philip Kampfmann, Barkeeper
 Montag, 09.11.26, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 66,- inkl. € 40,00 Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche
Festliche Cocktails mixen - Drinks für die Feiertage **neu!**

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre

Bitte mitbringen: gute Laune und Schürze, sofern vorhanden

262-4503-S

Leitung: Philip Kampfmann, Barkeeper
 Montag, 16.11.26, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 66,- inkl. € 40,00 Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht **neu!**

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-4510-A Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Dienstag, 02.02.27, 19.00-20.30 Uhr
 Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

262-4415 ff. Vorträge zu Gesundheitsthemen

Mediterrane vegetarische Küche neu!



© Linda Zemoska

Der Sommer ist vorbei - doch auf dem Teller darf er bleiben. In diesem Kochkurs holen wir uns Sonne, Duft und Genuss des Mittelmeerraums in die Küche. Freuen Sie sich auf ein Menü voller mediterraner Aromen. Gemeinsam kochen wir unkomplizierte Rezepte, die Urlaubsgefühle wecken und leicht nachzukochen sind. Bringen Sie den Geschmack des Südens in die kühle Jahreszeit und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

262-4520-S

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 29.09.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. € 20,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße

Mediterrane vegetarische Küche neu!

Vergleiche 262-4520-S

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

262-4521-A

Leitung: Linda Zemoska

Mittwoch, 14.10.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. € 20,- Materialkosten

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Bitte beachten Sie auch:

262-3705-S L'Italiano per la cucina und unsere Italienischkurse

„Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood

„Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“ - so lautet in etwa die Übersetzung. Mit viel Liebe werden wir verschiedene kleine Köstlichkeiten als Fingerfood oder Häppchen kreieren. Ob gedämpft, knusprig oder pikant - wir kombinieren mit Fleisch und Gemüse und bereiten Perlenbällchen, Wantan, Gemüsetaschen und anderes mehr zu. Dazu gibt es verschiedene Dips.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

262-4522-S

Leitung: Gaby Halim

Mittwoch, 30.09.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 12,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

„Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood

Vergleiche 262-4522-S

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

262-4523-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 08.10.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 12,- Materialkosten

Herrsching, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

Menü mit Wildkräutern im Herbst neu!

Ob Hagebutte, Brennnessel, Schafgarbe, Löwenzahn, Spitzwegerich oder Gundermann - wir zaubern ein 3 Gänge-Menü, verfeinern es mit diesem reichhaltigen Angebot. Alle zubereiteten Speisen essen wir gemeinsam vor Ort. Ein stärkendes Heilgetränk (Oxymel) für zu Hause setzen wir auch an. Für Kinder und Erwachsene produzieren wir im Kaltansatz eine immunstärkende Tinktur aus der Hagebutte für die kalte Jahreszeit, sofern uns noch die Zeit bleibt. 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, Schürze, 2 Frischhalteboxen und 2 Gläser mit Schraubverschluss (50-150ml); Getränk

262-4523-S

Leitung: Andrea Felder

Mittwoch, 28.10.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 51,- inkl. € 16,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

Mezze - Vegetarische und vegane Köstlichkeiten aus dem Orient neu!

Mezze sind mehr als nur Vorspeisen - sie sind eine vielfältige, gemeinsame Genussskultur. In diesem Kurs entdecken Sie die bunte Welt vegetarischer und veganer Mezze und bereiten aromatische Dips, frische Salate und herzhaften Spezialitäten zu. Duftende Gewürze, frische Kräuter und einfache Rezepte bringen orientalisches Flair in die Küche. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller neuer Geschmackserlebnisse und Inspiration.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

262-4524-A

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 06.10.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. € 20,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

Kürbisgewächse, Wildkräuter & Wildfrüchte - Herbstliche Schätze neu!

Mit Korb und Schere machen wir uns auf die Spur des „Un-Krauts“ bzw. der Wildkräuter. Sie werden staunen, welche Schätze die Wiese im Oktober noch bietet: Rotklee, Wiesensalbei oder Wiesen-Bärenklau sind nur einige davon. Außerdem erfahren Sie Spannendes über die Panzerbeere „Kürbis“. Gemeinsam zaubern wir daraus Köstlichkeiten wie Kürbispizza, Hummus oder Zucchini schnitzel. Frisch gebackenes Kürbisbrot rundet das Erlebnis ab und lädt zum Essen ein. Für zu Hause gibt es ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel, damit die herbstliche Genussreise weitergehen kann. Die

Führung findet bei jedem Wetter statt.

Siehe auch www.kraeuterstadl.de

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht

262-4525-S

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Samstag, 10.10.26, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 35,- inkl. € 16,- Materialkosten, keine Ermäßigung

Andechs-Frieding, Riedweg 1a, Treffpunkt am Hof

Bitte beachten Sie auch:

262-1411-S Heckenfrüchte und Kräuter im Herbst

262-1414-S Winterliche Knospführung

Asiatisch Kochen mit dem Wok

Sie werden gemeinsam verschiedene asiatische Gerichte im Wok kochen: Schnell und einfach können beispielsweise Thaibällchen auf Glasnudeln, „Curry-Hähnchen Mandarin“, Fisch süß-sauer mit frischer Ananas oder ähnliche Gerichte zubereitet werden. Dabei lernen Sie selbstverständlich auch vielfältige Gewürze und Sojasoßen kennen. Anschließend genießen Sie Ihre Ergebnisse gemeinsam und probieren dazu Jasmintee.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Wok falls vorhanden

262-4526-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 22.10.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 12,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

Asiatisch Kochen mit dem Wok

Vergleiche 262-4526-S

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Wok falls vorhanden

262-4527-A

Leitung: Gaby Halim

Mittwoch, 26.11.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 12,- Materialkosten

Herrsching, Realschule, Jahnstr, 10, Schulküche

Bitte beachten Sie auch: 262-3910-S ff. Chinesisch

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 Nachtisch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Wok falls vorhanden

262-4529-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 19.11.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 12,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

Indisches Streetfood neu!

Der Kurs wird in englischer Sprache gehalten. Beim Essen sprechen wir Englisch und Deutsch. Die Rezepte gibt es auf Deutsch.

Meistere die Kunst, kräftige Gewürze und süß-säuerliche Aromen perfekt auszubalancieren, während du Indiens ikonische und unwiderstehliche Street-Food-Klassiker nachkochst.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk.

262-4530-S

Leitung: Vashvi Thaker, Yogalehrerin

Montag, 30.11.26, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 53,- inkl. € 18,- Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche. Zugang über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

Koreanische Küche

Sie werden mit landestypischen Gewürzen wie beispielsweise Sojasoße, Bohnenpaste oder Peperonipaste koreanische Gerichte zubereiten, die Ihren Gaumen verzaubern. An diesem Abend gibt es Bulgogi (ein pikantes Gericht aus Schweine- und Rindfleisch) dazu das weltbekannte Kimchi Gemüse und Japchae Nudeln aus Süßkartoffeln. Außerdem stehen Hähnchen mit Mango und Ingwer auf dem Speiseplan. Abgerundet wird der Abend mit einem frischen Nachtisch aus Limonenmousse mit Chili-Ananas-Soße.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Wok falls vorhanden

262-4531-A

Leitung: Gaby Halim

Mittwoch, 02.12.26, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 12,- Materialkosten

Herrsching, Realschule, Jahnstr, 10, Schulküche

Bitte beachten Sie auch:

262-3930-A Koreanisch

262-5107-A Koreanische Tuschkmalerei

Vegane Weihnachtsbäckerei neu!

In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach und lecker vegane Weihnachtsbäckerei sein kann. Gemeinsam backen wir beliebte Klassiker in pflanzlicher Variante und probieren neue, kreative Plätzchenrezepte aus. Sie lernen, wie sich Eier, Butter und Milch unkompliziert ersetzen lassen. Dabei stehen praktische Tipps und das Ausprobieren im Vordergrund. Ganz egal, ob Sie vegan leben, einfach neugierig sind oder nur Ihre Keksdose für die Feiertage füllen möchten- dieser Kurs ist für alle geeignet, die Freude am Backen haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

262-4532-S

Leitung: Linda Zemoska

Mittwoch, 02.12.26, 18.00-21.30 Uhr

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

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

vhs Volkshochschule
StarnbergAmmersee e.V.

EFQM
EXCELLENCE
IN
MANAGEMENT



**Lass uns reden,
Gesellschaft!**

Lange Nacht der
DEMOKRATIE
02.10.2026

Programm
Herbst/Winter
2026/27

Einfach scannen und
direkt buchen:



Bleiben Sie stets informiert.

**Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!**





Kultur und Kreativität

Wussten Sie schon, dass kreative Tätigkeiten helfen können, Stress abzubauen? Buchen Sie doch einen unserer Kurse – Tiefenentspannung inklusive.

Künstlergespräch	119	Malen mit Ölfarben	124
Musikwissenschaft	119	Kalligrafie	124-125
Hörakademie	120	Goldschmieden	125
Kulturwissenschaft	120	Kreatives Gestalten	126
Kunstgeschichte	120	Textiles Gestalten	126-128
Kunstführungen	120-121	Fotografie	128
Film	122	Literatur und Schreiben	128
Freies Malen und experimentelle Malerei	122-123	Improvisationstheater	129
Tuschmalerei	123	Singen	129
Acrylmalerei	123	Stimmbildung	129-130
Zeichnen, Malen, Skizzieren	123-124	Musikpraxis	130
Aquarellmalen	124	Zauberkunst	130

Künstlergespräch

Bangkok 24/7 neu!

Menschen - Straßen - Momente

Bildern eine Stimme geben



© Joerg Deisinger

Künstlergespräch mit Joerg Deisinger

Tauchen Sie ein in eine andere Welt und erhalten Sie einen Blick hinter die Fassaden der thailändischen Metropole Bangkok: Der preisgekrönte Straßenfotograf Joerg Deisinger lädt zu einem besonderen Künstlergespräch ein. Mit unbestechlichem Blick und feinem Gespür für den entscheidenden Moment dokumentiert er das urbane Leben in den Armenvierteln der Megacity und zeigt Menschen, Straßen, Alltagsszenen, Begegnungen voller Würde und Menschlichkeit. Seine eindringlichen Schwarz-Weiß-Bilder erzählen Geschichten, die kein Drehbuch schreiben könnte und bleiben immer ehrlich, direkt und zutiefst bewegend. An diesem besonderen Abend präsentiert Joerg Deisinger eine Auswahl seiner eindrucksvollsten Aufnahmen, viele davon erstmals veröffentlicht in seinem 2025 erschienenen Bildband „Bangkok 24/7“. Im Gespräch mit Reinhard Beer (vhs Erlangen) gibt der Fotograf persönliche Einblicke in seine Arbeit: Wie entstehen seine authentischen Street-Fotografien? Welche Begegnungen und Schicksale prägen seinen Blick? Und mit welcher inneren Haltung schafft er es, mitten im Großstadtturbel das Unscheinbare sichtbar zu machen? Begleitet wird das Gespräch durch eine Projektion seiner Werke, wodurch ein lebendiger Dialog zwischen Bild und Wort entsteht. Ein Abend, der berührt, bewegt und den Blick weitert: Für alle, die Fotografie nicht nur als Bild, sondern als erzählerische Kraft erleben möchten.

Über den Fotografen:

Joerg Deisinger, geboren 1966 in Nürnberg, lebt und arbeitet zwischen Bangkok und Nürnberg und zählt zu den profiliertesten Street- und People-Fotografen Deutschlands. Nach einer international erfolgreichen Musikkarriere als Bassist und Gründungsmitglied der Band Bonfire widmete er sich ab 2008 mit leidenschaftlicher Hingabe der Fotografie. Sein Langzeitprojekt Bangkok 24/7 dokumentiert über viele Jahre hinweg das Leben in den Randbereichen der thailändischen Hauptstadt, stets mit Respekt, Empathie und dem Anspruch, dem wahren Leben eine Stimme zu geben.

www.joergdeisinger.com

Eintritt frei / Um Anmeldung wird gebeten

262-5000-S

Leitung: Reinhard Beer, Moderation

Samstag, 24.10.26, 16.00-17.30 Uhr

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

Musikwissenschaft

Richard Wagner in KI-Welt - Teil 1 neu!

Immersive Erlebnisse ermöglichen es uns, mit allen Sinnen in eine andere Welt einzutauchen. Mit oder ohne VR-Brille laden zeitgenössische Operninszenierungen ein, neue Formen ästhetischer Wahrnehmung zu erfahren und die Grenzen zwischen Bühne, Publikum und digitalem Raum neu zu denken. Anhand ausgewählter Inszenierungen von Richard Wagners Gesamtkunstwerk diskutieren wir, wie künstliche Intelligenz als konzeptionelles und visuelles Gestaltungsmittel die Opernbühne verändert, wie KI-Bildwelten, virtuelle Räume und digitale Inszenierungsstrategien unsere Wahrnehmung des Theaters prägen und welche neuen künstlerischen Möglichkeiten daraus entstehen.

262-5001-S

Leitung: Prof. Dr. Adelina Yefimenko, Musikwissenschaftlerin, Musik-Kritikerin

Freitag, 16.10.26, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

Richard Wagner in KI-Welt - Teil 2 neu!

Vergleiche 262-5001-S

262-5003-S

Leitung: Prof. Dr. Adelina Yefimenko, Musikwissenschaftlerin, Musik-Kritikerin

Freitag, 30.10.26, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

Richard Wagner in KI-Welt - Teil 3 neu!

Vergleiche 262-5001-S

262-5005-S

Leitung: Prof. Dr. Adelina Yefimenko, Musikwissenschaftlerin, Musik-Kritikerin

Freitag, 13.11.26, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

Richard Wagner in KI-Welt - Teil 4 neu!

Vergleiche 262-5001-S

262-5006-S

Leitung: Prof. Dr. Adelina Yefimenko, Musikwissenschaftlerin, Musik-Kritikerin

Freitag, 15.01.27, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

Richard Wagner in KI-Welt - Teil 5 neu!

Vergleiche 262-5001-S

262-5007-S

Leitung: Prof. Dr. Adelina Yefimenko, Musikwissenschaftlerin, Musik-Kritikerin

Freitag, 22.01.27, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

Hörakademie

Emotionen in der Musik - Wie Klänge unsere Gefühle bewegen - neu!

Einheit 1 - Einleitung: Warum Musik uns berührt

Warum kann uns Musik zu Tränen rühren, Gänsehaut erzeugen oder plötzlich glücklich machen?

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5021-A Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 22.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Emotionen in der Musik - Wie Klänge unsere Gefühle bewegen - neu!

Einheit 2: Trauer und Melancholie

Vergleiche 262-5021-A

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5022-A Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 19.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Emotionen in der Musik - Wie Klänge unsere Gefühle bewegen - neu!

Einheit 3: Liebe und Leidenschaft

Vergleiche 262-5021-A

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5023-A Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 10.12.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Emotionen in der Musik - Wie Klänge unsere Gefühle bewegen - neu!

Einheit 4: Spannung und Angst

Vergleiche 262-5021-A

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5024-A Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 21.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Emotionen in der Musik - Wie Klänge unsere Gefühle bewegen - neu!

Einheit 5: Freude, Glück und Euphorie

Vergleiche 262-5021-A

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5025-A Online

Leitung: Svetlana Savintsev

Donnerstag, 18.02.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Bitte beachten Sie auch:

262-1005-A Studium generale Orchestermusik

Kulturwissenschaft

„FrauenBilder“ in Kunst und Gesellschaft neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs Ebersberger Land.

262-5026-A Online

Leitung: Johanna Gastager

ab Mittwoch, 27.01.27, 19.30-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 22,-

Architektinnen und Designerinnen, die die Welt veränderten neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-5027-A Online

Leitung: Waltraud Lenhart, Kunsthistorikerin M.A.

Montag, 07.12.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

Goldener Herbst - Feste und regionale Bräuche in Bayern neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5028-A Online

Leitung: Christine Hornberger

Dienstag, 20.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Krippen - Geschichte, Aufbau und Symbolik neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-5030-A Online

Leitung: Christine Hornberger

Mittwoch, 25.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

Kunstgeschichte

Kunstgeschichte im Kontext - Der Impressionismus und seine Zeit neu!

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

262-5031-A Online

Leitung: Andreas Pinczewski

ab Freitag, 15.01.27, 17.30-19.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 50,-

Kunstführungen

„In My Head“ widmet sich prägenden künstlerischen Positionen des 21. Jahrhunderts. Eigenständige Räume laden dazu ein, in die Praktiken einzelner Künstler*innen einzutauchen und ihre formalen und konzeptuellen Zusammenhänge zu entdecken. Jeder Raum ermöglicht es, die Werke in ihrer Vielschichtigkeit zu erleben und neue Perspektiven auf das Denken und Arbeiten der Künstler*innen zu entwickeln. Die Präsentation setzt dabei auf eine vertiefte Auseinandersetzung: Ausgewählte künstlerische Strategien werden anhand zentraler Werke vorgestellt. So entsteht Raum für eine in-

tensive Begegnung – und es wird sichtbar, wie die Sammlung auf aktuelle künstlerische Entwicklungen reagiert und sich immer wieder neu der Gegenwart öffnet. Treffpunkt: Foyer

262-5036-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 13.11.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Theresienstraße 35a, Museum Brandhorst



© Kara Walker, Untitled Self Portrait, 2024

Alte Pinakothek: Liaisons françaises. Französische Malerei in Bayern von Claude Lorrain bis Francois Boucher neu!



François Lemoyne (1688-1737), Eine Jagdgesellschaft, um 1730
© Bayerische Staatsgemäldesammlungen – Alte Pinakothek München, Sibylle Forster (Detail)

Frankreich war stets eine wichtige Bezugsgröße in der bayerischen Geschichte, Politik und Kultur. Davon zeugt auch die Gemäldesammlung der Alten Pinakothek - mit früh erworbenen Gemälden von Claude Lorrain und Nicolas Poussin oder mit Portraits, die französische Maler im Dienste der Wittelsbacher gefertigt haben. Ausgehend von einem aktuellen Erschließungs- und Forschungsprojekt wagt die Ausstellung einen neuen Blick auf diesen besonderen Sammlungsbestand. Die Erwerbungs- und Sammlungsgeschichten ausgewählter Werke bilden den roten Faden. Zugleich eröffnen sich, ergänzt durch ausgesuchte internationale Leihgaben, Einblicke in Stationen der französischen Malereigeschichte - und in das Leben der sehr mobilen und europaweit tätigen Künstler. Deutlich wird dabei, dass sich die Betrachtungsweisen und die Vorstellungen von einer „französischen Kunst“ im Laufe der Zeit wandelten und dass auch ihre museale Präsentation eine Geschichte hat. Treffpunkt: Foyer

262-5037-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 04.12.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Alte Pinakothek, Barer Straße 27

Kunsthalle der Hypo Kulturstiftung: BARCELONA MODERNA. Von Gaudí bis Picasso neu!



Hermen Anglada Camarasa, Granadina (Frau aus Granada), 1914, Museu Nacional d'Art de Catalunya, Dauerleihgabe der Diputació de Barcelona, 1991, Foto © Museu Nacional d'Art de Catalunya, Barcelona © Hermen Anglada Camarasa, VG Bild-Kunst, Bonn, 2026

Um 1900 entwickelte sich Barcelona zu einem der dynamischsten Kulturzentren Europas. Zwischen industriellem Aufbruch, dem rasanten Wachstum der Stadt und sozialen Konflikten entstand hier der katalanische Modernisme - eine außergewöhnliche Kunstbewegung, die Architektur, Malerei, Design und Literatur umfasste. Die innovative Szene war von gegensätzlichen Stilen geprägt. Dabei ging es um das Ausloten von traditionellen Aspekten und modernen Impulsen, die Suche nach einer katalanischen Identität und die Weiterentwicklung ikonischer Errungenschaften der spanischen Kultur. Die Ausstellung widmet sich erstmals in Deutschland diesem einzigartigen kulturellen Umfeld, indem sie die künstlerischen Entwicklungen der Stadt zwischen 1880 und 1914 beleuchtet. Rund 140 Gemälde, Grafiken, Objekte, Möbel und Architekturmodelle zeigen die stilistische Bandbreite dieser Epoche und verorten sie in Barcelonas gesellschaftlichem und historischem Kontext.

Treffpunkt: Meeting Point im 1. OG

262-5038-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 22.01.27, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Kunsthalle München, 1. Stock

Bitte beachten Sie auch:

262-1002-S Franz von Stuck

262-1003-S Gustav Klimt

Willkommen in einem der ältesten Stadthäuser Münchens und dem Bier- und Oktoberfestmuseum neu!

In der Sterneckerstraße, in einem geschichtsträchtigen Bürgerhaus aus dem Jahr 1340, begeben wir uns gemeinsam auf Spurensuche. Zwischen jahrhundertealten Holzbalken, verschachtelten Räumen und der beeindruckenden, bis heute erhaltenen „Himmelsleiter“ erleben wir ein echtes Münchner Original. Die urige Atmosphäre dieses Gebäudes bildet den idealen Rahmen für Geschichten aus der Stadtgeschichte. Wir tauchen ein in die Welt des bayerischen Reinheitsgebots, die Entwicklung des Oktoberfests und entdecken, wie eng das Brauwesen mit der Identität der Stadt verwoben ist.

Treffpunkt: Foyer

262-5039-A

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

Montag, 01.02.27, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Bier- und Oktoberfestmuseum, Sterneckerstr. 2

Film

Backstage - Großes Kino neu!



© Marietta Gottfried

Glanz und Glamour - wie wird ein Film ein Erfolg? Ein Geheimnis ist, Bestseller für die große Leinwand zu adaptieren. Die US-amerikanische Autorin Suzanne Collins landete mit der „Die Tribute von Panem - The Hunger Games“-Trilogie erst Hits auf dem Buchmarkt und dann in den Kinosälen. Ihr neuer Roman „The Hunger Games: Sunrise on the Reaping“ erschien am 18. März 2025. Schon kurz nach Ankündigung des neuen Fantasy-Abenteuerromans sicherte sich Lionsgate sofort die Filmrechte. Was steckt hinter dem Erfolg? Wer sind die Macher? Wer die Stars? „Sunrise on the Reaping“, der am 19. November 2026 starten soll, wurde übrigens größtenteils in Berlin gedreht. Wir tauchen ein in eine amerikanische Dystopie, die kritisch Diktaturen, Gewalt und Propaganda via Medien hinterfragt. Ein gemeinsamer Ausflug ins Kino Breitwand kann auf Wunsch organisiert werden.

262-5040-S

Leitung: Marietta Gottfried, Redakteurin, Regisseurin

Freitag, 20.11.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

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

262-5100-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

ab Mittwoch, 30.09.26, 09.00-11.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 224,- ggf. zzgl. ca. € 10,- Materialkosten

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

Action Painting mit Paulo de Brito neu!

Interaction of Colour



© Lakeside Starnberg, Paulo de Brito

Zwei kreative Vormittage für alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse!

Die beiden kreativen Vormittage bauen aufeinander auf und richten sich an Teilnehmende ab 18 Jahren, die sich frei mit dem Thema Farbe als Sprache beschäftigen möchten. Der Schwerpunkt der beiden experimentellen Workshops liegt auf Farbe als Kraft, losgelöst von gegenständlichen Formen. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Material, d.h. Leinwand inkl. Farbe, stellt der Künstler zum Selbstkostenpreis von EUR 25,- pro Quadratmeter Leinwand. Teilnehmende bestimmen die Größe der Leinwand, auf der sie malen möchten (jedoch maximal 210 x 110 cm). Abgerechnet wird der Materialpreis mit dem Künstler vor Ort. Bitte mitbringen: Bitte tragen Sie Kleidung und Schuhe, die Farbspritzer vertragen! Ausweichtermine beim schlechten Wetter: 24.10.2026 und 25.10.2026

262-5101-S

Leitung: Paulo de Brito

Samstag, 17.10.26, 10.00-12.00 Uhr

Sonntag, 18.10.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 75,- zzgl. Materialkosten

Starnberg, Wiese bei der vhs Starnberg, Bahnhofplatz 14

Experimentelle Malerei

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

262-5102-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin

Samstag, 23.01.27, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 60,- ggf. zzgl. Materialkosten

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

Malen: Vom Gegenstand zur Abstraktion neu!

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Spielerische Auseinandersetzung mit einem Gegenstand als frei gewählter Ausgangspunkt für die weitere Entwicklung; sei es eine vage Idee, Impression, Fotovorlage, Pflanze, ein Stein oder Holz, was

immer uns anzieht. Wir erforschen unseren Rhythmus, unsere Bewegung, entstehende Flächen und Linien, Oberfläche und Farbauftrag von pastos bis transparent und integrieren Zufälle, Wendungen und Brüche im Bild. Dabei geht es nicht um Perfektion sondern um den Moment, in dem das Bild sein Eigenleben entwickelt. Im Tun das eigene Bild entdecken.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5103-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin

Samstag, 07.11.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 60,- ggf. zzgl. Materialkosten

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

Achtsames Malen - Tee, Achtsamkeit und innere Bildwelten neu!



© Pilsook Jang

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein kunstpädagogischer Kurs, der Achtsamkeit, Teemeditation und künstlerischen Ausdruck miteinander verbindet. In ruhiger Atmosphäre entstehen aus intuitiver und achtsamer Wahrnehmung persönliche Bildwelten, die innere Stimmungen und Erfahrungen sichtbar machen. Die Entwicklung einer eigenen Bildsprache sowie meditative Elemente fördern eine vertiefte Selbstwahrnehmung und neue kreative Impulse. Im Mittelpunkt stehen nicht Perfektion oder Leistung, sondern innere Ruhe, kreativer Flow und die Freude am künstlerischen Prozess.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5105-S

Leitung: Pilsook Jang, Museumspädagogin, Künstlerin

Sonntag, 17.01.27, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 57,- inkl. € 8,- Materialkosten

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

Tuschmalerei

Pinself und Stille - koreanische Tuschmalerei mit Orchideen neu!

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die koreanische Tuschmalerei (Muninwa) anhand der Orchidee kennen. In der koreanischen Kultur steht sie für stille Kraft, Bescheidenheit und innere Schönheit - sanft nach außen, stark im Inneren. In ruhiger Atmosphäre üben die Teilnehmenden grundlegende Pinselführung, achtsames Gestalten und einfache Kompositionen unter bewusster Einbeziehung des negativen Raums. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen einer traditionellen Maltechnik, sondern auch darum, durch den Pinselstrich innere Ruhe, Konzentration und eigenen Ausdruck sichtbar werden zu lassen.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5107-A

Leitung: Pilsook Jang, Museumspädagogin, Künstlerin

Samstag, 23.01.27, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 68,- inkl. € 10,- Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Pinself und Stille - koreanische Tuschmalerei mit Orchideen neu!

Vergleiche 262-5107-AS

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5108-S

Leitung: Pilsook Jang, Museumspädagogin, Künstlerin

Sonntag, 31.01.27, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 68,- inkl. € 10,- Materialkosten

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

Bitte beachten Sie auch:

262-3930-A Koreanisch

262-4531-A Koreanische Küche

Acrylmalen

Acrylmalerei kreativ entdecken und eigene Bildsprache entwickeln neu!

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. (Nicht am 24.11.2026)

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5110-S

Leitung: Pilsook Jang, Museumspädagogin, Künstlerin

ab Dienstag, 10.11.26, 17.30-19.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 8,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Kunstraum

Zeichnen, Malen, Skizzieren

Richtig zeichnen und malen lernen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (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: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5120-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Dienstag, 22.09.26, 09.30-12.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 198,- ggf. zzgl. Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Zeichnen und Malen - Wege zum eigenen Ausdruck neu!



©Pilsook Jang

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entdecken Sie die Freude am genauen Beobachten und entwickeln Schritt für Schritt Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck. Ergänzend arbeiten wir auch mit intuitiven und experimentellen Zugängen. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie den sicheren Umgang mit Linie, Form, Farbe, Licht und Komposition. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Zeichen- und Malmaterialien und setzen sowohl klassische als auch freie Bildideen um. (Nicht am 23.12.26)

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5122-S

Leitung: Pilsook Jang, Museumspädagogin, Künstlerin
ab Mittwoch, 25.11.26, 17.30-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 129,- ggf. zzgl. € 10,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Kunstraum

Aquarellmalen

Aquarellmalen - Basics & Intensiv neu!



©Gudrun Schlemmer

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 Einsteiger*innen ebenso wie an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

Detaillierte Informationen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5130-S

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Dipl. Designerin

ab Montag, 05.10.26, 15.30-17.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 152,- inkl. € 5,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Die Landschaft in Aquarell-Technik neu!

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Landschaftskompositionen, Gesichter einer Landschaft, vom Meer im hohen Norden bis zu den südlichen Regionen der Toskana inspirieren immer wieder zum Malen in Aquarell-Technik. Dabei werden alle Grundlagen der Technik vermittelt wie auch spezielle Tricks, die ein Landschaftsbild zum Erlebnis machen.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5131-A

Leitung: Charlotte Deppert-Lorenz, Kunstlehrerin, Kunsttherapeutin
ab Montag, 12.10.26, 17.00-19.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 149,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Malen mit Ölfarben

Malen mit wasservermalbaren Ölfarben - Einführungskurs neu!

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie haben Freude an brillanten Farben und gehen gerne kreativ damit um? Dann probieren Sie einmal den Umgang mit wasservermalbaren Ölfarben. Ihre einfache Anwendung, ganz ohne Lösungsmittel und störende Gerüche, erlaubt so lange Veränderung bis sie zufrieden sind. Gemeinsam erarbeiten wir Motive für ein ausdrucksstarkes kleines Kunstwerk, das Ihre eigene Handschrift trägt. Dabei werden alle Grundlagen der Ölmaltechnik vermittelt.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5140-A

Leitung: Charlotte Deppert-Lorenz, Kunstlehrerin, Kunsttherapeutin
ab Mittwoch, 14.10.26, 17.00-19.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 149,- zzgl. € 15,- Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Kalligrafie

Schnupperkurs Kalligraphie neu!

Einstieg in das Schreiben mit der Bandzugfeder



© Gertrud Schetelig

Die Unziale: Das wird unser Ausgangspunkt für einen Tag rund um die Kalligrafie und ihre Möglichkeiten! Sie ist die perfekte Schrift für Einsteiger. Charakteristisch dabei: Es gibt keine Groß- und Kleinbuchstaben, sondern nur eine Buchstabengröße, und die Formen sind vergleichsweise einfach. Deshalb kann die Schrift relativ schnell erlernt werden und ist besonders für Anfänger*innen geeignet. Der

Kurs bietet einen Einstieg in die Kalligrafie (Erlernen des Umgangs mit Feder & Tinte, Buchstabenformen, Grundlagen der Schriftgestaltung und Material- und Werkzeugkunde). Natürlich steht erst einmal das Üben der Buchstaben im Mittelpunkt, darüber hinaus zeige ich euch aber auch ein paar Gestaltungsübungen, sodass auch schon das eine oder andere kleine „Unikat“ entstehen kann (z. B. eine persönliche Grußkarte, ein Briefumschlag, ein kleines Leporello o. ä.). Inklusiv 3 € für das Handout. Ein Materialpaket mit einem Federhalter mit der passenden Feder, einer farbigen Tinte und etwas Übungspapier kann bei der Dozentin vorbestellt werden (Kosten € 10,-) unter: info@schreib-weisen.com

262-5140-S

Leitung: Gertrud Schetelig, Kalligrafin, Autorin
Sonntag, 18.10.26, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 63,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

262-3925-S Shodō - Japanische Kalligraphie

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.

262-5210-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
ab Donnerstag, 01.10.26, 19.00-21.15 Uhr, 5 x
Gebühr € 94,- zzgl. Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Technikraum

Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vergleiche 262-5210-S

262-5212-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
ab Donnerstag, 19.11.26, 19.00-21.15 Uhr, 5 x
Gebühr € 94,- zzgl. Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Technikraum

Goldschmieden - Intensivkurs

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

262-5214-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Samstag, 31.10.26, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 01.11.26, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 118,- zzgl. Materialkosten
Starnberg, vhs, EG, Raum 01 und 02

Goldschmieden für alle

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Zangen, Feilen, Hammer und Sägen sind die notwendigen Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Idee verwirklichen können. Sie bearbeiten Metall oder Wachs - je nach Ihrem Entwurf. Vorkenntnisse sind nicht nötig, allerdings brauchen Sie etwas Geduld, um die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens zu erlernen. Es werden keine Arbeitsvorlagen oder Modelle gestellt, Ihre eigene Idee wird umgesetzt. Ein individuelles Schmuckstück - matt oder poliert - ist der Lohn.

Materialkosten (Silber) werden nach Gewicht extra berechnet und im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit

262-5216-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin
ab Dienstag, 10.11.26, 18.00-21.00 Uhr, 3 x
Gebühr € 75,- zzgl. Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Goldschmieden für alle

Vergleiche 262-5216-A

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit

262-5217-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin
ab Donnerstag, 26.11.26, 18.00-21.00 Uhr, 3 x
Gebühr € 75,- zzgl. Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum



**Theaterliebe,
Tipps und
Tickets.**

www.thea.info

**Sechs
Monate
gratis
testen**

**Thea
Kulturklub**

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

262-5220-A

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Bildhauer

Samstag, 30.01.27, 09.00-16.00 Uhr

Gebühr € 80,- inkl. € 10,- Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Keramikkurs für Erwachsene neu!

Eine kreative Auszeit vom Alltag, bei der mit den eigenen Händen etwas Einzigartiges entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien und Getränke inklusive.

262-5231-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin

Freitag, 04.09.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 18.09.26, 09.30-11.30 Uhr

Gebühr € 100,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottlilú, Mühlbergstr. 7

Keramikkurs für Erwachsene neu!

Vergleiche 262-5231-S

262-5232-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin

Freitag, 02.10.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 16.10.26, 09.30-11.30 Uhr

Gebühr € 100,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottlilú, Mühlbergstr. 7

Weihnachtskeramik für Erwachsene neu!

Ein gemütlicher Workshop, um persönliche Weihnachtsstücke mit Herz zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Materialien, Punsch und Plätzchen inklusive

262-5234-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin

Freitag, 06.11.26, 09.30-11.30 Uhr

Freitag, 20.11.26, 09.30-11.30 Uhr

Gebühr € 100,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottlilú, Mühlbergstr. 7

Töpferkurs: Drehscheibe für Anfänger*innen neu!

Lerne die Grundlagen des Drehtöpfers in einer kleinen Gruppe mit max. 4 Teilnehmer*innen. Weicher Ton wird an der Drehscheibe geformt, abgedreht und glasiert. Die glasierten Gefäße werden im Ofen gebrannt, so dass du nach dem Kurs deine Werke mit nach Hause nehmen kannst. Brand und Material sind inklusive.

262-5235-A

Leitung: Anna Bee

Mittwoch, 07.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 14.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 28.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 142,- inkl. Brand- und Materialkosten; keine Ermäßigung

Seefeld, Pilsensee Keramik, Mühlbachstr. 20

Töpferkurs: Drehscheibe für Anfänger*innen neu!

Vergleiche 262-5235-A

262-5236-A

Leitung: Anna Bee

Sonntag, 04.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Sonntag, 11.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Sonntag, 25.10.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 142,- inkl. Brand- und Materialkosten; keine Ermäßigung

Seefeld, Pilsensee Keramik, Mühlbachstr. 20

Bitte beachten Sie auch: 262-6602-S ff. Töpferkurse für Kinder

Adventskranz binden neu!

Ein stimmungsvoller Workshop, der Vorfreude auf die Adventszeit weckt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-5233-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin

Dienstag, 24.11.26, 09.30-12.00 Uhr

Gebühr € 78,- inkl. Materialkosten, Punsch und Gebäck; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottlilú, Mühlbergstr. 7

Bitte beachten Sie auch:

262-1840-S Eine königliche Weihnachtstour um König Ludwig II.

Kunst 60+ In Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

Kreatives Gestalten mit Ton & Acryl 60+ neu!

In diesem kreativen Kurs entstehen einzigartige Dekorationen aus Ton, die anschließend mit Acrylfarben gestaltet werden. Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Techniken kennen - ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

262-5237-S

Leitung: Zsuzsanna Tokmakidis

ab Mittwoch, 07.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 72,- zzgl. € 18,- Materialkosten

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

Kreatives Gestalten mit Ton & Acryl 60+ neu!

Vergleiche 262-5237-S

262-5238-S

Leitung: Zsuzsanna Tokmakidis

ab Dienstag, 10.11.26, 14.00-15.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 72,- zzgl. € 18,- Materialkosten

Starnberg, Seniorentreff, DG Haus 2, Hanfelderstraße 10

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: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5240-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin

Samstag, 21.11.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 57,- inkl. Materialkosten € 4,-

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



© Canva

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: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5241-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin

Samstag, 21.11.26, 13.30-17.30 Uhr

Gebühr € 56,- inkl. Materialkosten € 3,-

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

Nähen für Anfänger neu!

keine Vorkenntnisse erforderlich

Nähen lernen leicht gemacht!

Wenn Ihre Nähmaschine bisher eher Respekt als Freude ausgelöst hat, sind Sie hier genau richtig. Wir schauen uns gemeinsam die wichtigsten Funktionen an, üben das Einfädeln und testen verschiedene Stiche. Danach setzen Sie das Gelernte direkt um und nähen eine Wendebeanie.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5243-A

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin

Samstag, 10.10.26, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 56,- inkl. Materialkosten € 3,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Näh - Reparatur - Werkstatt (Flicken) neu!

Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine ist Voraussetzung!

Sie möchten mit ihrer eigenen Nähmaschine gerne selbst Kleinigkeiten reparieren, wie eine aufgegangene Naht zunähen, etwas kürzen oder ein Loch in der Hose flicken? Lassen Sie uns gemein-

sam das Problem lösen: Bringen Sie ihren Wunschgegenstand mit (keinen Reißverschluss), die eigene Nähmaschine und alles, was sie zum Nähen brauchen. Nähmaschinennadeln und Aufbügelmotive können im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5244-A

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin

Samstag, 10.10.26, 13.30-16.30 Uhr

Gebühr € 53,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Nähtreff für fortgeschrittene Hobbyschneider*innen neu!

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine

Wir nähen eigene oder gemeinsame Nähprojekte.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

262-5246-A

Leitung: Silke Sedlmeyer, Bekleidungsnäherin, Modedesignerin

Freitag, 02.10.26, 17.30-20.00 Uhr

Freitag, 16.10.26, 17.30-20.00 Uhr

Freitag, 20.11.26, 17.30-20.00 Uhr

Freitag, 04.12.26, 17.30-20.00 Uhr

Freitag, 11.12.26, 17.30-20.00 Uhr

Freitag, 29.01.27, 17.30-20.00 Uhr

Freitag, 05.02.27, 17.30-20.00 Uhr

Gebühr € 147,- zzgl. Materialkosten € 3,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

Unser nächstes Konzert:

**21. & 22. November 2026
„Jubiläumskonzert“**

125 Jahre Musica Starnberg
mit Werken von Bach, Brahms,
Dvorák, Elgar und Mendelssohn

Website: musica-starnberg.de

Instagram: @musicastarnberg

„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.

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, zertifizierter Coachin gebührenfrei

Herrsching, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

262-5247-A	Freitag, 02.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5248-A	Freitag, 09.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5249-A	Freitag, 16.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5250-A	Freitag, 23.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5251-A	Freitag, 30.10.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5252-A	Freitag, 13.11.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5253-A	Freitag, 20.11.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5254-A	Freitag, 27.11.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5255-A	Freitag, 04.12.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5256-A	Freitag, 11.12.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5257-A	Freitag, 18.12.26, 15.00-16.30 Uhr
262-5258-A	Freitag, 15.01.27, 15.00-16.30 Uhr
262-5259-A	Freitag, 22.01.27, 15.00-16.30 Uhr
262-5260-A	Freitag, 29.01.27, 15.00-16.30 Uhr
262-5261-A	Freitag, 05.02.27, 15.00-16.30 Uhr

Bitte beachten Sie auch:

262-3080-A ff. 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 ar-

beiten). 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: € 83,- / 90 Minuten.

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot!

262-5301-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf

Praxis Fotografieren mit dem Smartphone

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.

Für Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android).

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät

262-5302-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf

ab Montag, 09.11.26, 19.00-21.30 Uhr, 3x

Gebühr € 75,-

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

Literatur und Schreiben

Kreative Schreibwerkstatt - Entdecken Sie Ihr Talent!

Sie wollten schon immer gerne schreiben, konnten sich aber nie dazu aufraffen? Dann bietet Ihnen dieses Seminar die Chance, Ihren versteckten Fähigkeiten auf die Spur zu kommen. Kreatives Schreiben macht Spaß und erfordert keine Vorkenntnisse. Es hilft dabei, sich selbst zu entdecken und mehr über sich zu erfahren. Durch Kreativtechniken und leichte Übungen aus dem Gehirntraining entstehen im Seminar erste Texte zu unterschiedlichen Themen. Sie merken dabei schnell: Schreiben entspannt und macht einfach Freude.

262-5400-S

Leitung: Elvira Plitt, Literaturwissenschaftlerin

Samstag, 30.01.27, 10.30-17.30 Uhr

Gebühr € 62,-

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

Krimi planen und plotten: In 5 Schritten zu einer spannenden Handlung (kleine Gruppe)

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.

262-5404-S

Leitung: Dr. Rosemarie Benke-Bursian, Autorin, Journalistin

Samstag, 21.11.26, 13.30-19.00 Uhr

Gebühr € 53,-

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

Improvisationstheater

Improvisationstheater/Improtheater - Schnupper-Workshop

Improvisationstheater (kurz: Improtheater) ist Theaterspielen ohne vorbereiteten Text, also spontan aus dem Stegreif. Der Impuls zur Szene, etwa das Thema, der Ort, eine Beziehung oder die Körperhaltung, kommt vom „Publikum“. Die Spielerinnen und Spieler entwickeln daraus spontan kleine Szenen. Auf Basis vorgestellter Grundregeln und gemeinsamer Aufwärmspiele probieren wir uns an verschiedenen Szenen und Formaten aus. So kann jede/r Improtheater kennen lernen und herausfinden, ob sich Lust auf mehr entwickelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung

262-5410-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler

Samstag, 26.09.26, 11.00-15.30 Uhr

Gebühr € 44,-

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

Singen

SongLab - deine Stimme im Fokus

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- gecoach 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

262-5500-S

Leitung: Angelika Negwer, Gesangspädagogin,

Björn Kindler, Sprecher

Samstag, 17.10.26, 09.00-17.00 Uhr

Gebühr € 115,-

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

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 mühe-loses, 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

262-5502-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimm-
trainerin

ab Freitag, 25.09.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 175,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum OC01

„Ihr Auftritt!“

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 262-5502-S. **Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

262-5503-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimm-
trainerin

ab Freitag, 23.10.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 175,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum OC01

„Ihr Auftritt!“

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 262-5502-S. **Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

262-5504-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimm-
trainerin

ab Freitag, 27.11.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 175,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum OC01

„Ihr Auftritt!“

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 262-5502-S. **Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

262-5505-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimm-
trainerin

ab Freitag, 15.01.27, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 175,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum OC01

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 persön-
lichen Situationen. Sie lernen unter professioneller und
einfühlsamer Anleitung, wie Sie mit einer gut genutzten
und gesund geführten Sprech- und Singstimme über-
zeugend 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

„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.

262-5508-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmtrainerin

Dienstag, 22.09.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 60,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude

Zugang über die Einfahrt

Kein Parken in der Einfahrt. Parken in der Straße kostenfrei.

„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme

Vergleiche 262-5508-A

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug

262-5509-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmtrainerin

Dienstag, 12.01.27, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 60,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude

Zugang über die Einfahrt

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“.

262-5510-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Stimmtrainerin

Dienstag, 10.11.26, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 60,-

Hechendorf, Altes Rathaus, Alte Hauptstr. 42, Rückgebäude

Zugang über die Einfahrt

Musikpraxis

Trommeln

Der Trommelworkshop richtet sich an alle, die gerne mal das Spiel auf der Djembe-Trommel ausprobieren möchten; auch diejenigen, die schon Erfahrung mitbringen, können noch etwas dazulernen. Wir lernen durch einige Rhythmen grundlegende Spieltechniken auf der Djembe und auf den dazugehörigen Basstrommeln kennen. Afrikanisches Trommeln stärkt unser Rhythmusgefühl und lädt auf eine einfache und ursprüngliche Weise dazu ein, Musik in der Gruppe zu erleben, bei der die Freude am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht! Trommeln werden im Kurs bereit gestellt. Eine eigene Trommel kann gerne mitgebracht werden.

262-5600-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge

Sonntag, 25.10.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 30,-

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

Mundharmonika: Grundstufe neu!



© Peter Wolf auf Pixabay

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Wer den Klang der Mundharmonika mag und schon immer einmal wissen wollte, wie die Mundharmonikaspieler in Pop, Blues und anderen Musikstilen es fertigbringen, auf so einem kleinen, unscheinbaren Instrument so herrlich effektiv zu spielen, ist in diesem Kurs genau richtig. Ich zeige hier anhand von diversen Übungen und einigen Songs detailliert, wie wir zu einem guten einzelnen Ton kommen und die wichtigsten Möglichkeiten zur Tongestaltung. Als Krönung vermittele ich noch die sogenannte „Bending Technik“. Diese Technik versetzt uns in die Lage Töne zu spielen, die so auf der Harp nicht vorgesehen sind. Fortsetzung möglich. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, weder am Instrument noch in der Musiktheorie (Notenlesen, Tonleitern etc.). Dieser Kurs zeigt alle notwendigen Techniken im Detail. Wir verwenden eine Blues-Harp in C-Dur (10-Loch-Mundharmonika in der Richter-Stimmung). Instrumente können auch im Kurs erworben werden.

262-5601-S

Leitung: Thomas Hippe, Mobil: 0171-6583670, E-Mail: hippethomas@gmx.de

ab Samstag, 26.09.26, 13.00-17.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 75,-

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

Zauberkunst

Zaubern lernen mit Diplom

Zaubern weckt Fantasie und steigert das Selbstvertrauen
Präsentieren Sie sich privat oder beruflich mit beeindruckenden Zaubereien! Ein Zauberlehrgang für alle Interessierte, die einmal hinter die Kulissen der Magie schauen möchten. Der Kurs richtet sich an Erwachsene (ab 16 Jahren). Der Meister der Zauberkunst, Fred Bossie, der seit über 40 Jahren viele Interessierte bis zur meisterlichen magischen Reife geführt hat, führt Sie in die Geheimnisse der Magie ein. Sie lernen selbst einige supertolle Tricks, die Sie anschließend „Ihrem“ begeisterten Publikum vorführen können. Im Preis sind eine Broschüre mit den Trickerklärungen, einige wichtige Hinweise für die Darbietung sowie einige vorführfertige Zaubertricks und Requisiten enthalten. In den letzten 30 Minuten sind Zuschauer*innen erwünscht - Sie wollen doch als Zauberer oder Zauberin glänzen?

262-5700-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Sonntag, 15.11.26, 16.00-21.00 Uhr

Gebühr € 113,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom, keine Ermäßigung

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

Bitte beachten Sie auch:

262-6600-S Zaubern lernen mit Diplom für Kinder und Jugendliche



Grundbildung und Junge vhs

Wussten Sie schon, dass Kinder manchmal Fragen stellen, bei denen selbst Suchmaschinen gerne kurz nachdenken würden?

Alphabetisierung	132	Starke Kinder	137-138
Junge vhs – für junge Forscher*innen	132-133	Familienführungen	138
Philosophie	133	„Waldgeschichten“	138-139
Computerwissen und Programmieren	133-134	Sport und Bewegung	139-140
Schule und mehr	134-136	Kreativität und mehr	141-142
Fit fürs Bewerbungsgespräch	136	Starnberger Marionettentheater	142
Für Eltern	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.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Alpha+ besser lesen und schreiben

262-6001-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 16.09.26, 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 (Gestattung, Duldung), Asylberechtigte mit Einreise vor weniger als zwei Jahren (Asylanträge positiv beschieden, Aufenthaltserlaubnis). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Alpha Asyl

262-6013-S

Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 16.09.26, 13.30-16.45 Uhr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Alpha Asyl

262-6015-S

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 16.09.26, 14.00-17.15 Uhr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 01

Alpha Asyl

262-6017-A

Dienstag, Donnerstag und Freitag, ab 01.10.26, 08.30-11.45 Uhr
Herrsching, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Junge vhs - für junge Forscher*innen

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 Lavagestein. Viele spannende und verblüffende Experimente erwarten euch.

Bitte mitbringen: Hausschuhe

262-6200-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Mittwoch, 14.10.26, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Detektive und Geheimagenten neu! für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Heute gehen wir auf Spurensuche, entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen Falschgeld, schreiben Geheimbotschaften und lernen Tricks und Verfahren kennen, um Ganoven zur Strecke zu bringen. Eine spannende Zeit erwartet euch!

Bitte mitbringen: Hausschuhe

262-6201-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Dienstag, 20.10.26, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Antrieb und Reibung für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Unser Experimentierkurs steht diesmal ganz im Zeichen des Antriebs. Wir wollen verschiedene Möglichkeiten finden, wie wir Raketen in die Luft befördern und Schiffe, Autos und Flugzeuge fortbewegen können. Natürlich bauen wir einige Fahrzeuge und Flugobjekte selbst. Es erwarten euch viele spannende und verblüffende Experimente.

Bitte mitbringen: Hausschuhe

262-6202-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Donnerstag, 21.01.27, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialkosten; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Faszination Unterwasserwelt für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Diesmal geht es beim Frühen Forschen um die spannende Unterwasserwelt. Wir befassen uns intensiv mit dem Thema Auftrieb, schauen uns die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt an und lernen allerlei über Haifische. Natürlich erwarten euch wieder viele spannende und verblüffende Experimente.

Bitte mitbringen: Hausschuhe

262-6203-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Dienstag, 26.01.27, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- 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.

262-6205-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin
Dienstag, 13.10.26, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Das Hunde-Einmaleins für Kinder von 6 bis 12 Jahren

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, wir machen einen Ausflug mit Tierschutzhunden und basteln Hunde-Spielzeug. Zum Abschluss gibt es eine Urkunde. Kein Kurs am 07.11.26.

Bitte mitbringen: robuste und wetterfeste Kleidung, Hausschuhe

262-6206-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin
ab Samstag, 31.10.26, 14.00-15.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 82,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 01

Bitte beachten Sie auch: 262-1399-S ff. Tier und Natur

Philosophie



Gedankenreisen für kleine Entdecker: neu! Philosophieren mit Kindern (10 bis 12 Jahre)

Ihr seid zwischen 10 und 12 Jahren alt und stellt euch die ganz großen Fragen: Warum bin ich ich? Was ist Gerechtigkeit? Und woher kommt das Glück? Diesen Fragen wollen wir einen Raum geben! Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir uns aus, lernen unsere Gedanken zu formulieren und gute Gründe zum Ausdruck zu bringen. Gemeinsam in einer kleinen, gemütlichen Runde lernt ihr, euren Gedanken zu vertrauen und die Meinungen anderer zu respektieren. Ihr erfahrt, dass eure Meinung zählt und wertvoll ist. Diskussionsfreude und die Möglichkeit sich in an einem Gespräch konstruktiv zu beteiligen, sind die Grundlagen für eine demokratisches Miteinander. In Kooperation mit der Stadtbücherei Starnberg.

262-6210-S

Leitung: Dr. Sandra Eleonore Johst, Philosophin
Mittwoch, 28.10.26, 16.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 18.11.26, 16.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 16.12.26, 16.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 13.01.27, 16.00-17.00 Uhr
Gebühr € 63,- keine Ermäßigung
Starnberg, Stadtbücherei, Hauptstr. 10

Philosophie: „Was ist eigentlich Demokratie?“ neu! für Kinder (8 bis 10 Jahre)

Dürfen eigentlich immer die Lautesten bestimmen? Und was passiert, wenn alle gleichzeitig entscheiden wollen? Wir gehen auf Entdeckungsreise rund um Demokratie, Fairness und Mitbestimmung,

begleitet von dem Buch „Was ist eigentlich Demokratie?“ Hier wird nicht nur stillgelesen. Wir spielen und bewegen uns, stimmen ab und stellen spannende Fragen. Dabei gibt es keine falschen Antworten, sondern viele kluge Gedanken und neue Ideen. In Kooperation mit der vhs im Würmtal und der Gemeindebibliothek Gauting im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie am 02.10.2026.

262-6211-A

Leitung: Edith Schön
Donnerstag, 08.10.26, 15.30-16.30 Uhr
gebührenfrei
Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstr. 7

Bitte beachten Sie auch: 262-1100-S ff. Philosophie

Computerwissen - Programmieren

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.

262-6220-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg
ab Dienstag, 10.11.26, 15.30-16.30 Uhr, 2 x
Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr; keine Ermäßigung
Starnberg, BayernLab, Hauptstr. 21

Bitte beachten Sie auch:
262-1816-S Führung BayernLab für Erwachsene

Roboteria: Dein Start in die Tech-Welt für Kinder von 8 bis 12 Jahren

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 und entdecke die kreative Seite der Technologie!

262-6221-A

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker
ab Dienstag, 22.09.26, 17.00-18.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 66,- 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 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.

262-6222-A

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker
ab Dienstag, 17.11.26, 17.00-18.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 66,- 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.

262-6223-A

Leitung: Hans-Martin Hilbig, Dipl.Ing. und Mitglied im BVCP (Bundesverband Copter Piloten)
Mittwoch, 04.11.26, 17.00-18.30 Uhr
Gebühr € 13,- 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 262-6223-A

262-6224-S

Leitung: Hans-Martin Hilbig, Dipl.Ing. und Mitglied im BVCP (Bundesverband Copter Piloten)
Donnerstag, 19.11.26, 17.00-18.30 Uhr
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Schule und mehr

Mathematik - Vorbereitung auf den Quali in den Herbstferien

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 Verständnis-lücken 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.

Gebührenstaffel:

€ 115,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 69,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung, Geodreieck, Zirkel- alles, was man für Mathe braucht

262-6230-A

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessori Pädagogin
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
ab 02.11.26, 14.00-16.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 115,- bei 3-4 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathematik - Vorbereitung auf den Quali in den Faschingsferien

Vergleiche 262-6230-A

Gebührenstaffel:

€ 115,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 69,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung, Geodreieck, Zirkel- alles, was man für Mathe braucht

262-6231-A

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessori Pädagogin
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
ab 08.02.27, 14.00-16.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 115,- bei 3-4 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathematik II/III - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen für Schüler*innen des nicht-mathematischen Zweigs in den Herbstferien

Keinen Schimmer mehr von den Formeln der vergangenen Jahre? Rechenregeln, um Terme mit x vereinfachen zu können- vergessen? Rechnen ohne Taschenrechner- o weh? Herzlich willkommen zu unserem Kurs zum Schuljahresanfang!

Mathe I für den mathematischen Zweig auf Anfrage.

Gebührenstaffel:

€ 86,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 52,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: alles, was man für Mathe braucht

262-6232-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
ab 02.11.26, 09.00-10.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 86,- bei 3-4 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Mathematik II/III - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen für Schüler*innen des nicht-mathematischen Zweigs in den Faschingsferien



© olly auf Fotolia

Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit Geometrie, Trigonometrie und Berechnungen in Abhängigkeit von x , zunächst gemeinsam, dann hat jeder Gelegenheit, eigenständig alte Abschlussprüfungen zu bearbeiten, um zu sehen, wo es hapert und gezielt nachfragen zu können.

Mathe I für den mathematischen Zweig auf Anfrage.

Gebührenstaffel:

€ 115,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 69,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: alles, was man für Mathe braucht

262-6233-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

ab 08.02.27, 09.00-11.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 115,- bei 3-4 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Vorbereitung auf das Mathe-Abitur (Gymnasium) in den Herbstferien: **neu!**

Analysis

Wir erstellen zusammen einen Überblick über ganzrationale, gebrochen-rationale, e-, ln-, Wurzel- und Sinus-(Kosinus-) Funktionen. Neben wichtigen Eigenschaften betrachten wir z.B. Ableitungsregeln, Rechengesetze, Lage- und Formveränderungen, Umkehrfunktionen und Elemente der Kurvendiskussion. Beim eigenständigen Bearbeiten kleiner Abituraufgaben seht ihr dann, wo es hakt und könnt so gezielt nachfragen.

Gebührenstaffel:

€ 86,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 52,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

262-6234-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

ab 02.11.26, 11.00-12.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 86,- bei 3-4 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Vorbereitung auf das Mathe-Abitur (Gymnasium) in den Faschingsferien: **neu!**

Stochastik

Wir wiederholen die Themen der Stochastik anhand kleiner Aufgabenstellungen. Im Anschluss gibt es Abituraufgaben zum Selberbearbeiten. Ich helfe euch, wenn ihr nicht klarkommt oder Fragen habt.

Gebührenstaffel:

€ 86,- bei 3-4 Teilnehmer*innen

€ 52,- bei 5-6 Teilnehmer*innen, keine Ermäßigung

Das Leben genießen.



Gut für die Region.

Wir engagieren uns für die Menschen in unseren Landkreisen. Denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt.

www.kskmse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg

262-6235-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
ab 08.02.27, 11.30-13.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 86,- bei 3-4 Teilnehmer*innen; keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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.

262-6240-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Donnerstag, 15.10.26, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Vergleiche 262-6240-A

262-6241-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Donnerstag, 12.11.26, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

262-3502-A Vokabel lernen im Sekundentakt für Erwachsene

Selbstlernkurs: Lernfrust adé - mit Freude und Motivation zum Lernerfolg für Schüler*innen ab 14 Jahren und Erwachsene

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.

262-6242-A Online

Leitung: Julia Windisch
6 x; Einstieg jederzeit möglich
Gebühr € 69,- keine Ermäßigung

Fit fürs Bewerbungsgespräch

Stärken erkennen – selbstbewusst auftreten für Jugendliche, die sich beruflich orientieren wollen

Eigene Stärken und Potenziale zu kennen, erleichtert die Berufsorientierung und stärkt das Selbstvertrauen. Der Workshop unterstützt euch dabei, eure Kompetenzen sichtbar zu machen und diese in Gesprächen, Bewerbungen und im Alltag überzeugend einzusetzen.

262-6250-A

Leitung: Klara Boronkai-Pein, Coachin für berufliche Entwicklung
Sonntag, 18.10.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 26,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Überzeugend bewerben - Bewerbungsunterlagen für Jugendliche, die sich beruflich orientieren wollen

Eine gute Bewerbung ist der erste Schritt zum Ausbildungsplatz.

In diesem Workshop erfahrt ihr, worauf es bei Lebenslauf und Anschreiben ankommt, wie ihr eure Stärken überzeugend darstellt und typische Fehler vermeidet.

262-62451-A

Leitung: Klara Boronkai-Pein, Coachin für berufliche Entwicklung
Sonntag, 15.11.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 26,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Der erste Eindruck zählt – Körpersprache im Vorstellungsgespräch für Jugendliche, die sich beruflich orientieren wollen

Wie wir wirken, entscheidet sich nicht nur durch das, was wir sagen. Ihr erfahrt, wie ihr eure Körpersprache gezielt einsetzen könnt, um Kompetenz, Offenheit und Selbstbewusstsein auszustrahlen. Viele praxisnahe Übungen helfen, beim Vorstellungsgespräch zu beeindrucken..

262-6252-A

Leitung: Klara Boronkai-Pein, Coachin für berufliche Entwicklung
Sonntag, 29.11.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 26,- keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Für Eltern

Elternabend: neu!

Wie rede ich mit meinem Kind über Cannabis

Die Teil-Legalisierung von Cannabis hat viele Fragen aufgeworfen - auch im Familienalltag. Mit unserer Veranstaltung möchten wir Ihnen aktuelle Informationen geben, Ihre Fragen beantworten und Tipps weitergeben, wie Sie mit Ihrem Kind offen und verständnisvoll über Cannabis sprechen können. Themen des Abends: Was genau ist Cannabis? Welche gesetzlichen Regelungen gelten aktuell in Bezug auf Cannabis? Welche besonderen Risiken gibt es für Jugendliche? Wie gelingt ein offenes Gespräch mit meinem Kind? In Kooperation mit condrops e.V. Starnberg.

262-6300-S

Leitung: Suchtberatungsstelle Starnberg condrops e.V.
Mittwoch, 14.10.26, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Elternabend: neu!

Medien im Familienalltag

Medien begleiten unsere Kinder jeden Tag - zuhause, unterwegs und in der Freizeit. An diesem Elternabend erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder sicher und bewusst im Umgang mit Medien unterstützen können. Wir geben Einblicke in die Medienwelt der Kinder und ihre Nutzungsmuster, die Rolle der Familie im Medienalltag sowie mögliche Entstehungen problematischer Nutzung. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, weiterführende Informationen und Hinweise auf Unterstützungsmöglichkeiten für Familien. In Kooperation mit condrops e.V. Starnberg.

262-6301-S

Leitung: Suchtberatungsstelle Starnberg condrops e.V.
Donnerstag, 21.01.27, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13
Bitte beachten Sie auch:
262-1700-S ff. Vorträge im Bereich Pädagogik

ADHS im Grundschulalter

Für mehr Verständnis, Struktur & innere Ruhe im Alltag

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

262-6304-A Online

Leitung: Nina Ax

Donnerstag, 08.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-6305-A Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin

Freitag, 20.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust

Workshop für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-6310-A Online

Leitung: Pamina Kittner

Montag, 26.10.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

262-6311-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse

Montag, 16.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich unterstützen für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

262-6312-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse

Montag, 18.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 14,- 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.

262-6313-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse

Dienstag, 19.01.27, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch: 262-1700-S Familie und Pädagogik

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. Durch altersgerechte und spielerische 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.

262-6400-A

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE

Samstag, 14.11.26, 10.00-11.30 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 262-6400-A

262-6401-A

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE

Sonntag, 29.11.26, 12.00-13.30 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 interaktiv mitmacht! Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt 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; Übungspartner*in (z.B. Eltern)

262-6410-A Online

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe

Samstag, 28.11.26, 15.00-20.30 Uhr

Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

262-4270-S und 262-4271-S Urban Safety für Frauen ab 16 Jahren

262-4273-S Selbstverteidigung ab 16 Jahren

Starke Mädchen wehren sich neu!

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Anhand der bewährten 5-Finger-Faustregel lernen die Mädchen spielerisch und altersgerecht Gefahren zu erkennen, Grenzen zu setzen und sich in schwierigen Situationen zu schützen.

Übungen, Rollenspiele und Gespräche stärken das Selbstvertrauen und sensibilisieren die Wahrnehmung. Die Mädchen erwerben wichtige Schutzkompetenzen und Handlungssicherheit im Umgang mit Grenzverletzungen, Konflikten und sexualisierter Gewalt. Sie er-

leben: Ich kann mich wehren. Ich darf Nein sagen. Ich kann Hilfe holen. Der Kurs richtet sich an Mädchen im Grundschulalter von 6 bis 8 Jahren. In der letzten Kursstunde findet ein Elternaustausch statt (15.00-16.00 Uhr). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Halblenktumschuhe, Brotzeit, Getränk

262-6411-S

Leitung: Sarah Aksakal, staatlich anerkannte Erzieherin, Trainerin für Selbstbehauptung

Sonntag, 29.11.26, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 45,- keine Ermäßigung

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

Starke Mädchen wehren sich neu!

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Vergleiche 262-6411-S

Bitte mitbringen: siehe 262-6411-S

262-6412-A

Leitung: Sarah Aksakal, staatlich anerkannte Erzieherin, Trainerin für Selbstbehauptung

Samstag, 05.12.26, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 45,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Starke Mädchen wehren sich neu!

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

Vergleiche 262-6411-S

Bitte mitbringen: siehe 262-6411-S

262-6413-S

Leitung: Sarah Aksakal, staatlich anerkannte Erzieherin, Trainerin für Selbstbehauptung

Sonntag, 21.02.27, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 45,- keine Ermäßigung

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

Starke Mädchen wehren sich neu!

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

Vergleiche 262-6411-S. **Bitte mitbringen:** siehe 262-6411-S

262-6414-A

Leitung: Sarah Aksakal, staatlich anerkannte Erzieherin, Trainerin für Selbstbehauptung

Sonntag, 28.02.27, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 45,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Familienführungen

Einmal Prinz und Prinzessin im Marstall von Schloss Nymphenburg

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren am Rosenmontag
Einmal Prinz oder Prinzessin sein! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge im Marstall von Schloss Nymphenburg empfangen. Die Gäste erhalten einen Lehrgang in feinem Benehmen. Wir lernen dabei wunderschöne Räume der alten Stallungen kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der

das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden.

Der Treffpunkt ist an der Kasse im Marstall von Schloss Nymphenburg. Sie können sich schon vor dem Kurs ihr Ticket im Onlineshop besorgen oder direkt an der Kasse des Marstall-Museums.

262-6500-A

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

Montag, 08.02.27, 11.30-13.00 Uhr

Gebühr € 22,- Preis für Erwachsene, Kinder € 18,-; zzgl. Eintritt für Erwachsene; keine Ermäßigung

München, Schloss Nymphenburg



© Petra Rhinow

„Waldgeschichten“

Waldgeschichten neu!

Feenzeit im Herbstwald für Familien mit Kindern im Kindergartenalter

Elfen tanzen mit den bunten Blättern durch die Lüfte- Feen trinken auf weichem Moos ihren Tee- Kobolde verstecken sich zwischen den Wurzeln am Wasser. Der Herbst mit seinen bunten Farben lädt Groß und Klein ein, der Fantasie freien Lauf zu lassen. Herbstzeit ist Märchenzeit. An einem lauschigen Platz im Wald des Naturschutz- und Jugendzentrums Wartaweil hören wir spannende Geschichten über Elfen und andere (Fabel-)Wesen und suchen die kleinen Feenhäuschen. Ein Nachmittag für Familien mit Kindern im Kindergartenalter. In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 17.09.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

262-6510-A

Leitung: Annemarie Rutkowski, zertifizierte Waldpädagogin

Freitag, 25.09.26, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 13,- ; Erwachsene gebührenfrei; keine Ermäßigung

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Wenn's Nacht wird im Wald neu!

Nachtwanderung für Kinder ab 8 Jahren ohne Eltern

Zweige knacken unter den Schuhen, Schatten huschen zwischen den Bäumen, Kinder flüstern und kichern und über uns spannt sich der Nachthimmel. Der Wald ist nicht nur tagsüber ein spannender Spielplatz, sondern auch nachts geht's hier richtig rund. Mit allen Sinnen entdecken wir, was im Wald so los ist, während wir normalerweise in unseren Betten liegen. Je nach Witterung werden wir streckenweise mit Taschenlampen oder Fackeln gehen. Alle sind herzlich willkommen. Unsere Nachtwanderungen finden ohne Gruselgeschichten, geplantem Erschrecken o.ä. statt.

In Kooperation mit dem Naturschutz u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 09.11.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

262-6511-A

Leitung: Annemarie Rutkowski, zertifizierte Waldpädagogin
Dienstag, 17.11.26, 17.30-19.00 Uhr
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Advent im Wald

für Familien mit Kindern ab ca. 4 Jahren

Die Zeit vor Weihnachten ist reich an sinnlichen Reizen. Die winterliche Umgebung des Waldes ist stimmungsvoller Erlebnisort für Eltern und Kinder. Wir werden an diesem Tag erleben, wie die Eichhörnchen den Winter überleben, Spuren der Waldtiere im Schnee entdecken und schauen, welche Abenteuer uns dort begegnen. In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 26.11.2026 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

262-6512-A

Leitung: Annemarie Rutkowski, zertifizierte Waldpädagogin
Freitag, 04.12.26, 15.00-17.00 Uhr
Gebühr € 15,- ; Erwachsene gebührenfrei; keine Ermäßigung
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Bitte beachten Sie auch:

262-5234-S Weihnachtskeramik für Erwachsene
262-6603-S ff. Weihnachtskeramik für Kinder

Sport und Bewegung

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.

Bitte mitbringen: geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

262-6520-A

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team
Samstag, 19.09.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung
Seefeld-Hechendorf, Skatepark

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 262-6520-A

Bitte mitbringen: siehe 262-6620-A

262-6521-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team
Samstag, 17.10.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung
Berg, Skatepark, Hüterloh

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 262-6520-A

Bitte mitbringen: siehe 262-6520-A

262-6522-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team
Samstag, 14.11.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung
Berg, Skatepark, Hüterloh

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 262-6520-A, **Bitte mitbringen:** siehe 262-6520-A

262-6523-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team
Samstag, 05.12.26, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung
Berg, Skatepark, Hüterloh

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 262-6520-A, **Bitte mitbringen:** siehe 262-6520-A

262-6524-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team
Samstag, 16.01.27, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung
Berg, Skatepark, Hüterloh

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Vergleiche 262-6520-A, **Bitte mitbringen:** siehe 262-6520-A

262-6525-S

Leitung: Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team
Samstag, 20.02.27, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung
Berg, Skatepark, Hüterloh

Snowboardkurs

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (ab 7 Jahren)

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie alle wichtigen Infos per Mail. Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors. 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.

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kurs-Beginn möglich. Ab dem 13. Tag vor Kurs-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Bei unentschuldigtem Nicht-Antritt ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kurstage besteht auch im Krankheitsfall kein Rückerstattungsanspruch.

Bitte mitbringen: Winterbekleidung, Rückenprotektor (empfohlen), eigene Snowboardausrüstung falls vorhanden, Brotzeit oder Geld für Mittagessen in der Hütte, Geld für Punkte-Liftkarte (je nach Alter zwischen € 15,- und € 35,-),

262-6526-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge
Samstag, 23.01.27, 08.30-14.00 Uhr
Sonntag, 24.01.27, 09.00-14.00 Uhr
Gebühr € 125,- Erwachsene, € 115,- 7 bis 17 Jahre, keine Ermäßigung
Skigebiet Brauneck/Lenggries, Draxlhang

Snowboardkurs

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (ab 7 Jahren)

Näheres zum Kurs unter www.vhs-starnbergammersee.de.

Vergleiche 262-6526-A

Bitte mitbringen: siehe 262-6526-A

262-6527-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Samstag, 06.02.27, 08.30-14.00 Uhr

Sonntag, 07.02.27, 09.00-14.00 Uhr

Gebühr € 125,- Erwachsene, € 115,- 7 bis 17 Jahre, keine Ermäßigung

Skigebiet Brauneck/Lenggries, Draxlhag

Einradfahren

für Teilnehmer*innen ab 6 Jahren

Dieser Einradkurs ist für Anfänger, die noch nie auf einem Einrad gesessen haben, wie 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 Radhose), Wasser zum Trinken

262-6528-A

Leitung: Thomas Furtner

Freitag, 16.10.26, 18.15-19.45 Uhr

Freitag, 23.10.26, 18.15-19.45 Uhr

Gebühr € 26,- keine Ermäßigung

Gauting, Germeringer Str. 41, Gymnasium Turnhalle 1

Einradfahren

für Teilnehmer*innen ab 6 Jahren

Vergleiche 262-6528-A

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: siehe 262-6528-A

262-6529-A

Leitung: Thomas Furtner

Freitag, 15.01.27, 18.15-19.45 Uhr

Freitag, 22.01.27, 18.15-19.45 Uhr

Gebühr € 26,- keine Ermäßigung

Gauting, Germeringer Str. 41, Gymnasium Turnhalle 1

Zwergertanz

für Kinder von 3 bis 5 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

262-6530-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 08.10.26, 15.00-15.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 82,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Zwergertanz

für Kinder von 3 bis 5 Jahren in Begleitung von einem Elternteil

Vergleiche 262-6530-A

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, Wasser zum Trinken

262-6531-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 08.10.26, 16.00-16.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 82,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Breakdance für Kids neu!

von 5 bis 7 Jahren

Hier lernt ihr die ersten coolen Moves. Egal, ob die typischen, akrobatischen Bewegungen auf dem Boden oder die Breakdanceschritte. Die Techniken werden von einem B-Girl mit Herz und Erfahrung optimal aufgebaut vermittelt.

In Kooperation mit dem Sportstudio Herrsching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Sportschuhe (bitte im Studio wechseln)

262-6532-A

Leitung: Paula Rebera

ab Dienstag, 22.09.26, 16.10-17.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 105,- inkl. Getränk im Studio; keine Ermäßigung

Herrsching, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

„Unda Rhea“: Tribal Style Belly Dance für Teenager kostenfreie Probestunde

Tribal Belly Dance hat internationale Einflüsse aus Ägypten, Indien, Afrika und Amerika. Wir wärmen uns auf, trainieren unsere Muskeln und dehnen den ganzen Körper. Wir achten auf eine gute Körperhaltung und bekommen ein gutes Gefühl für den Rhythmus der Musik. Die tänzerischen Schrittfolgen sind einfach und machen Spaß. So entwickeln wir eine positive Ausstrahlung und ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

262-6533-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

Mittwoch, 30.09.26, 17.30-18.30 Uhr

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

„Unda Rhea“: Tribal Style Belly Dance für Teenager

Vergleiche 262-6533-A

Bitte mitbringen: Stretchhose, Jazztanz- oder Gymnastikschuhe, Hüfttuch, Getränk

262-6534-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Mittwoch, 07.10.26, 17.30-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Kreativität und mehr

Zaubern lernen mit Diplom neu!

Neue Tricks für Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahren

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

262-6600-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Sonntag, 15.11.26, 09.00-14.00 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom; keine Ermäßigung

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

Italienisch Kochen mit Pina neu!

für Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Ich lade Euch herzlich zu meinem Kochkurs ein. Wir werden Pasta, Gemüse und italienische Leckereien zaubern. Und natürlich auch eine Nachspeise. Alle zubereiteten Speisen essen wir gemeinsam vor Ort. Ich freue mich sehr auf euch.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, 2 Frischhalteboxen; Getränk

262-6601-S

Leitung: Pina Tripaldi, Köchin,

Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Mittwoch, 21.10.26, 17.00-19.00 Uhr

Gebühr € 33,- inkl. € 10,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Kreativität für Kinder von 6 bis 12 Jahren: neu!

Keramik, Nähen, Malen, Parfümherstellung ...

Jeder Woche entdecken wir eine neue Technik, entfalten unsere Fantasie und nehmen stolz unser Kunstwerk mit nach Hause. Der Kurs ist fortlaufend, ein Einstieg ab dem 01.10.26 ist jederzeit möglich.

262-6602-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin ab Donnerstag, 01.10.26, 16.45-18.15 Uhr, 6 x

Gebühr € 225,- für 6 Kurseinheiten, inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Starnberg, Keramikstudio Lottilú, Mühlbergstr. 7

Weihnachtskeramik für Kinder ab 6 Jahren neu!

In zwei Terminen modellieren und glasieren wir kleine Kunstwerke für Weihnachten.

262-6603-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin Donnerstag, 05.11.26, 16.45-18.15 Uhr

Donnerstag, 19.11.26, 16.45-18.15 Uhr

Gebühr € 75,- keine Ermäßigung; inkl. Materialkosten, Kinder-

puntsch und Plätzchen

Starnberg, Keramikstudio Lottilú, Mühlbergstr. 7

Weihnachtskeramik für Familien neu!

mit Kindern ab 4 Jahren

In zwei Terminen modellieren und glasieren wir kleine Kunstwerke für Weihnachten. Aber auch unsere gemeinsame Kreativität wird zur bleibenden Erinnerung.

262-6604-S

Leitung: Natalia Potente Atienza, Produkt- und Schmuckdesignerin Freitag, 06.11.26, 16.45-18.15 Uhr

Freitag, 20.11.26, 16.45-18.15 Uhr

Gebühr € 75,- keine Ermäßigung; inkl. Materialkosten, Kinderpuntsch und Plätzchen

Starnberg, Keramikstudio Lottilú, Mühlbergstr. 7

Bitte beachten Sie auch:

262-5234-S Weihnachtskeramik für Erwachsene

262-6512-A Advent im Wald

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

- Heizung
- Sanitär
- Solaranlagen
- Erdwärme
- Holzenergie
- Öl- und Gasfeuerung
- Kesselsanierung
- Kundendienst
- Badsanierung



Lerchenweg 1

82346 Frieding

Telefon 08152/998804

heizung.bauer@googlemail.com

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 Badepraline, je nach Größe, 1,50 € - 2 €.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: Brotzeit, kleine Kartons oder Eierkartons und Geschirrtücher

262-6610-A

Leitung: Brigitte Zimmermann

Samstag, 28.11.26, 11.00-15.00 Uhr

Gebühr € 22,- zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3

Speckstein-Werkstatt 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! Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: 10 € Materialgeld, Brotzeit, Getränk, Mund-Nasenschutz

262-6611-A

Leitung: Miriam Pietrangeli, Malerei und Objektkunst

Samstag, 05.12.26, 14.30-18.30 Uhr

Gebühr € 36,- zzgl. Materialkosten € 10,-; keine Ermäßigung

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

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 Figuren und Objekte, beginnend mit einfachen Bleistiftzeichnungen. Aus klaren Grundformen bauen wir unsere Comic-Charaktere auf. Wir verwenden die typischen Umrisslinien und Farben der grafischen Comicsprache. Unsere Figuren können laufen, fliegen, tauchen und sich durch selbst entworfene Räume bewegen. Und sie haben Gefühle: Mimik und Stimmung lassen sich mit einer einfachen, bewährten Zeichen-Methode darstellen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Lineal, Spitzer, Zeichenblock DIN A3 (Schulausstattung Zeichenunterricht) Pinsel-
filzstift/ Kalligraphiestift in Schwarz

262-6612-A

Leitung: Michael Wirth

Samstag, 10.10.26, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 17.10.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 43,- keine Ermäßigung

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Manga-Malworkshop 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

262-6613-A

Leitung: Marion Merz

Sonntag, 29.11.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 24,- zzgl. € 5,00 Materialkosten; keine Ermäßigung

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Starnberger Marionettentheater

Das Starnberger Marionettentheater lädt ein zur Vorstellung für Familien mit Kindern ab 3 Jahren und jung gebliebene Erwachsene. Karten für die Veranstaltungen können Sie bestellen über: www.eventfrog.de:

€ 12,00 Erwachsene

€ 6,00 Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren

Alle Vorstellungen finden im Starnberger vhs-Gebäude, Bahnhofplatz 14, Raum 12 (1. OG) statt.

„Kasperl und die Lebkuchenkuh“

Samstag, 28.11.26, Sonntag, 29.11.26,

Samstag, 12.12.26, Sonntag, 13.12.26,

Samstag, 19.12.26, Sonntag, 20.12.26,

jeweils 14.00-15.30 Uhr



© Starnberger Marionettentheater

Il Re del Lago d'Isèo e il Principe Imerio

Samstag, 23.01.27, Sonntag, 24.01.27,

Samstag, 30.01.27, Sonntag, 31.01.27,

jeweils 14.00-15.30 Uhr



© Starnberger Marionettentheater

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand 01.07.2026)

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 teilweise 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 Stornogebühren:

- 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 Stornogebühr 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 Anmeldung 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.

Widerrufsrecht nach dem Fernabsatzgesetz

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen schriftlichen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

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:

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		Fremdsprachen	72-89	Meditation	94	Speckstein	142
Achtsamkeit	92, 94	Führungen	22-23, 28-34, 114-138	Miete	42-43	Spinning	104
Acrylmalerei	89, 123, 126	G		München	29-34, 138	Sportbootführerschein	106
ADHS	137	Geburt	26	Mundharmonika	130	Sprachcafé	67, 85
afroDance	107	Gedächtnistraining	88, 91	Musik	12, 119-120, 130, 140	Sprechen	130
Albanien	19-20	Gerätetraining	101	Musikgeschichte	119-120	Steuer	42
Alexander-Technik	92	Geschichte	19, 30-33	N		Stimmbildung	129-130
Alphabetisierung	132	Gesellschaftsspiele	25-26	Nachhaltig	43-45	Stimme	98
Android	62-63	Gesprächskreis	14	Nachhilfe	134	Stress	111-112
Apple	54, 62-64	Gesundheitsförderung	110-113	Nähen	126-127	Stretching	100
Aquafitness	100	Goldschmieden	125	Nationalsozialismus	31-32	Stricken	128
Aquarellieren	124	Gondelfahrten	30	Naturführungen	22, 24, 31	Studienreise	18, 20
Architektur	34	Grönland	15	Naturwissenschaften	12-13, 16	Studium generale	11-13
Astronomie	12, 16	Gymnastik	88, 100-103	Navigation	63	T	
Auge	92-93	H		Neugriechisch	86-87	Tablet	62, 64
Autogenes Training	92	Hashimoto	111	Nordic Cross Skaten	106	Tai Chi	99-100
B		Haustiere	20, 22, 133	O		Tango Argentino	107-108
Backen	114, 117	Heizung	42-45	Ölmalerei	124	Tanz	106-108, 140
BayernLab	31, 133	HIIT	105	Orchestermusik	12	Tapen	110
Beckenboden	100	Holzbildhauerei	126	Orgelbau	28	Taschengeld	38
Belly Dance	106-107, 140	I		Outdoor	91, 106, 138-139	Tatschreiben	53
Beruf	52-61, 129	Immobilie	42-45	Outlook	54	Technik	133-134
Berufsberatung	53	Improtheater	129	P		Testament	36, 38, 89
Betreuungsverfügung	38, 89	Informationstechnologie	31	Pädagogik	26	Textiles Gestalten	126-128
Betriebsbesichtigung	28-30	Integration	67	Passwort	54	Thai Fit	104
Bewerbung	136	iPad	64	Pathologie	30	Tiere	22-23, 133
Bibliothek	34	IT	53-61	Persönlichkeit	27-28, 52-53	Töpfern	89, 126, 141
Blumenwanderung	20, 29	Italienisch	77-88	Philosophie	12, 14	Trommel	107, 130
Börse	40-42	J		Photovoltaik	43, 45	U	
Bridge	25-26	Japan	18, 20	Physik	13	Unda Rhea	106-107, 140
Buddhismus	12	Japanisch	85, 86	Pilates	102	UNO	15
C		K		Piloxing®	104	V	
Canva	62	Kalligraphie	86, 124	Pilzkunde	23	vegan	117
Chinesisch	85-86	Karriere	52-53, 55-58	Powerpoint	54	Verbraucherbildung	35-38, 40-43, 45, 89
Coaching	53, 129	Keramik	89, 126	Programmieren	133-134	Vererben	36, 38, 89
Comics	142	Kinder	132-142	Projektmanagement	52	Verkaufen	35
Computer	54, 133-134	Kindergarten	26	Prüfung	70-71	Vermögen	38, 40-42, 89
D		Kochen	78, 113-117, 141	Prüfungsvorbereitung	134	Versicherung	36-37
Dating	37, 89	Kommunikation	26, 52-53, 89	Psychologie	27, 88, 91, 111-112	Vertrag	36
Demokratie im Gespräch	16	Konfuzianismus	12	Q		Video	63
Design Thinkink	47-52	Korea	87, 115	Qigong	98-99	Vogelkunde	22-23
Deutsch als Fremdsprache	67-71	Körpersprache	52	R		Vokabellernen	136
Digitalisierung	15-16, 31, 35, 37, 54-58, 62-63, 89	Kosmetik	28	Regionalgeschichte	30-34	Vorsorge	36, 38, 89
E		Kosmologie	12, 16	Reisen	18-20	Vorträge	110-113
Ehrenamt	19	Kreatives Gestalten	89, 126, 141	Rente	37, 89	Vulkan	132
Einrad	140	Krimi	128	Resilienz	110-112	W	
Empathie	136-137	Kulturwissenschaften	12	Rhetorik	52-53	Wald	138-139
Englisch	72-75, 88	Kundalini-Yoga	95	Robotik	133, 134	Wärmepumpe	43
Enigma	32	Kunsthführungen	120-121	Rücken	88, 96, 100-102	Wassergymnastik	100
Entgiftung	112	Kunstgeschichte	11, 120-121	Russisch	87	Wassersport	106
Entspannung	91-94, 98-99	Kunsthandwerk	125	S		Weihnachten	126
ePa	36	Künstlertgespräch	119	Salsa	107	Wein	113
Erbschaft	38	Künstliche Intelligenz	15-16, 54-58	Sanieren	43	Weltraum	132
Ernährung	111-113	Kurse 60+	88, 89	Schafkopfen	25	Wildkräuter	23, 114
Erste Hilfe	20, 22, 108	L		Schildddrüse	111-113	Windows	54, 59
Essen und Trinken	97, 113-117	Lach-Yoga	98	Schlaf	112	Wirbelsäule	88, 96, 100-102
Excel	54, 60, 61	Länderkunde	18-19	Schreiben	73, 128, 137	Wohnen	24, 42-45
Exkursion	22-23, 33	Lebensführung	37, 89	Schülerförderung	26, 134, 136-137	Wok	115
Experimente	132	Lernen	72, 136-137	Schwedisch	87	Word	54, 59-60, 89
Experimentelle Malerei	122	Linux	58-59	Selbstbehauptung	106, 136-138	Workout	103-105
F		Literatur	73, 82, 128	Selbstsicherheit	27, 136-137	Y	
Familie	26, 138-142	Lymphdrainage	94	Selbstverteidigung	106	Yoga	95-98
Farbtypberatung	27-28	M		Shiatsu	94	Z	
Faszientraining	101	Make-up	28	Sicherheit	54	Zaubern	130, 141
Feldenkrais	92	Malen	122-124	Singen	129, 130	Zeichnen	123-124, 142
Film	122	Manga	142	Skateboarden	139	Zeitmanagement	52
Finanzen	40-42	Marionettentheater	142	Smartphone	54, 62-63, 89, 128	Zivilgesellschaft	19
Fitness	103-105, 140	Massage	94	Snowboard	139	Zumba®	105
Forschen	132-133	Mathematik	134	Solar	43, 45		
Fotografie	119, 128	Medienpädagogik	26	SongLab	129		
Französisch	75-77			Spanisch	83-85, 89		

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



**Wir wissen, wie man
richtig anlegt.**

Heimat verbindet. Zukunft vereint.



VR Bank
Starnberg-Zugspitze eG

