

$F = W \times a$ 

FORTSCHRITT = WISSEN MAL ANWENDUNG



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

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

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

#### HERRSCHING

Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

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

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

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr

Während der Schulferien sind die Geschäftsstellen geschlossen.

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kursteilnehmende,

in einer sich ständig verändernden Welt ist Bildung der Schlüssel, um die Herausforderungen von heute und morgen zu meistern. Mehr noch: „Bildung ist die mächtigste Waffe, die Du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“, so der südafrikanische Staatsmann und Friedensnobelpreisträger Nelson Mandela.

Wir als Volkshochschule leisten für die Bürgerinnen und Bürger unserer Trägerkommunen in vielen Bereichen eine wichtige dem Gemeinwohl dienende Arbeit. Die vhs bietet ein breites Spektrum an Kursen und Weiterbildungen, die es den Menschen ermöglichen, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und neue Fähigkeiten zu erwerben. Sie unterstützt die Menschen dabei, sich den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zu stellen und ihre beruflichen Perspektiven zu verbessern. Ich bin fest davon überzeugt: In einer Zeit, in der sich die Anforderungen an die persönlichen Fähigkeiten ständig verändern, ist die Volkshochschule **ein ausgezeichneter – weil unabhängiger, sehr erfahrener und stets zuverlässiger Partner für Sie.**

Unsere Volkshochschule ist ein Ort des lebenslangen Lernens, an dem Menschen jeden Alters und jeder Herkunft zusammenkommen, um gemeinsam zu lernen und sich auszutauschen. **Lernen in Gemeinschaft macht Spaß!**

Darüber hinaus leistet die Volkshochschule einen wichtigen Beitrag zur sozialen Integration und zum interkulturellen Austausch. Sie fördert das Verständnis und die Toleranz

zwischen den verschiedenen Kulturen und trägt so zu einem harmonischen Miteinander in einer offenen und vielfältigen Gesellschaft bei. Wir vertreten aus tiefer Überzeugung das Motto des Bayerischen Volkshochschulverbands: „**Volkshochschulen – entschieden demokratisch!**“

Die vhs StarnbergAmmersee erfüllt diesen Auftrag seit vielen Jahrzehnten Tag für Tag. Am 22. Oktober 2025 findet in Starnberg ein Gedenkforum anlässlich des 80. Jahrestags der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz statt. Die Veranstaltung erinnert mit einer Filmvorführung und einem anschließenden Gespräch mit einem Holocaust-Überlebenden an eines der dunkelsten Kapitel der Geschichte und an die wichtige Bedeutung des Erinnerns. Organisiert wird das Forum in Kooperation mit der Evangelischen Kirche, dem Starnberger Dialog und der Europäischen Janusz-Korczak-Akademie.

Allen Dozentinnen und Dozenten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den Mitgliedern des Vorstands unserer Volkshochschule möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank aussprechen. Ihr Engagement und Ihre Begeisterung für das Lernen sind der Schlüssel zum Erfolg unserer Bildungsinstitution!

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich – im Namen des Aufsichtsrats – viel Freude und Erfolg bei Ihren Kursen und Weiterbildungen an der Volkshochschule. Möge sie weiterhin ein Ort des Wissens, der Inspiration und der Begegnung sein!



Tim Weidner  
Aufsichtsratsvorsitzender  
Kreisrat Starnberg

## Mitglieder des Aufsichtsrats

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

## Mitglieder des Vorstands

Christine Loibl, Vorsitzende
Andrea Strolz

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), 16.09.2025, 17.00–19.00 Uhr, für Englisch, Italienisch und Spanisch

In **Starnberg** (vhs Geschäftsstelle), am 17.09.2025, 16.00–18.00 Uhr, für Englisch und romanische Sprachen

In **Tutzing** (Gemeindebücherei), am 18.09.2025, 16.00–18.00 Uhr, für Deutsch, Englisch und Italienisch

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg und Herrsching ab 29.09.25 bzw. 07.10.25

Die genauen Termine finden Sie im Programmheft ab Seite 66.

## Möglichkeiten der Anmeldung:

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

2. telefonisch: 08151 97312-10

3. in den vhs-Geschäftsstellen:

Starnberg, Bahnhofplatz 14

Herrsching, Kienbachstraße 3

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

## Grundsätzlich gilt:

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Anmelden können Sie sich während des gesamten Semesters.

Kann eine Anmeldung wegen Überbelegung oder Ausfall eines Kurses nicht berücksichtigt werden, teilt die vhs-Geschäftsstelle dies schriftlich oder telefonisch mit.

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

## Mindestanzahl der Teilnehmer\*innen

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

## Ermäßigungen

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

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

Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

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

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

## Online-Formate

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

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



## Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

Verantwortlich: Christine Loibl

Titelgestaltung: Lisa Aulinger, Merkur tz MEDIA, Titelfoto erstellt mit nightcafestudio

Satz: Nicola Gorkenant, Merkur tz MEDIA

Druck: Merkur tz MEDIA

Auflage: 13.500

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

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



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



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



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



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

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



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



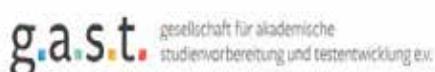
gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



... Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern



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



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

 Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

## Kursleiter\*innen gesucht

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

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

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

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

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



**Christine Loibl**  
Vorstandsvorsitzende,  
Programmbereich Gesellschaft



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



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



**Petra Hofstätter**  
Buchhaltung, kommissarisch Programmbereichsmanagerin Gesundheitskurse,  
junge vhs, Schülerkurse



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



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



**Stephanie Baierl**  
Organisation und  
Kundenservice



**Daniela Müller**  
Organisation und  
Kundenservice



**Emely Richter**  
Auszubildende Organisation  
und Kundenservice

# Inhaltsverzeichnis



Grußwort.....	3
Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise .....	4
Die vhs StarnbergAmmersee e.V. ist.....	5
Das Team.....	6
Ortspläne .....	144–145
Kurse 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff .....	90–91
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	146
Datenschutzerklärung.....	147
Anmeldeformular.....	148
Stichwortverzeichnis.....	149–150

## Gesellschaft

Studium generale.....	9-11
Philosophie.....	12
Religion .....	12
Programmreihe „Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“ .....	12
Politik und Zeitgeschichte .....	13
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz.....	13-14
Demokratie im Gespräch .....	14
Naturwissenschaft und Technik.....	14
Studienreisen .....	15
Länderkunde und Reisen .....	15-20
Studienreise Albanien & Montenegro .....	16-17
Impressionen Studienreise Taiwan .....	18-19
Wandern und Pilgern .....	20
Tier und Natur .....	20-21
Naturführungen .....	22
Ökologie und Nachhaltigkeit .....	23
Wohnen und Haushalt .....	23-24
Gesellschaftsspiele .....	24-25
Familie und Pädagogik.....	26-27
Etikette .....	27
Persönlichkeit und Psychologie .....	27-29
Kosmetik und Styling .....	29
Führungen und Besichtigungen.....	29-36
Verbraucherbildung .....	37
Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung .....	38
Geld und Vermögen .....	38-41
Umwelt und Wohnen .....	41-42

## Beruf und IT

Coaching und Führung.....	45
Kommunikation und Souveränität .....	45-46
Berufliche Entwicklung .....	46-48
IT- besondere Angebote.....	48-50
Programmieren mit Python .....	50
Linux .....	50-51
Windows 11 .....	51
Word .....	51-52
Excel .....	52-54
Powerpoint .....	54
Outlook .....	55
Kreativ durchstarten mit Canva!.....	55-56
KI- künstliche Intelligenz.....	56-60
Smartphone & Tablet, Android & Apple .....	60-62

## Sprachen

Integration an der Volkshochschule .....	65
Deutsch- und Integrationskurse .....	66-69
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung .....	70-71
Einbürgerung .....	71
Fremdsprachen .....	72

Englisch .....	72-76
Französisch.....	76-78
Italienisch .....	78-84
Spanisch .....	84-86
Seltener gelernte Sprachen .....	87-89

## Gesundheit

Gedächtnistraining 60+ .....	93
Fitness für die Augen .....	93
Massage und Entspannung .....	93-95
Alexander-Technik.....	95-96
Atem, Stimme und Bewegung .....	96
Yoga .....	96-98
Qigong und Tai Chi .....	98-100
Gymnastik für Senior*innen .....	100
Aquafitness .....	100
Stretching .....	100
Gesunder Rücken .....	101
Pilates .....	101-102
Fitness, Workout .....	102-103
Training intensiv .....	104-105
Zumba® .....	105-106
Fechten, Selbstverteidigung .....	106
Sportbootführerschein .....	106-107
Outdoor im Winter .....	107
Tanz .....	108-111
Erste Hilfe- letzte Hilfe .....	111-112
Gesundheitswissen.....	112-113
Essen und Trinken .....	114-116

## Kultur

Orchstermusik .....	119
Theater .....	119
Kultur spezial .....	120
Führungen und Exkursionen .....	120-122
Freies Malen und experimentelle Malerei .....	122-123
Acrylmalen .....	123
Zeichnen und Malen .....	123-124
Zeichnen und Aquarellieren .....	124-125
Kreatives Gestalten .....	125-126
Textiles Gestalten .....	126-127
Goldschmieden .....	127-128
Fotografie .....	128
Literatur und Schreiben .....	128-130
Stimmbildung .....	130-131
Jodeln.....	131
Trommeln .....	131
Zauberkunst .....	131

## Grundbildung und Junge vhs

Alphabetisierung .....	133
Junge vhs- Junge Forscher*innen .....	133-135
Computerwissen und Programmieren .....	135-136
Schule und mehr .....	136-138
Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung .....	138-139
Sport und Bewegung .....	139-140
Tanz und Theater .....	140
Naturerfahrung .....	140-141
Familienführungen .....	141-142
Kreativität, Kochen .....	142-143
Unterstützung von Kindern .....	143
Starnberger Marionettentheater .....	143



# Gesellschaft und Leben

Auf dem Mond ist die Schwerkraft  
sechsmal schwächer als auf der Erde.  
Die Anziehungskraft der vhs ist enorm!

Studium generale	9-11	Naturführungen	22
Philosophie	12	Ökologie und Nachhaltigkeit	23
Religion	12	Wohnen und Haushalt	23-24
Programmreihe „Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“	12	Gesellschaftsspiele	24-25
Politik und Zeitgeschichte	13	Familie und Pädagogik	26-27
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz	13-14	Etikette	27
Demokratie im Gespräch	14	Persönlichkeit und Psychologie	27-29
Naturwissenschaft und Technik	14	Kosmetik und Styling	29
Studienreisen	15-19	Führungen und Besichtigungen	29-36
Wandern und Pilgern	20	Verbraucherbildung	37-42
Länderkunde und Reisen	15-20	Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung	38
Tier und Natur	20-21	Geld und Vermögen	38-41
		Umwelt und Wohnen	41-42

## Studium generale - Bildung und Wissenschaft für alle

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

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

### Die Weltmacht USA im radikalen Wandel neu!

#### 1. Abend: Wo stehen die USA - Trumps zweite Amtszeit

Am 20. Januar 2025 begann US-Präsident Donald Trump seine zweite Amtszeit. Die Grundlagen seiner Politik lauten „America first!“ und „Make America great again!“. Alleine in den ersten 100 Tagen seiner Regierung erließ er 140 Executive Orders. Innenpolitisch folgte der Abbau liberaler Strukturen und es begann die autoritäre Steuerung öffentlicher Räume. Außenpolitisch setzte er expansionistische Ziele, bezeichnete Kanada als 51. Bundesstaat der USA und erhob Anspruch auf Grönland. Sein Agieren im Ukrainekrieg ist ambivalent und durch die Bombardierung iranischer Atomanlagen mischte sich seine Regierung in den Nahostkonflikt ein. Wo stehen die USA heute? Welche Ziele verfolgt Trump und wie steht es um die Justiz und die Zivilgesellschaft?

#### 2. Abend: Trump und die (sozialen) Medien

Trump hat seit seiner ersten Amtszeit soziale Medien wie Twitter (heute: X) aktiv in seine politische Kommunikation eingebunden. Mit Truth Social besitzt er heute eine eigene SocialMedia-Plattform. Der Vortrag untersucht die Rolle sozialer Medien bei der politischen Kommunikation und Mobilisierung unter Trump. Welche Dynamik gibt es zwischen den traditionellen Medien und den neuen Plattformen? Wie steht es um die Rolle der herkömmlichen Medien als sogenannter „4. Macht“ in der Gewaltenteilung? Und welche Szenarien zeichnen sich für die Zukunft der politischen Öffentlichkeit in den USA ab?

#### 3. Abend: Der neue Kalte Krieg - USA, Russland, EU und China

NATO- und EU-Osterweiterung, Sanktionen, militärische Drohungen, Ukrainekrieg: Die politische und militärische Situation zwischen Russland, den USA und den europäischen Staaten ist 2022 angespannt wie zuletzt in den Eskalationsphasen des Kalten Krieges. Durch den russischen Überfall auf die Ukraine am 24. Februar 2022 eskalierte sie in einen Krieg, der - legt man die Kriterien des überwunden geglaubten Kalten Krieges an - als „Stellvertreterkrieg“ (ähnlich Korea, Vietnam oder Afghanistan) interpretiert werden kann. Die Veranstaltung skizziert die tiefliegenden Wurzeln der aktuellen Konflikte und fragt nach den Interessen der Beteiligten. Welche Kontinuitäten und Diskontinuitäten des aktuellen Konfliktes gibt es im Vergleich zu dem Kalten Krieg, der Anfang der 1990er Jahre zu Ende ging?

#### 4. Abend: Israel und die USA

Die USA gelten seit Jahrzehnten als enger Verbündeter und Schutzmacht Israels. Zwar hat das Verhältnis in den letzten Jahren Höhen und Tiefen erlebt, doch das Verhältnis zwischen Benjamin Netanyahu und Donald Trump gilt als sehr eng. Nicht zuletzt griffen die USA aktiv an der Seite Israels in den Krieg gegen den Iran ein und bombardierten die dortigen Nuklearanlagen. Die Veranstaltung skizziert die gegenseitigen Verbindungen und Interessen beider Staaten. Welche Auswirkungen haben sie auf die geopolitische Situation und welche Szenarien zeichnen sich für den Nahostkonflikt ab?

#### 252-1000-S

Leitung: Martin Schneider, M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
ab Dienstag, 11.11.25, 18.00-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 47,-

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

### Astronomie für absolute Anfänger\*innen neu!

Keine wissenschaftlichen oder mathematischen Vorkenntnisse erforderlich.

#### 1. Von Starnberg bis an die Grenzen des Universums

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was all die leuchtenden Punkte am Himmel- außer Sonne und Mond- eigentlich sind? Wo wir uns genau in diesem riesigen Universum befinden? Oder wie lange man mit dem Auto bis zum Mond bräuchte? In diesem ersten Treffen starten wir direkt vor unserer Haustür - in Starnberg - und reisen bis an die äußersten Ränder des Weltalls. Wir versuchen, all diese Fragen zu beantworten, lernen, wie man die riesigen Entfernung im Universum misst, und entdecken, welchen Platz unser kleiner Planet in der weiten Struktur des Kosmos einnimmt.

#### 2. Sterne, Schwerkraft und kosmische Geschichten

Im zweiten Treffen erfahren wir, was die Schwerkraft ist und wie sie das Universum zusammenhält. Wir lernen, wie Sterne entstehen, leben und sterben. Wir werfen einen Blick auf faszinierende Himmelsobjekte wie Supernovae, Neutronensterne, Pulsare und Schwarze Löcher- und sprechen darüber, wie alles mit dem Urknall begann. Am Ende stellen wir vielleicht fest: Wir alle bestehen tatsächlich aus Sternenstaub.

#### 3. Sonne, Mond und Planeten - Unser Sonnensystem

In dieser Einheit erkunden wir unsere kosmische Nachbarschaft: die Planeten, ihre Monde, Kometen, Asteroiden und Meteore. Wir sprechen über Umlaufbahnen und Raumfahrt. Außerdem erfahren wir, wie ein Teleskop funktioniert- und wie es uns hilft, Dinge zu sehen, die mit bloßem Auge unsichtbar bleiben.

#### 4. Der Himmel über uns - Praktischer Abend

Haben Sie schon einmal versucht, den Polarstern, Cassiopeia oder den Großen Wagen zu finden? Oder sich gefragt, wie man sich am Nachthimmel orientiert? In diesem letzten Treffen wenden wir unser Wissen praktisch an: Wenn das Wetter mitspielt, gehen wir gemeinsam hinaus und beobachten den Nachthimmel- mit bloßem Auge und mit einem Teleskop. Wir werden dabei die Mondoberfläche und den Planeten Saturn genauer betrachten. Bei schlechtem Wetter nutzen wir ein virtuelles Planetarium, um gemeinsam die Wunder des Himmels zu erkunden. Zum Abschluss gibt es Raum für Fragen, Austausch und praktische Tipps, wie man auch zu Hause weiter beobachten kann. Bitte beachten Sie: Am letzten Abend beginnt der Kurs wegen der Himmelsbeobachtung erst um 19.00 Uhr.

#### 252-1001-S

Leitung: Alvaro Chignola, Astronom

Donnerstag, 09.10.25, 18.00-20.00 Uhr

Donnerstag, 16.10.25, 18.00-20.00 Uhr

Donnerstag, 23.10.25, 18.00-20.00 Uhr

Donnerstag, 30.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 64,-

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



© Wikimages auf Pixabay

## Von Japan lernen neu!



© Thomas Moser

Japan hat eine alte, eigenständige faszinierende Kultur entwickelt; obwohl technologisch modern und wirtschaftlich hochentwickelt, gelten die alten Traditionen für einen großen Teil der Japaner und Japanerinnen bis heute. Japan hat bemerkenswerte kulturelle Konzepte geschaffen, die auch für den westlichen Menschen interessant und bereichernd sein können. Die drei Vorträge möchten das japanische Verhältnis des Menschen zu sich selbst, zu seiner Gesellschaft und der Natur darstellen.

**1. Der Mensch:** Konfuzianismus und Buddhismus, aber auch der Kodex der Samurai-Kultur, bushido, haben das japanische Wesen geprägt. Japanische Tugenden bestehen in mentaler Ruhe (fudoshin) und Akzeptanz dessen, was ist, auch des Unvollkommenen (wabi sabi) und der Vergänglichkeit (mujo). Der Mensch soll seine individuelle Bestimmung finden (ikigai) und sie mit Geduld (gaman tsuyoi) und Beharrlichkeit (ganbaru) verfolgen.

**2. Die Gesellschaft:** Der Mensch lebt in Zugehörigkeit zu anderen (amae). Das angestrebte Ideal ist wa, Harmonie und Ausgeglichenheit, die durch Pflichtbewusstsein (giri), aber auch Zurückhaltung (enryo sasshi) erhalten werden. Respekt (sonkei), Höflichkeit (reigi) und Gastfreundschaft (omotenashi) sind bis heute Zeichen des Miteinanders in Japan. Es herrscht Gelassenheit (shoganai) statt Aufgeregtheit und Empörung.

**3. Die Natur:** Der Respekt vor der Natur (daishizen) ist ein Kennzeichen Japans. Hierzu gehört das Konzept mottainai, das Bedauern über die Verschwendug von Gütern und Lebensmitteln, aber auch von Zeit. Zerbrochenes, etwa Keramik, sollte nicht weggeworfen, sondern repariert werden, mit sichtbaren Brüchen (kintsugi). Das Vergängliche, Alte und Flüchtige ist schön (mono no aware), wie die Kirschblüte (sakura).

### 252-1002-S

Leitung: Dr. phil. habil. Renate Syed, Indologin und Sanskritistin, Gastdozentin an der Hochschule für Philosophie, München, Privatdozentin an der LMU  
ab Montag, 19.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 38,-

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

## Kunstgeschichte - Goya neu!

Francisco de Goya (1746-1828) ist bis heute einer der bedeutendsten Maler der iberischen Halbinsel, zudem darf der Spanier als einer der wichtigsten Wegbereiter der künstlerischen Moderne in Europa gelten- nicht selten wird er sogar als ‚Prophet der Moderne‘ bezeichnet! Seine Gemälde, die sich im Spannungsfeld zwischen Aufklärung und Romantik, zwischen Revolution und Tradition, zwischen Realismus und Phantastik bewegen, zeigen die Gesellschaft

seiner Zeit in einem epochalen Umbruch. Die Betrachtung seines faszinierenden Werkes und seines nicht weniger interessanten Lebens steht im Zentrum dieser Veranstaltung.

### 252-1003-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Dienstag, 23.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 38,-

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

## Kunstgeschichte: Caravaggio neu!

Michelangelo Merisi, genannt Caravaggio (1571-1610), war das Enfant terrible der frühen italienischen Barockmalerei - er saß mehrfach im Gefängnis und wurde von der Stadt Rom wegen Mordes zum Tode verurteilt- und einer der innovativsten und radikalsten Maler seiner Zeit. Er holte die idealisierten heiligen Figuren der Renaissancezeit zurück in die Sphäre der normalen Menschen und schuf mit seiner schlaglichtartigen Hell-Dunkel-Malerei einen Malstil, der von zahlreichen Künstlern der folgenden Generationen aufgenommen wurde. Einen Einblick in das spannende Leben und das herausragende Werke Caravaggios bietet diese Veranstaltung.

### 252-1004-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Donnerstag, 13.11.25, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 38,-

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

## Kunstgeschichte: Tizian neu!

Tizian (um 1490-1576) ist einer der wichtigsten Maler der Hochrenaissance und gilt neben Giovanni Bellini und Giorgione als einer der führenden Vertreter der venezianischen Malerei des 16. Jahrhunderts. Sein Schaffen fällt in eine Zeit der kulturellen und wirtschaftlichen Blüte der Republik Venedig. So wundert es nicht, dass zahlreiche Werke Tizians schon zu Lebzeiten auch von den Herrscherfamilien der Hocharistokratie wie z.B. den Habsburgern, den d'Este oder den Farnese gekauft wurden. Einen Überblick zu geben über Tizians Leben und Werk ist das Anliegen dieser Veranstaltung.

### 252-1005-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
Donnerstag, 15.01.26, 18.00-19.30 Uhr  
Donnerstag, 22.01.26, 18.00-19.30 Uhr  
Donnerstag, 29.01.26, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 38,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

252-5034-A und folgende: Kunstführungen

## Studium generale: Einführung von Heinrich Klug, dem langjährigen Solocellisten der Münchner Philharmoniker in die Orchestermusik neu!

Am ersten Abend spricht Heinrich Klug über seine vielfältigen Erfahrungen als Musiker im Sinfonieorchester. Außerdem spricht er über das Programm der Öffentlichen Generalprobe der Münchner Philharmoniker, zu der er die Kursteil-

nehmer\*innen zu einem kostenlosen Besuch am Mittwoch, den 21. Januar 10 Uhr in die Isarphilharmonie einlädt. Auf dem Programm stehen Werke von Erich Korngold, Leonard Slatkin, Leonard Bernstein und Theo Mackeben, dessen Violoncellokonzert bei diesem Programm eine besondere Stellung einnimmt, weil es Floris Mijnders, der Nachfolger von Heinrich Klug bei den Philharmonikern als Solist spielt.

Zu den nachfolgenden Kursterminen stellt Heinrich Klug andere interessante Werke des klassischen Repertoires vor ( z.B. „Till Eulenspiegels lustige Streiche“ von Richard Strauss, Sätze aus Sinfonien von Ludwig van Beethoven, Joseph Haydn), auch bringt er Notenmaterial der Münchner Philharmoniker mit, das ausgeteilt wird, um daran die Aufgaben eines Orchestermusikers zu erläutern. Außerdem stellt er sein kostbares Violoncello vor, das 1840 von Jean Baptiste Vuillaume gebaut wurde.

#### **252-1007-S**

Leitung: Heinrich Klug, Konzertmeister

Dienstag, 13.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 20.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 21.01.26, 10.00-12.30 Uhr (Generalprobe)

Dienstag, 27.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 03.02.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 63,-

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

#### **Mythen von Göttern der Antike neu!**

Mythen von Göttern der Antike haben in verschiedenen Epochen immer wieder Künstler\*innen inspiriert und uns damit bis heute ihren Zauber bewahrt. In dieser Vortragsreihe stellen wir die Mythen von Hermes, Poseidon und Aphrodite vor. Wir entdecken ihre Spuren in Kunstwerken und betrachten augenzwinkernd ihre Präsenz und Aktualität in unserem persönlichen Leben.

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

#### **252-1008-A**

Leitung: Anne Knapp, Dipl.-Pädagogin

ab Dienstag, 27.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 38,-

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

#### **Wie ist Gott zu denken? Impulse mittelalterlicher Philosophie - Teil 1 neu!**

##### **Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin**

Können wir Gott denken, begreifen, aussprechen? Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin sind überzeugt, die Existenz Gottes beweisen zu können. Meister Eckhart hingegen sucht die mystische Vereinigung mit Gott in der Stille. Nicolaus Cusanus erkennt, dass menschliche Sprache die Unendlichkeit Gottes nicht ausdrücken kann.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **252-1009-S** Online

Leitung: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Mittwoch, 08.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

#### **Wie ist Gott zu denken? Impulse mittelalterlicher Philosophie - Teil 2 neu!**

##### **Meister Eckhart**

Vergleiche 252-1009-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **252-1010-S** Online

Leitung: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Mittwoch, 15.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

#### **Wie ist Gott zu denken? Impulse mittelalterlicher Philosophie - Teil 3 neu!**

##### **Nicolaus Cusanus**

Vergleiche 252-1009-S

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### **252-1011-S** Online

Leitung: Dr. Angelika Bönker-Vallon

Mittwoch, 22.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

#### **Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte neu!**

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

In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### **252-1012-S** Online

Leitung: Waltraud Lenhart, Kunsthistorikerin

Montag, 12.01.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

#### **Der Beginn der Moderne: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte neu!**

Zum Wechsel vom 19. zum 20. Jahrhundert entwickeln die Frauen immer mehr Selbstbewusstsein. Der Wandel der Zeit gibt ihnen die Chance, sich neu zu positionieren. In München wird zum Beispiel die Damenakademie gegründet, in Wien gründen sich Künstlerinnenvereinigungen wie die „Acht Künstlerinnen“ und auch in England bilden sich Künstlerinnenvereinigungen wie z.B. die „Glasgow Girls“. In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### **252-1013-S** Online

Leitung: Waltraud Lenhart, Kunsthistorikerin

Montag, 09.02.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

## Philosophie

### Der Tod in seiner Bedeutung fürs Leben - Ansätze der antiken Philosophie **neu!**

Das Thema „Tod“ wird in unserer Gesellschaft ungern thematisiert. In der antiken Philosophie jedoch spielte die Auseinandersetzung damit eine wichtige Rolle. Im Vortrag werden die Ansätze von Platon, Epikur und Seneca vorgestellt und gezeigt, wie die Auseinandersetzung mit unserer Vergänglichkeit zu einem erfüllteren Leben führen kann. Vielleicht auch heute noch?

#### 252-1100-S

Leitung: Renate Klar, M.A., B.Sc.

Donnerstag, 08.01.26, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1736-S: Psychologie und die Philosophie der Stoiker: Gelassenheit in schwierigen Zeiten

## Religion

### Besuch in der Moschee Penzberg **neu!**



© By Akif Sahin from Hamburg, CC BY 2.0

Die Religionspädagogin und Vizedirektorin der Islamischen Gemeinde Penzberg Gönül Yerli führt Sie durch das gesamte Islamische Forum: Moschee und Gemeindezentrum mit kulturellen und sozialen Einrichtungen. Sie erklärt die für uns ungewohnte Architektur. In einem Gesprächskreis mit türkischem Tee wird Ihnen anschließend das Muslimische Leben im Oberland nahe gebracht. Die Führung selbst ist kostenlos, die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr. Bitte beachten Sie, dass in der Moschee die Schuhe ausgezogen werden und keine kurzen Röcke erwünscht sind. Kopftücher sind nicht notwendig. Parkplätze sind vorhanden. Im Anschluss an die Führung bietet sich ein Besuch des im Nebengebäude untergebrachten türkischen Restaurants Maida an. Nähere Informationen [www.maida-restaurant.de](http://www.maida-restaurant.de)

#### 252-1110-S

Leitung: Gönül Yerli M.A., Vize-Direktorin Islamisches Forum Penzberg, Religionspädagogin

Freitag, 14.11.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Penzberg**, Bichler Str. 15, Islamische Gemeinde, Foyer der Moschee

## Programmreihe „Erinnerung leben, Zivilcourage zeigen“

### Gedenken an 80 Jahre seit der Befreiung von KZ Auschwitz

Die Programmreihe wird von der Europäischen Janusz Korczak Akademie im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales konzipiert und in Kooperation mit bayerischen Volkshochschulen durchgeführt. Die Gedenk- und Begrenungsforen sollen Gedenken, Dialog und Bildung fördern, um die Erinnerung an den Holocaust lebendig zu halten und demokratische Werte wie Zivilcourage und soziales Engagement zu stärken.

### Filmvorführung „Irena's Vow“ und moderiertes Gespräch mit dem Holocaust-Überlebendem Roman Haller **neu!**



© Europäische Janusz Korczak Akademie

„Irenas Geheimnis“ basiert auf der wahren Geschichte einer jungen Frau, die unter Einsatz ihres eigenen Lebens unglaublichen Mut und Menschlichkeit zeigt, um 12 Menschenleben zu retten.

Polen 1939. Die junge Krankenschwester Irena Gut (Sophie Nélisse) wird als Haushälterin für den ranghohen Wehrmachts-Major Eduard Rügemer (Dougray Scott) zwangsrekrutiert. Als sie von der Auflösung des jüdischen Ghettos erfährt, versteckt sie zwölf jüdische Arbeiterinnen und Arbeiter unter den Augen des Feindes im Keller des Hauses. Wird das Versteck entdeckt, bezahlen alle Beteiligten mit dem Leben... Inspiriert von realen Ereignissen, reiht sich der Film in das Vermächtnis bewegender Geschichten wie „Schindlers Liste“ ein, denn wie Oskar Schindler zählt auch Irena Gut zu den „Gerechten unter den Völkern“. Ein eindringlicher Film über Zivilcourage, Mitgefühl und die Kraft des Einzelnen, der selbst in dunkelsten Zeiten Hoffnung schenkt.

Im Anschluss an den Film wird ein Gespräch mit dem Holocaust-Überlebenden Roman Haller geführt, dessen Schicksal untrennbar mit Irena Gut verbunden ist., denn ohne ihren Mut hätte es Roman Haller nicht gegeben. Das Gespräch wird moderiert von der Ehefrau Eva Haller, der Präsidentin der Europäischen Janusz Korczak Akademie. Der Film wird in englischer Sprache gezeigt. Begleitend zur Veranstaltung wird die Fotoausstellung „Nie wieder“ gezeigt. (s. S. 13)

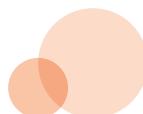
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Europäischen Janusz Korczak Akademie, der Evangelischen Kirche Starnberg und dem Starnberger Dialog statt.

#### 252-1150-S

Mittwoch, 22.10.25, 18.00-22.00 Uhr

gebührenfrei

**Sternberg**, Pfarrsaal der Evang. Kirche, Kaiser-Wilhelm-Straße 18



## Fotoausstellung: „Nie wieder“ neu!

Die Ausstellung ist der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz gewidmet. Im Zentrum der Ausstellung stehen die Geschichten von fünf Menschen, deren Schicksal mit Bayern verbunden ist und die die nationalsozialistischen Lager überlebt haben. In Kooperation mit der Europäischen Janusz Korczak Akademie, der Evangelischen Kirche Starnberg und dem Starnberger Dialog.

### 252-1151-S

Leitung: Janusz Korczak Akademie

Mittwoch, 22.10.25, 17.00-22.00 Uhr

gebührenfrei

**Starnberg**, Pfarrsaal der Evang. Kirche, Kaiser-Wilhelm-Straße 18

### Bitte beachten Sie auch:

252-1816-A Die ehemalige Reichsfinanzschule in Herrsching

252-1834-S Reichsschule NSDAP und Displaced Persons Camp

## Politik und Zeitgeschichte

### EU in der Zeitenwende: Erfolge und Herausforderungen

#### Vortrag von Prof. Dr. Kiran Klaus Patel und Diskussion neu!

Prof. Dr. Kiran Klaus Patel ist Inhaber des Lehrstuhls für Neuere und Neueste Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Zudem ist er Gründungsdirektor des Projekthauses Europa (PHE), einem interdisziplinär orientierten Forschungszentrum zur Geschichte Europas seit 1918.

In Kooperation und mit Unterstützung des Kulturreferats der Gemeinde Feldafing. Für Schüler\*innen und Studierende ist die Teilnahme an der Veranstaltung kostenfrei.

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

### 252-1152-S

Leitung: Prof. Dr. Kiran Klaus Patel, Professor für Neuere und Neueste Geschichte an der LMU München, Gründungsdirektor des Projekthauses Europa

Montag, 13.10.25, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 10,-

**Feldafing**, Bürgersaal im Rathaus, Bahnhofsplatz 1

### Neuer Nationalismus in Europa neu!

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-1155-S Online

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

Mittwoch, 15.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

### Schweden - Von der Neutralität zur NATO neu!

#### Nato und Europa

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-1156-S Online

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

Mittwoch, 03.12.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 10,-

## Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

### Fakt oder Fake? Wie Desinformation auftritt und wie man sie selbst erkennen kann neu!

Desinformation, also bewusst gestreute Falschbehauptungen, gibt es seit Beginn der Menschheitsgeschichte. In einer globalisierten und digitalisierten Welt erreichen die Quantität und die technischen Möglichkeiten aber ganz neue Level. Die rasanten Entwicklungen im Bereich der KI können manche dieser Entwicklungen verstärken. Deswegen begegnet jede\*r von uns regelmäßig Desinformation. Manchmal ist sie noch harmlos, manchmal hat sie lebensgefährliche Folgen und manchmal bedroht sie sogar demokratische Prozesse. In der ersten Veranstaltung werden wir deswegen die Frage klären: Was ist Desinformation überhaupt und was will sie bewirken? Daraufhin beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Kategorien von Desinformation, zum Beispiel irreführende Kontexte oder bearbeitetes Bildmaterial. Außerdem klären wir, warum jeder von uns auf Falschbehauptungen hereinfällt und wie wir uns dagegen besser wappnen können. In einer zweiten Veranstaltung beschäftigen wir uns mit verschiedenen einfachen Strategien und (digitalen) Techniken, die schon in vielen Fällen ausreichen, um Desinformation zu erkennen. Es geht dabei um basale und leicht zu verstehende Medien- und Quellen-Kompetenzen und Tipps zur praktischen Umsetzung. Außerdem erproben wir gemeinsam frei zugängliche Web-Anwendungen wie Suchmaschinen, Chatbots oder Bilder-Rückwärtssuchen, die beim Einordnen von Informationen helfen. Die Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

### 252-1200-S

Leitung: Fabian Dilger

ab Montag, 10.11.25, 18.30-20.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 10,-

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

# Gemeinsam Reisen. Entdecken. Genießen.

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



## Ammersee Reisen

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

## Künstliche Intelligenz am Puls der Zeit: Neuromorphe Chips als technologische Revolution **neu!**

Der Vortrag beleuchtet die faszinierende Welt neuromorpher Chips und ihre Rolle in der KI-Entwicklung. Er zeigt, wie diese Technologie die Leistungsfähigkeit und Effizienz intelligenter Systeme revolutionieren wird. Da neuromorphe Chips die Strukturen menschlicher Gehirne nachahmen, könnten sie die gesamte Informationstechnik im wahrsten Sinne des Wortes „auf den Kopf stellen“. Darüber hinaus sollen in diesem Vortrag aber auch die möglichen Gefahren dieser atemberaubenden Technik angesprochen werden.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

**252-1201-S** Online

Leitung: Dr. Günter Spanner

Donnerstag, 13.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

### Bitte beachten Sie auch:

252-1810-S Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab  
252-2201-S ff. KI-Führerschein

## Demokratie im Gespräch



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

## Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? **neu!**

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

**252-1220-S** Online

Mittwoch, 24.09.25, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

## Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz **neu!**

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

**252-1221-S** Online

Mittwoch, 15.10.25, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

## Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich? **neu!**

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

**252-1222-S** Online

Mittwoch, 12.11.25, 19.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

## Naturwissenschaft und Technik

### Virtuelle Sternenführung **neu!**

Erleben Sie eine Tour durch den nächtlichen Sternenhimmel im Winter - bequem und wetterunabhängig. Mithilfe einer speziellen Planetariumssoftware wird ein Beobachtungsabend auf der Christian-Jutz-Volkssternwarte in Berg simuliert.

Bei dieser virtuellen Himmelsführung werden neben markanten Wintersternbildern auch aktuell sichtbare Planeten, Sternhaufen, galaktische Nebel und ferne Galaxien vorgestellt. Individuelle Fragen und Interessen der Teilnehmer\*innen werden gerne aufgegriffen und in die Präsentation einbezogen.

In Kooperation mit der Christian-Jutz-Volkssternwarte Berg.

**252-1300-A**

Leitung: Stefan Schmid

Mittwoch, 12.11.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 10,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

252-1001-S Astronomie für Anfänger\*innen

## Von Atomen zu Algorithmen - Das Zeitalter der Quantencomputer beginnt! **neu!**

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

**252-1303-S** Online

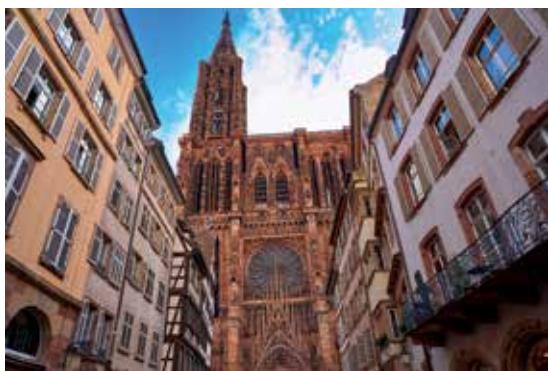
Leitung: Dr. Günter Spanner

Donnerstag, 06.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,-

## Studienreisen

### Elsass - 5-tägige Studienreise 8. bis 12. Oktober 2025 neu!



© alpebilder

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

Veranstalter: alpetour Touristische GmbH

Programm und weitere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 252-1350-S

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

### Albanien & Montenegro - 11-tägige Studienreise 08.05.2026 bis 18.05.2026 neu!



© alpebilder

Detaillierte Reisebeschreibung siehe Seite 16-17

Im Preis inbegriffen:

- Flug ab/bis München nach Tirana mit Lufthansa oder einer Lufthansa Partner-Airline
- 10 x Übernachtung mit Halbpension - Frühstücksbuffet und 3-Gang-Menü/Buffet
- Busrundreise und Transfers vor Ort in modernen Reisebussen
- Permanente deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Tirana sowie örtliche\*r Führer\*in in Montenegro
- Eintritte und Besichtigungen laut Programm
- Schinkenprobe in Njegusi

- Fahrt in Kleinbussen in den Theth Nationalpark
- Veranstalter: alpetour Touristische GmbH, Starnberg
- Den Reiseflyer mit näheren Informationen und das Anmeldeformular erhalten Sie über [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

#### 252-1351-S

Reisepreis € 2.379,- pro Person im Doppelzimmer;  
Einzelzimmerzuschlag: € 520,-

#### Bitte beachten Sie auch:

Vorschau: 2027 Studienreise nach Japan

Bitte melden Sie sich gerne für unsere Interessentenliste unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

## Länderkunde und Reisen

### Albanien: Durch das Land der Skipetaren - nur 130 Jahre später neu!

Enela Markja wurde in Albanien geboren und wuchs in Zeiten des Sozialismus auf, in einem Land, das reich an Geschichte und Kultur ist. Nach ihrem Geografiestudium zog sie Mitte der 90er Jahre nach München und ist im Tourismussektor tätig. Ihre Neugier auf die Entwicklung Albaniens bleibt jedoch ungebrochen. Sie verfolgt aufmerksam die Veränderungen in ihrem Heimatland und sieht den Tourismus als einen wichtigen wirtschaftlichen Faktor. Gleichzeitig hat sie Bedenken zum Thema Nachhaltigkeit im Tourismus. Enela ist überzeugt, dass Albanien mit seiner reichen Geschichte, Ursprünglichkeit und vor allem mit seiner legendären Gastfreundschaft das Potenzial hat, die Herzen westlicher Tourist\*innen dauerhaft zu erobern. An zwei Abenden wird sie über das Land der Skipetaren berichten - von der Antike über die tiefen Spuren des Osmanischen Reiches, die Wiedergeburt der Nation, die 45 Jahre Sozialismus bis hin zur langen Transformationsphase und zur Gegenwart, über die Bergrücken, entlang der Flusstäler an der wunderbaren Adriaküste bis an die Riviera am Ionischen Meer.

Erfahren Sie mehr über die faszinierende Geschichte Albaniens in diesem bildreichen Vortrag.

#### 252-1365-S

Leitung: Enela Markja, Tourismus Referentin

Mittwoch, 26.11.25, 19.30-21.30 Uhr

Mittwoch, 03.12.25, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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



**HPM** Sicherheitstechnik  
Kommunikationssysteme

Schloßbergstraße 6 · 82319 Starnberg

Phone: +49(0) 81 51 -73161

Fax: +49(0) 81 51 -73160

[info@hpm-alarmtechnik.de](mailto:info@hpm-alarmtechnik.de)

[www.hpm-alarmtechnik.de](http://www.hpm-alarmtechnik.de)

# Studienreise

# Albanien & Montenegro

## Zwei unbekannte Schönheiten

### 11-tägige Studienreise

### 8. bis 18. Mai 2026

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

#### **08.05.26 - 1. Tag: Anreise**

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

#### **09.05.26 - 2. Tag: Tirana - Berat**

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

#### **10.05.26 - 3. Tag: Berat - Gjirokastra - Saranda**

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

#### **11.05.26 - 4. Tag: Ganztägiger Ausflug Butrint**

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

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

#### **12.05.26 - 5. Tag: Saranda - Vlora - Apollonia - Durres**

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



© alpebilder

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

#### **13.05.26 - 6. Tag: Durres - Shkodra – Budva**

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

#### **14.05.26 - 7. Tag: Ganztägiger Ausflug Cetinje, Njegusi und Kotor**

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

es wieder zurück nach Budva.

#### **15.05.26 - 8. Tag: Zur freien Verfügung**

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

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

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

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

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

#### **18.05.26 - 11. Tag: Heimreise**

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

#### **11 Tage € 2.379,- im Doppelzimmer**

**Einzelzimmerzuschlag pro Person: € 520,-**

#### **IM PREIS EINGESCHLOSSEN**

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

#### **Buchungsfrist: 23.02.2026**

**Veranstalter:** alpetour Touristische GmbH, Starnberg

#### **Änderungen vorbehalten!**

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

**Persönliche Beratung: 08151 97312-10**

**E-Mail: info@vhs-starnbergammersee.de**



# Impressionen

# Studienreise nach Taiwan vom 3. bis 19. Mai 2025

Im Mai 2025 fand die erste Studienreise der vhs StarnbergAmmersee nach Taiwan statt. 23 Personen, darunter 5 Kreisrätinnen und Kreisräte, erkundeten nicht nur die klassischen touristischen Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten der facettenreichen Insel. Dank der langjährigen Partnerschaft des Landkreises Starnberg mit New Taipeh City und dem Landkreis Hualien konnten sie bei offiziellen Anlässen und Besuchen einen besonderen Einblick in die Kultur, die öffentliche Verwaltung, die politischen Beziehungen des Landes sowie dessen Bildungssystem bekommen. Mit dabei waren Tim Weidner, Kreisrat und Aufsichtsratsvorsitzender der vhs StarnbergAmmersee sowie Christine Loibl, Vorstandsvorsitzende der vhs StarnbergAmmersee, die von der Reise berichten:

Mit einem Direktflug der EVA Air ging es von München in die Hauptstadt Taipeh: Eine außerordentlich gut organisierte Stadt, bekannt für ihre Mischung aus traditioneller chinesischer Kultur und moderner Urbanität, mit beeindruckenden Tempeln, pulsierenden Nachtmärkten, innovativer Technologie und Sehenswürdigkeiten wie dem Taipei-101-Tower.



© alpebilder

## Empfang in Taipeh und Einblicke in Bildung und Politik

Eine der ersten Stationen war der Besuch der San-Min High School, die seit 1997 regelmäßige Schüleraustausche mit dem Landschulheim Kempfenhausen organisiert. Wir waren beeindruckt mit welcher Begeisterung die Schülerinnen und Schüler von ihren positiven Erlebnissen bei diesen Schüleraustauschen berichteten.



© Martin Pilgram

Ein besonderer Moment war der Empfang beim stellvertretenden Leiter des Deutschen Instituts auf Taiwan, Andreas Hofem, im 33. Stock des Taipei-101-Tower. Das Deutsche Institut nimmt alle Aufgaben einer Botschaft wahr, darf sich jedoch aufgrund der besonderen diplomatischen Beziehung der Bundesrepublik zu Taiwan einerseits und zur Volksrepublik China andererseits nicht Botschaft nennen.

Eine beeindruckende Gastfreundschaft durften wir auch im New Taipei City Government erleben: Der Erste Bürgermeister You-Yi Hou lud zu einem Austausch mit den teilnehmenden Kreisrätinnen und Kreisräten u.a. zu nachhaltiger Stadtentwicklung und zur Energiewende, die auch Taiwan anstrebt. Im Anschluss wurde die 40-jährige Partnerschaft bei einem festlichen Essen gefeiert.

Nach diesem spannenden Auftakt machten wir uns auf den Weg nach Hualien. Unterwegs bestaunten wir die bizarre Felsformationen im Yehliu Geopark – ein geologisches Wunder direkt am Meer.



© Martin Pilgram

## Hualien – Besuch bei Freunden

Direkt nach unserer Ankunft in Hualien überraschte uns unsere Reiseleiterin Charlotte Han, Ehrenpräsidentin des deutsch-taiwanischen Kultur- und Wirtschaftsverbandes, mit dem Besuch einer Volkshochschule. Wir kochten gemeinsam in der Schulküche und besuchten einen Japanisch-Kurs. Überrascht stellten wir fest, wie ähnlich sich unsere Volkshochschulen sind.

In Hualien wurde die Reisegruppe sehr herzlich von der Landrätin Chen-Wei Hsu und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des dortigen Landratsamtes empfangen. Ein besonderes Highlight war der Besuch des Katastropheninformations- und schulungszentrums der Feuerwehr von Hualien. Was die Delegation sehr beeindruckte: Alle Bürgerinnen und Bürger können sich in diesem hochmodernen Zentrum über das richtige Verhalten z. B. bei Bränden, Unfällen, Vergiftungen sowie bei Katastrophen aller Art informieren und dieses einüben.



© Martin Pilgram



© Martin Pilgram

Im „Hualien County Taiwan Indigenous Cultural Center“ erhielten wir einen umfassenden Einblick in die Kultur der 16 offiziell anerkannten indigenen Stämme und bewunderten deren traditionelle Tänze, die Geschichten und Rituale der Stämme darstellen. Im „Hualien Stone Sculpture Museum“ bewunderten wir beeindruckende Kunstwerke und lernten den Bildhauer Wang Biao kennen, dessen Skulptur zur Freundschaft zwischen Hualien und Starnberg im Foyer des Landratsamtes Starnberg zu sehen ist.

Zum Abschluss unseres Besuches in Hualien lud die Landrätin Chen-Wei Hsu zu einem feierlichen Abendessen ein, bei dem wir unter anderem die Zubereitung von Mochi-Kugeln sowie die Tänze der Ureinwohner üben konnten.

### **Von Naturwundern, Tempeln und Teeplantagen – eine Reise durch Taiwan**

Die weitere Rundreise durch Taiwan führte uns auf eine faszinierende Entdeckungsreise durch Kultur, Natur und Geschichte der Insel, die etwa so groß ist wie Baden-Württemberg.

Entlang der Ostküste über das fruchtbare East Rift Valley mit seiner weiten Landschaft und den Reisterrassen lernten wir ein Taiwan fernab der Großstädte kennen. Wir besuchten u.a. den „Mataian Wetland Agricultural Ecological Park“ sowie eine Teeplantage. Die Region um Taitung offenbarte uns einen tieferen Einblick in die Lebensweise der indigenen Völker und ihre Verbindung zur Natur. Landschaftlich eindrucksvoll war der Kontrast zwischen der Küste und dem hohen Gebirge.

Unsere Reise führte uns weiter in den tropischen Süden nach Kenting: Sandstrände, Palmen und türkisblaues Meer bildeten die Kulisse. Wir genossen ein Bad im Pazifik und den Aufenthalt am Strand unter der taiwanischen Sonne. Der Kenting Nationalpark bezauberte uns mit vielfältiger Flora und Fauna sowie atemberaubenden Ausblicken auf die Küste. In Kaohsiung beeindruckte u.a. das größte buddhistische Kloster des Landes. Tainan, die älteste Stadt Taiwans, bot tiefe Einblicke in die Geschichte und Religion des Landes. Der Besuch des Koxinga Schreins brachte uns die Zeit der niederländischen Kolonialherrschaft und die Rolle Chinas näher. In Kaohsiung, der zweitgrößten Stadt des Landes, trafen Moderne und Tradition aufeinander. Auf dem Nachtmarkt probierten wir lokale Spezialitäten wie Dumplings und Meeresfrüchte.

Weitere Stationen unserer Reise waren das ländliche Chiayi mit einem Marktbesuch und Alishan in den Bergen, sowie Lukang, ein charmanter, historischer Ort. Am Sonne-Mond-See, einem der bekanntesten Ausflugsziele Taiwans, kombinierten wir Naturgenuss mit Aktivität: Bei einer Fahrradtour entlang des Ufers und einer

Schifffahrt genossen wir den Ausblick auf das still ruhende Wasser und die umgebende Bergwelt.

Zurück in Taipeh brachte uns der Besuch des Chiang Kai-Shek Memorials die jüngere Geschichte Taiwans näher. Ein Tagesausflug führte uns ins romantische Jiufen, ein ehemaliges Goldgräberstädtchen mit malerischen Gassen und Teehäusern. In Shifen ließen wir auf der alten Bahnstrecke Wunschlaternen steigen – ein magischer Moment.

### **Ein gelungener Abschluss unter dem Motto „We share the same sky“**

Zum Abschluss unserer Reise erwartete uns ein besonderes Highlight. Als Ehrengäste erlebten wir die Eröffnungszeremonie der Summer World Master Games 2025, einem Sportereignis, an dem rund 25.000 Sportlerinnen und Sportler aus über 100 Nationen teilnahmen. Die Zeremonie im 80.000 Zuschauer fassenden Taipei Dome war ein Symbol des weltoffenen Taiwans und ein unvergessliches Erlebnis! Am Abreisetag selbst besuchten wir das Nationale Palastmuseum und erlebten den Wachwechsel am Schrein der Märtyrer.

*Die vhs StarnbergAmmersee dankt allen Mitwirkenden und Partnern in Taiwan, insbesondere in New Taipei City und Hualien für ihre Gastfreundschaft sowie der Taipeh-Vertretung in München, insbesondere Generaldirektor Prof. Dr. Ian-Tsing Dieu und Katharina Bertz sowie dem Landrat Stefan Frey und Partnerschaftsreferentin Barbara Beck für die Unterstützung bei der Planung der Reise. Besonderer Dank gilt unserer Reiseleiterin Charlotte Han, Ehrenpräsidentin des deutsch-taiwanischen Kultur- und Wirtschaftsverbandes, die diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht hat.*

*Christine Loibl und Tim Weidner*

*Weitere Bilder und Impressionen der Reise finden Sie auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)*



© Martin Pilgram

## Unbekanntes Europa - Abenteuer-Lesung & Bildershow & Live-Musik mit Abenteurer Thomas Bauer **neu!**



© Thomas Bauer

Abenteurer Thomas Bauer und die Band Angels' Share bringen Sie an besondere Orte in Europa!

Auch in unseren Nachbarländern kann man viel erleben: Thomas Bauer hat Europa ausgiebig bereist und stellt ganz besondere Orte in unserer Nähe vor!

- Italien erwandern: Auf dem Franziskusweg von Florenz über Assisi nach Rom- mit einem italienischen Koch
- Frankreich per Postrad: eine Umrundung der Grande Nation
- Fernwanderweg Peaks of the Balkans: Bergabenteuer in Albanien, Montenegro & Kosovo
- Grönland per Hundeschlitten: Erfahren Sie, wie sich minus 42 Grad anfühlen und wie Eisbärfilet schmeckt

In Kooperation mit der Stadtbücherei Starnberg zum Tag der Bibliotheken. Einlass: 18:30 Uhr

### 252-1366-S

Leitung: Thomas Bauer, Abenteurer und Reisebuchautor

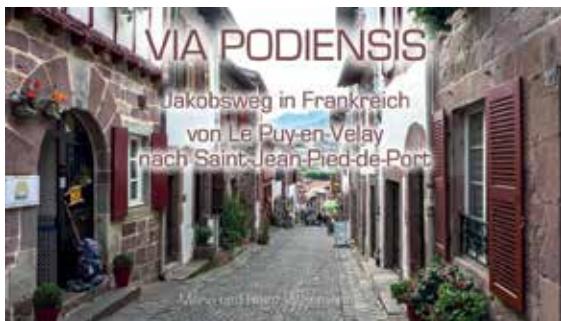
Donnerstag, 23.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

**Starnberg**, Stadtbücherei

## Wandern und Pilgern

### VIA PODIENSIS - Jakobsweg in Frankreich von Le Puy-en-Velay nach Saint-Jean-Pied-de-Port - Multivision **neu!**



© Maria und Heinz Weinmann

Die Via Podiensis beginnt im Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay, einer einzigartigen Stadt mit einem außergewöhnlichen sakralen Kulturerbe. Blickfang sind die Basaltkuppen, die Puis. Es sind ehemalige Vulkanschlote. Die Route folgt dem weltweit bekannten Pilgerweg nach Santiago de Compostela und führt über 732 km bis zum Fuß der Pyrenäen nach Saint-Jean-Pied-de-Port. Weitere bedeutende Orte auf dem Weg mit eindrucksvoller Geschichte und bedeutenden kunsthistorischen Hinterlassenschaften sind zum Beispiel Conques, Figeac, Cahors, Moissac, Condom, Eauze und Navarrenx.

Die Via Podiensis gilt neben der Via Gebennensis vielen als der landschaftlich schönste der französischen Jakobswege. Die Vielfalt des geologischen Untergrundes reicht von den bizarren Gebilden des vulkanischen Velay, den weiten Granithochflächen des Aubrac, über die Kalkhochflächen der Causses und die Schwemmlandebene der Garonne bis zum lieblichen Hügelvorland der Pyrenäen. Die landwirtschaftlich wenig genutzten und nur gering besiedelten Gebiete der Margeride, des Aubrac und der Causses sind wahre Blumenparadiese.

### 252-1367-S

Leitung: Heinz Weinmann

Mittwoch, 19.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

## Tier und Natur

### „Moorlichter“ - Lesung mit Nicola Förg im Kulturtheater Tutzing **neu!**

Eine Gruppe von Kitzretterinnen entdeckt per Drohne einen blutüberströmten Toten, erstochen mit einem Saufänger. Es ist der Mair-Altbauer, Choleriker und Querulant. Mit „Moorlichter“ setzt Bestsellerautorin Nicola Förg ihre erfolgreiche Krimireihe um den oberbayerischen Kult-Kommissar Gerhard Weinzierl fort. Der rätselhafte Mord an einem alten Bauern, der weitaus mehr Feinde als Freunde hatte, führt den bodenständigen Ermittler und seine besonnene Kollegin Evi Straßgütl in idyllische Dörfer und Weiler mit sehr verschlossenen Bewohner\*innen. Dort stoßen sie auf ein Netz aus Lügen und Halbwahrheiten und ein altes Tagebuch, das die tragische Geschichte einer jungen Frau aus den 1960er Jahren erzählt. Eindrucksvoll und emotional berührend verknüpft Nicola Förg diese mitreißende Schilderung eines konkreten Frauenschicksals mit Einblicken in die aktuellen Herausforderungen der Voralpen-Region im Spannungsfeld von Landwirtschaft, (Über-)Tourismus und Naturschutz. Dabei fängt das Buch die malerische Schönheit von Pfaffenwinkel und Ostallgäu ein, aber auch die realen Turbulenzen. Veranstalter: AG Moore der Initiative Tutzing klimaneutral 2035, Sonja Bonneß

In Kooperation mit Tutzing klimaneutral 2035.

### 252-1400-S

Leitung: Nicola Förg, Bestsellerautorin und Journalistin,

Sonja Bonneß, AG Moore der Initiative Tutzing klimaneutral 20235

Mittwoch, 08.10.25, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,- Vorverkauf; Abendkasse: € 12,-

**Tutzing**, Graf-Vieregg-Str. 14, Ortsmuseum

### „EuroBirdwatch 2025“: Herbstliche Wasservögel am Ammersee-Südende

Vogelkundliche Exkursion im Rahmen des europäischen Zugvogel-Wochenendes

Das Naturschutzgebiet „Vogelfreistätte Ammersee Südufer“ wird von vielen verschiedenen Vogelarten als Rast- oder Überwinterungsgebiet genutzt. Auf der naturkundlichen Führung haben Sie die Möglichkeit, verschiedene dieser Zugvögel mit Fernrohren zu beobachten und unter Anleitung der Gebietsbetreuung kennen zu lernen. Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Die Führung fällt bei Gewitter oder Dauerregen aus!

**Bitte mitbringen:** Fernglas wenn vorhanden

**252-1402-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee  
ab Freitag, 10.10.25, 16.30-18.30 Uhr, 1 x  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
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.  
Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

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

**252-1403-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee  
ab Freitag, 21.11.25, 15.00-17.00 Uhr, 1 x  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
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.

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

**252-1404-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee  
ab Samstag, 13.12.25, 15.30-17.00 Uhr, 1 x  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

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


© Ulrike Mai auf Pixabay

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

**252-1407-S**

Leitung: Kleintierzentrums Starnberg  
Dienstag, 21.10.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 10,-  
**Starnberg**, Kleintierzentrums, Kreuzstraße 22

**Bitte beachten Sie auch:**

252-6206-A Kann ein Hund sprechen?

# Ihr Partner für Tier, Haus, Hof und Garten

## Alles für

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

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

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

## Naturführungen

### 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 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.

Treffpunkt: Tutzing, Parkplatz beim Südbad

#### 252-1415-S

Leitung: Lucie Bode, Wildkräuterpädagogin BNE

Sonntag, 05.10.25, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten

Exkursion

### Natur- und Achtsamkeits-Wanderung mit Wildkräutern, Tönen und Übungen gegen körperliche Verspannungen

Zeit für dich mit und in der Natur

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

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

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

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

#### 252-1416-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Samstag, 11.10.25, 13.00-16.00 Uhr

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

Exkursion

### Naturerlebnisführung für Senior\*innen - Impulse für Gesundheit, Lebensfreude und Nachhaltigkeit **neu!**

Naturfahrung für Menschen in reiferen Lebensjahren

Wir genießen mit allen Sinnen die reizvolle Waldatmosphäre und die Frische des Waldes im Herbst. In keiner anderen Jahreszeit ist der Wald in so schönes Licht getaucht, wie im Herbst. Er gilt als die Zeit der Ernte und der Sammlung, als die Jahreszeit, in der sich die Natur- und auch der Mensch- auf die Ruhephase des Winters vorbereitet.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

#### 252-1417-A

Leitung: Axel Schreiner, Pädagogischer Leiter, Diplom Forstwirt, zertifizierter Umweltpädagoge und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald  
Dienstag, 14.10.25, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 24,-

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

### 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. Treffpunkt: Feldafing, Seestrasse 30, Oberer Seeparkplatz (bei den Tennisplätzen)

#### 252-1418-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor, STRONG by ZumbaTM Instructor, Wildkräuterpädagogin BNE

Sonntag, 08.02.26, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten

**Feldafing**, Oberer Seeparkplatz (bei den Tennisplätzen)

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1458-S Duftende Geschenke aus Garten, Wald und Wiese

252-1752-S Naturkosmetik natürlich, hochwertig und selbst hergestellt

### Duftende Geschenke aus Garten, Wald und Wiese **neu!**

Mit getrockneten Kräutern des Sommers stellen wir kleine Kostbarkeiten für Gaumen, Hautpflege und Gesundheit her.

Dabei lernen wir auch die verwendeten Kräuter, ihre Wirkung und Anwendung kennen.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Bitte mitbringen:** 4-5 kleinere Schraubgläser

#### 252-1450-S

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

Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil

Donnerstag, 11.12.25, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 24,- zzgl. € 10,- Material (vor Ort zu bezahlen)

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

## Ökologie und Nachhaltigkeit

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

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

**252-1451-S** Online

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
Donnerstag, 20.11.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### E-Auto - Ist das die Zukunft und kommt das für mich in Frage?



© Gerd Altmann auf pixabay

Sind E-Autos überhaupt bezahlbar, wirklich umweltfreundlich und schon alltagstauglich? Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich besser für die Umwelt und wie steht es mit den Kosten für Kauf und Betrieb. Wo und wie kann ich laden? Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit nicht die besseren Alternativen? Der Vortrag liefert eine fundierte Diskussionsgrundlage.

**252-1452-S** Online

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
Mittwoch, 12.11.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

### Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik) - für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen

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

**252-1456-S** Online

Leitung: Jens Leopold  
Dienstag, 09.09.25, 19.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei

## Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik) - für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen

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

**252-1457-S** Online

Leitung: Jens Leopold  
Dienstag, 11.11.25, 19.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei

## Wohnen und Haushalt

### Mit Farben, Formen und Materialien das Zuhause gestalten - dein Ort der Kraft und Inspiration neu!

In diesem Workshop erfährst du, wie Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in deinen Räumen prägen. Zunächst lernst du die Grundzüge des traditionellen chinesischen Feng Shui kennen und damit eine Reihe von Gestaltungswerkzeugen. Diese helfen dir, Möbel, Accessoires und Farben so auszuwählen und zu platzieren, dass deine Räumlichkeiten zu deinem Stil und deiner Lebenssituation passen. So kann dein Zuhause zum Ort des Kraftschöpfens und neuer Inspirationen werden.

**Bitte mitbringen:** Grundriss und aussagekräftige Fotos der Wohnräume, denen Sie mehr Atmosphäre geben wollen; etwa zwei Wohn-Zeitschriften, einige Blätter DIN A3, eine Schere, einen Pritt-Klebestift und Buntstifte.

**252-1501-A**

Leitung: Katrin Crone, Architektin  
Samstag, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr  
Gebühr € 35,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**STA**  
Landratsamt Starnberg

**DA GEHT NOCH WAS**



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

  
**S O L A R  
POTENZIAL  
KATASTER**

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

## **Wohnpsychologie - Wie wird mein Zuhause zum Wohlfühlort neu!**

Dein Zuhause ist der wertvollste Ort. Unsere Wohnungen und Häuser sollten nicht nur technisch und energetisch gut ausgestattet sein, sondern vor allem auch die Sinne und Emotionen der Bewohner berühren und ansprechen.

Damit sich die Seele wirklich Zuhause fühlt, ist es wichtig, dass die individuellen Wohnbedürfnisse erfüllt sind, und das Zuhause der eigenen Persönlichkeit entspricht. Dazu gehören die Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit.

Die Wohnpsychologie stellt den Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Dadurch können wir Räume schaffen, die nicht nur funktional sind, sondern auch inspirierend und wohltuend für den Körper und Geist und somit für die Gesundheit.

Jeder Raum wirkt: Werden unsere ureigenen Wohnbedürfnisse nicht erfüllt, dann bedeutet dies Stress, der auf Dauer krank machen kann.

Praxisorientiert und individuell entdecken wir gemeinsam unsere unbewussten (Wohn)Bedürfnisse. Weitere Themen sind: Was zeichnet eine gute Grundrissgestaltung aus; Licht im Raum- Licht ist viel mehr als nur hell; die geheimnisvolle Macht der Farben und der Einfluss auf unser Verhalten.

Auf Wunsch können gerne eigene Fotos bzw. Grundrisse mitgebracht werden.

### **252-1503-A**

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

Samstag, 10.01.26, 13.00-17.00 Uhr

Gebühr € 35,-

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

## **Wohnen im Wandel - Lebensqualität im Alter neu!**

Wie wir im Alter wohnen, entscheidet maßgeblich darüber, wie wir leben. Ein stimmiges Wohnumfeld fördert Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensfreude.

Wissenschaftlich fundiert, persönlich und mit vielen praktischen Tipps beleuchtet die Referentin als Biologin und Expertin der Wohn- und Architekturpsychologie, wie Wohnräume zu Lebensräumen werden, die sich an unseren Bedürfnissen, unserer Identität und unserem Wunsch nach Nähe und Sicherheit orientieren.

In diesem inspirierenden Vortrag greift sie einige der Themen auf, die sie im Essay-Buch „Wohnen im Wandel - Lebensqualität im Alter“ als Mitherausgeberin und Autorin beschrieben hat.

Für ALLE, die frühzeitig und selbstbestimmt den Wandel wagen wollen für mehr Lebensqualität, Menschlichkeit und Wohnsinn im Alter.

### **252-1504-S**

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

ab Freitag, 10.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 1 x

Gebühr € 14,-

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

## **Gesellschaftsspiele**

### **Schafkopf für Anfänger\*innen**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusam-

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

### **252-1520-A**

Leitung: Heinz Mielewsky

Mittwoch, 12.11.25, 19.00-21.37 Uhr

Donnerstag, 13.11.25, 19.00-21.37 Uhr

Freitag, 14.11.25, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 90,- inkl. 25-seitiges Skript

**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

### **Schafkopfen für Anfänger\*innen**



© Pixabay

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayrischen Kartenspiele. Es ist mehr ein Strategie- als ein Glücksspiel, es ist spannend und unterhaltsam. 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

### **252-1521-S**

Leitung: Annette Hartmann

ab Dienstag, 11.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 81,-

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

### **Schafkopf für Fortgeschrittene**

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

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

#### 252-1522-A

Leitung: Heinz Mielewsky  
 Montag, 10.11.25, 19.00-21.37 Uhr  
 Dienstag, 11.11.25, 19.00-21.37 Uhr  
 Gebühr € 75,- inkl. 15-seitiges Skript.  
**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

#### Schafkopf für Turnieranfänger\*innen neu!

Die Grundvarianten, Sauspiel, Wenz, Solo müssen sicher beherrscht werden. Spielpraxis ist zwingend erforderlich. Sie spielen gerne Schafkopf und wollen auch mal an einem Turnier teilnehmen, trauen sich aber noch nicht, oder wollen sich verbessern. Wenn Sie eine Turnierprobe machen wollen, um festzustellen: Komme ich mit den Gegebenheiten zurecht? Kenne ich die Taktiken, um im Turnier bestehen zu können? Reichen meine Konzentration und Kondition? Welche Spiel-Strategien gibt es? Habe ich mit den speziellen Situationen auch Spaß daran? Was sieht das Regelwerk im Turnier vor? All dies können Sie an einem Nachmittag stressfrei ausprobieren und ihr persönliches Fazit ziehen. So gelangen Sie an eine Sicherheit, die Sie im Turnier zu Erfolgen trägt. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt. Sie spielen mit Original-Turnierunterlagen und erhalten eine 10-seitige Unterlage zu Charakterstudien von Teilnehmenden, Spieltaktiken, Fehlerquellen im Turnier, Turnierordnung.

#### 252-1523-A

Leitung: Heinz Mielewsky  
 Samstag, 15.11.25, 13.00-17.07 Uhr  
 Gebühr € 60,- inkl. 10-seitiges Skript.  
**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

#### Bridge-Schnupperkurs neu!

Weltweit spielen Millionen Menschen Bridge. Es ist ein faszinierendes und anspruchsvolles Kartenspiel. Die Regeln sind ganz einfach und schnell zu erlernen, aber Bridge verlangt Kombinationsgabe, Gedächtnis und Konzentration - mit einem Wort: das ideale Gehirntraining. Sie bekommen in diesem Schnupperkurs einen Einblick in die Welt des Bridge und erfahren, was Sie im Einstiegskurs und in den Folgekursen erwarten. Die Kursleiterin spielt seit über 35 Jahren aktiv Bridge- im Verein, auf Turnieren und in der Landes- und Regionalliga.

#### 252-1525-S

Leitung: Ursula Illig  
 Freitag, 10.10.25, 16.45-18.15 Uhr  
 Gebühr € 10,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

#### Bridge-Einstiegskurs

Bridge ist mehr als ein Kartenspiel, es ist ein faszinierender und anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration - das ideale Gehirntraining! Die Regeln sind ganz einfach und schnell zu erlernen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Begriffe, die Spielregeln sowie die Grundlagen der Reizung und der Spieldurchführung erklärt. Wir benutzen die Mini-Bridge-Methode, damit wir von Anfang an spielen können. In der zweiten Hälfte des Kurses wird dann in das Forum D eingestiegen, dem Standard-Bietsystem 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.

#### 252-1526-S

Leitung: Ursula Illig  
 ab Freitag, 17.10.25, 16.45-18.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 155,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

#### Bridge - freies Spielen

Dieser Kurs setzt gute Kenntnisse in Forum D sowie entsprechende Spieltechnik voraus. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Spielen selbst. Die Dozentin schaut Ihnen dabei über die Schulter und gibt Tipps, wie Sie besser reizen bzw. spielen. Wenn nötig bzw. erwünscht, werden wir Reiz- und Spieltechnik vertiefen. Das Spielmaterial wird gestellt.

#### 252-1527-S

Leitung: Ursula Illig  
 ab Freitag, 10.10.25, 15.00-16.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 155,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32



# MÖBEL PLANUNG BERATUNG

Wir gestalten  
Wohnträume.



Bahnhofplatz 1 - Starnberg - freiraumdesign.com

## Familie und Pädagogik

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

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

**252-1700-S**

Leitung: Nadine Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE  
Mittwoch, 26.11.25, 20.00-21.15 Uhr  
Gebühr € 13,-  
vhs-online

### Von „Nein“ zu „Ja, ich kann“: Kleinkinder in der Autonomiephase verstehen und fördern (für Eltern mit Kindern von 2-4 Jahren) neu!

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

**252-1702-S** Online

Leitung: Carolin Heiß  
Donnerstag, 15.01.26, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

### „Langeweile im Kindesalter“ - warum Kinder Raum für eigene Ideen brauchen (für Eltern mit Kindern von 2-7 Jahren) neu!

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

**252-1704-S** Online

Leitung: Carolin Heiß  
Donnerstag, 29.01.26, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

### Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln neu!

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

**252-1707-S** Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-  
Mentorin  
Mittwoch, 11.02.26, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

### Wischen, Tippen, Staunen - Medienkompetenz für Kindergartenkinder (für Eltern von Kindern ab 3 Jahren) neu!

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus.

**252-1710-S** Online

Leitung: Petra Güvenc  
Montag, 08.12.25, 20.00-21.30 Uhr  
gebührenfrei

**Hinweis für die Buchbestellung:** Pädagogik

### Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digi- talen Welt?

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

**252-1711-S** Online

Leitung: Katerina Wickers  
Donnerstag, 09.10.25, 20.00-21.30 Uhr  
gebührenfrei

### Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (1) neu!

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

**252-1712-S** Online

Leitung: Petra Güvenc  
Montag, 10.11.25, 20.00-21.00 Uhr  
gebührenfrei

### Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (2) neu!

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

**252-1713-S** Online

Leitung: Petra Güvenc  
Donnerstag, 26.02.26, 20.00-21.00 Uhr  
gebührenfrei

### Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Ju- gendalter - Vortrag für Eltern von Jugendlichen neu!

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

**252-1714-S** Online

Leitung: Katerina Vickers  
Donnerstag, 23.10.25, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

## Künstliche Intelligenz in Jugend und Schule - und jetzt?

**neu!**

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

**252-1715-S** Online

Leitung: Georg Schlamp

Dienstag, 28.10.25, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

## Etikette

### Tischetikette bei einem stilvollen Menü erleben



© Pixabay

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

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

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

**252-1720-A**

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin

Sonntag, 23.11.25, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 83,- inkl. 4-Gänge-Menü, Begrüßungsgetränk und Wasser; weitere Getränke werden vor Ort bezahlt

**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

## Persönlichkeit und Psychologie

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

Haben Sie das Gefühl, beruflich oder privat noch nicht dort angekommen zu sein, wo Sie hinwollen? Sie haben Visionen und Ziele, doch Sie stehen sich oft selbst im Weg? Dann ist dieses Seminar genau das richtige für Sie!

Entdecken Sie einfache Strategien, die Sie weiterbringen. Lernen Sie Techniken, um Blockaden zu lösen, Motivation aufzubauen und Ihre Träume greifbar zu machen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele erreichen - um endlich Geschichte zu schreiben!

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

**Bitte mitbringen:** ggf. Getränk

**252-1730-S**

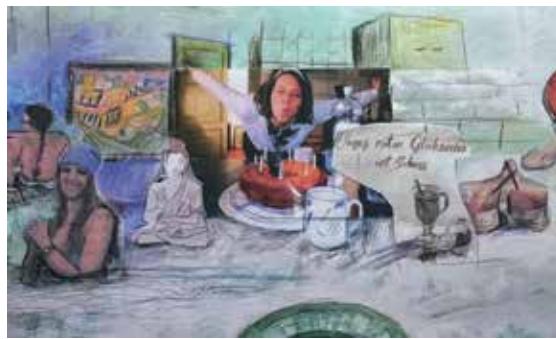
Leitung: Markus Niederreiter

Samstag, 25.10.25, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. Mini-Journal

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

### Zielcollage fürs Neue Jahr - Ein kreativer Tageskurs zur positiven Ausrichtung **neu!**



© Gudrun Schlemmer

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die sich gestalterisch mit ihren Zielen und Visionen für das neue Jahr verbinden möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. Der Jahresbeginn ist eine wunderbare Gelegenheit, innezuhalten und das zu visionalisieren, was im neuen Jahr wachsen und entstehen darf. In diesem inspirierenden Tageskurs gestalten Sie Ihre persönliche Zielcollage - ein individuelles Vision-board, welches Ihre Wünsche, Ziele und inneren Bilder sichtbar macht. Sie arbeiten mit Zeitschriftausschnitten, Fotos, Postkarten und kleinen Deko-Elementen wie Glitzer, Perlen oder Federn. Ergänzend stehen Kreiden, Buntstifte und weitere Materialien zur Verfügung. Auf Wunsch können Sie Ihre Collage durch Worte oder Zitate erweitern - oder ganz intuitiv und bildhaft gestalten.

Was Sie erwarten:

- Ein achtsamer Einstieg zur persönlichen Jahresausrichtung
- Freies, kreatives Arbeiten mit vielfältigen Materialien
- Raum für Reflexion, Austausch und gestalterisches Ausprobieren
- Eine individuelle Collage, die Ihre Ziele durch das Jahr manifestieren kann

Papier, Farben und alle Bastelmaterialien werden bereit gestellt.

**Bitte mitbringen:** Eigene Fotos, Zeitschriften, Fundstücke oder Symbole

**252-1731-A**

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Kunsttherapeutin, Dipl. Designerin

Samstag, 24.01.26, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 34,- inkl. € 10,- Unkostenbeitrag für Material

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

## Glück beginnt im Kopf - die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden **neu!**

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten- ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

### **252-1732-S** Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden

Montag, 27.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-2012-S Eigene Stärken und Werte erkennen

## Ehrlich statt nett - wie wir der Harmoniefalle entkommen **neu!**

Sie sind immer nett und höflich, fühlen sich dabei aber oft unwohl? Sie sagen selten nein, weil Sie Angst haben, andere zu enttäuschen oder zu verärgern? Sie vermeiden Konflikte, weil Sie Harmonie brauchen? Im Seminar lernen Sie: Was dem Wunsch nach Harmonie zugrunde liegt; wie wir uns von Schuldgefühlen befreien; wie wir eigene Bedürfnisse und Grenzen klar und freundlich kommunizieren; wie mehr Selbstvertrauen und Mut zu Ehrlichkeit ausschlaggebend ist für mehr Souveränität in schwierigen Situationen.

### **252-1734-S**

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)

Samstag, 10.01.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 24,-

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

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-2006-A Eigentlich wollte ich nein sagen

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

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

### **252-1736-S** Online

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)

Dienstag, 11.11.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 24,-

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-1416-S Natur- und Achtsamkeits-Wanderung

252-1503-A Wie wird mein Zuhause zum Wohlfühlort?

252-4105-A ff. Yoga

## Ruhestand - und nun? **neu!**

Die Ziellinie ist erreicht: Endlich beginnt der Ruhestand und damit ein neues Leben! Doch was erwartet mich in dieser neuen Lebensphase? Wie sieht er aus, mein neuer Weg zum Glück? Im Seminar kommen Sie dem Leben nach dem Ruhestand auf die Spur und diskutieren, wie ein guter Abschied aus der aktiven Arbeit gelingt. Neben theoretischen Inputs werden die Themen Selbstverantwortung und der Umgang mit dem Thema Zeit (Arbeitszeit, Freizeit, Lebenszeit) reflektiert sowie Ziele für den kommenden Lebensweg beleuchtet.

### **252-1738-S**

Leitung: Wolfgang Preis

Samstag, 18.10.25, 10.00-17.00 Uhr

Samstag, 25.10.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 88,-

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

## Lebenslust und Gelassenheit: Glücklich älter werden

Sie stehen an der Schwelle zur dritten Lebensphase: Der Ruhestand rückt näher oder hat gerade begonnen. Dieser Workshop lädt Sie ein, Ihr Leben bewusst und erfüllt zu gestalten. Er bietet Ihnen spannende Impulse, praktische Anregungen und die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Entdecken Sie neue Perspektiven und erweitern Sie Ihr soziales Netzwerk durch inspirierende Begegnungen. Im Mittelpunkt stehen die sozialen, körperlichen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Themen wie Gesundheit, Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung, Erfüllung und die Suche nach neuen Sinnquellen begleiten Sie durch das Seminar. Sie reflektieren Ihre aktuelle Lebenssituation, erkunden Ihre Wünsche und Ziele und entwickeln neue Ideen für Ihre Zukunft. Gestalten Sie die kommenden Jahre bewusst und aktiv - mit Lebensfreude und Gelassenheit. Entfalten Sie Ihre Potenziale, entdecken Sie neue Möglichkeiten und knüpfen Sie wertvolle Kontakte - für ein erfülltes, glückliches Älterwerden. Der Workshop bietet nicht nur eine einmalige Erfahrung, sondern kann der Auftakt für eine längerfristige persönliche Entwicklung sein. Weitere Aufbaumodule sind in Planung - damit Ihre Reise zu Lebenslust und Gelassenheit noch lange weitergeht!

### **252-1740-A**

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessori Pädagogin, zertifizierter Coach, Trainerin, Autorin, Dipl. Inf., HR-Expertin ab Dienstag, 21.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 59,-

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

## Trauma - Eingrenzung und Möglichkeiten der Behandlung **neu!**

Das Wort „Trauma“ ist in aller Munde. Doch was ist ein Trauma überhaupt? Und wie äußert es sich in Betroffenen? Und was ist der Unterschied zu anderen psychologischen Erkrankungen? Im Vortrag wird erklärt, wie Traumen entstehen, was sie so besonders macht und wie sie geheilt werden können.

### **252-1742-S**

Leitung: Renate Klar, M.A., B.Sc.

Donnerstag, 02.10.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

## **Stoppen Sie das Gedankenkarussell! Wie wir unsere Art zu denken, verändern und ein positives Denkmuster manifestieren neu!**

„Puh, morgen habe ich aber viel zu tun. Ich bin einfach zu unorganisiert. Warum bin ich nur so inkompotent?“ Unsere Gedanken können uns ganz schön auf die Nerven gehen. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Denn unsere Art zu denken, beeinflusst maßgeblich unser Leben und unser Wohlbefinden. Gedanken formen unsere Wahrnehmung und sind entscheidend, wie wir uns in unserem Umfeld verhalten. Tendieren Sie auch dazu, sich über viel zu vieles den Kopf zu zerbrechen? Bewegen Sie sich gedanklich oft im Kreis? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen.

Die gute Nachricht: Wir können unsere Art zu denken gezielt verändern, um ein positives Denkmuster zu manifestieren.

### **252-1743-S Online**

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer  
Freitag, 21.11.25, 18.30-20.00 Uhr  
Gebühr € 13,-

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-1100-S Der Tod in seiner Bedeutung für das Leben  
252-4015-S Zeit für Dich- Entspannungstag  
252-4041-A Die Kraft der Pause

## **Kosmetik und Styling**

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

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

Unsere Schönheit beginnt mit der eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung. Das Make-up und die Frisur bieten Möglichkeiten, diese herauszuheben. In diesem Workshop erproben Sie Make-up sowie Frisur-Variationen abseits Ihres gewohnten Stylings. Entdecken Sie sich neu und lernen Sie Ihre optischen Stärken wirkungsvoll zu betonen. Um Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit.

Für Teilnehmerinnen ab 14 Jahren; maximal 6 Teilnehmerinnen

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

### **252-1750-S**

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin  
Freitag, 17.10.25, 14.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 56,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

## **Naturkosmetik natürlich, hochwertig und selbst hergestellt**

Wir verwöhnen unsere Haut durch natürliche Zutaten, die wir in unsere selbst hergestellten Cremes, Lotionen und Shampoos einarbeiten. Wir werden ohne oder mit wenig Chemie auskommen. Die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten wir aus den natürlichen Kräutern von Wald, Wiese und Garten und nicht zu vergessen von unseren Bienen. Wir stellen hochwertige Kosmetik mit einer Haltbarkeit von 3 bis 6 Monaten her.

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

**Bitte mitbringen:** 2-3 Behältnisse für Shampoo, Lotionen und Cremes

### **252-1752-S**

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin  
Mittwoch, 12.11.25, 18.15-21.15 Uhr  
Gebühr € 58,- inkl. € 25,- Materialkosten und Skript  
**Sternberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

## **Führungen und Besichtigungen**

### **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

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



- Isolierglas
- Fachgerechter Austausch
- Reparatur/Neuverglasung
- Kunsthhandwerk
- Insektenbeschutz
- Zentrum für Glas-Raumlösungen wie Möbel, Spiegelmontagen, Absturzsicherung, Glasräder, Glastüren, Glasduschen, Küchen-Rückwände

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.

#### 252-1801-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R.  
 Montag, 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr  
 Gebühr € 14,-  
**München**, Klinik Schwabing, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

**Bitte beachten Sie auch:**

252-5408-S Wie geht Krimi (noch besser)?

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

Vergleiche 252-1801-S

#### 252-1802-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R.  
 Montag, 01.12.25, 18.00-19.30 Uhr  
 Gebühr € 14,-  
**München**, Klinik Schwabing, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

**Bitte beachten Sie auch:**

252-5408-S Wie geht Krimi (noch besser)?

### Schloss Kempfenhausen



© RGUSK27973\_Panorama

„Das Schloß Kempfenhausen ist das lebendigste um den ganzen See.“ (Lorenz von Westenrieder, 1784)  
 Schloss Kempfenhausen dürfte allgemein das unbekannteste Schloss am Starnberger See sein. Es wurde als Hofmarkssitz zu Beginn des 16. Jahrhunderts von Arsarius Barth erbaut und hatte in den folgenden Jahrhunderten illustre Besitzer: von Kurfürst Ferdinand Maria über Herzog Max in Bayern bis hin zu Otto Graf Bylandt erfreuten sich alle an dem idyllisch gelegenen Herrensitz.  
 Zum Schloss gehört die Sankt Anna Kapelle. Wir haben Gelegenheit, das Schloss, heute im Besitz der Stadt München, sowie die Kapelle zu besichtigen. Beide Gebäude werden in ihren historischen Kontext eingeordnet.



#### 252-1804-S

Leitung: Barbara Heidinger M.A., Kunst- und Kulturführungen  
 Freitag, 26.09.25, 17.00-18.30 Uhr  
 Gebühr € 15,-  
**Kempfenhausen**, Schloss Kempfenhausen, Milchberg 11

### Der Weg des Wassers in Herrsching

Woher und wie kommt unser Trinkwasser in unsere Häuser - und wohin und wie fließt unser Schmutzwasser aus unseren Häusern? Diese und alle Ihre weiteren Fragen zum Thema „Trinkwasser- ver- und Abwasserentsorgung in Herrsching“ wollen wir klären bei einem Besuch der AWA-Ammersee Wasser- und Abwasserbetriebe gKU in Herrsching. Das Unternehmen und seine Aufgaben werden zunächst in einem Vortrag erläutert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das älteste Schmutzwasserpumpwerk der AWA „Großpumpwerk Kienbach“ in der Madeleine-Ruoff-Straße/Rudolf-Hanauer-Straße zu besichtigen. Der Fußweg zum Pumpwerk dauert ca. 15 Minuten. Dort führt eine Wendeltreppe tief in Herrschings Untergrund.

#### 252-1805-A

Leitung: Ines Bethge, Dipl. Ing. (FH) Umweltsicherung, AWA-Ammersee Wasser- und Abwasserbetriebe gKU  
 Dienstag, 30.09.25, 10.00-11.30 Uhr  
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, Mitterweg 1, AWA-Ammersee Wasser- & Abwasserbetriebe

### Hören und SEEn - ein klingender Rundgang auf den Spuren von Musik, Mäzenen und Komponisten am See neu!

Orlando di Lasso lässt Kastraten im Schlosspark trällern, Ludwig I. lauscht seinen eigens von Graf Poccia vertonten Gedichten, der Zither-Maxl komponiert Alpenklänge für das „Lumpeninstrument“, Hildegard Knef lässt rote Rosen regnen und Elvis fährt gelangweilt Motorboot- ob Mozart am See war, wie Klangfarben in Wellen zu Farblichtmusik werden und wie Wagner neben dem Komponieren für Ludwig noch Zeit zur Zeugung fand, all das erfahren und vor allem hören Sie bei diesem Rundgang.

Treffpunkt: Schloss/Finanzamt  
 Ende der Tour: Schlosstheater/Kirchplatz  
 Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

#### 252-1806-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin  
 Samstag, 04.10.25, 10.00-12.00 Uhr  
 Gebühr € 17,-  
 Exkursion

**Bitte beachten Sie auch:**

252-5034-A ff. Kunstführungen und Exkursionen

### Der Markt Dießen damals und heute: neu!

Warum heißt der Ammersee Bauernsee? Was machte Dießen so attraktiv für Zinngießer und Töpferer? Kommen Sie mit auf einen unterhaltsamen wie informativen Ortsspaziergang und lernen Sie die reiche Geschichte Dießens kennen. Start ist am historischen

Bahnhof am See aus dem Jahr 1901. Es geht über die Mühlstraße hinauf vorbei am historischen Rathaus in die Herrenstraße. Diese Straße hat ihren Namen den Chorherren des Augustiner-Chorherrenstifts zu verdanken. Vor dem Marienmünster endet die Führung. Eine kompakte und kurzweilige Geschichtsstunde.

Treffpunkt: Dießen, Bahnhofsvorplatz

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

#### 252-1808-A

Leitung: Werner Häckl, Gästeführer

Samstag, 11.10.25, 10.00-11.45 Uhr

Gebühr € 9,-

**Dießen**, Bahnhofsvorplatz

#### Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Starnberg

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

#### 252-1810-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg

Dienstag, 14.10.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Starnberg**, BayernLab, Hauptstraße 21

#### Bitte beachten Sie auch:

252-6220-S BayernLab-Führung für Kinder

#### 101 Jahre Borstei!

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

Treffpunkt: Dachauer Straße Ecke Franz Marc Straße

#### 252-1812-S

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

Mittwoch, 15.10.25, 13.45-15.15 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Exkursion

#### Führung im Marienmünster: Dem „Dießner Himmel“ so nah

Wie auf kaum eine andere Kirche trifft auf das Dießner Marienmünster die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ zu. Dieses spätbarocke Kleinod zu besuchen, die kunsthistorischen Schätze zu bestaunen, aber auch innezuhalten, ist ein besonderes Erlebnis. Die namhaften

#### Heinz Sprenzel Reisen e. K.

☎ Anrufe: 08861 9081790

E-Mail: info@Sprenzel-Reisen.de

WhatsApp: 0160 98337054



#### Begleitete Mehrtagesreisen

**30.09. - 01.10. | 01 - 02.10. HÜTTENGAUDI**

Wohlfühlzimmer im exklusiven Almdorf auf 1.354 m

1. Tag: Dolomitenrundfahrt, Aufenthalt in Kastelruth, Hüttenabend mit Musik & Törggelen-Menü, 2. Tag: Frühstück, Brotbacken im Steinofen, Antholzer Tal  
**2 Tage p. P. im DZ € 265,- EZZ € 50,-**



**05. - 09.10. (So.-Fr.) EMILIA-ROMAGNA**

Schlemmer-Reise: Pasta und schnelle Autos  
Halbpension, 4\* Hotel Sans Souci am Meer, ganztägige Reiseleitung: San Marino, Ravenna & Mercato Coperto, Modena, Kochkurse, Käserei, Balsamico Verkostung,...  
**5 Tage p. P. im DZ € 819,- EZZ € 125,-**



**16. - 23.10. (Do.-Do.) Inselparadies Korsika**

Wildromantische Natur & atemberaubende Ausblicke  
2 x Nachtfähre Savona-Bastia-Savona, Reiseleitung & 5 x HP auf Korsika: 1 x Porto Vecchio, 2 x Ajaccio, 2 x Ile Rousse, Ausflug Balagne & Calvi, Calanches - Porto - Spelunca-Schlucht, Col de Bavella, Sartene, Bonifacio  
**8 Tage p. P. im DZ € 1.375,- EZZ € 315,-**



**26. - 30.10. (So.-Do.) Inselhüpfen Kvarner Bucht**

Wir entdecken die Inseln Krk, Rab, Cres und Losinj  
Halbpension inkl. Wasser & Säfte im 4\* Hotel Malin in Malinska am Meer, Pools & Wellnessbereich, Ausflüge zu den Inseln mit Reiseleitung, Weinprobe auf Krk  
**5 Tage p. P. im DZ € 675,- EZZ € 98,-**



**01. - 02.11. | 15 - 16.11. (Sa.-So.) TÖRGGELEN**

Törggelen auf dem Loosmannhof am Ritten in Südtirol  
Sa.: Aufenthalt in Bozen, Seilbahn- oder Busfahrt zum Ritten, Wanderung zum Bauernhof, Törggelen-Menü inkl. Wein & Wasser, Musiker, Übernachtung mit Frühstücksbuffet im 4\* Hotel, So.: Ötzi Museum  
**2 Tage p. P. im DZ € 275,- EZZ € 35,-**



**02. - 05.11. (So.-Mi.) WELLNESS an der ADRIA**

5\* Falkensteiner Hotel & Spa in Jesolo direkt am Meer  
Halbpension, 2.000 m<sup>2</sup> Wellness- & Wasserwelt mit beheiztem Innen- und Außenpool, Saunawelt, Whirlpool und Ruhebereich, Wellnesstasche beim Aufenthalt mit Bademantel, Saunatüchern und Badeschuhen  
**4 Tage p. P. im DZ € 509,- EZZ € 210,-**



#### Radreisen mit max. 32 Gästen

**14. - 17.10. (Di.-Fr.) SÜDTIROL Tälerradeln**

Vinschgau, Passeiertal, Suganatal & Pustertal \*leicht\*  
Halbpension, 4\* Hotel, 3 x Touren ca. 55 km: Mals - Naturns, Passeiertal - Bozen, Caldinoazzose - Suganatal, Abschluss tour ca. 25 km Bruneck - Mühlbach  
**4 Tage p. P. im DZ € 649,- EZZ € 105,-**



**04. - 11.11. (Di.-Di.) CILENTO SÜDITALIEN**

Unberührte Natur und das Panorama der Amalfiküste  
Halbpension, 4\* Hotels, 6 x Radtouren: Liri-Tal - Montecassino, Paestum - Trentinara, Hafen- & Fischerorte, Talfahrt - Palinuro, Amalfi - Cetara, Altari - Anagni  
**8 Tage p. P. im DZ € 1.449,- EZZ € 264,-**



#### Das perfekte Geschenk - Tagesfahrten

**30.11.25 (So.) Musical Eiskönigin** 14.00 Uhr Stuttgart ab PK 3 **149,-**

**11.12.25 (Do.) Weihnachtskonzert** 16.00 Uhr MODEON ab PK 2 **85,-**

**05.01.26 (Mo.) HOLIDAY ON ICE** 14 Uhr Ki.-13J. ab **85,-** | Erw. ab **99,-**

**18.01.26 (So.) Biathlon Ruhpolding** Sonnentribüne **115,-** | Strecke **95,-**

**01.03.26 (So.) EHRLICH BROTHERS** 16.30 Uhr Olympiahalle München

#### Begleitete Flugreisen zu Traumzielen



**ROM 5 Tage**

**15. - 19.11.25 (Sa.-Mi.)**

**15. - 19.03.26 (So.-Do.)**



**MADEIRA 8 Tage**

**05. - 12.03.26 (Do.-Do.)**

**21. - 28.03.26 (Sa.-Sa.)**



**SPANIEN 7 Tage**

**La Rioja & Baskenland**

**15. - 21.04.26 (Mi.-Di.)**

**Fordern Sie unseren Katalog an!**

Künstler haben an beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“ entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Grafengeschlecht Andechs-Meranien und erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühnen.

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

#### 252-1814-A

Leitung: Heike Gerl, Kirchenführerin / Kath. Pfarramt

Freitag, 17.10.25, 11.00-12.00 Uhr

Gebühr € 6,-

**Dießen**, Marienmünster, Klosterhof 10 A

#### Die ehemalige Reichsfinanzschule in Herrsching

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

Treffpunkt: Haupteingang Finanzschule, Haupttreppe

#### 252-1816-A

Leitung: Dr. Friedrike Hellerer, Kreisarchivpflegerin

Freitag, 17.10.25, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

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

#### Bienentänze, Busenblitzer, Bayernkaiser - Über den Friedhof am Perlacher Forst neu!

Ein Ort, die Geschichte erzählt: Aus dunklen Zeiten und aus der Friedhofsgestaltung danach.

Kein Geringerer als der „Kaiser“ Franz Beckenbauer höchstpersönlich ist nun hier zur letzten Ruhe gebettet, auf diesem Friedhof, der einst der schönste und größte der Stadt werden sollte. Stattdessen wurde er im Dritten Reich zum bestbewachten Gottesacker, denn er grenzt an das Gefängnis Stadelheim an, wo die Geschwister Scholl und ihre Mitstreiter\*innen ermordet wurden. Wir gedenken auch Walter Klingenbeck, der mit nur 17 Jahren ein lang vergessener Held des Widerstands wurde. Große Menschen ruhen hier, auch ein Nobelpreisträger und ein Vater des Grundgesetzes. Und dazwischen immer wieder der Eros, denn der gehört zum Thanatos dazu wie das Ende zum Anfang.

Treffpunkt: Friedhof am Perlacher Forst, Stadelheimer Str. 24, Eingang links (Tram 18 Schwanseestraße)

#### 252-1818-S

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin

Freitag, 17.10.25, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 13,-

**München**, St. Martins-Platz, Zugang zum Ostfriedhof

#### 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.

#### 252-1820-S

Leitung: Radom Raisting GmbH

Samstag, 18.10.25, 13.00-14.00 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

**Raisting**, Erdefunkstelle, Hofstätterweg 2

#### Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren - eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Während der 30-minütigen Fahrt wird der Gondoliere Maximilian über die Zeit Max Emanuels sowie über Hintergründe zur Erbauung des Schlosses Nymphenburg erzählen.

#### 252-1822-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere

Sonntag, 19.10.25, 11.00-11.30 Uhr

Gebühr € 20,-

**München**, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

Wir bieten Führungen auch on demand  
für Ihre eigene Gruppe an.

**Der Münchner Viktualienmarkt - zwischen Schrannenmarkt und Schrannenhalle neu!**



© Jürgen auf Pixabay

München wurde im 12. Jahrhundert als Marktstandort gegründet. Ursprünglich fand der Markt am Schrannenplatz, 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. Treffpunkt: beim Drachen an der Mariensäule auf dem Münchner Marienplatz.

**Bitte mitbringen:** Becher für Trinkwasser

**252-1824-S**

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München, Märkte München  
Dienstag, 21.10.25, 10.00-12.30 Uhr  
Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**München**, Marienplatz

**Rund um die Auer Dult neu!**

Heute dreht sich alles um ein echtes Münchner Original: Die Au und ihre Dult! Und so gehen wir heute auf und um den Mariahilfplatz, bestaunen die Mariahilf Kirche, hören viel über die 700 Jahre alte Geschichte der Dult in München und die über 200 Jahre alte Tradition

der Dult in der Au, die Paulaner und den blauen Birnbaum. Danach haben Sie bestimmt Lust auf Würstl, Kraut oder Steckerlfisch und einen Bummel über den historischen Geschirrmarkt. Treffpunkt: Gebtsattelstraße Ecke „Am Herrgottseck“, neben dem „Ayinger in der Au“.

**252-1826-S**

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
Donnerstag, 23.10.25, 16.30-18.00 Uhr  
Gebühr € 13,-  
Exkursion

**Großmarkthalle München - Herz und Seele des Obst- und Gemüsehandels**

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

**252-1827-S**

Leitung: Leonhard Dünninger, Landeshauptstadt München, Märkte München  
Freitag, 24.10.25, 07.30-09.00 Uhr  
Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**München**, Großmarkthalle



• Neubau

• Gewerbebau

• Altbausanierung

• Instandhaltung

Talhofstraße 24c 82205 Gilching

Tel: 08105/23434 Fax: 08105/25199

info@windisch-bau.de

www.windisch-bau.de

**MEISTERBETRIEB**

## **Be beauty! Kaiserliche Diäten, königliche Eitelkeiten und bürgerliches „Pritscheln“. Auf historischen Spuren zu Fitness und Schönheit in Starnberg **neu!****

Nach höchster Kaufkraft und Cabrio-Dichte bestätigen Statistiken das nächste Klischee: Starnberg ist der Landkreis der Fitten und Schlanken. Naturschönheit, Bildungsgrad, Einkommen und sozialer Beauty-Druck fördern das Bewusstsein für Bewegung und Ernährung- und das mit historischer Tradition. Der zwanghafte Aktionismus und exzessive Körperkult der Kaiserin ist ebenso legendär wie das sauber ondulierte Haar des Königs. Wir klären, welches Parfum Ludwig trug, welche Diät Sisi liebte, wie viele Schritte sie zählte, wo das Großbürgertum „pritschelte“, ab wann das Velociped vor Ort die Waden straffte und warum die aktuell gehypte Body Positivity so wertvoll ist. Treffpunkt: Friedhof St. Josef. Ende der Tour: Undosa/Seepromenade. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

### **252-1828-S**

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

Samstag, 25.10.25, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Exkursion

## **Spooky Halloween - Ein grusliger Online-Spaziergang in Münchens schaurige Vergangenheit **neu!****

Wir besuchen die gruseligsten Ecken in München und dem Münchner Umland: Die Ruinen und Kapellen, Friedhöfe und Plätze. Es gibt fantastische Sagen und Legenden, Romanvorlagen und Dichtungen. So stimmen wir uns mit Humor und Gänsehaut ein auf die dunkle Jahreszeit. Natürlich gibt es wieder Tipps und Beschreibungen, wie Sie diese Orte selbst finden können.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

### **252-1830-S      Online**

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

Montag, 27.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,- keine Ermäßigung

## **Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags**

Die Führung zeigt die gesamte Produktion der Süddeutschen Zeitung - begonnen mit dem Datenempfang, über den Druck, bis zur Bestückung mit Beilagen. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich knapp 300 Vollzeitarbeitsplätze. Imposanter Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren. Dunkle Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Die Führung selbst ist kostenfrei. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr. Treffpunkt: Haupteingang, Zamidorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, dann ca. 10 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort mit der Straßenbahn Linie 19 Haltestelle Berg am Laim).

### **252-1831-S**

Leitung: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck

Mittwoch, 29.10.25, 16.45-18.45 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

## **Das Münchener 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.

Treffpunkt: am Marienplatz unter dem Rathaufturm mit dem Glöckenspiel

### **252-1832-S**

Leitung: Ingrid Oxford, Stadtführerin

Samstag, 08.11.25, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. Gebühr Stadt München;

**München**, Marienplatz

## **Die Chiffriermaschine ENIGMA**



© Enigma Chiffriermaschine, Pixabay

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

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

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

**Bitte mitbringen:** gültiger Personalausweis oder Reisepass

### 252-1833-S

Leitung: Wolfgang Schmidt  
 Donnerstag, 13.11.25, 16.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

### Reichsschule NSDAP und Displaced Persons Camp

Die Geschichte des Geländes zwischen Feldafing und Garatshausen, das seit 1956 durch die Bundeswehr genutzt wird (anfänglich die Fernmeldeschule des Heeres, heute das Ausbildungszentrum Cyber- und Informationsraum) beginnt Mitte der 1930er Jahre, als der Bau der Reichsschule NSDAP (vormals Nationalsozialistische Deutsche Oberschule Starnberger See) begonnen wurde. Diese Schule existierte bis April 1945, und wurde mit Kriegsende als Displaced Persons Camp für ehemalige KZ-Häftlinge und Heimatvertriebene genutzt.

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

### 252-1834-S

Leitung: Wolfgang Schmidt  
 Mittwoch, 19.11.25, 16.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

#### Bitte beachten Sie auch:

252-150-S Filmvorführung „Irena's Vow“ und moderiertes Gespräch mit dem Holocaust-Überlebenden Roman Haller

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

Mitte der 1960er Jahre wurde durch einen ambitionierten Offizier der damaligen Fernmeldeschule des Heeres begonnen, eine Sammlung von nachrichtentechnischem Gerät aufzubauen. In den folgenden Jahrzehnten ist diese zu einer in dieser Form einmaligen Ausstellung angewachsen. Erfahren Sie interessante Details zu Funktion und Bedienung historischer militärischer Nachrichtentechnik, die in großen Teilen in voller Funktion vorgeführt werden. 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 Personalausweses/Reisepasses gewährt. Staatsangehörige gem. Staatenliste § 23 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

### 252-1835-S

Leitung: Wolfgang Schmidt  
 Mittwoch, 26.11.25, 16.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 14,-  
**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzinger Str. 46

### Führung durch die Ausstellung „Max I. Joseph und die Frauen“ neu!



© Bayerisches Hauptstaatsarchiv

Zum 200. Todestag von König Max I. Joseph von Bayern

Die Ausstellung widmet sich dem Thema weibliche Bildung zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Bayern am Beispiel des Max-Josef-Stift und schlägt den Bogen zum Namensgeber dieses Instituts, Bayerns erstem König Max I. Joseph, der selbst acht Töchter aus zwei Ehen hatte. Zu bewundern gibt es viele Dokumente im Original, die im Bayerischen Hauptstaatsarchiv aufbewahrt werden, und zum Teil erstmals zu sehen sein werden, wie etwa ausgewählte Briefe von Königin Caroline an ihren Ehemann Max I. Joseph.

Treffpunkt: Foyer, Eingang Ludwigstraße 14

### 252-1837-S

Leitung: Christian Sepp, M.A., Historiker und Autor  
 Freitag, 21.11.25, 11.00-12.30 Uhr  
 Gebühr € 13,- kostenfreier Eintritt in die Ausstellung  
**München**, Bayerisches Hauptstaatsarchiv, Ludwigstr. 14

### Führung durch das Hauptzollamt München an der Donnersbergerbrücke

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

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

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

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung.

### 252-1839-S

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs  
 Freitag, 21.11.25, 15.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**München**, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

## Fuggerjahr 2025 - Jakob Fugger, der Reiche, und Augsburg neu!

Keine Kaufmannsfamilie in Deutschland übt eine derart große Faszination aus wie das schwäbische Kaufmannsgeschlecht der Fugger. 2025 gedenkt man in Augsburg des 500. Todestages von Jakob Fugger dem Reichen. Er war zwischen 1495 und 1525 der wichtigste Bankier und Kaufmann Europas.

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

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

Die Führung endet in der Fuggerei; sie können anschließend noch zwei weitere Museen besichtigen oder den Weihnachtsmarkt am Rathaus besuchen.

Treffpunkt: Haupteingang des Rathauses

### 252-1840-S

Leitung: Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Freitag, 28.11.25, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 14,-

**Augsburg**, Rathaus- Haupteingang

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

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

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

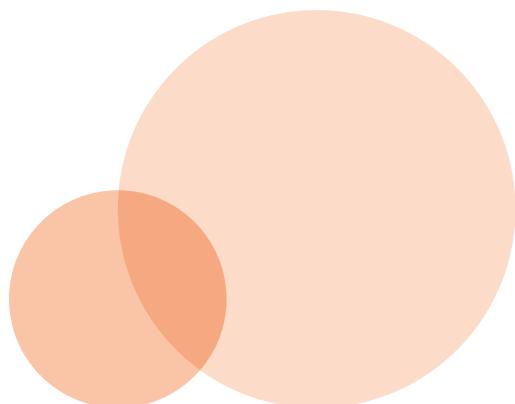
### 252-1842-S

Leitung: Bayerische Staatsbibliothek

Freitag, 05.12.25, 15.00-16.30 Uhr

gebührenfrei

**München**, Bayerische Staatsbibliothek



## Die 5 Höfe München neu!

Mitten im historischen Stadtkern Münchens schufen die Architekten Herzog & de Meuron mit dem Büro Hillmer und Sattler ein modernes Gegenstück zu den benachbarten Residenzhöfen. Die Fassaden an den angrenzenden Straßen blieben fast alle erhalten, dahinter entstand ein Ensemble aus Höfen und Passagen, die mit viel zeitgenössischer Kunst geschmückt- zum Bummeln und Schauen einladen. Treffpunkt: Marienplatz, am Fischbrunnen

### 252-1844-S

Leitung: Anneliese Döhring, Stadt- und Gästeführerin

ab Mittwoch, 12.11.25, 10.30-12.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 13,-

**München Marienplatz**, Fischbrunnen

## Die Mädchen und Frauen der Residenz neu!

Heute besuchen wir die Residenz in München mit besonderem Fokus, nämlich dem Weiblichen! Zweifelsfrei schrieben Männer die bayerische Geschichte. Je nach Zeit waren die Frauen und Töchter der Staatsmänner dazu da, Bündnisse zu schließen und zu festigen, Vermögen zu erwerben oder zu vermehren, legitime Nachfolger zu gebären oder mit ihrer Schönheit zu glänzen. Wir lernen ausgesuchte Damen und ihre Wohnräume kennen, hören Geschichten über ihre Herkunft und beachten auch die Randfiguren: Die Mätressen, illegitimen Töchter und andere Damen des Hoflebens. Uns interessieren Ihre Erziehung und Bildung, ihre Tagesabläufe und nicht zuletzt ihre Chance auf Selbstbestimmung und Glück.

Treffpunkt: Foyer der Residenz- im Bereich neben dem Eingang zum Museumsshop. Bitte kommen Sie zeitig, es gibt manchmal lange Wartezeiten an der Kasse. Bitte besorgen Sie sich bereits vor dem Kurs ihr Ticket (nur Residenzmuseum, nicht Gesamtkarte).

### 252-1846-S

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

Donnerstag, 22.01.26, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- zzgl. Eintritt

**München**, Residenz

## Auf den Spuren von Liebe, Lust und Leidenschaft in Starnberg - am Valentinstag

Starnberg war schon immer auch Heimat und Fluchort berühmter Paare. Ob verliebt oder verheiratet, verzweifelt oder verbündet - wie in einem Memory fügen wir zusammen, was zusammen gehört: Richard und Cosima, Ludwig und Sophie, Henriette und Ferdinand, Maria und Josef. Warum es am See kein Bordell gibt, was der „Physikatsbericht“ des 19. Jahrhunderts über die Liebesfähigkeit der Starnberger aussagt, wie uneheliche Schwangerschaften als „Leichtfertigkeitsdelikte“ geahndet wurden und was Kastraten im Schlosspark machten- bei diesem Rundgang werden alle Facetten des großen Gefühls berührt.

Treffpunkt: Seepromenade, Dampfersteg

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

### 252-1848-S

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

Samstag, 14.02.26, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Exkursion

## Verbraucherbildung

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. und die Volkshochschule im Würmtal e.V. sind ein vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz anerkannter Stützpunkt für Verbraucherbildung. Sie vermitteln Wissen rund um den Konsumalltag in enger Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. und dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. sowie weiteren Kooperationspartnern vor Ort.



Mit der Anerkennung verpflichten sich die Volkshochschulen zur Einhaltung der Qualitätskriterien für das Siegel Verbraucherbildung Bayern. Das Qualitätssiegel steht für neutrale, produkt- und anbieterunabhängige Bildungsangebote für Verbraucher\*innen.

Die Kursleiter\*innen sind erfahrene Expert\*innen der jeweiligen Fachgebiete, anerkannte Referent\*innen für Verbraucherbildung, Mitarbeiter\*innen der Verbraucherzentrale Bayern e.V. und des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Weitere Angebote der Verbraucherbildung der Volkshochschulen StarnbergAmmersee e.V. und im Würmtal e.V. finden Sie im Web unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) und [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de). Bitte melden Sie sich auch für kostenfreie Angebote an.

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

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

Inhalte: Wie knüpft man hier Kontakte, findet Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten oder gar Liebesglück? Was sind die technischen Voraussetzungen? Welche Vorteile bieten Online-Dating-Plattformen und Freizeitportale? Wie können Sie diese optimal nutzen, um neue Kontakte zu knüpfen und Ihre Freizeit abwechslungsreich zu gestalten? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützen Sie sich vor Betrug und unerwünschten Kontakten? Praktische Ratschläge zur Profilerstellung, Kommunikation und Verabredung. Wie geht man am besten beim Online-Dating vor? Wie finden Sie seriöse Portale? Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**252-1905-S** Online

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

Donnerstag, 29.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## RAUMAUSSTATTUNG LANG

Lust auf frischen Wind in  
deinem Zuhause?

Dann melde dich gern bei mir -  
ob für ein unverbindliches  
Beratungsgespräch oder direkt  
mit einer Idee. Ich freue mich  
darauf, von dir zu hören!

- ✉ [www.raumausstattunglang.de](http://www.raumausstattunglang.de)
- ✉ [info@raumausstattunglang.de](mailto:info@raumausstattunglang.de)
- 📍 Hauptstraße 11 - 82211  
Herrsching am Ammersee
- ☎ 0160 7634074



*Lang*  
Mein Ziel: Räume schaffen, in  
dene Sie sich rundum  
wohlfühlen.

## MEINE LEISTUNGEN

- Bodenbeläge
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Innenraumgestaltung
- Maßgeschneiderte  
Polstermöbel



## ÜBER MICH

Mit 25 Jahren habe ich mir am schönen Ammersee den Traum von der eigenen Raumausstattung erfüllt. Meine Leidenschaft für Handwerk und stilvolles Wohnen begleitet mich schon seit meiner Ausbildung - heute setze ich mit viel Herz, Präzision und einem Blick fürs Detail individuelle Wohnräume um.

## Persönliche Vorsorge und Nachfolgeplanung

### Früher in Rente

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

#### 252-1906-A

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin  
 Donnerstag, 16.10.25, 19.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 20,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Früher in Rente

Vergleiche 252-1906-S

#### 252-1907-S

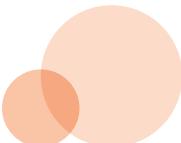
Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin  
 Dienstag, 03.02.26, 19.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 20,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

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

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

#### 252-1911-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
 Donnerstag, 12.02.26, 19.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



## Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge



© Tumisu auf Pixabay

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

#### 252-1912-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
 Donnerstag, 19.02.26, 19.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Bitte beachten Sie auch:

252-2103-S Zugangsdatenliste und digitaler Nachlass

## Geld und Vermögen

### Gold, Silber und Inflation

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

#### 252-1920-S

Leitung: Migel Savvides, zertifizierter Trainer bei der Verbraucherbildung Bayern  
 Mittwoch, 08.10.25, 18.30-21.00 Uhr  
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Erfolgreich an der Börse für Einsteiger\*innen

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 Einstiegerveranstaltung 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).

Noch eine Bitte der Referentin: Das Einloggen mit vollem Namen erleichtert die Zuordnung zu den Angaben in der Teilnehmerliste und spart Zeit. Eine aktivierte Kamera trägt zur Lebendigkeit der Veranstaltung bei. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1921-S Online**

Leitung: Bruni Winkler, Referentin für Verbraucherbildung

Donnerstag, 09.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 20,-

#### **Erfolgreich an der Börse - auch in schwierigen Zeiten**

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 252-1921-S

Der Einstiegvortrag 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. Kursinhalte: 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).

Noch eine Bitte der Referentin: Das Einloggen mit vollem Namen erleichtert die Zuordnung zu den Angaben in der Teilnehmerliste und spart Zeit. Eine aktivierte Kamera trägt zur Lebendigkeit der Veranstaltung bei. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1922-S Online**

Leitung: Bruni Winkler, Referentin für Verbraucherbildung

ab Donnerstag, 16.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 40,-

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

Wie kann man im Sinne eines weitblickenden Vermögensmanagements sein Vermögen bestmöglich auf verschiedene Anlageformen verteilen? Kann man es selbst verstehen oder muss man Ratgebern blind vertrauen? Warum nicht selbst versuchen, Zusammenhänge zu verstehen, Risiken zu diversifizieren, seine eigene Vermögensstruktur einfach und verständlich zu halten, Entscheidungen mit Überzeugung zu treffen- und damit langfristig Geld zu verdienen und dabei noch ruhig zu schlafen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1923-S Online**

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

Montag, 13.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

#### **Einführung in Aktien - Aktienhandel**

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und welche Handelsstrategien brauchen wir? Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörsen / Die Anlageklasse Aktien / Aktientypen / Ein Wertpapier-Depot eröffnen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1924-S Online**

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

Freitag, 17.10.25, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

#### **Einführung in Aktien - Die beste Aktie auswählen **neu!****

Sie lernen die Fundamentalanalyse und einige wichtigen Finanzkennzahlen kennen. In der faszinierenden Welt der Technischen Analyse treffen wir gängige technische Indikatoren und wenden Software Werkzeuge für Chartanalyse an. Des Weiteren befassen wir uns mit den Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und welche Handelsstrategien brauchen wir?

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Einführung in Aktien- Aktienhandel“ auf. Die kurze Wiederholung hilft bisherigen Kursteilnehmer\*innen, sich unmittelbar in den Stoff zu vertiefen und den neu dazu-



**Ihr Immobilienpartner  
aus der Region**

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

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



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



**Verkauf | Vermietung | Bewertung | Beratung**

gekommenen Kursteilnehmer\*innen den Einstieg in das Thema Aktienhandel schnell zu finden.

Kursinhalte: Aktien und Wertpapierbörsen / Fundamentalanalyse: wichtige Finanzkennzahlen / Technische Analyse: beliebte Indikatoren / Die Macht der Diversifikation / Strategie für Ihr Investment. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1925-S** Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Freitag, 31.10.25, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

#### **Online-Depots - Auswahl, Eröffnung, Tipps zur Nutzung neu!**

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 Beachtung finden.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1926-S**

Leitung: Dr. Björn-Christopher Witte, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, Honorar-Finanzberater, Dr. rer. pol. Wirtschaftsinformatik MA  
Mittwoch, 29.10.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

#### **Einführung in Behavioral Finance neu!**

Zielgruppe: Neueinsteiger, die die ersten psychologischen 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? Erklärung, wie psychologische Biases die Finanzmärkte und die Entscheidungen von Investoren beeinflussen / Wichtige Biases für Einsteiger / Verfügbarkeitsheuristik: Wie uns leicht zugängliche Informationen die Wahrnehmung verzerrn / Bestätigungsfehler (Confirmation Bias): Warum wir nur nach Informationen suchen, die unsere bestehenden Meinungen stützen / Herdentrieb (Herding): Wie soziale Gruppenentscheidungen zu Marktübertriebungen führen können / Beispiel für Marktanomalien: Wie diese Biases in der Vergangenheit zu Marktblasen beigetragen haben / Praktische Übung: Reflexion über eigene Entscheidungsprozesse und wie man Biases vermeiden kann.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1927-S** Online

Leitung: Tom Jilg, Trainer Verbraucherbildung, Bachelor of Arts: BWL, Hochschule der Bayrischen Wirtschaft, Schwerpunkt auf Finance and Risk Management  
Donnerstag, 06.11.25, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

#### **Vertiefung der Behavioral Finance neu!**

In diesem Kurs wird das Wissen um die psychologischen Verzerrungen vertieft, die den Markt beeinflussen. Sie lernen, wie Sie diese Biases erkennen und mit ihnen umgehen können. Kursinhalte: Überoptimismus (Overconfidence Bias): Wie Anleger ihre Fähigkeit überschätzen, den Markt zu schlagen / Ankereffekt (Anchoring Bias): Warum erste Informationen spätere Entscheidungen beeinflussen können / Sunk Cost Fallacy: Die falsche Entscheidung, in verlustreiche Anlagen zu investieren, nur um Verluste zu „kom pensieren“ / Praktische Übung: Analyse von realen Marktbildern und des Erkennen von Biases in echten Investmententscheidungen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1928-S** Online

Leitung: Tom Jilg, Trainer Verbraucherbildung, Bachelor of Arts: BWL, Hochschule der Bayrischen Wirtschaft, Schwerpunkt auf Finance and Risk Management  
Donnerstag, 04.12.25, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

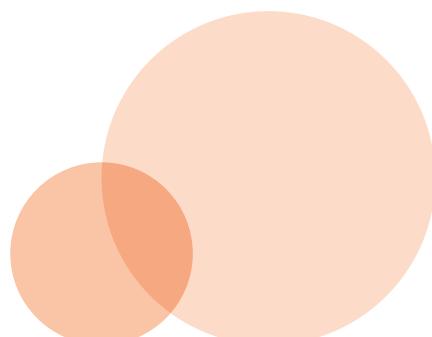
#### **Investieren für Einsteiger neu!**

Zielgruppe: Neueinsteiger, die die grundlegenden Konzepte des Investierens verstehen möchten.

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Investierens. Sie lernen die gängigsten Investmentinstrumente und -strategien kennen und erhalten Einblicke in einfache Investmentstrategien. Kursinhalte: Warum investieren? Einführung in die Bedeutung des Investierens und den Aufbau eines Portfolios / Grundlegende Anlagemöglichkeiten: Aktien, Anleihen, ETFs und Immobilien- Was sind die Unterschiede und wie funktionieren sie? / Einfache Anlagestrategien: Grundlagen der Diversifikation und Risikomanagement. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### **252-1929-S** Online

Leitung: Tom Jilg, Trainer Verbraucherbildung, Bachelor of Arts: BWL, Hochschule der Bayrischen Wirtschaft, Schwerpunkt auf Finance and Risk Management  
Montag, 08.12.25, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr



## Einführung in ETFs - Teil 1

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

### 252-1930-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Freitag, 09.01.26, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## ETFs Auswählen mit System

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

### 252-1931-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Freitag, 16.01.26, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Umwelt und Wohnen

### Märchen im Mietrecht für Vermieter und Mieter

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

### 252-1940-S

Leitung: Kristina Häfner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
Mittwoch, 14.01.26, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!



© Bild von ri auf Pixabay

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

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

### 252-1941-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Donnerstag, 26.02.26, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## 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) und daraus das passende Objekt und machbare Finanzierungsmodell zu finden. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 252-1945-S Online

Leitung: Winfried Brötling, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, zertifizierter Mediator, systemischer Coach  
Montag, 19.01.26, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Sanierung in der kleinen WEG!

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

### 252-1946-S Online

Leitung: Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Donnerstag, 30.10.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

**Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick**

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

**252-1947-S** Online

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern  
Mittwoch, 26.11.25, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

**Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen**

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

**252-1949-S** Online

Leitung: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Montag, 02.02.26, 12.30-13.30 Uhr  
gebührenfrei

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1452-S E-Auto - Ist das die Zukunft und kommt das für mich in Frage?  
252-1456-S f. Balkonkraftwerk



# Kursleiter\*innen gesucht

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

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

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

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



vrsta.de

## Starker Partner in der Region!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Eine Bank, bei Sie mehr als nur Kunde sind. Als Mitglied können Sie mitentscheiden. Eine Bank, die den Menschen und die Region in den Mittelpunkt stellt. Kurz gesagt: Eine Bank, die Verantwortung lebt und nachhaltig handelt. Ihre VR Bank.

**VR Bank**  
Starnberg-Herrsching-Landsberg eG



## Beruf und IT

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

Coaching und Führung	45
Kommunikation und Souveränität	45-46
Berufliche Entwicklung	46-48
IT - besondere Angebote	48-50
Programmieren mit Python	50-51
Windows 11	51-52
Excel	52-54
Powerpoint	54
Outlook	55
Kreativ durchstarten mit Canva!	55-56
KI- künstliche Intelligenz	56-60
Smartphone & Tablet, Android & Apple	60-62



## Coaching und Führung

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

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

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

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

#### 252-2000-A

Termine auf Anfrage

Gebühr: mind. € 78,-/90 Minuten

### „Leichter Führen“

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

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

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

#### 252-2001-S

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

Sonntag, 16.11.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 115,-

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

## Kommunikation und Souveränität

### Stark und gleichzeitig charmant kommunizieren **neu!**

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

#### 252-2003-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Donnerstag, 13.11.25, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 25,-

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

**Entdecken Sie die Kraft klarer schriftlicher Kommunikation **neu!****

### Praxisnaher Workshop für mehr Verständlichkeit!

Für Selbständige sowie Mitarbeitende kleiner und mittlerer Unternehmen, die ihre Schreibfähigkeiten direkt im Alltag verbessern möchten. Möchten Sie lernen, wie Sie schriftliche Texte verständlicher, präziser und wirkungsvoller gestalten? Dann ist unser zweitägiger Workshop genau das Richtige für Sie!

Sie erhalten praktische Tipps und bewährte Prinzipien, um Missverständnisse zu vermeiden, um Ihre Kommunikation auf den Punkt zu bringen. Ob E-Mail, Veranstaltungshinweis oder Homepage-Text - Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften klar und überzeugend formulieren. Freuen Sie sich auf interaktive Übungen, konkrete Beispiele und individuelle Beratung.

#### 252-2004-A

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin

ab Mittwoch, 26.11.25, 18.15-20.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 15,-

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

## Selbstbewusste Kommunikation für Frauen: Mit Körpersprache und Worten zum Erfolg **neu!**



© wal auf Pixabay

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

In diesem Workshop lernen Sie, wie sie durch gezielten Einsatz ihrer Körpersprache und bewusste Gesprächsführung ihre Ausstrahlung, Präsenz und Selbstsicherheit stärken können. Sie erfahren, wie Mimik, Gestik und eine selbstbewusste Haltung in privaten und beruflichen Situationen den entscheidenden Unterschied machen. Zudem werden praktische Techniken vermittelt, um die eigenen Worte gezielt einzusetzen, um bessere Gesprächsergebnisse zu erzielen, das Selbstvertrauen zu steigern und in wichtigen Momenten den entscheidenden Vorsprung zu gewinnen.

Was Sie erwarten: Verstehen der Macht der Körpersprache und deren Einfluss auf die Kommunikation / Übungen zur bewussten Körpersprache, um Ausstrahlung und Präsenz zu verbessern / Strategien für eine selbstbewusste und zielorientierte Gesprächsführung / Praktische Tipps für den Alltag, Beruf, Schule und Beziehungen / Aufbau von Selbstvertrauen durch positive Kommunikation und authentisches Auftreten.

#### 252-2005-A

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin

Samstag, 07.02.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 60,-

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

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

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie sagen „ja“, obwohl Sie innerlich „nein“ meinen. Einfach, weil Sie niemanden enttäuschen wollen- oder weil ein „Nein“ sich irgendwie egoistisch anfühlen würde. Und am Ende? Ärgern Sie sich über sich selbst und merken, dass mal wieder keine Zeit für Ihre eigenen Themen geblieben ist. In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich freundlich, aber klar abgrenzen können- ohne schlechtes Gewissen. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Wir schauen gemeinsam: Was tut mir gut? Wo darf ich deutlicher werden? Für mehr Gelassenheit, Selbstsicherheit und das gute Gefühl, sich selbst nicht hinten anzustellen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### 252-2006-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
Freitag, 21.11.25, 18.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 25,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Meine Mitmenschen besser einschätzen können neu!

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Beweggründe verstehen und diese artikulieren können. So können Sie auch die Motive anderer Menschen besser verstehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen.  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-2007-S Online

Leitung: Garry Baumeister  
Dienstag, 09.12.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

## Souveränität - sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten neu!

Dieses Training zeigt Ihnen mentale und rationale Techniken, mit denen Sie sich sicherer fühlen werden, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen auch, wie Sie durch Körpersprache und Sprache auf andere souverän wirken. Das Seminar ist ausgerichtet auf berufliche Ziele, die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen. Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs Oberland.

### 252-2008-S Online

Leitung: Michael Moesslang, Künstler, Business-Trainer  
Freitag, 12.12.25, 16.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 48,-

## Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, „Studium generale“, Goldschmiede-, Koch- oder Sprachkurs ...

Einen Geschenkgutschein für alle Kurse aus unserem Angebot erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
Tel. (0 81 51) 9 73 12-10, [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

**vhs** Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

## Berufliche Entwicklung

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



© Bruno auf pixabay

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

**Bitte mitbringen:** Papier und Stifte

### 252-2012-S

Leitung: Sylke Richter, zertif. Life- und Businesscoach  
Samstag, 11.10.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## 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 „Was das jetzt alles- oder kommt da noch was?“, „Passt mein Beruf überhaupt (noch) zu mir?“, „Soll ich durchhalten- 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?

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### 252-2013-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
Samstag, 11.10.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 27,50  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## **Was hindert mich, klare Entscheidungen zu treffen? neu!**

Das Gefühl, innerlich zerrissen zu sein und keine klare Richtung zu haben, kennen viele Menschen. Woher kommt dieses Gefühl? Wie kann ich mit diesem blockierenden „inneren Dialog“ konstruktiv umgehen, so dass Entscheidungen möglich sind? Es geht um eine neue Sicht auf die eigenen Positionen, die zur Klarheit beiträgt und vieles leichter macht.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### **252-2015-S Online**

Leitung: Garry Baumeister

Dienstag, 20.01.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,-

## **Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung neu!**

Kursinhalte: u.a. Rechtliche Rahmenbedingungen / 5 Wege um eine Geschäftsidee zu finden / Arbeitsfelder in der Gründungsphase / Businessplan und Marktanalyse / Finanzplanung / Verhandlungsgeschick und sicheres Auftreten.

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

### **252-2016-S Online**

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Dienstag, 04.11.25, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 65,-

## **Mit dem richtigen Logo zum Erfolg.**

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

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

Was möchte ich ausdrücken? Was biete ich an? Was entspricht wirklich mir und meinem Angebot? Was macht mich einzigartig? Und was möchte ich mit meiner Arbeit erreichen oder bewegen? Wir erarbeiten gemeinsam, welche Farben, Formen, Schriftarten

oder Namen am besten zu Ihnen passen. Nur so können Sie die Kunden ansprechen, die genau zu Ihnen passen.

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

### **252-2017-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Dipl. Grafikdesignerin

Montag, 19.01.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 30,-

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

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

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### **252-2018-S Online**

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer

Montag, 02.02.26, 20.00-21.30 Uhr

Gebühr € 19,-

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

Gerade Familien stehen durch die aktuellen Herausforderungen in einem besonderen Spannungsfeld. Deswegen ist es wichtig, rechtzeitig die Weichen zu stellen, um Familie und Beruf optimal vereinbaren zu können.

Mit diesem Beratungsangebot möchte die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Weilheim Sie auf diesem Weg begleiten.

Um Anmeldung wird gebeten.

### **252-2020-A**

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Dienstag, 11.11.25, 10.00-12.00 Uhr

gebührenfrei

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



## **Christian Bauer**

Lerchenweg 1 · 82346 Frieding

Telefon 08152/998804

Telefax 08152/998803

heizung.bauer@googlemail.com

- Heizung
- Sanitär
- Solar-Anlagen
- Erdwärme
- Holzenergie
- Öl- und Gasfeuerung
- Kesselsanierung
- Kundendienst
- Badsanierung

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

Vergleiche Kurs 252-2020-A

### 252-2021-S

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Freitag, 06.02.26, 10.00-12.00 Uhr

gebührenfrei

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

#### Bitte beachten Sie auch:

252-2200-S ff. Kl.-Führerschein

## Design Thinking - Kreativität und Innovation als Prozess Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken **neu!**

Design Thinking als sogenanntes Methodenset bietet einen strukturierten Ansatz, um Probleme kreativ und nutzerorientiert zu lösen. Diese Methode hilft Organisationen, kreative Prozesse gezielt zu steuern und neue Denkansätze zu fördern.

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-2025-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer

Montag, 19.01.26, 20.00-21.30 Uhr

Gebühr € 19,-

## Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik **neu!**

Mindmaps oder zu Deutsch „Gedankenkarten“ basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, spontane Ideen und Gedanken zu befördern. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden diese dann gesammelt, eben „in Form“ gebracht und bei Bedarf mit Dritten geteilt und in Echtzeit bearbeitet. Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-2026-S Online

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer

Montag, 26.01.26, 20.00-21.30 Uhr

Gebühr € 19,-

## Selbstmarketing: Von der Kunst, ein\*e exzellente\*r Mitarbeiter\*in zu sein **neu!**

Kursinhalte u.a.: Leistungsorientierung und Mehrwert schaffen / Stärken wirkungsvoll positionieren / Aufgaben mit hohem Karrierepotential / sich zu Spitzenleistungen führen lassen / eigene Sichtbarkeit erhöhen / eigene Führungskraft als Karrierefeind oder -freund

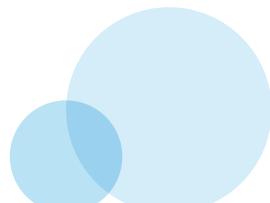
Weitere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 252-2030-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Freitag, 17.10.25, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 65,-



## Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung bekommen **neu!**



© Adam Radosavljevic auf Pixabay

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, Gehaltsverhandlungen souverän zu führen. Sie erfahren, welche Strategien und Techniken Sie nutzen können, um Ihre Position überzeugend darzustellen und typische Einwände geschickt zu entkräften. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele gewinnen Sie an Sicherheit und entwickeln Ihre persönliche Verhandlungsstrategie.

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

### 252-2031-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Dienstag, 11.11.25, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 65,-

## IT - Besondere Angebote

### Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: fließend Schreiben am PC

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

### 252-2050-S

Leitung: Christine Ober, Dozentin für Textverarbeitung  
ab Montag, 06.10.25, 18.00-20.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 118,- inkl. € 17,- Lehrbuch

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

### Mit zehn Fingern ins Netz Computerschreiben im 10-Finger-System

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

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

### 252-2051-A

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

ab Samstag, 24.01.26, 09.00-12.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 112,- inkl. €23,- Materialgeld  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



© Alyibel Colmenares auf Pixabay

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

Hier bekommen Sie kompetente Hilfe bei Ihren speziellen Fragen rund um den Computer. Kompetente IT-Trainer\*innen schulen in allen gängigen Anwendungen. Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit. Die Schulung kann online, vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist zeit- und themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

**252-2055-S**

Termine nach Absprache.

### **Ändere-Dein-Passwort: Passwortmanager effizient einsetzen**

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-2056-S**    Online

Leitung: Steffen Bahlinger  
Dienstag, 03.02.26, 17.00-18.30 Uhr  
gebührenfrei

**Bitte beachten Sie auch:**

252-2309-S Sicherheit am Smartphone

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

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

**252-2101-S**    Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
Dienstag, 20.01.26, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Bitte beachten Sie auch:**

252-2056-S Passwortmanager

### **Online-Vortrag: Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass**

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

**252-2103-S**    Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
Dienstag, 13.01.26, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1911-S Testament und Nachlass

252-1912-S Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

# ECHT, ODER?

## **Na klar! Echtes Metzgerhandwerk**

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

**Diese Sorgfalt kann sich schmecken lassen!**

Pöcking  
Hauptstraße 26

Tutzing  
Hallberger Allee 1

  
**LUTZ**  
HANDWERKS METZGEREI  
UND FEINE KOST

Informationen  
über unsere

WERTE-  
PARTNER



[metzgerei-lutz.com](http://metzgerei-lutz.com)

## Gestalten von Beiträgen für Soziale Medien mit Adobe Express **neu!**

Adobe Express ist Bestandteil jedes Foto-Abos von Adobe und doch kennen nur die wenigsten diese leistungsstarke Software. Eigentlich gedacht, um Beiträge für Soziale Medien zu gestalten, kann man mit Adobe Express in der Zwischenzeit auch Plakate, Visitenkarten, Flyer und vieles mehr gestalten. Und man muss kein Experte sein, um mit Adobe Express tolle Medien zu produzieren. Dieser Kurs zeigt Ihnen die vielen Möglichkeiten von Adobe Express und erklärt, wie man auf einfache Art und Weise zu perfekten Medien kommt.

**252-2104-S** Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer

ab Dienstag, 11.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

## Programmieren mit Python

### Programmieren mit Python - Die Basics

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Entdecken Sie die Welt des Programmierens mit Python! Python ist eine vielseitige Programmiersprache, die sich unter anderem besonders gut für die Automatisierung von wiederkehrenden Aufgaben eignet. Ob Sie große Datenmengen organisieren, doppelte Dateien aufspüren oder Arbeitsabläufe effizienter gestalten möchten - mit Python können Sie das alles und mehr in kürzester Zeit umsetzen. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen, die neugierig auf Programmierung sind, und für alle, die ein konkretes Projekt im Kopf haben, das sie umsetzen möchten. In nur sechs Stunden lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Python und setzen sie direkt in die Praxis um.

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

**252-2111-S**

Leitung: Luca Trefz, angehender Softwareentwickler

Samstag, 10.01.26, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 24.01.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 76,-

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

## Linux

### Linux: Kostenfreie Alternative zu Windows 10 **neu!**



© Büilent Ergün auf Pixabay

Keine Vorkenntnisse mit Linux erforderlich

Ab Oktober 2025 werden Sicherheitsupdates für Windows 10 wegfallen. Das bedeutet, dass der meist technisch nicht mehr so aktuelle Rechner immer unsicherer wird, zudem oftmals eine Installation von Windows 11 aufgrund fehlender technischer Ausstattung ausgeschlos-

sen ist. Für den technisch noch fitten Rechner bietet sich ein kostenloses Linux inkl. allerlei kostenloser Funktionen als neues Betriebssystem mit Standardprogrammen an. Im Vortrag zeigt der Dozent, was Linux ist, wie es genutzt (installiert) werden kann und welche Programme es mitbringt. Für viele Nutzer sind diese vorinstallierten Programme ausreichend. Es gibt noch Tipps für zwei kostengünstige, technische Aufrüstungen der Hardware, damit der vorhandene Rechner flüssiger arbeiten kann. Werden Sie nachhaltig und verwenden Sie Ihren geliebten Rechner weiter mit Linux - es lohnt sich!

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-2129-S** Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Dienstag, 23.09.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

### Linux kennenlernen - eine Alternative zu Windows? **neu!**

Keine Vorkenntnisse mit Linux erforderlich

Windows 10 wird ab Oktober 2025 nicht mehr unterstützt - Zeit für Veränderung? In diesem Vortrag erfahren Sie, was Linux ist, wie es funktioniert und welche Vorteile es bietet - besonders im Hinblick auf Sicherheit und Unabhängigkeit. Ideal für alle, die noch mit Windows 10 oder älter arbeiten und wissen möchten, ob sich der Umstieg auf Windows 11 lohnt- oder ob Linux die bessere Wahl ist. Ausführliche Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**252-2130-A**

Leitung: Bernhard Bellmann

Mittwoch, 08.10.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 18,-

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

### Linux-Anfängerkurs: Einstieg in die Welt des freien Betriebssystems **neu!**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse in Linux

Lernen Sie, wie Sie Linux auf einem USB-Stick nutzen, ohne Änderungen an Ihrem Computer vorzunehmen. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Nutzung der grafischen Oberfläche, dem Arbeiten mit dem Terminal. Zudem lernen Sie Sicherheits- und Datenschutzmaßnahmen in Linux kennen. Ideal für alle, die mehr über dieses sichere und stabile Betriebssystem erfahren möchten. Der USB-Stick wird gestellt und kann im Kurs erworben werden (€ 4,-). Wir empfehlen vorab den Vortrag: „Linux kennenlernen - eine Alternative zu Windows?“.

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

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden: eigener Laptop

**252-2131-A**

Leitung: Bernhard Bellmann

ab Mittwoch, 15.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 2 x

Gebühr € 84,-

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

### Linux-Installation für Einsteiger (Vorführung) **neu!**

Für Windows 10-Nutzer\*innen, die Linux auf ihrem eigenen Rechner installieren möchten.

Möchten Sie auf Linux umsteigen oder es parallel zu Windows 10 verwenden? In dieser praktischen Vorführung sehen Sie, wie Sie

Linux sicher auf Ihrem eigenen Rechner installieren. Wir gehen Schritt für Schritt durch den gesamten Installationsprozess. Sie erfahren im Vortrag: Wie Sie Ihren Rechner für die Installation von Linux vorbereiten / Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Installation von Linux (z.B. Debian 12 oder Ubuntu) / Dual-Boot-Option: Wie Sie Linux neben Windows 10 installieren können / Tipps für die Verwaltung von Software und Updates auf Linux.

#### **252-2132-A**

Leitung: Bernhard Bellmann  
Mittwoch, 12.11.25, 18.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### **Linux für Fortgeschrittene: Vertiefung der Kenntnisse auf Debian **neu!****

Für Fortgeschrittene Linux-Nutzer, insbesondere Debian-Anwender (Ubuntu-Anwender ebenfalls willkommen) In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Linux-Kenntnisse und lernen die technischen Möglichkeiten Ihres Debian-Systems besser zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie Netzwerkeinstellungen anpassen, die Festplattenpartitionierung optimieren, Speichergrößen festlegen und Partitionen verschieben. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie Programme installieren, Pakete verwalten und regelmäßige Sicherungen durchführen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre praktischen Fähigkeiten auf Linux ausbauen möchten.

#### **252-2133-A**

Leitung: Bernhard Bellmann  
Mittwoch, 19.11.25, 18.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### **Windows 11**

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

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

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

#### **252-2145-S**

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer  
ab Donnerstag, 23.10.25, 17.00-20.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

#### **In Windows 11 sicher unterwegs**

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse Schützen Sie, was wichtig ist! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Laptop sicher konfigurieren, Datenlecks vermeiden und die Datensammelwut von Windows ausbremsen. Themen: Gefahren-

quellen / Datenschutz / sichere Einstellungen & Updates- praxisnah und verständlich!

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

#### **252-2146-S**

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer  
Donnerstag, 29.01.26, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

#### **Windows 11 implementieren und administrieren **neu!****

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse Sie lernen, wie Sie Windows 11 nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen einrichten und Ihr Laptop gegen Angriffe von außen sicherer machen können.

#### **252-2147-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
Mittwoch, 22.10.25, 18.00-21.00 Uhr  
Donnerstag, 23.10.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 86,- inkl. digitalem Skript, € 10,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

#### **Windows 11 und Word-Grundlagen für Einsteiger\*innen**

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

#### **252-2149-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
Montag und Mittwoch, ab 12.01.26, 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 81,- inkl. Kursunterlagen € 5,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### **Word**



© Bild von Sabine Kroschel auf Pixabay

Ein Kurs, ganz auf Ihre Fragen zu Word zugeschnitten. Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit. Mögliche Themen sind z.B. das Arbeiten mit Rahmen, Tabellen, Bilder einfügen, spezielle Formatierungen, Gliederungen... Die Schulung kann online, in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach

Absprache bei Ihnen stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist zeit- und themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

#### 252-2152-S

Termine nach Absprache

### Word Grundlagen für Einsteiger\*innen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

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

#### 252-2153-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 31.01.26, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 94,50 inkl. Lehrbuch € 18,50

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

### Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Word-Version Sie installiert haben.

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

#### 252-2154-S

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Montag, 13.10.25, 14.30-16.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

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

### Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Vergleiche 252-2154-S

#### 252-2155-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Montag, 17.11.25, 14.00-16.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

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

### Word Grundlagen II

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 252-2154-S

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

#### 252-2156-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Montag, 12.01.26, 14.00-16.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

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

### „Gewusst wie“ Word - Weihnachten ist Serienbriefzeit

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

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

In Kooperation mit der vhs Straubing.

#### 252-2158-S Online

Leitung: Petra Urmann, IT-Trainerin

Donnerstag, 04.12.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

### „Gewusst wie“ Word - Textbausteine & Vorlagen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

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

In Kooperation mit der vhs Straubing.

#### 252-2159-S Online

Leitung: Petra Urmann, IT-Trainerin

Dienstag, 28.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

### Excel

#### Excel on Demand

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

Mögliche Themen sind z.B. das Arbeiten mit SVERWEIS / Pivot-Tabellen / Datenimport, -export und-weiterverarbeitung / Diagramme / Makros / Bearbeitung auftretender Problemfelder, z.B. Zeiterfassungstabellen ...

Die Schulung kann online, in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen stattfinden. Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, die Gebühr ist zeit- und themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot.

#### 252-2160-S

Termine nach Absprache

### Excel - Grundkurs

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Themen: Dateneingabe / Sortieren und Filtern von Daten / Autoausfüll-Funktion / einfache Berechnungen / unterschiedliche Formatierungsmöglichkeiten / Druckvorbereitung / Erstellen von

Diagrammen. In praxisnahen Beispielen arbeiten Sie mit ersten Formeln und Funktionen und lernen den relativen und absoluten Bezug kennen.

**Bitte mitbringen:** wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

#### 252-2161-A

Leitung: Sonja Bode-Schuhmann, IT-Trainerin

Freitag, 24.10.25, 16.30-19.30 Uhr

Samstag, 25.10.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 95,- inkl. Lehrbuch € 19,-

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

#### Excel - Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Teilnahme am Grundkurs bzw. entsprechende Kenntnisse. Im Zweifelsfall sprechen Sie mit der vhs oder der Kursleitung.

Themen: Vertiefung des im Grundkurs Erlernten / Umgang mit aufwändigeren Wenn-dann-sonst-Beziehungen sowie dem S-Verweis / Anspruchsvollere Funktionen / Pivot-Tabellen / Sinnvoller Einsatz von Uhrzeit- und Datumsberechnungen

**Bitte mitbringen:** wenn gewünscht: eigener Laptop mit installiertem Excel

#### 252-2162-A

Leitung: Sonja Bode-Schuhmann, IT-Trainerin

Freitag, 28.11.25, 16.30-19.30 Uhr

Samstag, 29.11.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 95,- inkl. Lehrbuch € 19,-

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

#### Tabellenkalkulation mit Excel - Tabellenkalkulation mit Excel - Grundlagen für Einsteiger

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

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

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

#### 252-2163-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Mittwoch, 29.10.25, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 30.10.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 95,- inkl. € 19,- Lehrbuch

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

#### Tabellenkalkulation mit Excel - Grundlagen für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

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

## Wir sorgen für den Perspektivwechsel!



inkl. ePaper!

Hier liegen Sie richtig:  
Der Starnberger Merkur!

**merkur.de/abo**  
oder telefonisch unter 089 / 53 06 222



Willkommen daheim.  
**merkur.de**

**252-2164-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 Mittwoch, 26.11.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Donnerstag, 27.11.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 95,- inkl. € 19,- Lehrbuch für TN, die nicht in Kurs 252-2163-S waren  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs Teil 1**

Vorkenntnisse: Kenntnisse entsprechend Excel-Grundkurs  
 Im Kurs wird mit Excel 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. Vertiefung des Grundwissens (s. Kurs Grundlagen 1 und 2). Kursinhalt: Namen / Spezielle Funktionen einsetzen / Zeitberechnungen durchführen / Diagramme individuell bearbeiten / Professionell mit Diagrammen arbeiten / Daten kombinieren und konsolidieren.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**252-2165-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 Montag, 19.01.26, 18.00-21.00 Uhr  
 Mittwoch, 21.01.26, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 88,50 inkl. Lehrbuch € 12,50  
**Sternberg**, 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.

**252-2166-S**

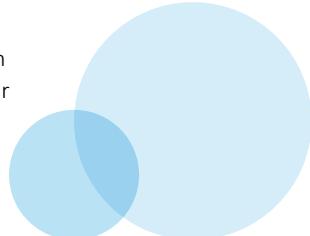
Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 Montag, 09.02.26, 18.00-21.00 Uhr  
 Mittwoch, 11.02.26, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 88,50 inkl. Lehrbuch € 12,50 für TN, die nicht in Teil 1 waren  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**Gewusst wie: Excel - die wichtigsten Funktionen für Berechnungen**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows  
 Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen. Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen.  
 Nähere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

**252-2167-S**    Online

Leitung: Petra Urmann, IT-Trainerin  
 Montag, 13.10.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 18,-


**Gewusst wie: Excel - die Verweis-Funktionen clever verwenden**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows  
 Im Büroalltag muss man häufig Werte aus verschiedenen Tabellen entnehmen oder Tabellen vergleichen. Der effektive Einsatz der Verweisfunktionen kann hier viel Zeit sparen. Sie lernen die Funktion S-Verweis und weitere Verweisfunktionen kennen, um umfangreiche und komplexe Aufgabenstellungen selbstständig und effizient lösen zu können.  
 Nähere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

**252-2168-S**    Online

Leitung: Petra Urmann, IT-Trainerin  
 Dienstag, 18.11.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 18,-

**Gewusst wie: Excel - einfache Auswertungen mit Pivot-Tabellen**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows  
 Excel ermöglicht Ihnen mit der Pivot-Funktionalität die Auswertung von großen Datenmengen. In diesem kompakten Online-Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Erstellung von Pivot-Tabellen. Nähere Informationen unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

**252-2169-S**    Online

Leitung: Petra Urmann, IT-Trainerin  
 Montag, 19.01.26, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 18,-

**Powerpoint**
**PowerPoint 2019 Grundlagen**

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.  
 Im Kurs wird mit PowerPoint 2019 gearbeitet. Auf Fragen zu anderen Versionen kann eingegangen werden. Kursinhalt: Grundlegende Techniken / Einstieg in die Folienbearbeitung / Folientexte eingeben und gestalten / Ansichten effektiv nutzen / Objekte erzeugen und gestalten / WordArt, Bilder und AV-Medien / SmartArt-Grafiken einsetzen / Diagramme erstellen und gestalten / Präsentationen individualisieren / Folien und Begleitmaterial drucken / Präsentationen weitergeben und schützen / Präsentationen wiederherstellen / PowerPoint individualisieren.

**252-2173-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 Samstag, 22.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 56,50 inkl. 18,50 € Lehrbuch  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**PowerPoint 2019 Grundlagen**

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse  
 Vergleiche 252-2173-S

**252-2174-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 Montag, 01.12.25, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 56,50 inkl. 18,50 € Lehrbuch  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Outlook

### **Microsoft Outlook NEW - innovatives Look-and-feel Interne und externe Unternehmenskommunikation**

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

#### **252-2176-S      Online**

Leitung: Thorsten Bradt, IT-Trainer  
Dienstag und Mittwoch, ab 07.10.25, 13.30-15.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 19,-

### **Outlook Grundlagen kompakt**

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.

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

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

#### **252-2177-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
Montag, 12.01.26, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 56,50 inkl. 18,50 € Lehrbuch  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Kreativ durchstarten mit Canva!

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

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

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

### **Grafiken selbst erstellen: Einführung in Canva**

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten mit Canva. Sie erfahren, für welche Bereiche Sie Canva verwenden können, worauf Sie achten müssen beim Erstellen von eigenen Designs, beim Herunterladen und beim

Weiterverwenden für Ihre individuellen Zwecke. Wie Sie Schriften, Farben und grafische Elemente für Ihr Design finden und anpassen, wie Sie eigene Bilder einbinden, wie Sie Canva mit App und am Laptop am besten nutzen.

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

#### **252-2185-S**

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin  
Dienstag, 07.10.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### **Bilder bearbeiten und gestalten - mit Canva**

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Mit Canva können Sie ansprechende Beiträge und Bilder für die eigene Website, für soziale Medien und Plattformen wie YouTube oder Pinterest erstellen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit Canva Ihre Bilder individuell bearbeiten, Ihre Bilder mit Rahmen besser zur Wirkung bringen, schöne Schriften in Ihre Bilder integrieren, passende Farben finden und für Ihr Farbkonzept nutzen.

**Bitte mitbringen:** evtl. eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

#### **252-2186-S**

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin  
Dienstag, 21.10.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum



Andechser  
ADVENTS- und  
Spanschachtel  
Markt

21.-23. November 2025

im Kloster Andechs „Florianstäd“

Fr. 14 – 18 Uhr • Sa./So. 10 – 17 Uhr  
Eintritt 5 € • Kinder unter 14 Jahren frei



Veranstalter:  
Gertrud Weiss  
Breslauer Straße 12  
87730 Grönenbach

## Bilder und Texte in Bewegung bringen - mit Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Ob für Website, Blog oder soziale Medien: Animationen lockern auf, ziehen die Aufmerksamkeit auf sich und verstärken die gewünschte Wirkung. Mit Canva gelingt es Ihnen, animierte Beiträge für Ihre Online-Medien zu erstellen. Im Kurs lernen Sie, welche Arten von Animationen Sie mit Canva erstellen können, wie Sie Animationen einfügen, anpassen und verändern können, worauf Sie beim Download und Weiterverwenden achten müssen.

**Bitte mitbringen:** evtl. eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

### 252-2187-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin

Dienstag, 28.10.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

## Gestalten und Lernen: Ihr einzigartiges (Weihnachts-) Geschenk mit Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Lernen Sie in nur 3 Stunden in digitalem Format Familienfotos und Erinnerungen als Rückblick auf das vergangene Jahr zu gestalten: Sie können die monatlichen Rückblicke dann wahlweise separat für Bildschirmhintergründe herunterladen oder alles komplett als Video, um es dann z. B. an Großeltern zu verschicken.

Bringen Sie gerne schon zum Kurs eine Auswahl ihrer Lieblingsbilder mit, Minimum 1 Bild pro Monat, gerne mehr für einen größeren Gestaltungsfreiraum.

### 252-2188-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin

Dienstag, 11.11.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

## „Ihr perfektes Fest!“ - Einzigartig & kreativ mit Canva gestalten

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Jeder Mensch hat einen eigenen Stil. Feste, Feiern und Partys sind die perfekte Gelegenheit, um diese Individualität zum Ausdruck zu bringen. Wenn Sie Wert darauf legen, Ihren Festen eine persönliche Note zu verleihen und sie zu wunderschönen Erinnerungen zu gestalten, sind Sie in diesem Workshop richtig: Egal ob Gartenparty oder Hochzeitsfeier, wir gestalten direkt am Laptop Ihre Einladungskarten, Tisch- und Speisekarten, Geschenkanhänger und spezielle Memorables für Ihre lieben Gäste.

Als Highlight lernen Sie, wie Sie mit einfachen Handgriffen aus Ihren schönsten Fotos eine bewegende Präsentation gestalten, die Sie auf Ihrem iPad oder Laptop abspielen lassen können - ganz nach Belieben leise und unaufdringlich oder mit überraschenden Effekten. Damit Sie die Erinnerungen schaffen, die Ihnen am Herzen liegen.

### 252-2189-S

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin

Dienstag, 10.02.26, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

## Bitte beachten Sie auch:

252-2017-S Mit dem richtigen Logo zum Erfolg

252-2018-S Social-Media-Marketing mit Instagram

## KI - Künstliche Intelligenz

### KI im Alltag sicher nutzen - das BSI informiert



© igor omilaev auf unsplash

In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI grundlegende Anwendungen von KI vor und erörtert, mit welchen Herausforderungen wir konfrontiert sind und was noch zu erwarten ist. Wir gehen auf alltägliche Gebrauchsszenarien, generative KI und Desinformation ein, mit praktischen Tipps zum sicheren Umgang mit KI im Alltag.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-2190-S Online

Leitung: Annika Rüll

Montag, 06.10.25, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei

## Bitte beachten Sie auch:

252-1810-S Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Sternberg

## Jenseits von ChatGPT: Die nächste Ära der Künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz startet in eine neue Ära: weg von reinen Textmodellen hin zu Systemen, die sehen, hören und handeln. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in moderne KI-Anwendungen- von Sprachmodellen über Bild- und Videoverarbeitung bis hin zu autonomen Systemen. Erfahren Sie, wie KI beginnt, unsere Welt tiefgreifend zu verändern.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 252-2191-S Online

Leitung: Christian Bernhard, IT-Trainer

Montag, 17.11.25, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

## Künstliche Intelligenz zum Ausprobieren: KI entdecken und sicher nutzen neu!

Künstliche Intelligenz einfach erklärt! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich bei einem KI-Dienst anmelden und eigene Fragen stellen. Gleich vor Ort probieren wir alles gemeinsam aus- Schritt für Schritt und ohne Vorkenntnisse. Sie erfahren, bei welchen Aufgaben KI hilfreich ist, etwa beim Schreiben, Planen oder Recherchieren. Zudem

lernen Sie, worauf beim Umgang mit KI zu achten ist und wie Sie Risiken vermeiden. Verständlich, praxisnah und mit Aha-Effekt!

**Bitte mitbringen:** wenn möglich: Mailadresse, die im Kurs abgerufen werden kann

#### 252-2193-S

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
ab Mittwoch, 26.11.25, 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 76,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### KI-Führerschein: Ihr Wissens-Update & Kompetenz-Upgrade

#### Ihre nächste Stufe im KI Kompetenztraining für Beruf & Alltag

Künstliche Intelligenz verändert die Art, wie wir arbeiten, lernen und kreativ sind - fast täglich kommen neue Funktionen und Tools hinzu. Mit dem KI-Führerschein - Update & Upgrade bleiben Sie nicht nur auf dem aktuellen Stand („Update“), sondern entwickeln aktiv Ihre digitalen Fertigkeiten weiter und erhalten dadurch einen Kompetenzzuwachs („Upgrade“).

In dieser Kursreihe geht es nicht nur ums Zuschauen. Sie probieren selbst aus, testen Tools in betreuten Übungsphasen und reflektieren die Einsatzmöglichkeiten für Alltag und Beruf. Die Veranstaltungen sind interaktiv, praxisnah und aktuell aufbereitet. Jede der sechs Online-Einheiten dauert 135 Minuten und besteht aus einem Theorieteil, Live-Demonstrationen und einer angeleiteten Übungsphase mit anschließender Reflexionsphase.

#### Für wen ist das Angebot gedacht?

Teilnehmende, die Ihre KI-Kenntnisse und Kompetenzen ausbauen wollen. Teilnehmende mit ersten KI-Kenntnissen aber auch Teilnehmende ohne KI-Vorkenntnisse sind willkommen, die Interesse an der aktiven Auseinandersetzung mit den KI-Tools haben.

#### Was erwartet Sie?

Update: Wir stellen Ihnen in jedem Modul die neuesten Entwicklungen und Funktionen aus dem jeweiligen KI-Bereich vor. Was heute Beta ist, ist morgen Standard. Erfahren Sie, was die aktuellen Entwicklungen sind und welche Funktionen aktuell verfügbar sind und wie Sie diese nutzen können, so bleiben Sie am Puls der Zeit. Upgrade: Sie wenden die Tools direkt selbst an und heben Ihre Fähigkeiten auf ein neues Level, indem Sie die gezeigten KI-Tools und die Funktionen austesten und Ihre Erfahrungen in der Gruppe reflektieren.

Teilnahmenachweis: Den KI-Führerschein:  
„Ihr Wissens- und Update & Kompetenz-Upgrade“ erhalten

### Modul 1: KI im Alltag & Beruf - Überblick, Chancen & Trends **neu!**

Update: Die aktuellsten KI-Entwicklungen für Alltag & Beruf  
Upgrade: Tools entdecken, ausprobieren & einordnen

Wie finde ich mich im Überangebot der KI-Tools zurecht? Welche Entwicklungen sind relevant - und welche lohnen sich wirklich? In dieser ersten Einheit erhalten Sie einen fundierten Überblick über zentrale Anwendungsfelder von KI. Sie lernen, wie Sie Tools nach Einsatzgebiet finden und bewerten. Neueste Trends, Funktionen

und Tools aus verschiedenen Bereichen werden tagesaktuell vorgestellt - mit Raum für individuelle Fragen.

#### 252-2201-S      Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Montag, 03.11.25, 18.00-20.15 Uhr  
Gebühr € 21,-



© Jürgen Ihle auf pixabay

### Modul 2: Prompt Power - Smarte Prompts für smarte Assistenten **neu!**

Update: Neue Funktionen und Anwendungen bei ChatGPT, Copilot & Co.

Upgrade: Promoten, experimentieren & Feedback erhalten  
In dieser Einheit lernen Sie, wie Sie mit gezielter Sprache die besten Ergebnisse aus KI-Assistenten herausholen. Sie erfahren, wie sich durch geschicktes Prompting kreative, präzise und hilfreiche Inhalte generieren lassen - von Text bis Code. Wir stellen aktuelle Funktionen und Updates führender Text-KI-Modelle vor und zeigen, wie sich diese auf die Qualität Ihrer Prompts auswirken

#### 252-2202-S      Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Montag, 01.12.25, 18.00-20.15 Uhr  
Gebühr € 21,-

### Dr. med. dent. Christine Mennle MSc.Kieferorthopädie

**Kieferorthopädie**  
für Kinder und Erwachsene

zertifizierte  
invisalign® Anwenderin

Pfarrgasse 1  
82266 Inning  
08143-444766  
kfo-ingn.de



### **Modul 3: Texte korrigieren, lektorieren & übersetzen mit KI **neu!****

Update: Neueste Tools zur Textoptimierung und Sprachverarbeitung. Upgrade: Eigene Texte prüfen, verbessern und in andere Sprachen übertragen. Ob Bewerbung, Blogpost oder Projekttext - Sie lernen KI-Tools kennen, die Ihre Texte stilistisch überarbeiten, korrigieren und in Echtzeit übersetzen. Im Fokus stehen aktuelle Entwicklungen bei Korrektur- und Lektoratsfunktionen sowie neue Sprachmodelle für professionelle Übersetzungen.

**252-2203-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Montag, 05.01.26, 01.:0-20.15 Uhr  
Gebühr € 21,-

### **Modul 4: Wissensarbeit & Recherche - smarter informieren mit KI **neu!****

Update: Fortschrittliche Tools zur KI-gestützten Informationsbeschaffung

Upgrade: Recherchen effizienter planen und durchführen  
Dieses Modul richtet sich an alle, die regelmäßig recherchieren, Wissen strukturieren oder Informationen aufbereiten. Sie erleben, wie KI dabei hilft, Daten gezielter zu finden, Quellen besser zu analysieren und Inhalte kontextbezogen aufzubereiten. Vorgestellt werden neue Tools speziell für Wissensarbeit, Recherche und datengestützte Entscheidungsfindung.

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

**252-2204-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Montag, 26.01.26, 18.00-20.15 Uhr  
Gebühr € 21,-

### **Modul 5: Präsentationen & Visuals erstellen mit KI - von der Idee zur Gestaltung **neu!****

Update: Die neuesten Funktionen für Bild- & Foliendesign mit KI  
Upgrade: Eigene Präsentationen & Visuals gestalten

In dieser Einheit erleben Sie, wie KI die Erstellung von Präsentationen und Grafiken vereinfacht - von der Struktur über das Wording bis zur Visualisierung. Wir zeigen Ihnen aktuelle Entwicklungen bei Präsentationstools mit KI-Unterstützung sowie kreative Bildgeneratoren mit neuen Features für Layout und Stil.

**252-2205-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Montag, 16.02.26, 18.00-20.15 Uhr  
Gebühr € 21,-

### **Modul 6: KI im Berufsalltag - produktiver arbeiten mit smarten Tools **neu!****

Update: Neue Tools für Kommunikation, Organisation & Analyse  
Upgrade: Eigene Workflows optimieren und automatisieren

Von der automatisierten E-Mail bis zur intelligenten Protokollierung - Sie lernen, wie KI Ihren Arbeitsalltag erleichtern kann. Wir stellen Ihnen Werkzeuge vor, mit denen Sie Routineaufgaben effizienter erledigen, Inhalte schneller erfassen und Ergebnisse besser struk-

turieren. Im Fokus stehen aktuelle Erweiterungen und innovative Einsatzmöglichkeiten in der täglichen beruflichen Praxis.

**252-2206-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Montag, 09.03.26, 18.00-20.15 Uhr  
Gebühr € 21,-

### **KI clever nutzen - Digitale Assistenz für die Bildungsverwaltung**

#### **KI clever nutzen - Digitale Assistenz für die Bildungsverwaltung **neu!** 4-teilige Modulreihe**



© Matias Flores from Pixabay

**252-2210-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Dienstag und Freitag, ab 14.10.25, 12.45-15.45 Uhr, 4 x  
Gebühr € 27,50 Gebühr: 27,50 € pro Modul

### **Modul 1: Was ist KI - und was bringt sie meinem Büroalltag? - KI verstehen, verantwortungsvoll nutzen und wirksam prompten **neu!****

In diesem Modul erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Was genau ist KI- und wie funktioniert sie im Hintergrund? Gemeinsam entdecken wir, wo KI im Büroalltag von Bildungseinrichtungen konkret unterstützen kann: von der Texterstellung über Terminorganisation bis hin zur Analyse von Informationen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem sogenannten Prompting - also der gezielten Eingabe von Fragen und Arbeitsaufträgen, damit KI-Tools wie ChatGPT nützliche, passende und verlässliche Ergebnisse liefern. Sie lernen, wie ein guter Prompt aufgebaut ist, worauf es bei der Formulierung ankommt und wie sich Inhalte für unterschiedliche Zielgruppen erzeugen lassen.

Darüber hinaus werfen wir einen reflektierten Blick auf Datenschutz, mögliche Risiken und rechtliche Fragen im Kontext KI. So starten Sie gut informiert, sicher und souverän in die KI-Nutzung.

Inhalte: Grundlagen von KI: Begriffe, Arten, Beispiele / Chancen und Herausforderungen im Verwaltungsaltag / Erste Tool-Demos (z.B. ChatGPT) / Einführung in gutes Prompting (Struktur, Rollen, Zielgruppen) / Datenschutz, Urheberrecht und verantwortungsvoller Einsatz

**252-2211-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Dienstag, 14.10.25, 16.15-19.15 Uhr  
Gebühr € 27,50



## **Modul 2: Besser schreiben mit KI: Von der E-Mail bis zur Kursinformation - Texte optimieren mit KI **neu!****

Ob kurze E-Mails, Elternbrief oder längere Kurstexte - mit KI gelingt vieles leichter und professioneller. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie mit digitalen Assistenten wie ChatGPT, Grammarly oder DeepL Write Ihre Texte stilistisch verbessern, fehlerfrei gestalten und an verschiedene Zielgruppen anpassen. Sie erleben, wie Informationen klarer formuliert, Schreiben vereinfacht oder gendersensible Texte automatisch erzeugt werden können. Gemeinsam testen wir, wie sich Ihre tägliche Kommunikation mit wenig Aufwand optimieren lässt- für mehr Qualität und weniger Aufwand.

Inhalt: Textqualität verbessern mit KI-Tools / Zielgruppengerechte Formulierungen (z.B. Kursteilnehmende, Lehrkräfte, Eltern) / Sprachstil, Verständlichkeit, Gendern / Textüberarbeitung und Lektorat (z.B. Kurstexte, Serienbriefe)

### **252-2212-S Online**

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Freitag, 24.10.25, 12.45-15.45 Uhr  
Gebühr € 27,50

## **Modul 3: Wissen auf Abruf : Recherchieren und strukturieren mit KI - Informationen finden, strukturieren und effizient nutzen **neu!****

Recherchieren Sie regelmäßig Informationen zu Verordnungen, Bildungsangeboten oder Verwaltungsabläufen? In diesem Modul erfahren Sie, wie KI Ihnen dabei helfen kann, gezielt Informationen zu finden, diese sinnvoll zu strukturieren und weiterzuverarbeiten. Sie lernen, wie Ergebnisse überprüft, zusammengefasst und für verschiedene Zielgruppen (z. B. Kollegium, Leitung, Öffentlichkeit) aufbereitet werden können. Dabei steht auch der reflektierte Umgang mit KI-generierten Inhalten im Fokus. Inhalte: Informationsrecherche mit ChatGPT, Perplexity und weiteren Tools / Inhalte clustern, zusammenfassen, vergleichen / Prompt-Strategien für gezielte Recherchen Quellenbewertung und Ergebnisvalidierung

### **252-2213-S Online**

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Freitag, 21.11.25, 12.45-15.45 Uhr  
Gebühr € 27,50

## **Modul 4: Daten sichtbar machen: Visualisierung und Präsentation mit KI - Daten verständlich aufbereiten und ansprechend präsentieren **neu!****

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie mithilfe eines KI-gestützten Präsentationstools aus Texten, Listen oder Zahlen schnell und unkompliziert ansprechende Präsentationen erstellen – ganz ohne Design- oder Programmierkenntnisse. Die aktuell ausgewählten Tools strukturieren Inhalte automatisch, schlagen passende Visualisierungen vor und helfen Ihnen dabei, Verwaltungsdaten für verschiedene Zielgruppen verständlich aufzubereiten.

Sie erfahren, wie Sie Inhalte aus Tabellen oder KI-Ergebnissen übernehmen, Vorschläge anpassen und Präsentationen für interne oder externe Zwecke nutzen können – z. B. für Teammeetings, Leitungs- vorlagen oder Projektberichte.

Inhalte: Einführung in aktuelle KI-gestützte Präsentationstools / Inhalte aus Texten, Tabellen oder Recherchen einfügen und aufbereiten / Automatische Strukturierung und Visualisierung nutzen / Gestaltung und Anpassung für unterschiedliche Zielgruppen

### **252-2214-S Online**

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Freitag, 28.11.25, 12.45-15.45 Uhr  
Gebühr € 27,50

## **KI mit Muße - neugierig werden ohne Technikstress**

### **Künstliche Intelligenz bei Kaffee und Croissant leicht und verständlich erklärt **neu!****



© Jobert de Aquino, Pixabay

In diesem gemütlichen Einstiegsmodul erfahren Sie in entspannter Atmosphäre, was Künstliche Intelligenz eigentlich ist- ganz ohne Fachsprache, ohne Computer und ohne Vorwissen. Anhand lebensnaher Beispiele und mit einfachen Begriffen wird erklärt, wo uns KI bereits im Alltag begegnet und wie sie unser Leben unterstützen kann- etwa beim Schreiben, Suchen oder Übersetzen. Der Vortrag wird auf einer Leinwand gezeigt, die Kursleitung ist live per Video zugeschaltet und erklärt alles leicht verständlich. Währenddessen ist Zeit für Fragen, gemeinsames Staunen, eigene Gedanken und einen Austausch auf Augenhöhe- in gemütlicher Runde bei Kaffee und Croissant. Kommen Sie einfach so, wie Sie sind- und lassen Sie sich bei einer Tasse Kaffee zeigen, wie nah und verständlich Künstliche Intelligenz sein kann. Am 24.10. erfahren Sie, was Künstliche Intelligenz (KI) überhaupt bedeutet- ganz ohne komplizierte Fachbegriffe oder technische Vorkenntnisse. Anhand von alltagsnahen Beispielen erklären wir, wo KI uns heute schon begegnet: beim Schreiben, beim Übersetzen, beim Navigieren oder beim Sortieren von Fotos. Inhalte:

- Was ist Künstliche Intelligenz? Eine einfache Erklärung
- Wo steckt KI schon in meinem Alltag- vielleicht ohne dass ich es merke?
- Beispiele aus dem echten Leben: KI beim Schreiben, Suchen und Übersetzen
- Gemeinsames Nachdenken: Was überrascht mich? Was finde ich spannend?

Am 31.10. steht der praktische Nutzen von Künstlicher Intelligenz im Mittelpunkt. Wir zeigen, wie KI ganz konkret im Alltag helfen kann: beim Erstellen von Einkaufslisten, beim Erinnern an Termine oder beim Schreiben kurzer Texte. Sie erfahren, wie KI auch für Menschen hilfreich sein kann, die keine digitalen Vorkenntnisse haben- als kleine Unterstützung im Alltag, die sich an Ihre Bedürfnisse anpassen lässt. Inhalte:

- Was kann KI im Alltag für mich tun- ganz praktisch gedacht
  - Konkrete Beispiele: Einkaufslisten, Terminplanung, Texte schreiben
  - Wie funktioniert das ohne technisches Vorwissen?
  - Erste Ideen für die eigene Nutzung: Was würde ich gern ausprobieren?
- Das Angebot wird gefördert im Rahmen des Projektes „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

### **252-2230-S**

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
ab Freitag, 24.10.25, 10.00-12.15 Uhr, 2 x  
Gebühr € 25,50  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

## Mission KI: Entdecken. Verstehen. Weitergeben.

Für digitale Mutmacher\*innen und Brückenbauer\*innen 60+  
Über KI lernen - mit KI lernen - für andere Senior\*innen  
verständlich aufbereiten.

Diese praxisnahe Kursreihe richtet sich an aktive, neugierige Senior\*innen, die sich mit dem Thema Künstliche Intelligenz (KI) vertraut machen und das erworbene Wissen mit anderen teilen möchten.

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



© Lisa Aulinger mit nightcafestudio

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.

### Mission 1: KI verstehen – die eigene Neugier zünden

„Der KI-Start: Orientierung in einer neuen Welt“

In diesem Modul erhalten Sie eine verständliche Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie lernen, wie KI funktioniert, wo sie bereits im Alltag begegnet und wie man mit ihr kommuniziert – durch gezielte und klare Fragestellungen, sogenannte „Prompts“. Ziel ist es, erste Erfolgsergebnisse zu schaffen und den Grundstein für sicheres und selbstbewusstes Ausprobieren zu legen.

### Mission 2: KI erleben – als Helferin im globalen Alltag

„Grenzenlos digital: KI für Reisen, Kultur & Verständigung“

Wie kann KI helfen, die Welt zu entdecken – auch vom heimischen Wohnzimmer aus? In diesem Modul erkunden Sie, wie KI bei der Übersetzung von Sprachen, bei kulturellen Recherchen oder bei der Reiseplanung unterstützt. So wird digitale Teilhabe auch für andere erfahrbar – unabhängig von körperlichen Einschränkungen oder Sprachbarrieren.

### Mission 3: KI sprechen lassen – Kommunikation gestalten

„Worte finden, Gedanken teilen: KI als Schreib- und Ideenpartnerin“  
KI kann eine echte Unterstützung beim Schreiben und kreativen Denken sein. In diesem Modul entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe von ChatGPT persönliche Texte, Geschichten, Einladungsschreiben oder Informationsmaterialien erstellen können – auch in leichter Sprache oder Reimform. So entstehen neue Ausdrucksmöglichkeiten für sich selbst und für andere.

### Mission 4: Klug suchen – und Wissen weitergeben

„Wissensfinder\*innen mit KI: Gemeinsam schlauer werden“

Suchen, finden, weitergeben - in diesem Modul lernen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe von KI schnell an gute Informationen kommen, diese bewerten und strukturiert weitergeben können. So stärken sie nicht nur ihre eigene Orientierung im digitalen Raum, sondern können ihr Wissen auch als kleine Lernimpulse weitergeben- z. B. in Form einer Checkliste oder eines Quiz.

### Mission 5: KI als Assistenz nutzen – Alltag erleichtern, Wissen weitergeben

„Dank KI: Den Alltag leichter meistern – und mitreden können“

Wie kann KI helfen, den Alltag zu strukturieren, Probleme selbstständig zu lösen und gleichzeitig andere an digitalem Wissen teilhaben zu lassen? In diesem Modul lernen Sie mit Hilfe von KI Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Merkzettel und kleine Alltagshilfen zu erstellen. Diese lassen sich einfach kopieren und digital weitergeben – etwa an andere Senior\*innen im Bekanntenkreis oder in der WhatsApp-Gruppe. So wird KI zum Werkzeug der Selbsthilfe und zur Brücke für mehr digitale Teilhabe im Alltag sowie Gesprächsthema in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis.

**252-2231-S** Online

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)

Freitag, 21.11.25, 10.00-12.15 Uhr

Freitag, 28.11.25, 10.00-12.15 Uhr

Freitag, 12.12.25, 10.00-12.15 Uhr

Freitag, 19.12.25, 10.00-12.15 Uhr

Freitag, 16.01.26, 10.00-12.15 Uhr

Gebühr € 75,-

### Bitte beachten Sie auch:

252-1200-S Fakt oder Fake? Wie Desinformation auftritt und wie man sie selbst erkennen kann

## Smartphone & Tablet, Android & Apple

### Smartphones & Tablets - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen



© Edar auf Pixabay

Voraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse am Smartphone, Der Kurs ist geeignet für Einsteiger\*innen und fortgeschritten 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

#### **252-2301-S**

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer  
 Montag, 03.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Dienstag, 04.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Mittwoch, 05.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 95,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### **Android-Smartphones - Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen**

Vorkenntnisse wie in Kurs 252-2301-S

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

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

#### **252-2302-S**

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer  
 Dienstag, 18.11. und Donnerstag 20.11.25, 13.30-16.30 Uhr  
 Gebühr € 65,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### **Smart Surfer - Arzttermine online buchen**



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

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam fort. Auch Arztpraxen suchen nach Möglichkeiten Arbeitsvorgänge zu vereinfachen, zu beschleunigen und zu digitalisieren. Dazu gehört sehr oft auch, dass man Arzttermine online buchen kann oder sogar soll. In diesem Vortrag wird anhand von praktischen Beispielen aufgezeigt, wie man entsprechende Internet-Seiten bzw. Internet-Portale findet

und welche persönlichen Daten benötigt werden. Darüber hinaus erfahren Sie auch, welche Vorteile man durch den digitalen 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

#### **252-2303-S**

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
 Dienstag, 18.11.25, 10.00-12.00 Uhr  
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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



Das alte oder neue Smartphone schießt tolle Bilder und macht schöne Videos. Oder doch nicht? Hier gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks, worauf man dabei achten sollte. Und dann kommt die Frage: wie kann ich sie an jemanden senden und was sollte ich dazu wissen? Im Kurs wird ausprobiert und wieder gelöscht, was nicht gebraucht wird. Praktische Übungen machen es leicht zu verstehen, auf was es ankommt. Und es wird auch darüber gesprochen, wo und wie Bilder und Videos auf dem Smartphone gespeichert werden.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

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

#### **252-2304-S**

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
 Dienstag, 18.11.25, 14.00-16.00 Uhr  
 Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

82319 Sternberg • Schloßbergstraße 6  
 Tel. 08151-9982770  
 Mobil 0170-4121439  
 info@sandra-holzapfel.de

## „Digitales Auge“ - Mehr als nur fotografieren: die Handy-Kamera **neu!**

Die Handykamera kann mehr als nur fotografieren: z.B. saubere Dokumentenscans erstellen, übersetzen, Lösungen zur Frage „Wie heißt die Blume?“ geben.

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

### **252-2305-S** Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
Dienstag, 17.02.26, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

## Online-Seminar: Komoot und andere Navigations-Apps

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

### **252-2306-S** Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer  
Dienstag, 07.10.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

## Smart Surfer - Navigieren, Informieren, Orientieren



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

Wie oft fragt man sich: und wie komme ich dahin? Egal ob mit dem Auto, dem Rad, zu Fuß oder mit den Öffis (öffentliche Verkehrsmittel)- 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

### **252-2308-S**

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 11.02.26, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum



## Sicherheit am Smartphone - Welche Einstellungen sind wichtig



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

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

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

### **252-2309-S**

Leitung: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“  
Samstag, 07.03.26, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 40,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Das Apple iPhone - Grundkurs

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich. Sie erhalten an den beiden Abenden Antworten auf wichtige und interessante Fragen.

Wir schulen das aktuelle iOS.

**Bitte mitbringen:** eigenes, geladenes iPhone, Ladekabel

### **252-2316-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
ab Montag, 10.11.25, 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Apple iPad - Ihr Büro für unterwegs

Für Teilnehmer\*innen, die sich bereits mit den Grundfunktionen des iPad vertraut gemacht haben.

Sie 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)

### **252-2318-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
Mittwoch, 12.11.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Sprachen lernen – eine gute Entscheidung! Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen oder eine neue Fremdsprache lernen möchten: Es ist immer hilfreich, wenn man neben der Muttersprache noch mindestens eine weitere beherrscht.

Unser Unterricht orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der von Sprachexperten der Mitgliedstaaten des Europarates entwickelt wurde. Hier wird

genau beschrieben, was Sie auf welcher Stufe können sollten, um ein möglichst einheitliches System einzuführen, das Lernenden zur Orientierung beim Spracherwerb dienen soll.

Anfänger\*innen starten bei A1 und die höchste der sechs Stufen heißt C2. Durch dieses System erreichen wir Transparenz, Vergleichbarkeit und eine grenzüberschreitende Anerkennung von Sprachzertifikaten in ganz Europa.

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



# Sprachen und Integration

Eine zweite Sprache stärkt das Gehirn.  
Bei uns bekommen Ihre grauen Zellen  
ein ganzes Sprach-Bootcamp!

Integration an der Volkshochschule	65	Seltener gelernte Sprachen	
Deutsch- und Integrationskurse	66-69	Chinesisch	87
Prüfungen, Prüfungsvorbereitung	70-71	Japanisch	87
Einbürgerung	71	Neugriechisch	87-88
Fremdsprachen	72	Polnisch	89
Englisch	72-76	Russisch	89
Französisch	76-78	Slowakisch	89
Italienisch	78-84	Ukrainisch	89
Spanisch	84-86		



## Sprache verbindet – Integration durch Deutschkurse an der vhs StarnbergAmmersee

In einem hellen Raum der vhs sitzen Menschen unterschiedlichster Herkunft an Tischen, die Hefte aufgeschlagen, die Ohren gespitzt. Es ist ein gewöhnlicher Vormittag im Deutsch-Integrationskurs – und doch ist jeder dieser Tage für die Teilnehmenden ein Schritt in ein neues Leben.

Die Teilnehmerinnen kommen aus Afghanistan, der Ukraine, Syrien, Nigeria und vielen weiteren Ländern. Viele von ihnen sind Mütter, einige arbeiten bereits, andere möchten bald eine Ausbildung beginnen. Was sie eint: der Wunsch, sich verständigen zu können – mit Nachbarn, Kolleg\*innen, beim Arzt oder im gewöhnlichen Gespräch im Supermarkt.

Ein wichtiger Teil des Integrationsprozesses ist der Austausch – und genau das passiert in den Pausen, bei Gruppenarbeiten oder in Diskussionen im Unterricht. Aus Fremden werden Bekannte, aus Unsicherheit wächst Selbstständigkeit.

Die Deutsch- und Integrationskurse an der vhs sind weit mehr als Grammatik pauken – sie sind Begegnungsorte, Brückenbauer und Wegbereiter für ein selbstbestimmtes Leben in Deutschland. Und sie zeigen eindrucksvoll: Integration beginnt mit einem Gespräch – und mit dem Mut, „Guten Tag“ zu sagen.

Der Deutschkurs, den wir Ihnen im letzten Heft vorgestellt haben, hat nun seinen Abschluss gemacht. Einige der Teilnehmer\*innen lassen wir hier zu Wort kommen und sie erzählen uns, was der Kurs für sie bedeutet und wie er ihr Leben beeinflusst.

„Ich wurde endlich selbstbewusster, als ich zum ersten Mal alleine einen Arzttermin vereinbart habe.“

„Jetzt bestelle ich im Restaurant auf Deutsch und unterhalte mich mit meiner Nachbarin auf Deutsch.“

„Obwohl wir aus verschiedene Länder kommen, haben wir unsere Kulturen und Geschichten zu teilen. Es ist wichtig, nicht nur aus der eigenen Perspektive zu verstehen“

„Ich muss gestehen, dass mir Deutsch sehr schwer fiel. Vor allem Grammatik und Wörter mit 99 Buchstaben.“

„Der Kurs hat mir geholfen in meinem Beruf besser zu kommunizieren.“

„Ich merke, dass mein Deutsch sich bessert, weil ich nun die Gespräche in der S-Bahn besser verstehe.“

„Für mich bedeutet vhs Zugang zu Bildung und neue Möglichkeiten, zum Beispiel nach dem Kurs einen Job zu finden.“

„Ich komme aus Nigeria und hatte die Gelegenheit an der vhs zu lernen: das war ein tolles Gefühl. Ich bin meinem Kurs dankbar. Ich fühlte mich verloren, wenn ich einmal wegen der Kinder oder Krankheit den Kurs versäumte.“

„Bevor ich hierher kam, konnte ich kaum Sprechen, weil ich Angst hatte, etwas Falsches zu machen..jetzt spreche ich mehr und alle loben mein Deutsch. Das ist großartig.“



Die Teilnehmenden des Integrationskurses mit den Dozentinnen Alexandra Ammelung, Tanja Kutschker und Susanne Perret.

## Deutsch als Fremdsprache

### Sprachberatung und Einstufung

#### Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Herrsching



© StockSnap auf Pixabay

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

**Bitte mitbringen:** gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

#### Termine:

<b>252-3012-A</b>	Dienstag, 23.09.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3013-A</b>	Dienstag, 14.10.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3014-A</b>	Dienstag, 28.10.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3015-A</b>	Dienstag, 11.11.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3016-A</b>	Dienstag, 25.11.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3017-A</b>	Dienstag, 16.12.25, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3018-A</b>	Dienstag, 20.01.26, 15.00-16.30 Uhr
<b>252-3019-A</b>	Dienstag, 10.02.26, 15.00-16.30 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei.

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

#### Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg

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

**Bitte mitbringen:** gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

<b>252-3022-S</b>	Montag, 22.09.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3023-S</b>	Montag, 29.09.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3025-S</b>	Montag, 06.10.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3026-S</b>	Montag, 13.10.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3027-S</b>	Montag, 20.10.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3028-S</b>	Montag, 27.10.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3029-S</b>	Montag, 10.11.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3030-S</b>	Montag, 17.11.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3031-S</b>	Montag, 24.11.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3032-S</b>	Montag, 01.12.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3033-S</b>	Montag, 08.12.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3034-S</b>	Montag, 15.12.25, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3035-S</b>	Montag, 12.01.26, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3036-S</b>	Montag, 19.01.26, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3037-S</b>	Montag, 26.01.26, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3038-S</b>	Montag, 02.02.26, 14.00-16.00 Uhr
<b>252-3039-S</b>	Montag, 09.02.26, 14.00-16.00 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei.

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

#### Sprachberatung Deutsch in Tutzing

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für Deutsch als Fremdsprache wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den für Sie passenden Kurs finden. Es findet keine Einstufungsberatung für Integrationskurse statt. Dazu nutzen Sie bitte das Terminangebot zur Einstufungsberatung in Starnberg oder Herrsching. Vorherige Anmeldung erwünscht: [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder 08151-97 312-10.

#### 252-3040-S

Donnerstag, 18.09.25, 16.00-18.00 Uhr

Alle Sprachberatungen sind gebührenfrei.

**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

## Das besondere Programm

### Sprachcafé Deutsch - Grammatik- und Wortschatztraining in Starnberg und Herrsching



© allannyima auf Pixabay

Herzlich Willkommen! Unser Sprachcafé ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen und dabei ihre Sprachkenntnisse verbessern können. Wir haben alle ein Ziel: sprechen, sprechen, sprechen - über alles, was uns interessiert und wichtig für unser Leben in Deutschland ist. Teilnehmen können alle Interessierten, die schon länger Deutsch lernen oder auch gerade erst am Anfang stehen. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen und Ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, sind Sie hier genau richtig. Welcome to the Sprachcafé! This is a place for meeting people and improving german skills. We help you to get in contact with others and you will have the opportunity to talk and ask. Whether you are fluent or a beginner, everyone is welcome! So come along: It's free and it's a lot of fun! Das Sprachcafé in Starnberg findet in Kooperation mit dem Landratsamt Starnberg und der Stadtbücherei Starnberg statt. Keine Anmeldung erforderlich.

#### 252-3050-S

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin, Werklehrerin; Daria Brey, Sprachdozentin

Das Sprachcafé ist gebührenfrei.

ab Mittwoch, 17.09.25, 17.00-18.00 Uhr

**Starnberg**, Stadtbücherei, Hauptstr. 10

ab Mittwoch, 17.09.25, 18:00-19:00

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

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1110-S Besuch in der Moschee Penzberg

252-5138-A „Masche für Masche“ – Geschichten, die verbinden und Fäden, die zusammenlaufen. Ein interkultureller Strick-Treff

## 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“.

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

Hier erhalten Sie auch Merkblätter für Teilnehmende.

Gebühren für die Integrationskurse:

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

## Integrationskurs mit Alphabetisierung

Alphabetisierungskurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die (das lateinische Alphabet oder generell) nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können und daher zu Beginn des Spracherwerbsprozesses einer besonderen (schrift-)sprachlichen und methodisch-didaktischen Förderung bedürfen.

Der Alphabetisierungskurs besteht aus 900 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten). Nach 3 Modulen Alphabetisierung, in denen zunächst Buchstaben und Ziffern, dann Wörter und zum Schluss ganze Sätze gelesen und geschrieben werden, werden Deutschkenntnisse bis mindestens Niveau A2 vermittelt.

## Deutsch - Berufssprachkurse

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Die Kurse können in ganz Deutschland besucht werden und bestehen aus:

- Basismodulen (je 400 bis 500 Unterrichtseinheiten)
  - Spezialmodulen (300 bis 600 Unterrichtseinheiten)
- Diese Kurse richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürgerinnen und -Bürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die
- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsanerkennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen,
  - in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen,
  - arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld beziehen
  - eine Arbeitsstelle haben und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern,
  - die den Integrationskurs abgeschlossen und/oder mindestens das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreicht haben.

Für Teilnehmende, die arbeitssuchend gemeldet sind, ist der Kurs kostenfrei. Ein Berechtigungsschein ist in jedem Fall erforderlich. Vorgelegte Zertifikate als Nachweis für die Einstufung dürfen nicht älter als 6 Monate sein.

**Weitere Informationen erhalten Sie über [www.bamf.de/berufssprachkurse](http://www.bamf.de/berufssprachkurse). Wir bieten laufend Berufssprachkurse am Vormittag oder am Abend an. Die aktuell laufenden Kurse finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration](http://www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration)**

## Integrationskurs für gering Literalisierte

Der Kurs für gering Literalisierte (Geringliteralisiertenkurs) richtet sich an Zugewanderte, die bereits lateinisch alphabetisiert, jedoch schrift- und lernungsgewohnt sind. Die schriftsprachlichen Kompetenzen dieser Personen liegen in der Regel auf einem niedrigen Niveau, so dass sie grundsätzlich den Anforderungen einer stark verschriftlichten Gesellschaft nicht gerecht werden können. Im Unterschied zu Analphabetinnen und Analphabeten aus anderen Schriftsystemen sind diese Personen allerdings grundsätzlich in lateinischer Schrift alphabetisiert, der Umgang mit Texten bereitet ihnen allerdings große Schwierigkeiten. Mit dem Kurs für gering Literalisierte sollen individuelle Lernvoraussetzungen dieser Zielgruppen noch stärker berücksichtigt und eine passgenauere Sprachförderung ermöglicht werden.

Der spezielle Integrationskurs für gering Literalisierte hat folgende Struktur:

- Basis-Sprachkurs mit 300 Unterrichtseinheiten (UE)
- Aufbau-Sprachkurs A mit 300 UE
- Aufbau-Sprachkurs B mit 300 UE
- Aufbau-Sprachkurs C mit 300 UE  
(im Rahmen des Wiederholerkontingents)
- Orientierungskurs mit 100 UE

## Sprachen on demand

### Sprachen on demand: Deutsch



© This\_is\_Engineering auf Pixabay

Buchbar als Paket von 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, die Sie in Absprache mit der Kursleitung organisieren. Der Unterricht kann in unseren Kursräumen, online oder bei Ihnen zuhause stattfinden (in diesem Fall kommt noch eine Fahrkostenpauschale dazu). Die Kursleitung erteilt den Unterricht mit den vorab festgesetzten Lernzielen. Zum Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Dieser Einzelunterricht empfiehlt sich, wenn Sie Deutsch im Berufsalltag brauchen bzw. in kurzer Zeit schnelle Lernfortschritte erzielen wollen oder sich auf eine Prüfung vorbereiten möchten. Grundsätzlich ist „Sprache on demand“ für jede Fremdsprache möglich, für die wir eine Kursleitung vermitteln können.

#### 252-3300-S

Gebühr € 370,-

## Deutsch A1

### Deutsch A1 - für Anfänger\*innen, Teil 1

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-001891-8, ab Lektion 1

#### 252-3310-S

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 23.09.25, 08.45-11.00 Uhr, 17 x

Gebühr € 238,-

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

### Deutsch A1 - für Anfänger\*innen, Teil 2

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-501891-3, ab Lektion 1

#### 252-3311-S

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 27.11.25, 08.45-11.00 Uhr, 17 x

Gebühr € 238,-

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

## Deutsch A2

### Deutsch A2, Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-001893-2, ab Lektion 1

#### 252-3320-S

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 23.09.25, 11.15-13.30 Uhr, 17 x

Gebühr € 238,-

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

### Deutsch A2, Teil 2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-001893-2, ab Lektion 1

#### 252-3321-S

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 27.11.25, 11.15-13.30 Uhr, 17 x

Gebühr € 238,-

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

## Deutsch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

#### 252-3325-A

Leitung: N.N.

Dienstag und Donnerstag, ab 30.09.25, 18.00-20.00 Uhr, 33 x

Gebühr € 411,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

## Deutsch B1

### Deutsch B1 - Intensivkurs, Teil 1

Lehrbuch: Momente B1.1, Kursbuch plus interaktive Version

ISBN 978-3-19-001793-5 und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-011793-2, ab Lektion 1

Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### 252-3330-S

Leitung: Claudia Hujer, Sprachdozentin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 29.09.25, 08:15-10:30 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

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

### Deutsch B1 - Intensivkurs, Teil 2

Lehrbuch: Momente B1.2, Kursbuch plus interaktive Version, ISBN

978-3-19-201793-3 und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-211793-0

Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht

automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **252-3331-S**

Leitung: Claudia Hujer, Sprachdozentin  
 Montag, Mittwoch und Freitag, ab 05.12.25, 08:15-10:30 Uhr, 24 x  
 Gebühr € 336,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

#### **Deutsch B1 - Intensivkurs**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **252-3334-A**

Leitung: Sibylle Schwarz, Sprachdozentin  
 Dienstag und Donnerstag, ab 07.10.25, 17.30-20.00 Uhr, 33 x  
 Gebühr € 514,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

#### **Deutsch B2**

#### **Deutsch B2 - Intensivkurs**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **252-3340-S**

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin  
 Dienstag und Donnerstag, ab 30.09.25, 17.30-20.00 Uhr, 33 x  
 Gebühr € 514,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

#### **Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **252-3341-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin  
 Montag, Mittwoch und Freitag, ab 29.09.25, 10.45-13.00 Uhr, 24 x  
 Gebühr € 336,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

#### **Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest  
 Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **252-3342-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin  
 Montag, Mittwoch und Freitag, ab 05.12.25, 10.45-13.00 Uhr, 24 x  
 Gebühr € 336,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

#### **Deutsch C1**

#### **Deutsch C1 - Intensivkurs mit Prüfungsvorbereitung**

Voraussetzung: schriftlicher Einstufungstest oder Vorlage eines B2-Zertifikats

In diesem Kurs werden die Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen geübt und wir beschäftigen uns mit den Feinheiten der deutschen Sprache sowie angemessenen Ausdrucksweisen in verschiedenen Kommunikationssituationen. Auf Wunsch Vorbereitung auf verschiedene C1- Prüfungen, z.B. „Goethe-Zertifikat C1“ oder „telc C1 Hochschule“.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben  
 Bitte beachten Sie: Sie sind durch Ihre Teilnahme am Kurs nicht automatisch für die Goethe-Prüfung angemeldet. Bitte wenden Sie sich für eine Anmeldung zu einer Sprachprüfung an uns.

#### **252-3351-S**

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin  
 Dienstag und Donnerstag, ab 30.09.25, 08.30-10.30 Uhr, 33 x  
 Gebühr € 411,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## **PRAKTIKUM DR. W. DMOCH**

### **Stützpunkt für seelische Gesundheit**



**WALTER DMOCH**  
**PD Dr. med. habil.**

**Privatärztliche Praxis  
 für Psychiatrie, Psychosomatische  
 Medizin und Sexualmedizin**

Beckerstraße 27  
 82131 Gauting  
 Tel. 0171 / 573 46 05  
[www.walterdmoch.de](http://www.walterdmoch.de)



## 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.

## Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Die skalierte Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ erfolgt als Abschluss von Integrationskursen oder dient mit dem Ergebnis B1 als Sprachnachweis zur Einbürgerung, der Erlangung der Niederlassungserlaubnis oder der Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EG.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Wird im Teil „Sprechen“ und mindestens einem schriftlichen Teil (Hören, Lesen oder Schreiben) die Stufe B1 erreicht, wird das Gesamtergebnis B1 im Zeugnis aufgeführt. Das Ergebnis erhalten Sie etwa 4 Wochen nach der Prüfung.

Gebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 145,-  
Externe Teilnehmende: € 175,-  
Infos unter: [www.gast.de](http://www.gast.de)

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

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

Persönliche Anmeldung bis 24.10.2025 erforderlich.

#### 252-3400-S

Freitag, 21.11.25, 08.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

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

Persönliche Anmeldung bis 10.11.2025 erforderlich.

#### 252-3401-S

Freitag, 05.12.25, 08.00-11.30 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

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

Persönliche Anmeldung bis 21.11.2025 erforderlich.

#### 252-3402-S

Freitag, 19.12.25, 09.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 175,-  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

#### BITTE BEACHTEN:

Zum Zeitpunkt der Drucklegung waren die Termine für 2026 noch nicht veröffentlicht. Weitere Termine finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

## Goethe-Zertifikat B1

Das Sprachniveau B1 dient wie der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ dem Nachweis von Sprachkenntnissen auf dem Niveau B1, die für die Einbürgerung, die Niederlassungserlaubnis sowie die Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EU erforderlich sind. Die modulare Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Das Ergebnis erhalten Sie etwa 6 Wochen nach der Prüfung. Prüfungsgebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen:  
€ 165,- einzelnes Prüfungsmodul € 73,-  
Infos unter: [www.goethe.de/B1](http://www.goethe.de/B1)

## Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat B1“

#### 252-3433-S

Samstag, 24.01.26, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

## Prüfung „Goethe-Zertifikat B1“

Anmeldung bis 17.12.2025 erforderlich.

#### 252-3435-S

Freitag, 30.01.26, 09.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 215,- gesamte Prüfung, € 88,- pro Modul  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsgebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen:  
€ 185,- einzelnes Prüfungsmodul € 83,-  
Infos unter: [www.goethe.de/B2](http://www.goethe.de/B2)

## Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat B2“

#### 252-3443-S

Samstag, 31.01.26, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

## Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“

Anmeldung bis 19.12.2025 erforderlich.

#### 252-3445-S

Freitag, 06.02.26, 09.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 235,- gesamte Prüfung, € 98,- pro Modul  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Goethe-Zertifikat C1

Das Sprachniveau C1 ist für den beruflichen Bereich sowie für den Zugang zu Fachhochschulen oder einigen Universitäten relevant. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Das Ergebnis erhalten Sie etwa 6 Wochen nach der Prüfung. Gebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 210,-, einzelnes Prüfungsmodul: € 93,- Infos unter: [www.goethe.de/C1](http://www.goethe.de/C1)

## Prüfung „Goethe-Zertifikat C1“

Anmeldung bis 07.01.2026 erforderlich.

### 252-3455-S

Freitag, 13.02.26, 09.00-18.00 Uhr

Gebühr € 290,-

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

## Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat C1“

### 252-3453-S

Samstag, 07.02.26, 09.00-16.00 Uhr

Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten

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

## Einbürgerungstest

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist eine vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassene Prüfstelle für den Einbürgerungstest. Allgemeine Informationen zur Einbürgerung und zum Einbürgerungstest (z.B. Probtetest, Prüfungsfragen ...) finden Sie unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

Bitte melden Sie sich per E-Mail ([info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)) oder telefonisch (Tel. 08151 - 97 312- 10) an.

## Oktober

Freitag, 17.10.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 17.09.25	Kursnummer 252-3470-S
Freitag, 17.10.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 17.09.25	Kursnummer 252-3471-S
Freitag, 17.10.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 17.09.25	Kursnummer 252-3472-S
Dienstag, 21.10.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 19.09.25	Kursnummer 252-3490-S

## November

Freitag, 21.11.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 21.10.25	Kursnummer 252-3473-S
Freitag, 21.11.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 21.10.25	Kursnummer 252-3474-S
Freitag, 21.11.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 21.10.25	Kursnummer 252-3475-S
Dienstag, 25.11.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 24.10.25	Kursnummer 252-3491-S

## Dezember

Freitag, 12.12.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 12.11.25	Kursnummer 252-3476-S
Freitag, 12.12.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 12.11.25	Kursnummer 252-3477-S
Freitag, 12.12.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 12.11.25	Kursnummer 252-3478-S
Dienstag, 16.12.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 14.11.25	Kursnummer 252-3492-S

## Januar

Freitag, 23.01.26	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 15.12.25	Kursnummer 252-3479-S
Freitag, 23.01.26	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 15.12.25	Kursnummer 252-3480-S
Freitag, 23.01.26	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 15.12.25	Kursnummer 252-3481-S

## Februar

Dienstag, 03.02.26	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 07.01.26	Kursnummer 252-3493-S
--------------------	-----------------	------------	-----------------------	-----------------------

## Fremdsprachen

An der vhs StarnbergAmmersee können Sie Sprachen von Grund auf erlernen oder bereits vorhandene Sprachkompetenzen vertiefen: Wir bieten aufeinander aufbauende Kurse von A1 bis C2, Auffrischungskurse, Kompakt- bzw. Intensivkurse, Konversationskurse - viele davon jeweils im Präsenz- und im Online-Format.

### Beratung und Einstufung:

Wir bieten Ihnen nach vorheriger Terminvereinbarung die Möglichkeit, sich persönlich in den vhs-Geschäftsstellen beraten bzw. unverbindlich testen zu lassen, um den für Sie passenden Sprachkurs zu finden. Bitte beachten Sie hierzu insbesondere die Termine zur Sprachberatung an unterschiedlichen Standorten jeweils zu Semesterbeginn. Diese Einstufungsberatung ist für Sie kostenfrei.

### Kursgebühren:

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine (in der Regel 15 Termine pro Semester) und der Anzahl der Mindest-Teilnehmenden in einem Kurs (min. 7 bzw. min. 5 bei Kleingruppe). Die maximale Personenzahl richtet sich u.U. nach der Größe des verfügbaren Kursraumes. Die Gebührengruppe, die beim jeweiligen Kurs ausgeschrieben ist, kann sich ändern, wenn zu Kursbeginn die Mindest-Teilnehmendenzahl nicht erreicht ist. Sie haben in diesem Fall ein kostenfreies Rücktrittsrecht. Ausschlaggebend für die Höhe der Kursgebühren ist die Anzahl der Teilnehmenden, die einer Aufzahlung spätestens in der 2. Kursstunde zugestimmt haben. Später hinzukommende Teilnehmende haben keinen Einfluss mehr auf die Konditionen.

7 und mehr Teilnehmende: € 135,-

5 und 6 Teilnehmende: € 189,-

4 Teilnehmende: € 236,-

3 Teilnehmende: € 315,-

Bitte beachten Sie dazu auch unsere AGB.

## Sprachen on demand - Einzelunterricht und Firmenkurse

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden in einer Fremdsprache schulen? Kontaktieren Sie uns für ein maßgeschneidertes, unverbindliches Angebot für einen Firmenkurs!

Oder Sie suchen Unterstützung für ein persönliches sprachliches Vorhaben, das vielleicht nicht in das aktuelle Angebot passt? Wir bieten Ihnen individuellen Sprachunterricht mit einem geschulten Team von Sprachkursleiter\*innen, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Einzelunterricht ist buchbar als Paket von 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, die Sie in Absprache mit der Kursleitung organisieren. Der Unterricht kann in unseren Kursräumen, online oder bei Ihnen zuhause stattfinden (in diesem Fall kommt noch eine Fahrtkostenpauschale dazu). Die Kursleitung erteilt den Unterricht mit den vorab festgesetzten Lernzielen. Einzelunterricht empfiehlt sich, wenn Sie eine Fremdsprache im Berufsalltag brauchen bzw. in kurzer Zeit schnelle Lernfortschritte erzielen wollen. Grundsätzlich ist „Sprache on demand“ für jede Fremdsprache möglich, die wir aktuell anbieten oder für die wir eine Kursleitung vermitteln können.

## 252-3500-A

Nähre Info und Anmeldung per E-Mail an  
info@vhs-starnbergammersee.de oder Tel. 08151/97312-10.

## Sprachen Spezial

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Im Sekundentakt Vokabel lernen und dabei noch Spaß haben- geht das? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zu diesem Thema mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen- schon während des Webinars.

## 252-3502-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Dienstag, 21.10.25, 19.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 30,- keine Ermäßigung

### Bitte beachten Sie auch:

252-6271-A folgende: Superhirn- Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler\*innen)

## Sprachberatung Englisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing



© Pixabay

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

## 252-3505-A

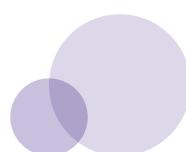
Dienstag, 16.09.25, 17.00-19.00 Uhr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## 252-3506-S

Mittwoch, 17.09.25, 16.00-18.00 Uhr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## 252-3507-S

Donnerstag, 18.09.25, 16.00-18.00 Uhr  
**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum



## Englisch Spezial

### Medical English - Berufsbezogener Englisch-Sprachkurs für den Bereich Gesundheit/Medizin B1/B2

Einstieg auch im Laufe des Kurses möglich

Sie arbeiten im Gesundheitsbereich bzw. in der Medizin und haben mit Englisch-sprechenden Patient\*innen und Kolleg\*innen zu tun? Dann nutzen Sie diesen intensiven Online-Kurs (4-8 Teilnehmende). Ziel ist, dass Sie sich im Kontakt mit anderen sicherer und wohler fühlen- weil Sie das Fachvokabular kennen und weil wir im Kurs viel üben.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Professional English in Use- Medicine

ISBN 978-3-12-539587-9

#### 252-3508-A Online

Leitung: Jenny Schmidt-Salz, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 08.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 142,-

### Business English B1+ (Berufsspezifischer Englischkurs, Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: Business Partner B1+ (DACH Coursebook & Standard MEL & DACH Reader+ eBook Pack)

ISBN 978-1-292-37259-4

#### 252-3508-S

Leitung: N.N.

ab Dienstag, 07.10.25, 17.30-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

### Hello English! Mit Spiel & Spaß ins Sprachgefühl (ab A2) neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1

Spielerisch eine Sprache lernen? Geht das? Sehr gut sogar! Mit szenischen Rollenspielen üben wir verschiedene Gesprächssituationen auf Englisch, um Freude und Souveränität in der Verwendung der englischen Sprache zu vermitteln. Nähere Info zu den Kursinhalten unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/Schläppchen, Wasser zum Trinken

#### 252-3509-A

Leitung: Sabrina Shone, Theatertherapeutin

ab Donnerstag, 15.01.26, 16.00-18.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 72,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### vhs.online: Small Talk auf Englisch Floskeln - Phrasen - Redewendungen A2/B1 neu!

Dieses Online-Training zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt auf Englisch ins Gespräch kommen und am Laufen halten- auch wenn mal eine Vokabel nicht gleich präsent ist: Mit einer eleganten Floskel oder Redewendung überbrücken Sie spielend eventuell drohende „Hänger“ und halten das Gespräch geschmeidig. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 252-3510-A Online

Leitung: Katharine Bryan, Sprachdozentin

Freitag, 15.11.24, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 10,-

### vhs.online: A Christmas Special - ab A2 neu!

Join us for a festive and fun-filled evening full of Christmas cheer. Discover British Christmas traditions. Enjoy carol singing, games, seasonal treats and learn all about UK Christmas customs - from mince pies to crackers. Perfect for all English learners to practice their language skills in a warm and welcoming atmosphere. Come for the language, stay for the good cheer!

In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 252-3511-A Online

Leitung: Katharine Bryan, Sprachdozentin

Mittwoch, 11.12.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

### vhs.online: E-Mails auf Englisch schreiben A2/B1

Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Als Beispielinhalte werden wir uns Muster-E-Mails zu den Themen „Anfragen, Reklamation, Bewerbung und Reservierung“ genauer ansehen. So bekommen Sie einen guten Einblick, wie Sie per E-Mail auf Englisch kommunizieren und können diese Beispiele mit Sicherheit auch für eigene Zwecke leicht anpassen und benutzen. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen. In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 252-3512-A Online

Leitung: Katharine Bryan, Sprachdozentin

Freitag, 17.01.25, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 10,-

## Englisch A1

### Englisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-190029389

#### 252-3515-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent

ab Mittwoch, 01.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Englisch A1+/A2 - Refresher

Kurs für Wiedereinsteiger\*innen, deren (Schul-)Englischkenntnisse schon etwas zurückliegen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 252-3516-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin

ab Montag, 06.10.25, 16.00-17.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

## Englisch A2

### Englisch A2.1 neu!

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

#### 252-3517-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 104

### Englisch A2.1

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

#### 252-3518-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 16.30-18.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Englisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossen Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-19-102938-8

#### 252-3519-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Montag, 29.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 104

### Englisch A2 - Refresher

Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger\*innen, deren Sprachkenntnisse schon etwas länger zurückliegen. Lerntempo und Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 252-3524-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 12.11.25, 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

## Englisch B1

### Englisch B1: Conversation

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

#### 252-3530-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Feldafing**, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b, I. OG, Vereinsraum

## Englisch B1+ Conversation

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

#### 252-3531-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Mittwoch, 01.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## Englisch B2

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

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

#### 252-3540-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin  
ab Montag, 29.09.25, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

### Englisch B2: Conversation

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

#### 252-3550-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Feldafing**, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b, I. OG, Vereinsraum

### Englisch B2 - Conversation

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

#### 252-3551-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 13.11.25, 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 104

### Englisch B2/C1 für (junge) Erwachsene neu!

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. B1 bzw. Einstufungsberatung

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

**252-3555-S**

Leitung: Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin  
ab Freitag, 10.10.25, 15.00-16.30 Uhr, 7 x  
Gebühr € 63,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

**Englisch B2/C1 für (junge) Erwachsene neu!**

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. B1 bzw. Einstufungsberatung  
Vergleiche 252-3555-S

**252-3556-S**

Leitung: Debra Ann Shakespear, Sprachdozentin  
ab Freitag, 09.01.26, 15.00-16.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 54,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

**Englisch C1/C2**
**Englisch C1: Conversation**

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

**252-3560-A**

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Donnerstag, 02.10.25, 08.40-10.10 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Englisch C1: Conversation**

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

**252-3561-A**

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Donnerstag, 02.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Englisch C1/C2: Conversation**

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

**252-3571-S**

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1??-S und folgender: Bridge

**English Literature B2/C1/C2 for (Near-)Native Speakers neu!**

Voraussetzung: (fast) muttersprachliche Englischkenntnisse  
Perfect for native speakers and fans of reading fiction in English. We will read short stories and texts from famous English and American

writers (like Charles Dickens and Edgar Allan Poe) and discuss the elements of writing as well as the cultural impact of literary works.  
Fall 2025 Theme: Ghost Stories!

**252-3573-S**

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin  
ab Freitag, 10.10.25, 17.00-18.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**English - Creative Writing B2/C1/C2 for (Near-)Native Speakers neu!**

Voraussetzung: (fast) muttersprachliche Englischkenntnisse  
As a companion to the B2/C1/C2/native speaker literature class, this workshop challenges your creativity and English writing skills.  
Fall 2025 Theme: Ghost Stories! The ghost story is a timeless classic that anyone can create and my coaching will help you bring your wildest visions to life.

**252-3574-S**

Leitung: Heidi Benson, Sprachdozentin  
ab Freitag, 12.12.25, 17.00-18.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Englisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff Sternberg**
**Englisch 60+ A2**

Geeignet für Wiedereinsteiger\*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen und üben ganz entspannt die Grundlagen der englischen Sprache. Lehrbuch: Network Now A2.1  
ISBN 978-3-12-606591-7

**252-3580-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 15.00-16.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Englisch 60+ A2**

Geeignet für Wiedereinsteiger\*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen und üben ganz entspannt die Grundlagen der englischen Sprache. Lehrbuch: Network Now A2.1  
ISBN 978-3-12-606591-7

**252-3581-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 04.12.25, 15.00-16.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Englisch 60+ B1**

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. C1 bzw. Einstufungsberatung  
Leichte Konversation über Alltagssituationen bildet den Schwerpunkt dieser Gruppe.  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**252-3582-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Freitag, 10.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, DG Haus 2

**Englisch 60+ B1**

Leichte Konversation über Alltagssituationen bildet den Schwerpunkt dieser Gruppe.  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**252-3583-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Freitag, 12.12.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, DG Haus 2

**Englisch 60+ B1/B2**

In dieser Gruppe stehen das gemeinsame Lesen und Besprechen von aktuellen Beiträgen in Zeitungen und Zeitschriften im Vordergrund. Gespräche werden durch Diskussionen über Alltagsthemen, Reisesituationen etc. angeregt. Besonderes Augenmerk wird auf das Sprechen gelegt.

**252-3584-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Englisch 60+ B1/B2**

In dieser Gruppe stehen das gemeinsame Lesen und Besprechen von aktuellen Beiträgen in Zeitungen und Zeitschriften im Vordergrund. Gespräche werden durch Diskussionen über Alltagsthemen, Reisesituationen etc. angeregt. Besonderes Augenmerk wird auf das Sprechen gelegt.

**252-3585-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 04.12.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Sternberg**, Seniorentreff, 1. OG

**Sprachberatung Französisch in Sternberg**


© Pixabay

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

**252-3600-S**

Mittwoch, 17.09.25, 17.00-19.00 Uhr  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

**Sprachen on demand**

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das unser aktuelles Angebot nicht deckt? Wir bieten Ihnen aus unserem geschulten Team von Sprachkursleitungen die Vermittlung von individuellem Sprachunterricht oder Firmenunterricht, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns an!

**Sprachen on demand: Französisch**

Vergleiche 252-3500-A

**252-3601-A**

Gebühr € 370,-

**Französisch Spezial**
**Französisch A1 für die Reise (Kleingruppe) neu!**

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-529412-7

**252-3605-S**

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 15.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 148,-

**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1350-S Elsass - 5-tägige Studienreise 8. bis 12. Oktober 2025

**Französisch A1**
**Französisch A1.1 neu!**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**252-3615-A**

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
ab Montag, 29.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

**Französisch A1.1 (Kleingruppe)**

Wir werden virtuelle Touren durch Städte und Dörfer wie Grasse in der Provence machen, französische Lieder wie z. B. Jazz mit Zaz hören, Denkmäler und Museen wie z. B. das Centre Pompidou in Paris besichtigen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „Soupe à l'oignon“ kennenlernen. Je vous attends !

Lehrbuch: On y va! A 1, ab Lektion 1 . ISBN 978-3-19-1003325-5

**252-3616-A**

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Montag, 13.01.25, 18.00-19.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 65,-, vhs-online

## Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 7  
 ISBN 978-3-19-183434-0

### 252-3617-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
 ab Montag, 29.09.25, 16.00-17.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

## Französisch A2

### Französisch A2.1 neu!

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

### 252-3618-S

Leitung: Amaia Adlard, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 01.10.25, 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Französisch A2.1 (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: On y va ! A2, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-103351-4

### 252-3620-A Online

Leitung: Fabienne Lazzara, Sprachdozentin  
 ab Freitag, 10.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 185,-

## Französisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Rencontres en français A2, ab Lektion 9  
 ISBN 978-3125296428

### 252-3625-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachendozentin, Gymnasiallehrerin  
 ab Mittwoch, 01.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

### Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse  
 Lehrbuch: Perspectives A1- Allez-y !, ab Lektion 8  
 ISBN: 978-3-06-520176-6

### 252-3626-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin  
 ab Freitag, 10.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## Französisch A1/A2 - Conversation facile

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Sie haben Freude an der französischen Sprache und möchten Ihr Französisch auffrischen oder das Gelernte festigen?  
 Nous discuterons des textes sur des sujets divers et variés et ferons des révisions grammaticales où nécessaire.

### 252-3627-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 18.35-20.05 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, vorderer Eingang

## Französisch A2: Conversation (Kleingruppe)

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

### 252-3628-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 185,-

## Französisch B1

### Französisch A2/B1 für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung. Lernstoff und Lerntempo richten sich nach dem Vorwissen und den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Im Mittelpunkt steht jedoch das Sprechen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben; ergänzt wird bei Bedarf auch durch Zusatzmaterial.

### 252-3630-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 15.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
 Gebühr € 108,-  
**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

## Französisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 9  
 ISBN 978-3-12-529431-8

### 252-3645-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
 ab Montag, 29.09.25, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

## Französisch B1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 7/8  
 ISBN 978-3-19-103354-5

**252-3647-S**

Leitung: Angelika Galata, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

**Französisch B1+ (Kleingruppe)**

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

**252-3648-A**    Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-

**Französisch B2**
**Französisch B1/B2: Conversation**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Kein Lehrbuch erforderlich.

**252-3650-S**

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Französisch B1/B2: Conversation**

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

**252-3651-S**

Leitung: Amaia Adlard, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 15.15-16.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

**Französisch C1**
**Französisch C1: Conversation**

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1  
Kein Lehrbuch erforderlich.

**252-3660-S**

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Französisch C1: Conversation**

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**252-3662-A**

Leitung: Rita Mulert, Sprachendozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 11.00-12.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Sprachberatung Italienisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing**


© Michelle Marian auf Pixabay

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

**252-3701-A**

Dienstag, 16.09.25, 17.00-19.00 Uhr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**252-3702-S**

Mittwoch, 17.09.25, 17.00-19.00 Uhr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**252-3703-S**

Donnerstag, 18.09.25, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

**Sprachen on demand**

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das unser aktuelles Angebot nicht deckt? Wir bieten Ihnen aus unserem geschulten Team von Sprachkursleitungen die Vermittlung von individuellem Sprachunterricht oder Firmenunterricht, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns an!

**Sprachen on demand: Italienisch**

Vergleiche 252-3500-A

**252-3705-S**

Gebühr € 370,-

**Italienisch Spezial**
**Italienisch für die Reise (Kleingruppe) neu!**

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse  
Essen und Trinken bestellen? Schuhe und Kleider kaufen? Tanken, zahlen und nach dem Weg fragen? Kein Problem! Wir lernen spielerisch und auf leichte Art und Weise nützliche Sätze und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen brauchen, um uns in Italien zurechtzufinden. Fortsetzungskurs möglich.  
Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-525315-5

**252-3706-A** Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
 Montag, 12.01.26, 18.00-20.30 Uhr  
 Montag, 19.01.26, 18.00-20.30 Uhr  
 Montag, 26.01.26, 18.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 65,-

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1366-S Unbekanntes Europa- Abenteuer-Lesung & Bildershow & Live-Musik mit Abenteurer Thomas Bauer

**Italienisch intensiv - Aussprache-Training**

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutschsprachige Lernende nicht ganz einfach, etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern. Besonders geeignet für Teilnehmende der Online Kurse, aber auch für alle anderen Italienisch-Lernende geeignet. In Kooperation mit der vhs Oberland.

**252-3708-A** Online

Leitung: Paola Hauswald, Sprachdozentin  
 Mittwoch, 29.10.25, 18.00-20.00 Uhr  
 Gebühr € 16,-

**Bitte beachten Sie auch:**

Weitere Webinare und Online-Kurse zum Wiederholen und Festigen von Wortschatz und Grammatik in Italienisch finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Italienisch intensiv - Aussprache-Training**

Vergleiche 252-3708-A

**252-3709-A** Online

Leitung: Paola Hauswald, Sprachdozentin  
 Dienstag, 03.02.26, 18.00-20.00 Uhr  
 Gebühr € 16,-

**Italienisch A1**
**Italienisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-12-502202-7. Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).

**252-3710-A** Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-

**Italienisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-005647-7

**252-3711-A** Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-

**Italienisch A1.1 - neu!**

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-115438-7

**252-3712-S**

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

**Italienisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-479599-0

**252-3713-S**

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 17.30-19.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

**Italienisch A1.1 neu!**

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-105438-0 (Printausgabe) oder 978-3-19-215438-6 (digitale Ausgabe)

**252-3714-A** Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 11 x  
 Gebühr € 99,-

## Lust auf Musik?



**Wir freuen uns auf  
neue Mitglieder!**

**Proben im Gymnasium Starnberg:  
(außer in den Schulferien)**

**Chor - dienstags, 19:45-22:00 Uhr**

**Orchester - donnerstags, 20:00-22:00 Uhr**

**Unsere nächsten Konzerte:**

**22. & 23. November 2025**

**F. Schubert – Messe Nr. 6 in Es-Dur**

**F. Mendelssohn - Psalm 42 - „Wie der Hirsch schreit“**

**16. & 17. Mai 2026**

**F. Schubert – „Die Unvollendete“**

**Sinfonie in h-Moll D 759**

**G. Rossini - „Stabat Mater“ op. 54**

**Website: [musica-starnberg.de](http://musica-starnberg.de)**

**Instagram: @musicastarnberg**

## Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 3. ISBN 978-3-19-005647-7

### 252-3715-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 08.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden: virtuelle Stadtführungen von Trentino bis Sizilien machen, italienische Lieder hören, Denkmäler und Museen wie z. B. „Cappella degli Scrovegni“ in Padua besichtigen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „braciole alla barese“ aus Apulien kennenlernen. Neugierig?  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 4. ISBN 978-3-19-105438-0 (Printausgabe) oder 978-3-19-215438-6 (digitale Ausgabe)

### 252-3716-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 11 x  
 Gebühr € 99,-

## Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4  
 ISBN 978-3-19-249599-1

### 252-3717-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

## Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4  
 ISBN 978-3-12-502202-7

### 252-3718-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 09.15-10.45 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Nuovo Espresso 1, ab Lektion 9. ISBN 978-3-19-105438-0

### 252-3719-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 10.45-12.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 8  
 ISBN 978-3-19-249599-1

### 252-3721-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 01.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 7  
 ISBN 978-3-19-005-647-7.

### 252-3721-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 01.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

## Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5/6  
 ISBN 978-3-12-502202-7

### 252-3722-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 11.00-12.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Italienisch A2

### Italienisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (Hybride Ausgabe allago), ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-12-525209-7

### 252-3723-S

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

### Italienisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-12525206-6  
 Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).

### 252-3724-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-

## **Italienisch A2.1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (Hybride Ausgabe allago), ab Lektion 4  
 ISBN 978-3-12-525209-7

### **252-3724-S**

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

## **Italienisch A2.1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 2/3  
 ISBN 978-3-12-525209-7

### **252-3725-S**

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

## **Italienisch A2.1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3  
 ISBN 978-3-19-225439-0

### **252-3726-A**

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 01.10.25, 19.45-21.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## **Italienisch A2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 8  
 ISBN 978-3-19-225439-0

### **252-3726-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

## **Italienisch B1**

### **Italienisch B1.1 neu!**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-025647-1

### **252-3727-S**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Montag, 06.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

## **Italienisch B1.1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 4  
 ISBN 978-3-19-225440-6

### **252-3730-S**

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
 ab Freitag, 10.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## **Italienisch B1.2 (Kleingruppe)**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 7  
 ISBN 978-3-19-225440-6

### **252-3731-A** Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Montag, 29.09.25, 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 185,-

## **Italienisch B1.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 7/8  
 ISBN 978-3-19-025647-1

### **252-3732-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Montag, 29.09.25, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

## **Italienisch B1.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 7/8  
 ISBN 978-3-19-025647-1

### **252-3733-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Montag, 29.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

## **Italienisch B1.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 9  
 ISBN 978-3-19-225440-6

### **252-3734-S**

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## **Italienisch B1+/B2**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 3  
 ISBN 978-3-12-525219-6

### **252-3736-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
 ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

## **Italienisch B1 - Conversazione: Facciamo quattro chiacchiere**

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Con il supporto di materiale autentico (articoli di giornali o riviste, podcast, interviste, video, ...) chiacchieriamo su temi di attualità, cronaca e cultura italiana.

### **252-3737-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
 ab Donnerstag, 02.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

## **Italienisch B2**

### **Italienisch B2 - lettura e conversazione**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
 Per partecipanti con una conoscenza della lingua italiana a livello B2, che vogliono guadagnare più sicurezza nella conversazione, ma contemporaneamente continuare ad approfondire la grammatica italiana.  
 Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), ab Lektion 7  
 ISBN 978-3-19-535466-0

### **252-3740-S**

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 8  
 ISBN 978-3-19-055476-8

### **252-3741-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 07.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36



## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 2/3  
 ISBN 978-3-19-055476-8

### **252-3742-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 07.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

## **Italienisch B2.2**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### **252-3743-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

## **Italienisch B2/C1**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### **252-3744-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Mittwoch, 08.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## **Italienisch B2: Conversazione**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
 Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 6  
 ISBN 978-3-19-055476-8

### **252-3745-S**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
 ab Montag, 06.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

## **Italienisch B2: Conversazione (Kleingruppe)**

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

### **252-3746-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 130,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8, Zi.Nr. E513

## Italienisch C1/C2

### Italienisch C1: conversazione e lettura

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung

Il punto forte del corso è la conversazione, la lettura e la discussione di articoli riguardanti storia cultura e avvenimenti attuali della realtà italiana e ampliamento del vocabolario e dei sinonimi. Anche ripetizione e approfondimento della grammatica italiana verranno trattati, qualora necessario.

#### 252-3750-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
ab Montag, 29.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

### Italienisch C1: Conversazione (Kleingruppe)

Voraussetzung: mind. passive Kenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung

Corso di conversazione su temi di attualità e cultura italiana. Letture varie ed approfondimenti lessicali e grammaticali.

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

#### 252-3751-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Martinsweg 8,  
Zi.Nr. E513

### Italienisch C2 - Conversazione e Lettura

Per gli amanti della lettura in lingua originale. Leggiamo i classici della letteratura italiana e romanzi famosi di autori moderni e contemporanei. Analizziamo i testi anche in relazione al contesto storico, politico e sociale in cui sono stati scritti. Discutiamo in classe dei contenuti, dello stile e della forma. Il libro sarà noto all'inizio del corso.

Lettura per il semestre invernale 2025/26: Di madre in figlia di Concita De Gregorio

#### 252-3761-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin

Mittwoch, 01.10.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 08.10.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 15.10.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 22.10.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 29.10.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 12.11.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 26.11.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 03.12.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 10.12.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 17.12.25, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 07.01.26, 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 14.01.26, 19.30-20.30 Uhr

Gebühr € 72,-

**Tutting**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

## Italienisch 60+ in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

### Italienisch 60+ A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1

ISBN 978-3-19-105438-0

#### 252-3780-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 48,-

**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

### Italienisch 60+ A1

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1

ISBN 978-3-19-105438-0

#### 252-3781-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 02.12.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 48,-

**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

### Italienisch 60+ A2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2

ISBN 978-3-19-225439-0

#### 252-3783-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 16.10-17.10 Uhr, 8 x

Gebühr € 48,-

**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

### Italienisch 60+ A2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2

ISBN 978-3-19-225439-0

#### 252-3784-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 02.12.25, 16.10-17.10 Uhr, 8 x

Gebühr € 48,-

**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

### Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

Conversazione su temi di attualità.

#### 252-3786-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 48,-

**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

## Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

Conversazione su temi di attualità.

### 252-3787-S

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 10.12.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1.OG

## Sprachberatung Spanisch in Herrsching, Starnberg und Tutzing



© Pixabay

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

### 252-3801-A

Dienstag, 16.09.25, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### 252-3802-S

Mittwoch, 17.09.25, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### 252-3803-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
Donnerstag, 18.09.25, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

## Sprachen on demand

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das unser aktuelles Angebot nicht deckt? Wir bieten Ihnen aus unserem geschulten Team von Sprachkursleitungen die Vermittlung von individuellem Sprachunterricht oder Firmenunterricht, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns an!

## Sprachen on demand: Spanisch

Vergleiche 252-3500-A

### 252-3804-A

Gebühr € 370,-

## Spanisch Spezial

### Cata de vinos argentinos „Malbec“ - Malbec Weinprobe auf Spanisch ab A2

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf A2 und Mindestalter 18 Jahre  
En este seminario conoceremos la historia de la uva Malbec y probaremos juntos los denominados „vinos de altura“, producidos a más de 1.000 metros de altitud. In diesem Seminar lernen wir die Geschichte der Malbec-Traube kennen und verkosten gemeinsam die sogenannten Höhenweine, die auf über 1.000 Meter Höhe kultiviert werden. Importante: la actividad es en español nivel A2.

### 252-3806-S

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin  
Freitag, 06.02.26, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 52,- inkl. 30 € Lebensmittelpauschale (Weinverkostung mit Tapas)  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

252-4530-S „Noche de Tapas“ - Kochen auf Spanisch ab Niveau A2

## Spanisch A1

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)  
ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-3810-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
ab Montag, 29.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch A1.1 (Kleingruppe)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

### 252-3811-A Online

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 08.30-09.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

### 252-3811-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)  
ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-3812-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 06.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango). ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-3812-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 07.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 90,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango). ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-3813-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E21

### Spanisch A1.1 Schnupperkurs (Kleingruppe) neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse  
Sie möchten erste spanische Redewendungen für Reise und/oder Beruf lernen? Wir üben verschiedene Gesprächssituationen: Begegnung, sich und andere vorstellen, über seine Hobbys und die Familie sprechen. Wünsche der Gruppe werden berücksichtigt, sofern im Rahmen dieses Schnupperkurses möglich.  
Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

### 252-3814-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 11.02.26, 10.30-12.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 37,50  
**Starnberg**, vhs, III. OG, Raum 33/34

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5 (Hybride Ausgabe allango)  
ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-3820-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 11 (Hybride Ausgabe allango)  
ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-3821-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 29.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-12-514671-6

### 252-3822-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9  
ISBN 978-3-12-514671-6

### 252-3825-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

## Spanisch A2

### Spanisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder (lange zurückliegende) Sprachkenntnisse auf A2  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)  
ISBN 978-3-12-514682-2

### 252-3841-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,- nicht am 20.01.!  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Spanisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4  
ISBN 978-312-514677-8252-3842-A

### 252-3842-A

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

## Spanisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514682-2

**252-3843-S** Online

Leitung: Lisell Hofmann, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 09.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

## Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9/10

ISBN 978-3-12-514677-8

**252-3845-S**

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin

ab Montag, 29.09.25, 08.30-10.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 11

ISBN 978-3-12-514677-8

**252-3846-S**

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 02.10.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Spanisch B1

### Spanisch B1.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-514693-8

**252-3847-A**

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin

ab Montag, 29.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

### Spanisch B1.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

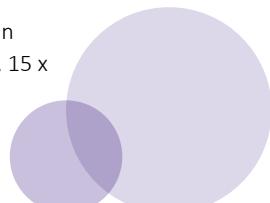
ISBN 978-3-12-514693-8

**252-3852-A** Online

Leitung: Lisell Hofmann, Sprachdozentin

ab Montag, 06.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-



## Spanisch B1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-514684-6

**252-3853-S**

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 02.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Spanisch B2

### Spanisch B1/B2 - Introducción a la conversación

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung. Lehrbuch: El mundo en español, Lecturas de cultura y civilización- Nivel B, ISBN 978-3-12-526983-5

**252-3854-S**

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent

ab Dienstag, 30.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## Spanisch B2: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 , ab Lektion 2 (Hybride Ausgabe allango)

ISBN 978-3-12-515016-4

**252-3855-A**

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 01.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Spanisch B2: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 6/7

ISBN 978-3-12-514688-4

**252-3861-S**

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin

ab Montag, 29.09.25, 10.10-11.40 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Spanisch C1

### Spanisch C1: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: C de C1, curso de español de nivel superior (libro del alumno)

ISBN 978-3-12-515024-9

**252-3870-S**

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent

ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## Seltener gelernte Sprachen

Für alle, die etwas Außergewöhnliches erlernen möchten, bieten unsere Kurse die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und mit der neuen Sprache auch eine neue Kultur kennenzulernen. Vielleicht können Sie Ihre neu gewonnenen Sprachkenntnisse bereits auf der nächsten Reise oder im Geschäftsleben anwenden?

## Chinesisch

### Chinesisch A1 (Kleingruppe)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder vorhandene Grundlagen wieder aufzufrischen. Mit dem Ziel einfache Unterhaltungen zu führen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China- oder Taiwan- ist man damit schon bestens vorbereitet. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley), ISBN 978-3-8310-3043-9

#### 252-3911-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin  
ab Montag, 06.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 125,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Chinesisch A1 (Kleingruppe) neu!

Vergleiche 252-3911-S

#### 252-3912-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin  
ab Montag, 12.01.26, 18.00-19.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 62,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

## Japanisch

### Japanisch A1 neu!

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-732299744

#### 252-3920-S

Leitung: Daria Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Japanisch A1+/A2 (Kleingruppe)

Voraussetzung: Sie können Hiragana (langsam) lesen.  
Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-738635492

#### 252-3922-S

Leitung: Daria Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Shodo - Japanische Kalligraphie



© Daria Pompino

Sie erlernen die japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Kanji-Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Washi-Papier gebracht werden. Dabei werden besonders Konzentrationsvermögen und Raumfassung gefördert, und Sie erhalten Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise. Dieser Kurs richtet sich auch an alle Interessierten, nicht nur an jene, die Japanisch lernen möchten. Material wird im Kurs gestellt.

#### 252-3925-S

Leitung: Daria Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin  
Samstag, 29.11.25, 13.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 57,- inkl. € 20,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

252-1002-S Von Japan lernen

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1 (Kleingruppe)



© DanaTentis auf Pixabay

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 252-3954-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 18.15-19.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

**Neugriechisch A2 (Kleingruppe)**

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**252-3955-S**

Leitung: Maria Fischer-Kounadi, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 16.45-18.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 185,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

**Neugriechisch A1 (Kleingruppe)**

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 3  
ISBN 978-3-96769-022-4

**252-3957-A**

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 13.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 90,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

**Neugriechisch A1.2 (Kleingruppe)**

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 14  
ISBN 978-3-96769-022-4

**252-3958-A**

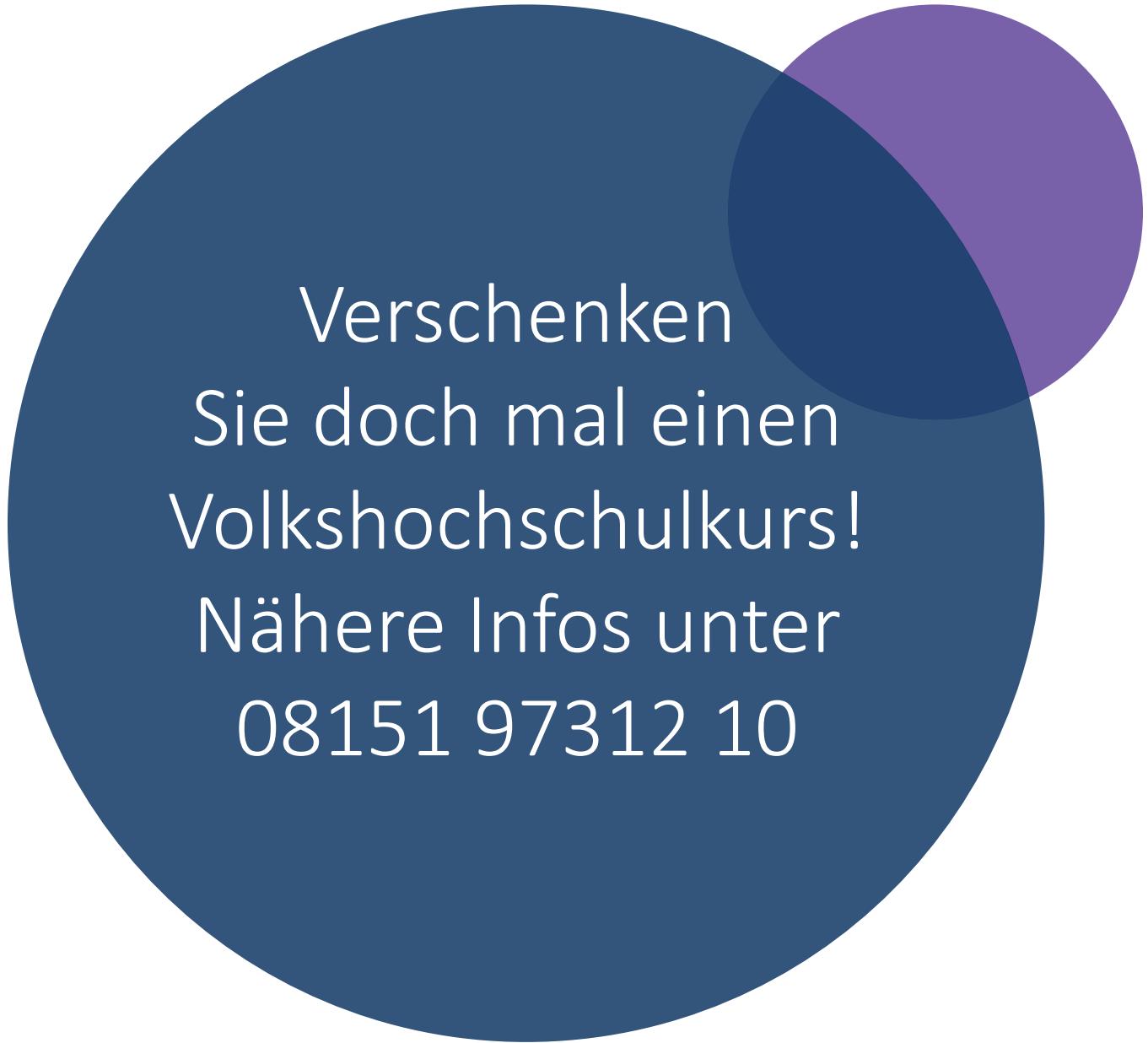
Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 13.10.25, 20.15-21.15 Uhr, 12 x  
Gebühr € 98,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

**Neugriechisch B1 (Kleingruppe)**

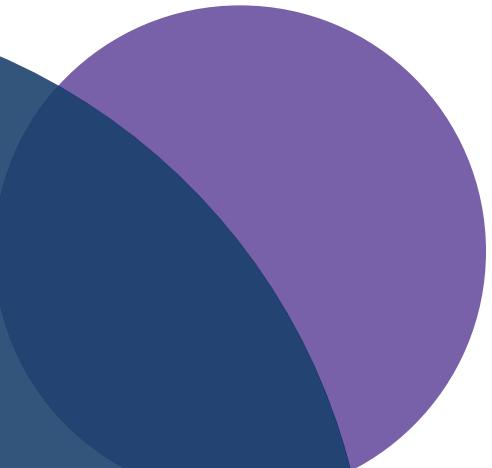
Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2  
Lektüre, Festigung und Konversation. Lehrbuch und Lektüre (kleine Geschichten auf Griechisch) werden im Kurs bekannt gegeben.

**252-3959-A**

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 13.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
Gebühr € 98,-  
**Herrsching**, Realschule, Raum E24



Verschenken  
Sie doch mal einen  
Volkshochschulkurs!  
Nähtere Infos unter  
08151 97312 10



## Polnisch

### Polnisch A1

Czesc! In diesem neuen A1-Kurs lernen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, sprachliche Strukturen und üben das Sprechen und Hörverstehen. Kommen Sie gern in diese nette Onlinegruppe dazu!

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Witam! aktuell, ab Lektion 5

ISBN 978-3-19-105369-7

**252-3971-A**    Online

Leitung: Adrian Langer, Sprachdozent  
ab Montag, 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 112,-

## Russisch

### Russisch A1.1 (Kleingruppe) neu!



© Makalu auf Pixabay

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-527674-1

**252-3980-S**

Leitung: Inna Ivanikina, Sprachdozentin

ab Dienstag, 30.09.25, 19.30-21.00 Uhr, 10 x (3 x pro Monat; Termine können sich ändern, da die Kursleitung einmal pro Monat nicht verfügbar ist.)

Gebühr € 130,-

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

### Russisch A2 (Kleingruppe)

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 14/15

ISBN 978-3-12-527674-1

**252-3982-S**

Leitung: Inna Ivanikina, Sprachdozentin

ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x (3 x pro Monat; Termine können sich ändern, da die Kursleitung einmal pro Monat nicht verfügbar ist.)

Gebühr € 130,-

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

## Slowakisch

### Slowakisch A1 (Kleingruppe) neu!

Slowakisch gehört zur Gruppe der westslawischen Sprachen und kann als Schlüssel zu den übrigen slawischen Sprachen betrachtet werden. Mit slowakischen Sprachkenntnissen ist vieles von anderen slawischen Sprachen gut verständlich (Tschechisch, Polnisch, Kroatisch usw.). Wir lernen grundlegende Phrasen einfacher Alltagssituationen und sprechen über Familie, Einkaufen, Urlaub, Reisen, Essen und Trinken.

Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM Slovencina A1, ab Lektion 1

ISBN 978-8-0-223-4552-1

**252-3985-A**    Online

Leitung: Dr. Bozena Baranekova, Sprachdozentin  
ab Freitag, 10.10.25, 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

## Ukrainisch

### Ukrainisch A1 - ohne Vorkenntnisse neu!

Mit ersten Ukrainisch-Kenntnissen oder etwas mehr Motivation sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die muttersprachliche, erfahrene Kursleitung hilft Ihnen, schnell und sicher die Grundlagen der ukrainischen Sprache zu beherrschen und die ukrainische Kultur näher kennenzulernen. Sie erarbeiten sich systematisch die Sprachgrundlagen für das Niveau A1. Die Kursmaterialien erhalten Sie in Form von Online-Präsentationen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

**252-3987-A**    Online

Leitung: Olha Baishur, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 23.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 142,-

# Kurse für Menschen 60+

## der vhs StarnbergAmmersee in Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg

### Englisch

#### Englisch 60+ A2

**252-3580-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 15.00-16.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Englisch 60+ A2

**252-3581-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 04.12.25, 15.00-16.30 Uhr,  
8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Englisch 60+ B1

**252-3582-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Freitag, 10.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, DG Haus 2

#### Englisch 60+ B1

**252-3583-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Freitag, 12.12.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, DG Haus 2

#### Englisch 60+ B1/B2

**252-3584-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Englisch 60+ B1/B2

**252-3585-S**

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 04.12.25, 10.00-11.30 Uhr,  
8 x  
Gebühr € 72,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

### Italienisch

#### Italienisch 60+ A1

**252-3780-S**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Italienisch 60+ A1

**252-3781-S**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 02.12.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Italienisch 60+ A2

**252-3783-S**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 30.09.25, 16.10-17.10 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Italienisch 60+ A2

**252-3784-S**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 02.12.25, 16.10-17.10 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

**252-3786-S**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Italienisch 60+ A2/B1 Conversazione

**252-3787-S**

Leitung: Mariella Simoni, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 10.12.25, 15.00-16.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

### Gesundheit

#### Gedächtnistraining

**252-4000-S**

**252-4004-S**

**252-4001-S**

**252-4005-S**

**252-4002-S**

**252-4006-S**

**252-4003-S**

**252-4007-S**

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag 10.10.2025, 09.15- 10.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, 1. OG

#### Kundalini auf dem Stuhl

**252-4105-A**

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin  
ab Dienstag, 30.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### Qigong

**252-4130-S**

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin,  
Shiatsu-Praktikerin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 09.15-10.15 Uhr,  
15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, DG Haus 2

#### Sitzgymnastik

**252-4200-S**

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin,  
Trainerin C-Lizenz  
ab Donnerstag, 02.10.25, 10.45-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, DG Haus 2

#### Gymnastik

**252-4201-S und 252-4202-S**

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 10.00-11.00 Uhr,  
10 x, Gebühr € 70,-  
ab Mittwoch, 14.01.26, 10.00-11.00 Uhr,  
5 x, Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum,  
Mühlbergstr. 6

## Digitale Teilhabe & persönliche Vorsorge

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

#### 252-1905-S

Leitung: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“  
Donnerstag, 29.01.26, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

### Testament und Nachlass

#### 252-1911-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
Donnerstag, 12.02.26, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

#### 252-1912-S

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
Donnerstag, 19.02.26, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Word Grundlagen

#### 252-2154-S und 252-2155-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin  
Gebühr € 76,-  
ab Montag, 13.10.25, 14.30-16.30 Uhr, 3 x  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG,  
IT-Raum  
ab Montag, 17.11.25, 14.00-16.00 Uhr, 3 x  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Künstliche Intelligenz bei Kaffee und Croissant leicht und verständlich erklärt

#### 252-2230-S

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
ab Freitag, 24.10.25, 10.00-12.15 Uhr, 2 x  
Gebühr € 25,50  
**Sternberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### Mission KI: Entdecken. Verstehen. Weitergeben (Kursreihe für Multiplikator\*innen)

#### 252-2231-S

Leitung: Biljana Varzic, elearning-Expertin (studiumdigitale)  
Freitag, 21.11.25, 10.00-12.15 Uhr  
Freitag, 28.11.25, 10.00-12.15 Uhr  
Freitag, 12.12.25, 10.00-12.15 Uhr  
Freitag, 19.12.25, 10.00-12.15 Uhr  
Freitag, 16.01.26, 10.00-12.15 Uhr  
Gebühr € 75,-

### Smartphones & Tablets – Digitale Teilhabe im Alltag ermöglichen

#### 252-2301-S

Leitung: Dimitri Danilkin, IT-Trainer  
Montag, 03.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
Dienstag, 04.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
Mittwoch, 05.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 95,-  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG,  
Raum 23

### Smart Surfer – Arzttermine online buchen

#### 252-2303-S

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Dienstag, 18.11.25, 10.00-12.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

#### 252-2304-S

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Dienstag, 18.11.25, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Smart Surfer – Navigieren, Informieren, Orientieren

#### 252-2308-S

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 11.02.26, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG,  
IT-Raum

### Sicherheit am Smartphone – Welche Einstellungen sind wichtig

#### 252-2309-S

Leitung: Gregor Biedermann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“  
Samstag, 07.03.26, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 40,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



Caritasverband Starnberg e.V.

Seniorentreff Starnberg



# Gesundheit und Fitness

Es gibt eine Studie, die zeigt,  
dass der Verzehr von Eiscreme die Stimmung  
verbessern kann. Unsere Kurse auch!

Gedächtnistraining 60+	93	Pilates	101-102
Fitness für die Augen	93	Fitness, Workout	102-103
Massage und Entspannung	93-95	Training intensiv	104-105
Alexander-Technik	95-96	Zumba®	105-106
Atem, Stimme und Bewegung	96	Fechten, Selbstverteidigung	106
Yoga	96-98	Sportbootführerschein	106-107
Qigong und Tai Chi	98-100	Outdoor im Winter	107
Gymnastik für Senior*innen	100	Tanz	108-111
Aquafitness	100	Erste Hilfe- letzte Hilfe	111-112
Stretching	100	Gesundheitswissen	112-113
Gesunder Rücken	101	Essen und Trinken	114-116



## Gedächtnistraining 60+

### für Teilnehmer\*innen ab ca. 60 Jahren

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- jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen. Wir lernen in der Gruppe voneinander und miteinander. Dass Denken und Erinnern in der Gruppe viel mehr Spaß machen und effektiver sind als alleine, ist auch wissenschaftlich erwiesen. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

### 252-4000-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.10.2025, 09.15-10.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4001-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.10.25, 09.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4002-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.10.25, 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4003-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 10.10.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4004-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 09.01.26, 09.15-10.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4005-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 09.01.26, 09.30-10.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4006-S

Leitung: Doris Hofmann, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 09.01.26, 10.15-11.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

### 252-4007-S

Leitung: Renate Bertler, Gedächtnistrainerin  
ab Freitag, 09.01.26, 10.30-11.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Hanfelder Str. 10, Seniorentreff

## Fitness für die Augen

Unsere Augen werden durch Muskeln bewegt, die träge werden oder völlig erlahmen können, wenn sie nicht in vollem Umfang genutzt werden. Gerade vor dem Computer werden die Augen nur sehr einseitig bewegt und hochgradig belastet. Durch gezielte Augenfitness- und Augenentspannungsübungen können wir die Durchblutung der Augen anregen und diese kräftigen. Sie lernen in diesem Kurs, wie das Auge aufgebaut ist und funktioniert. Sie machen Augen- und Entspannungsübungen, die man leicht zu Hause nachmachen kann, und gehen auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse Ihrer Augen ein. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen.

### 252-4008-A

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin  
Donnerstag, 23.10.25, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Herrsching**, Kienbachstraße 3, vhs-Gebäude

### 252-4009-S

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin  
Samstag, 31.01.26, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Massage und Entspannung

### Strahlend schön

#### Gesichtsmassage für Entspannung und Frische

Entdecken Sie die wohlende Kraft der Gesichtsmassage und lernen Sie, wie Sie durch sanfte Techniken nicht nur Ihr Hautbild verbessern, sondern auch Stress abbauen und neue Energie tanken können. In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der Gesichtsmassage und ihre Wirkung auf Haut und Muskulatur, Techniken, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen, wie Sie Gesichtsmassagen gezielt für Entspannung oder Vitalität einsetzen und praktische Anwendungen für den Alltag. Ob zur Unterstützung Ihrer Hautpflege, zum Stressabbau oder als Ritual für mehr Wohlbefinden- dieser Kurs bietet Ihnen wertvolles Wissen und Techniken, die Sie zuhause weiter nutzen können. Gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine kleine Auszeit und lassen Sie sich von der Kraft Ihrer Hände überraschen.

Kursgebühr inkl. € 5,00 Materialkosten

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift; zwei Gästehandtücher; Oberteil mit großem Ausschnitt, damit das Dekolleté zugänglich ist

### 252-4010-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massage Therapeutin  
Samstag, 01.11.25, 15.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 22,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Lymphdrainage: Praktische Anwendung zur Förderung und Entspannung des Lymphsystems

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch einfache und effektive Techniken das Lymphsystem anregen und damit Ihr Wohlbefinden steigern können. Sanfte Massagen und Lymphdrainage fördern die Entstauung des Gewebes, unterstützen die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Sie erfahren die grundlegende Funktion des Lymphsystems, praktische Anwendungen zur Lymphstimulation und Techniken zur Förderung von Entspannung und Heilung.

Der Kurs ist ideal für alle, die Entspannungstechniken erlernen möchten - ob zur Selbstanwendung, Unterstützung von Angehörigen oder als Ergänzung therapeutischer Kenntnisse. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursgebühr inkl. € 5,00 Materialkosten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, kleines Kissen, Decke

### 252-4011-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massage Therapeutin

Samstag, 22.11.25, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 22,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Wohltuende Aromatherapie

### 120 Minuten für Ihre Entspannung

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 Dufte Stress abbauen und den Schlaf fördern oder neue Kraft wecken können. Eine geführte Aromatherapie-Meditation mit einem individuell gewählten Duft sorgt für einen harmonischen Ausklang.

Kursgebühr inkl. € 5,00 Materialkosten

**Bitte mitbringen:** warme und bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Badetuch, warmes Getränk

### 252-4012-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massage Therapeutin

Samstag, 06.12.25, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 22,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Zeit für Dich!

### Entspannungstag mit Shiatsu-Massagen **neu!**

Paarweise Anmeldung ist empfohlen, Einzelanmeldungen sind möglich. Shiatsu ist eine Berührung, die bewegt. Genießen Sie einen entspannten Tag mit Anregungen zur Selbstmassage und lernen Sie Shiatsu kennen. Bewegungsmangel, PC-Arbeit und Stress können zu Verspannungen führen. Schon in kurzer Zeit kann diese Massage Entspannung und Vitalisierung bieten, Blockaden lösen und Selbstheilungs Kräfte unterstützen. Zudem werden wir uns mit Atem- und Achtsamkeitsübungen stärken, um unsere innere Balance und Weite zu finden.

Die Dozentin ist keine Heilpraktikerin und stellt keine Diagnosen. Bei Krankheitssymptomen klären Sie bitte mit Ihrem Arzt ab, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Eine Stunde Mittagspause.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, großes Handtuch, Sitzkissen sofern vorhanden

### 252-4015-S

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qi-Gong-Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin

Samstag, 11.10.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 42,- pro Person

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

## Entspannung für Körper und Geist

In unserem Alltag bleibt oft wenig Zeit für Entspannung und Achtsamkeit. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit durch sanfte Yoga- und Qigong-Übungen, Achtsamkeitsmeditationen und Fantasiereisen neue Wege zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu entdecken. Geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevels, um sich eine kleine Auszeit zu gönnen und Körper sowie Geist wieder 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

### 252-4016-A

Leitung: Elke Singler, Entspannungstherapeutin

Freitag, 24.10.25, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr € 17,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Partnermassage - Zeit für- und miteinander **neu!**

Heute geht es darum, einen schönen und entspannten Tag miteinander zu verbringen und sich mit Massage einmal wieder richtig zu verwöhnen und verwöhnen zu lassen. Sie lernen einfach anzuwendende Massagetechniken kennen, wie z.B. Shiatsu und Akupressur, aber auch die wirksamsten Griffe aus der klassischen Massage, die Ihnen helfen, sich entspannter, vitaler und gesünder zu fühlen. Neben der Schulter- und Rückenmassage lernen Sie auch Massagegriffe für Kopf und Füße. Sie erhalten Unterlagen für die Massage daheim.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, 2 Decken, 2 kleine Kissen, 1 Handtuch, 1 Leintuch, Massageöl, Brotzeit, Getränk.

### 252-4017-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)

Samstag, 15.11.25, 10.00-16.30 Uhr

Gebühr € 38,50

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Bitte beachten Sie auch:

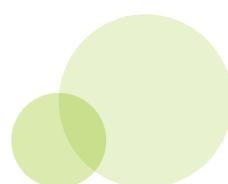
252-1732-S Glück beginnt im Kopf- die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

252-1736-S Psychologie und die Philosophie der Stoiker: Gelassenheit in schwierigen Zeiten

252-1740-A Lebenslust und Gelassenheit: Glücklich älter werden

252-1742-S Trauma – Eingrenzung und Möglichkeiten der Behandlung

252-1743-S Stoppen Sie das Gedankenkarussell! Wie wir unsere Art zu denken, verändern und ein positives Denkmuster manifestieren



## Autogenes Training

Tagsüber müde und in der Nacht hellwach? Das Autogene Training nach J.H. Schultz ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Sie lernen die verschiedenen Übungen im Liegen und Sitzen kennen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich mehr Entspannung im Alltag wünschen und eine Methode kennen lernen möchten, mit der sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kl. Kissen

## Autogenes Training - kompakt

### 252-4020-A

Leitung: Gisela Hoffmann, Med. Heilpraktikerin, System. Gesundheitscoach

Freitag, 17.10.25, 17.30-19.00 Uhr

Samstag, 18.10.25, 10.00-12.00 Uhr

Samstag, 25.10.25, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 46,50

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Autogenes Training

### 252-4021-A

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin  
ab Montag, 20.10.25, 17.30-19.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 63,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Autogenes Training in Aktion

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

### 252-4022-S

Leitung: Gisela Hoffmann, Med. Heilpraktikerin, System. Gesundheitscoachin

ab Mittwoch, 21.01.26, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 63,-

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

## Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist ein sehr beliebtes und anerkanntes Entspannungsverfahren zur Prävention und Verminderung von Stress. Die Übungen, bei denen die verschiedenen Muskelgruppen bewusst an und wieder entspannt werden, sind leicht zu erlernen und gut in den Alltag zu integrieren. Der Kurs ist für alle geeignet, die mehr Ruhe und Entspannung im Alltag erleben wollen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

### 252-4023-A

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin  
ab Montag, 12.01.26, 17.30-19.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 63,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### 252-4024-S

Leitung: Karin Pelz, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für PMR  
ab Donnerstag, 09.10.25, 16.00-17.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 75,50

**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 Techniken, die helfen, diese Gewohnheiten, die den Haltungstonus und die Bewegungskoordination negativ beeinträchtigen, wahrzunehmen, zu verstehen und zu vermeiden bzw. neue Bewegungsmuster zu erlernen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken



**Komm zur Lebenshilfe Starnberg!**

- Beratung, Förderung und Betreuung von Menschen mit Behinderung im Landkreis Starnberg
- Stabile Arbeitsplätze für 350 Mitarbeiter\*innen in 17 Einrichtungen und Diensten
- Angebote zur sozialen Teilhabe von klein auf, bis ins hohe Alter

## Alexandertechnik kompakt

ohne Vorkenntnisse

### 252-4030-S

Leitung: Kaoru Tomita-Weber, Lehrerin der F. M. Alexander-Technik  
 Sonntag, 12.10.25, 11.00-13.00 Uhr  
 Sonntag, 19.10.25, 11.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 40,-

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

## Alexander-Technik Vertiefung

Einsteiger\*innen willkommen

### 252-4031-S

Leitung: Kaoru Tomita-Weber, Lehrerin der F. M. Alexander-Technik  
 Montag, 24.11.25, 18.00-19.30 Uhr  
 Montag, 08.12.25, 18.00-19.30 Uhr  
 Montag, 15.12.25, 18.00-19.30 Uhr  
 Gebühr € 45,-

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

## Atem, Stimme und Bewegung

### Natürlich atmen

#### Atem und Bewegung nach Herta Richter

Ich lade Sie zu einfachen Übungen ein, die helfen können, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und innere Räume zu erforschen. Sie bekommen ein besseres Bewusstsein für Körper und Atem. Sanftes Dehnen und Bewegen lösen Verspannungen auf natürliche Weise, fördern die Beweglichkeit und helfen, Stress abzubauen. Wir üben im Sitzen, Stehen und Liegen. Jede Kursstunde klingt mit einem wohligen Nachruhen aus.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf

### 252-4040-S

Leitung: Britta Sauer, Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin  
 ab Dienstag, 14.10.25, 19.15-20.45 Uhr, 5 x  
 Gebühr € 64,-

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

## Die Kraft der Pause

### Stress lösen mit Atem und Achtsamkeit für Frauen

Entdecken Sie die Kraft der Pause. In diesem Kurs erfahren Sie, wie durch bewusste Atmung und Achtsamkeit das Nervensystem beruhigt wird, sich innere Anspannung lösen und neuer Raum für Gelassenheit und Energie entstehen kann. Sie lernen, mittels einfacher Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen bewusst innezuhalten, sich zu zentrieren und loszulassen. Erfahren Sie, wie tiefes Atmen die Lebensqualität steigern kann. Nutzen Sie die Kraft der Pause, um auch im Austausch mit anderen Frauen innere Balance zu finden und den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

### 252-4041-A

Leitung: Isabelle Bödeker, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 ab Mittwoch, 12.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 4 x  
 Gebühr € 50,50

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Stimme meets entspannte Faszien **neu!**

### - interaktiver Praxisworkshop

Eine gesunde Stimme im gesunden Körper:

Christiane Vetter, Opernsängerin und Stimmencoach, 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

### 252-4100-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Regina Hering, Faszientherapeutin, Yogalehrerin, Qigonglehrerin  
 Sonntag, 26.10.25, 14.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 69,50

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Stimme meets Qigong **neu!**

### - interaktiver Praxisworkshop

Eine gesunde Stimme im gesunden Körper:

Christiane Vetter, Opernsängerin und Stimmencoach, 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

### 252-4101-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin, Regina Hering, Faszientherapeutin, Yogalehrerin, Qigonglehrerin  
 Sonntag, 18.01.26, 14.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 69,50

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

### Bitte beachten Sie auch:

252-5502-S und folgende: Stimmbildung

## Yoga

### Kundalini Yoga auf dem Stuhl **neu!**

#### Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation 60+

Die eigenen Möglichkeiten zu erkennen, zu respektieren, aber auch zu entwickeln ist eine große Kunst. Ausgehend von einer sicheren Basis - dem Stuhl - üben wir mit Freude an der Bewegung und Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst. Jeder Abend hat einen thematisch anderen Schwerpunkt aus dem Gesundheitsbereich. Auch Entspannung und Meditation kommen nicht zu kurz. Alle Interessierten, insbesondere ältere Menschen, sind herzlich eingeladen!

Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Sitzkissen, Getränk

### 252-4105-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin  
 ab Dienstag, 30.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 10 x  
 Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Präventionsangebote

Die vhs StarnbergAmmersee e.V. bietet Ihnen im Programmberich 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 von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Angebote im Rahmen des §20 SGBV 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.

## Yoga ohne Vorkenntnis

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 einem Entspannungsteil. Das Ziel ist Körper und Geist in Einklang zu bringen. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogablock und -gurt, sofern vorhanden; Getränk

## Sanftes Yin & Yang Yoga - für Balance und Wohlbefinden

### 252-4106-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 25.09.25, 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 157,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

### 252-4107-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin  
ab Montag, 29.09.25, 10.00-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 183,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

### 252-4108-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin  
ab Dienstag, 30.09.25, 19.15-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 183,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## „Ha-Tha“-Yoga: die Gegensätze vereinen

für ambitionierte Einsteiger\*innen.

### 252-4109-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 12 x, Gebühr € 126,-  
**Tutting**, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

## Yoga für Wiedereinstiger\*innen und leicht Geübte

### Yoga für Earlybirds

### 252-4110-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 30.09.25, 08.15-09.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Yoga Flow für mehr Leichtigkeit im Alltag neu!

### 252-4111-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 30.09.25, 16.30-17.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Yoga

### 252-4112-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

## Bleib gesund mit Yoga - Yoga Flow

### 252-4113-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 19.45-21.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 157,-  
**Aufkirchen**, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

## Yoga Flow am Morgen

### 252-4114-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 09.00-10.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Yoga Flow für mehr Leichtigkeit im Alltag

### 252-4115-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 10.30-11.45 Uhr, 15 x, Gebühr € 131,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **Yoga am Morgen - mehr Energie und Ruhe**

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

### **252-4116-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin,  
ab Montag, 29.09.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 157,50

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

## **Energiegeladen in den Herbst - Yoga Flow**

### **252-4117-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 157,-

**Aufkirchen**, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

## **Yoga für Geübte**

## **Kraftvolles Yoga**



© AndiP auf Pixabay

### **252-4118-A**

Leitung: Larissa Mihatsch, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 09.10.25, 17.30-18.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## **Yoga Spezial**

### **Die Kraft des Lachens neu!**

Wann haben Sie das letzte Mal herhaft gelacht? Ganz ohne Grund und bedingungslos aus dem Inneren heraus? Mit einfachen Übungen und in Bewegung kommen wir ins Lachen. Kursinhalte: Lachübungen körperlicher Aktivität, Yoga-Atemtechniken und Tiefenentspannung. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Decke

### **252-4120-A**

Leitung: Christine Rump, Lachyogaleierin  
Samstag, 29.11.25, 14.00-15.00 Uhr, 1 x  
Gebühr € 8,50

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### **252-4121-S**

Leitung: Christine Rump, Lachyogaleierin  
ab Dienstag, 14.10.25, 09.45-10.45 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-

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

### **252-4122-A**

Leitung: Christine Rump, Lachyogaleierin  
ab Dienstag, 13.01.26, 09.00-10.00 Uhr, 5 x  
(kein Unterricht am 20.01.26)  
Gebühr € 35,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## **Qigong und Tai Chi**

### **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. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Handtuch

### **Qigong**

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

### **252-4131-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Qigonglehrerin  
ab Montag, 29.09.25, 10.45-11.45 Uhr, 15 x, Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **After-Work-Qigong**

### **252-4132-S**

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 17.15-18.15 Uhr, 12 x, Gebühr € 84,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## **Qigong - 18 Übungen und Akupressur**

### **252-4133-A**

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)  
ab Mittwoch, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,- inkl. Skript

**Herrsching**, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

## **Bewegtes und stilles Qigong**

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

### **252-4134-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Qigonglehrerin  
ab Mittwoch, 15.10.25, 12.15-13.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Stilles Qigong - in der Ruhe liegt die Kraft

**252-4135-S**

Leitung: Britta Sauer, Lehrerin für Stilles Qigong  
ab Donnerstag, 16.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12  
Bewegtes und stilles Qigong

## Qigong 60+: Bewegen und bewegt werden **neu!**

Qigong in Kombination mit Samurai-Shiatsu ist ein ausgewogenes Programm: Durch Qigong kann die Beweglichkeit und Haltung des Körpers und die Atmung positiv beeinflusst werden. Die Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Shiatsu wirkt auf die Meridiane, unsere Energieleitbahnen. Sanfter Druck mit Daumen, Fingern und Händen, Dehnungen und Rotationen können z.B. Schmerzen, Verdauungsprobleme oder Beschwerden am Bewegungsapparat lindern. Bei Krankheitssymptomen klären Sie bitte mit Ihrem Arzt ab, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken

**252-4130-S**

Leitung: Martina Weinmann-Golz, Qigong-Lehrerin,  
Shiatsu-Praktikerin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 09.15-10.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-

**Starnberg**, Seniorentreff, Rückgebäude, 2. Stock

## T'ai Chi Ch'uan - entspannt in den Sonntag! **neu!**

Die in der äußersten Form ausgeführten fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke, die Entspannung und Stärkung der Muskulatur und Sehnen. Sie können die Funktionen von Organen und Nerven verbessern und den Stoffwechsel harmonisieren. Die Wahrnehmung nach innen und außen wird verfeinert, mentale Spannungen können gelöst werden.

Bitte beachten Sie die Kurstage.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

**252-4140-A**

Leitung: Petra Neuner, Tai-Chi Kursleiterin (Yang Stil)

Samstag, 27.09.25, 17.30-19.30 Uhr

Samstag, 11.10.25, 17.30-19.30 Uhr

Samstag, 15.11.25, 17.30-19.30 Uhr

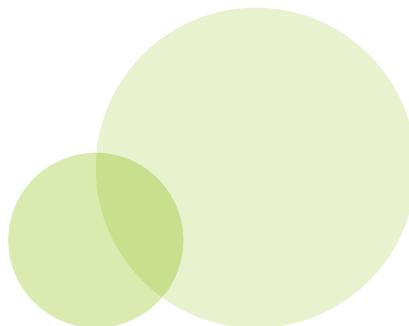
Samstag, 29.11.25, 17.30-19.30 Uhr

Samstag, 13.12.25, 17.30-19.30 Uhr

Samstag, 24.01.26, 17.30-19.30 Uhr

Gebühr € 70,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße



Die Starnberger Kliniken  
sind im Fünfseenland  
für Ihre Gesundheit da!



**Erleben Sie erstklassige medizinische  
Versorgung und moderne Technologie in der  
idyllischen Umgebung des Starnberger Sees.**

Unsere Kliniken umfassen:  
Klinikum Starnberg mit 312 Betten,  
Klinikum Penzberg mit 100 Betten,  
Klinikum Seefeld mit 72 Betten,  
Klinikum Herrsching/Schindlbeck  
mit 120 Betten.

Zusätzlich bieten wir spezialisierte medizinische  
Versorgungszentren (MVZ) in Starnberg,  
Penzberg, Herrsching und München sowie  
die interdisziplinäre Wahlleistungsstation  
»Residence« für besonders  
komfortable Unterbringung.

Unsere Berufsfachschule für Pflege bietet  
75 Ausbildungsplätze und ist ein integraler  
Bestandteil der Starnberger Kliniken.

**Starnberger Kliniken – im Verbund stark.**

Oßwaldstr. 1 • Starnberg  
T 08151 18-0  
[www.klinikum-starnberg.de](http://www.klinikum-starnberg.de)  **Starnberger**  
Kliniken

## RAUS! Bewegung und Gleichgewicht neu! mit Elementen des Tai Chi

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.

### 252-4150-S

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor  
ab Montag, 13.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 80,- keine Ermäßigung  
**Tutzing**, Kustermannpark, Volleyballfeld

### 252-4151-S

Leitung: Eliane Droemer, ACA und VDWS SUP-Instructor  
ab Donnerstag, 16.10.25, 09.00-10.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 80,- keine Ermäßigung  
**Tutzing**, Kustermannpark, Volleyballfeld

## Gymnastik für Senior\*innen

### Gymnastik 60+

Fit im Alltag! Altersgemäße Fitness für Geist und Körper mit Humor und Freude an den Übungen. In Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

### 252-4201-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

### 252-4202-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin  
ab Mittwoch, 14.01.26, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

### 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!  
In Kooperation mit dem Seniorentreff Starnberg.  
Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

### 252-4200-S

Leitung: Henriette Hein, Heilpädagogin, Trainerin C-Lizenz  
ab Donnerstag, 02.10.25, 10.45-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Starnberg**, Seniorentreff, Rückgebäude, 2. Stock

## 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

### 252-4202-S

Leitung: Eva Wilsing, Übungsleiterin  
ab Mittwoch, 14.01.26, 10.00-11.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-

**Starnberg**, Katholisches Pfarrzentrum, Mühlbergstr. 6

### 252-4204-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin  
ab Mittwoch, 15.10.25, 09.00-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 235,- inkl. Eintritt

**Starnberg**, Seebad, Strandbadstr. 17

### 252-4205-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin  
ab Freitag, 17.10.25, 09.00-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 235,- inkl. Eintritt

**Starnberg**, Seebad, Strandbadstr. 17

## Stretching

### 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:** Matte, Sportkleidung, Handtuch, Theraband

### 252-4206-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-

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



© PublicDomainPictures auf Pixabay

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk

### After-Work-Rückenfit neu!

Gut mit Kurs 252-4231-A, Bodystyling zu kombinieren!

#### 252-4207-A

Leitung: Claudia Becker, Pilateslehrerin, Trainerin C-Lizenz  
ab Mittwoch, 01.10.25, 17.00-17.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 79,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Wirbelsäule in Balance

#### 252-4207-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Donnerstag, 02.10.25, 09.00-10.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Rückenfit neu!

#### 252-4208-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Wirbelsäulentrainerin  
ab Mittwoch, 08.10.25, 10.45-11.45 Uhr, 12 x  
Gebühr € 84,-  
**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden

#### 252-4209-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin  
ab Donnerstag, 09.10.25, 08.30-09.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 96,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden

#### 252-4210-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin  
ab Donnerstag, 09.10.25, 09.45-10.45 Uhr, 8 x  
Gebühr € 96,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Rückenfit am Gerät

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

#### 252-4211-A

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Dienstag, 07.10.25, 15.00-16.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 100,- keine Ermäßigung

**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Faszien-, Bauch- und Rückentraining

Die Faszien durchziehen den gesamten Körper als kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe und Muskeln. Verklebungen der Faszien können oftmals die Ursache von Schmerz-zuständen und Verspannungen sein. Das Faszientraining mit der Rolle kann Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe lösen und die Durchblutung steigern. Wir verbinden das Training mit Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Faszienrolle (falls vorhanden), bequeme Kleidung

#### 252-4212-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin  
ab Mittwoch, 15.10.25, 13.45-14.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-

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

## „Starke Mitte“ mit Elementen aus dem Yoga

Unsere „Mitte“ stabilisiert Bauch-, Beckenboden-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Sie gibt uns Stärke und schützt den Körper vor Verspannungen und Verletzungen. Wir aktivieren größere Muskelgruppen, die unsere ganze Figur straffen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

#### 252-4213-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Montag, 29.09.25, 19.30-20.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-

**Traubing**, Turnhalle Grundschule, Oberlehrer-Schmid-Weg 10

#### 252-4214-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 08.00-09.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-

**Feldafing**, Nachbarschaftshilfe e.V., kl. Turnhalle, Schluchtweg 9b

## Pilates

Ziele des Pilatestrainings 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 den Kursen Pilates Plus und Pilates Basic auch online teilnehmen. Reines online-Training empfehlen wir nur für Teilnehmende mit etwas Pilates-Erfahrung. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft- oder Pilatesball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### „Pilates Plus“

für Einsteiger\*innen und leicht Fortgeschrittene

#### 252-4215-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Montag, 29.09.25, 16.15-17.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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



© Christoph Haehnel auf Fotolia

### „Pilates Plus“

für Einsteiger\*innen und leicht Fortgeschrittene

#### 252-4216-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Mittwoch, 01.10.25, 10.45-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

### Pilates Basics: Haltung und Stabilität

für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen

#### 252-4217-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV

ab Donnerstag, 02.10.25, 19.30-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr € 87,-

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

### „Pilates Plus“

für leicht Fortgeschrittene

#### 252-4218-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Freitag, 10.10.25, 09.30-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

### „Pilates Plus“

für Fortgeschrittene

#### 252-4219-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Montag, 29.09.25, 14.45-16.00 Uhr, 15 x, Gebühr € 131,-

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

### „Pilates Plus“

für Fortgeschrittene

#### 252-4220-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Mittwoch, 01.10.25, 09.15-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

### „Pilates Plus“

für Fortgeschrittene

#### 252-4221-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatestrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Freitag, 10.10.25, 11.00-12.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

### Pilates

**Sie benötigen:** Sportkleidung, Matte, Laptop, gutes Internet

#### 252-4222-A Online

Leitung: Martina Asam, Pilatestrainerin, Trainerin B-Lizenz,

ab Donnerstag, 02.10.25, 19.15-20.15 Uhr, 12 x

Gebühr € 80,- keine Ermäßigung

### Fitness, Workout

We beginnen jeweils mit einem kurzen Warm-up. Anschließend kräftigen wir mit vielseitigen Übungen vor allem die Rumpfmuskulatur und die tiefen Muskelschichten. Dehnung und Mobilisierung runden die Stunden ab. Näheres zu den jeweiligen Angeboten unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### Power meets Mobilisierung und Entspannung

#### 252-4230-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 30.09.25, 19.00-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Bodystyling neu!

Gut mit Kurs 252-4207-A, After-Work-Rückenfit zu kombinieren!

#### 252-4231-A

Leitung: Claudia Becker, Pilateslehrerin, Trainerin C-Lizenz

ab Mittwoch, 01.10.25, 17.45-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 79,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Bodystyling

**252-4231-S**

Leitung: Claudia Mäder, Pilatestrainerin, Fitnesstraineri  
ab Dienstag, 30.09.25, 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Sternberg**, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

## After-Work-Fitness

**252-4234-S**

Leitung: Sophie Schranner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfah-  
rung und Fitness  
ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 105,-  
**Söcking**, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

## Functional Workout

**252-4232-A**

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin  
ab Dienstag, 07.10.25, 08.30-09.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 96,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Fit for fun

**252-4233-S**

Leitung: Sophie Schranner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfah-  
rung und Fitness  
ab Montag, 29.09.25, 08.45-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,50  
**Sternberg**, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle



© karabulakastan auf Pixabay

## Fitmix für Earlybirds **neu!**

**252-4235-A**

Leitung: Natalie Fischer, Fitnesstrainerin, Zertifizierte Wirbelsäulen-  
gymnastiktrainerin  
ab Donnerstag, 23.10.25, 08.30-09.45 Uhr, 14 x  
Gebühr € 122,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

**Zahnzentrum Tutzing**  
Dr. Benedikt Buch

Direkt zur Homepage  
inklusive Online-  
Terminvereinbarung

## 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](mailto:info@zahnzentrumtutzing.de)

## Training intensiv

### Fight Aerobic neu!

für Einsteiger\*innen

Fight Aerobic ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das Elemente aus Kampfsport, Aerobic und Tanz vereint. Zu mitreißender Musik verbessert du Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit und verbrennst ganz nebenbei Kalorien: einfach auspowern und gute Laune haben. Dieser Kurs ist ausdrücklich für Einsteiger\*innen geeignet. Wir werden uns langsam steigern.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung und -schuhe, Getränk

#### 252-4236-S

Leitung: Claudia Mäder, Pilatestrainerin, Fitnessstrainerin

ab Donnerstag, 02.10.25, 17.30-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

### HIIT-Fitness

sportliche Vorerfahrungen und solide Grundfitness erforderlich  
In diesem Programm werden Sie fit gemacht mit einem Mix aus Herz-Kreislauf-Training, anregendem HIIT-Programm, Kräftigungsübungen für den gesamten Muskelapparat und einer ausgiebigen Dehnungseinheit für mehr Ausdauer und Flexibilität im Alltag. Übungen die Sie in Ihrem Alltag mühelos einfügen können runden das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung und -schuhe, Getränk

#### 252-4237-S

Leitung: Lucie Bode, STRONG by Zumba® Instructor,

ab Donnerstag, 02.10.25, 20:00-21:00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

### High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence

Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training und Spaß am Sport. Neben der Kondition wird die Koordination gefördert und so beide Gehirnhälften aktiviert. Wir trainieren mit von Stunde zu Stunde unterschiedlich langen Belastungs- und Ruhephasen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

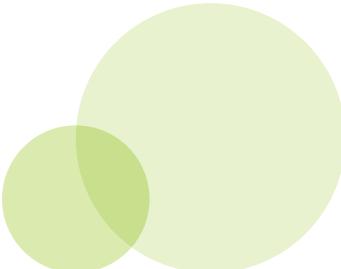
#### 252-4238-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 30.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21



### Piloxing®

Dieser neue Crossover-Sporttrend lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Piloxing® verbindet Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz- es kombiniert also kraftvolle schnelle Bewegungen mit ästhetischen und feinen Übungen. So entsteht ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Ausdauer, Flexibilität und Beweglichkeit fördert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie die tiefer liegenden Muskelgruppen kräftigt und damit die Körperhaltung verbessert. Wer also Fett verbrennen, Muskulatur aufbauen und seinen Körper formen möchte, sollte dieses Fitness-Workout nicht verpassen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch und Getränk

#### 252-4240-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing®-Instructor

ab Dienstag, 30.09.25, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 76,-

**Söcking**, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

#### 252-4241-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing®-Instructor

ab Donnerstag, 02.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 76,-

**Breitbrunn**, Mehrzweksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

#### 252-4242-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing®-Instructor

ab Sonntag, 05.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 76,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

#### 252-4243-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing®-Instructor

ab Dienstag, 13.01.26, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 38,-

**Söcking**, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

#### 252-4244-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing®-Instructor

ab Donnerstag, 15.01.26, 10.00-11.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 38,-

**Breitbrunn**, Mehrzweksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

#### 252-4245-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing®-Instructor

ab Sonntag, 18.01.26, 10.00-11.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 38,-

**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, großes Handtuch, Getränk

**252-4247-A**

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Montag, 29.09.25, 19.15-20.45 Uhr, 15 x, Gebühr € 157,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

**252-4248-A**

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Donnerstag, 02.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 15 x, Gebühr € 157,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

**Burn'n Tone**

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

**252-4250-A**

Leitung: Caroline Bernhard, Aerobic-Trainerin B-Lizenz  
ab Montag, 06.10.25, 18.45-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,- keine Ermäßigung  
**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

**Stoffwechselaktivierung und Fettverbrennung**

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

**252-4251-A**

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Mittwoch, 08.10.25, 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,- keine Ermäßigung  
**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

**Spinning - für jedes Fitnesslevel**

Indoor-Cycling für Einsteiger\*innen und Profis: Kondition aufbauen, Fett verbrennen und Spaß haben!  
In Kooperation mit dem Sportstudio Herrsching.  
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Sportschuhe (bitte im Studio wechseln), Handtuch, Getränk (keine Glasflaschen)

**252-4252-A**

Leitung: Sascha von Hirschfeld  
ab Mittwoch, 01.10.25, 19.15-20.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 188,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

**Zumba®**
**Zumba Gold®**

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba-idealfürFitness-oderTanzeinsteiger\*innen,aktiveältereMenschen oder Teilnehmer\*innen mit Bewegungseinschränkungen. Werden Sie fit mit Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Tango, Bollywood, Cumbia und vielen anderen feurigen Tänzen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

**252-4260-S**

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor  
ab Montag, 29.09.25, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

**252-4261-S**

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba®Kids Instructor, Zumba Gold® Instructor  
ab Montag, 12.01.26, 10.30-11.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

**Zumba® Fitness**

Lateinamerikanische 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. Zumba® Fitness ist ein schweißtreibendes Workout, bei dem man tanzend abnehmen, sich fit halten und eine Menge Spaß haben kann.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

**252-4262-S**

Leitung: Amanda Monte-Bauer, Zumba®-Instructor  
ab Sonntag, 28.09.25, 09.00-10.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

**252-4263-S**

Leitung: Amanda Monte-Bauer, Zumba®-Instructor  
ab Sonntag, 11.01.26, 09.00-10.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12



© Retamal auf Pixabay

**252-4264-S**

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor  
ab Montag, 29.09.25, 18.45-19.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 114,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal  
Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

### 252-4265-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba Gold® Instructor  
ab Dienstag, 30.09.25, 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

### 252-4266-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® und Zumba Gold® Instructor  
ab Dienstag, 13.01.26, 20.00-21.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal  
Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

### 252-4267-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor  
ab Donnerstag, 02.10.25, 18.45-19.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 114,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal  
Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

In Kooperation mit medSPORT Seefeld:

### 252-4268-A

Leitung: Isabella Leihener  
ab Dienstag, 21.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,- keine Ermäßigung  
**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Fechten, Selbstverteidigung

### Fechten - Schnupperkurs für Teilnehmer\*innen ab 10 Jahren

Der Fechtsport trainiert Reaktions- und Koordinationsvermögen, Konzentration, Kondition, Disziplin und Eleganz. Fechter\*innen begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennengelernt. Es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtsport zu beginnen. Florett und Maske werden gestellt.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**Bitte mitbringen:** hallenfreundliche Turnschuhe

### 252-4270-A

Leitung: Florian Weiss, Diplom-Fechttrainer,  
vhs im Würmtal e.V.  
Samstag, 22.11.25, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 19,- keine Ermäßigung  
**Neuried**, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

### Selbstverteidigung für Männer **neu!**

Selbstverteidigung für Männer bedeutet nicht unbedingt, sich gegen körperlich stärkere Gegner zu wehren. Die Situationen, über die man sich Gedanken machen sollte, sind häufig andere. Wichtig ist es zu lernen, mit Konfliktsituationen an der Grenze zwischen Streit und einer handfesten Auseinandersetzung umzugehen. Wie kann ich mich und andere im Ernstfall schützen? Dieser Kurs vermittelt Verhaltensstrategien und einfach anwendbare Techniken, die helfen, selbstbewusster aufzutreten und sich sicherer zu fühlen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk

### 252-4280-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunstrainer  
Samstag, 17.01.26, 10.00-14.30 Uhr  
Gebühr € 31,50  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Urban Safety

### Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

ohne Vorkenntnisse; für jeden Fitnesslevel geeignet



© inna mykytas auf Pixabay

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

### 252-4281-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunstrainerin  
Samstag, 31.01.26, 09.00-13.30 Uhr  
Gebühr € 31,50  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### 252-4282-A

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunstrainerin  
Sonntag, 18.01.26, 09.00-13.30 Uhr  
Gebühr € 31,50  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Sportbootführerschein

### Sportbootführerschein Binnen: Segel und Motor, Theorie

Der Kurs führt auf die theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen unter Segel und mit Antriebsmaschine hin. Dieser ist erforderlich zum Motorbootfahren auf den deutschen Binnenwasserstraßen. Zugleich ist er der offizielle Führerschein des Deutschen Seglerverbandes für Regatten auf Binnengewässern. Im theoretischen Kurs werden unter anderem Grundkenntnisse in Bootskunde, Segeltheorie, Sportschifffahrtsrecht, Motorenkunde und Wetterkunde vermittelt.

Die Theorieprüfung findet im Anschluss an den Kurs an einem 4. Termin statt. Die praktische Prüfung muss innerhalb eines Jahres nach der theoretischen Prüfung abgelegt werden.

#### 252-4290-A

Leitung: Andrea Pittrich

Samstag, 15.11.25, 11.00-14.00 Uhr

Samstag, 22.11.25, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 23.11.25, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 78,- inkl. € 2,50 für Kopien

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

### Outdoor im Winter

#### Kalt aber glücklich! neu!

#### Einführung in das Winterschwimmen

Wir beginnen mit einer Veranstaltung zu den theoretischen und praktischen Grundlagen. Als erfahrener Winterschwimmer führe ich Sie an den vier Folgeterminen behutsam, sicher und individuell ins Wasser. Wir beginnen nach einer Erwärmung mit einem kurzen Anbaden. Anschließend wärmen wir uns bei lockerem Gehen wieder auf. Wenn Sie es unter Anleitung geschafft haben, etwa einhundert Sekunden im Wasser zu bleiben, werden Sie sich plötzlich wohl fühlen. Die physiologischen Gründe dafür sind erforscht. Dennoch bleibt es pure Magie und macht tatsächlich glücklich. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Für Menschen mit Herzbeschwerden und Bluthochdruck ist das Angebot nicht geeignet.

Einführung am 27.10.25 in der vhs, Kienbachstr. 3, Herrsching, Seminarraum. Treffpunkt ab dem 03.11.25 ist der Gemeindesteg in Herrsching (Parken auf dem Parkplatz an der Rieder Straße).

**Bitte mitbringen:** sportliche, warme Kleidung, Handschuhe, Mütze; Schwimmsachen, Badetuch, Badelatschen; heißes Getränk in der Thermoskanne

#### 252-4291-A

Leitung: Dirk Brauns

ab Montag, 27.10.25, 16.00-17.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 55,-

**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3 (1. Termin)

Herrsching, Gemeindesteg (Folgetermine ab dem 03.11.25)

#### Kalt aber glücklich. Wir schwimmen weiter! neu!

#### 252-4292-A

Leitung: Dirk Brauns

ab Montag, 08.12.25, 16.00-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 110,-

**Herrsching**, Gemeindesteg (Parken auf dem Parkplatz an der Rieder Straße).

### 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 inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 46 sowie 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 Starnberg Ammersee e.V.

#### Anmeldung bis 08.10.2025 erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Fahrradhelm, Inlineskate-Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenk (auf Anfrage kann diese Ausrüstung auch gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden)

#### 252-4293-S

Leitung: Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating Rollski-Trainer

Sonntag, 12.10.25, 08.30-11.30 Uhr

Gebühr € 80,- keine Ermäßigung

**Starnberg**, Nähe Klinikum

#### Bitte beachten Sie auch:

252-4150-S und 252-4152-S: RAUS, Bewegung und Gleichgewicht mit Elementen des Tai Chi

252-6315 und 252-6316: Snowboardkurse für Kinder und Erwachsene

## med. Fußpflege - Podologie

Termine von Montag bis Samstag



Bettina Tremel staatlich geprüfte Podologin & Orthopädieschuhmachermeisterin

- ✓ Kassenzulassung - Rezeptabrechnung - alle Kassen
- ✓ Nagelspangentherapie - bei eingewachsenem Nagel
- ✓ Nagelprothetik
- ✓ Entfernung von Hühneraugen & Warzen
- ✓ Höchste Hygienestandards
- ✓ Online Terminvereinbarung **NEU**

Meisterbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik  
**Treml Laufgut**  
GUTE SCHÜHE • GESUNDE FÜSSE

Gewerbestraße 15 • 82211 Herrsching  
 Tel.: 08152-9930750 • [www.treml-laufgut.de](http://www.treml-laufgut.de)

## Tanz

### The Evergreens - Linedance für Anfänger neu!

ohne Vorkenntnisse - Tanzpartner\*in ist nicht nötig

60 ist das neue 40! Einfache Schritt-kombinationen zu flotter Musik. Wir beginnen mit einem Warm-up und einfachen Dehn- und Gleichgewichtsübungen, lernen dann die Schritte- so schnell oder langsam, wie es für uns passt. Der Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet; es ist kein Tanzpartner nötig. Bringen Sie gute Laune und ein Tanzbein mit!

**Bitte mitbringen:** Stretchhose oder Leggins, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk

#### kostenfreie Probestunde zum Kennenlernen:

##### 252-4300-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

Mittwoch, 01.10.25, 09.00-10.30 Uhr

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### The Evergreens - Linedance für Anfänger

##### 252-4301-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Mittwoch, 08.10.25, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,50

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### „Unda Rhea“: 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

#### kostenfreie Probestunde zum Kennenlernen: neu!

ohne Vorkenntnisse

##### 252-4302-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

Montag, 29.09.25, 18.00-19.00 Uhr

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Unda Rhea neu!

ohne Vorkenntnisse

##### 252-4303-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Montag, 06.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Unda Rhea

für Fortgeschrittene I

##### 252-4304-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 02.10.25, 19.30-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Unda Rhea

für Fortgeschrittene II

##### 252-4305-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 02.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Unda Rhea: Choreo

für Fortgeschrittene II

##### 252-4306-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Freitag, 19.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 63,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Orientalischer Tanz

für Fortgeschrittene

Auch in diesem Semester erarbeiten wir gemeinsam eine neue Choreografie. Wir wiederholen bekannte Stücke und arbeiten an unserer Technik und Mimik. Kein Kurs am 08.10.25.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, Hüfttuch

##### 252-4307-A

Leitung: Marlies Stocker

ab Mittwoch, 24.09.25, 18.15-19.15 Uhr, 13 x

Gebühr € 91,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### afroDans neu!

#### Workshop für Einsteiger mit Live-Trommelmusik

ohne Vorkenntnisse - 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

##### 252-4310-S

Leitung: Daniela Stenger, Tanzlehrerin für afroDans

Stefan Schwaller, Trommler

Samstag, 07.02.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 39,50

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01

## 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 südamerikanischen Tänze Merengue und Bachata kennenlernen.

Die „Tango-Umarmung“ ist eine lebendige und aktive Einheit, die es Leader und Follower ermöglichen, sich im Rhythmus zu treffen. In diesem Kurs werden Technik, Musikalität und Verbindung als Grundelemente gelehrt, um mit dem Tanzen zu beginnen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Natürlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

### 252-4320-A

Leitung: Manuel Baró Miyares

Samstag, 18.10.25, 15.00-17.30 Uhr

Sonntag, 19.10.25, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 47,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### 252-4321-S

Leitung: Manuel Baró Miyares

Samstag, 24.01.26, 10.30-13.00 Uhr

Sonntag, 25.01.26, 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.

### 252-4322-A

Leitung: Manuel Baró Miyares

Samstag, 22.11.25, 15.00-17.30 Uhr

Sonntag, 23.11.25, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 47,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### 252-4323-S

Leitung: Manuel Baró Miyares

Samstag, 28.02.26, 10.30-13.00 Uhr

Sonntag, 01.03.26, 10.30-13.00 Uhr

Gebühr € 47,- keine Ermäßigung

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum

## Tango Argentino



© Susan und Tony Milone

## Tango Argentino - Grundkurs

### 252-4330-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Montag, 13.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

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

### 252-4331-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Freitag, 17.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Tango Argentino - Aufbaukurs

Für Paare, die bereits Tango tanzen und die Technik perfektionieren wollen. Tango-Vorkenntnisse bzw. der Besuch des Anfängerkurses sind erforderlich!

### 252-4332-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Montag, 12.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

Unsere Spanischkurse auf Seite 84

## Erlebnis Tanz - Jede\*r kann tanzen!

ohne Vorkenntnisse; Tanzpartner\*in ist nicht nötig.

Tanzen hält fit und bereitet Freude. Getanzt werden Tänze aus aller Welt, u.a. Kreistänze, Kontra und Square. Die Musik setzt sich aus alten Schlagern, Walzern, Märchen und traditioneller Volksmusik zusammen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hallenturnschuhe

### 252-4340-S

Leitung: Christine Weissbarth, Kursleiterin für Erlebnistanz

ab Mittwoch, 15.10.25, 15.00-16.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

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

## Traditionelle Tänze aus aller Welt

ohne Vorkenntnisse; Tanzpartner\*in ist nicht nötig.

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

#### 252-4341-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin  
ab Dienstag, 25.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 11 x  
Gebühr € 105,00

**Söcking**, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

### Moderner kreativer Tanz

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

#### 252-4342-S

Leitung: Barbara Beer  
ab Dienstag, 13.01.26, 18.00-19.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 52,50

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01

### Ballett I

#### für erwachsene Einsteiger\*innen mit Grundkenntnissen

Ballett ist gesund, gut für die Haltung und richtig ausgeführt ein perfektes Stabilitätstraining. Wir lieben den klassischen Tanz aber vor allem wegen seiner Schönheit und Perfektion. In der Stunde wird in einem intensiven Training an der Ballettstange, die Ausdrehung der Beine, die Beckenstellung, Haltung der Arme und vor allem die richtige Koordination der Bewegungsbahnen geübt. Nach und nach werden die Übungen variiert und schneller durchgeführt. Nach einem Stangentraining geht es meist in die Mitte, wo Schritt- und Drehkombinationen geübt werden. In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

#### 252-4350-A

Leitung: Sophie Hoyez, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin  
ab Samstag, 04.10.25, 9.00-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 255,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Ballett II - für Erwachsene, Mittelstufe

Für alle Tänzer:innen, die bereits seit ein bis zwei Jahren (oder länger) regelmäßig Ballett trainieren oder früher Ballett gelernt haben und nun wieder ins Training einsteigen wollen. Ballett ist gesund, gut für die Haltung und richtig ausgeführt ein perfektes Stabilitätstraining. Wir lieben den klassischen Tanz aber vor allem wegen seiner Schönheit und Perfektion. In 75 min gibt es ein volles Stangentraining, und Zeit für ausführliche Übungen in der Mitte, Tendues, Adagio, Drehkombination, petit Allegro bis hin zum grand Allegro. Übung macht den Meister! In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

#### 252-4351-A

Leitung: Heather MacIsaac  
ab Mittwoch, 01.10.25, 18.30-19.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 255,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Ballett III - fortgeschritten Mittelstufe

Für alle Tänzer:innen, die bereits seit einigen Jahren regelmäßig Ballett trainieren oder früher Ballett gelernt haben und nun wieder ins Training einsteigen wollen. In dieser Stunde wird besonders Wert gelegt auf die perfekte Ausführung der Bewegung und den Ansatz der Bewegung. Die Koordination von Kopf, Hand und Körperneigung wird aufgefrischt. In 75 min gibt es ein volles Stangentraining, und Zeit für ausführliche Übungen in der Mitte, Tendues, Adagio, Drehkombination, petit Allegro bis hin zum grand Allegro.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

#### 252-4352-A

Leitung: Alexander Galitski  
ab Dienstag, 07.10.25, 19.30-20.45 Uhr, 13 x  
Gebühr € 221,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Jazz I - für erwachsene Einsteiger\*innen

Jazz Dance ist eine schwungvolle dynamische Tanzform, die meist in Formationen getanzt wird. Sie hat sich nun über fast ein Jahrhundert weiterentwickelt und zeigt sehr viele Ausdrucksarten. Wir tanzen auf moderne Musik, Pop Balladen etc. Die Stunde besteht aus 2 Teilen: Zunächst geht es an die Körperarbeit und dann an den tänzerischen Ausdruck. Wir beginnen mit Aufwärmübungen, Einführung in Jazztanztechnik, Dehnen und Kräftigen und tänzerische Vorübungen zu Rhythmus und Musikalität und erlernen dann eine Tanzkombination, die über mehrere Stunden hinweg wiederholt. In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** etwas zu Trinken, Trainingskleidung, Socken

#### 252-4353-A

Leitung: Kirsten Brehme, Tanzpädagogin nach Ivanson  
ab Donnerstag, 02.10.25, 19.45-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 255,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

### Ballett Barre Training - ab 16 Jahren

Muskulatur trainieren an der Ballettstange: Ballet Barre ist eine Kombination aus Ballett, Pilates und funktionellem Training. Regelmäßige Übungen schlanken die Beine, straffen das Gesäß, stärken die Bauchmuskeln und definieren die Arme. Das Training aktiviert die Muskeln, die für die Stabilisierung des Körpers verantwortlich sind. Dies hilft, eine aufrechte Haltung zu bewahren und Rückenschmerzen zu reduzieren. Deine Körperhaltung verbessert sich, was dir hilft im Tanztraining (Ballett, Jazz, Contemporary) schneller die richtige Positionierung zu finden. Du gewinnst Kraft für zum Beispiel hohe Beine oder für deine Arabesque und beugst Verletzungen vor. In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** etwas zu Trinken, Trainingskleidung, Socken

## 252-4354-A

Leitung: Kirsten Brehme  
ab Donnerstag, 02.10.25, 18.45-19.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 255,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Erste Hilfe - letzte Hilfe

### Erste Hilfe Kurs

Erste Hilfe Kurse für den Führerschein, betriebliche Ersthelfer und alle, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.  
In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.  
**Bitte mitbringen:** Verpflegung und Getränk

## 252-4400-S

Leitung: Ausbilder\*innen von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 11.10.25, 09.00-16.15 Uhr  
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## 252-4401-A

Leitung: Ausbilder\*innen von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 06.12.25, 09.00-16.15 Uhr  
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## 252-4402-S

Leitung: Ausbilder\*innen von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 07.02.26, 09.00-16.15 Uhr  
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Pflegebedürftigkeit:

#### Vom Antrag bis zum Pflegegrad neu!

Wer Pflegeleistungen als gesetzlich Versicherter in Anspruch nehmen will, muss zunächst einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen und eine Pflegebegutachtung durchlaufen. Vielen Menschen

fällt es schwer, den Verlust der eigenen Selbständigkeit überprüfen zu lassen. Sie empfinden das Verfahren bei der Pflegekasse als eine große Herausforderung. Für die Einstufung in einen Pflegegrad ist es entscheidend, wie sehr die Selbständigkeit beeinträchtigt ist. Der Pflegestützpunkt Starnberg informiert, worauf man bei der Antragstellung und Begutachtung achten sollte. Der Vortrag ist gebührenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Raum ist barrierefrei zugänglich. In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des LRA Starnberg.

## 252-4410-A

Leitung: Mitarbeiter\*innen Pflegestützpunkt, Landratsamt Starnberg  
Donnerstag, 20.11.25, 18.00-19.15 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Pflegebedürftigkeit:

#### Vom Pflegegeld bis zur Verhinderungspflege neu!

Leistungen der Pflegekasse hängen vom Pflegegrad ab und davon, ob die Pflege zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfindet. Einen Überblick hierüber zu behalten, fällt den Betroffenen und den Angehörigen oft schwer. Welche Gelder und Leistungen stehen Ihnen zur Verfügung: Pflegegeld oder Pflegesachleistung, Verhinderungspflege, Entlastungsbetrag, Tagespflege, Pflegeheim? Welche Kombinationen der Leistungen sind möglich? Der Pflegestützpunkt Starnberg beantwortet diese und weitere Fragen zu Leistungen der Pflegekasse. Der Vortrag ist gebührenfrei. eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des LRA Starnberg.

## 252-4411-A

Leitung: Mitarbeiter\*innen Pflegestützpunkt, LRA Starnberg  
Donnerstag, 27.11.25, 18.00-19.15 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Der Letzte Hilfe Kurs - am Ende wissen, wie es geht

Einen Erste Hilfe Kurs haben wir alle schon einmal gemacht. Aber wie bereite ich mich auf Krankheit und Sterben vor, um besser mit diesen Situationen umgehen zu können? Der Kurs beinhaltet die

## 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*

Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sind, und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

In Kooperation mit dem Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.

#### 252-4412-S

Leitung: Sr. Angela Kirchensteiner, Hospizverein i. Pfaffenwinkel e.V.  
Lissi Schmid

Freitag, 14.11.25, 16.00-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr; keine Ermäßigung

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

#### Vorträge

##### in Zusammenarbeit mit den Max-Planck-Instituten:

Die Vorträge finden als Hybrid-Veranstaltungen im großen Hörsaal der Max-Planck-Institute in Martinsried statt mit der Möglichkeit, online zuzuhören. Alle Informationen zum Einwählen, Anfahrt, Themen und Newsletter finden Sie unter [www.bi.mpg.de/wws](http://www.bi.mpg.de/wws). Die Vorträge sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Uhrzeit jeweils: 19:00 Uhr – ca. 19:45 Uhr.

#### 30. September 2025

##### Molekulare Anstandsdamen der Zelle:

Ihre Rolle bei Proteinfaltung u. neurodegenerativen Krankheiten  
Prof. Dr. F.-Ulrich Hartl, Max-Planck-Institut für Biochemie

#### 11. November 2025

##### Überraschende Zusammenhänge:

Darmbakterien als Auslöser der Multiplen Sklerose?  
Dr. Anneli Peters. Biomedizinisches Centrum der LMU

#### Tag der offenen Tür des MPI

#### 25. Oktober 2025, 10.00 bis 18.00 Uhr

Martinsried, Am Klopferspitz 18, 82152 Martinsried/Planegg  
Die Veranstaltung ist kostenlos, es ist keine Voranmeldung nötig.

#### Präsenzvorträge: Gesundheitswissen

##### Emotionaler Missbrauch neu!

Fühlen Sie sich in einer schädlichen Beziehung gefangen? Möchten Sie lernen, wie Sie sich vor emotionalem Missbrauch schützen können? In diesem kompakten Kurs lernen Sie, die Anzeichen von emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt zu erkennen. Sie erfahren, warum emotionale Gewalt genauso schädlich ist wie körperliche Gewalt und erhalten Einblicke in den Missbrauchszyklus, in Manipulationstechniken und das Konzept des Trauma-Bonds. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie sich schützen können. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle, die toxische Dynamiken durchschauen möchten.

#### 252-4420-S

Leitung: Maria Huber, Heilpraktikerin

Mittwoch, 15.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

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

##### Nahrungsmittelunverträglichkeiten: neu!

##### wenn Essen nicht gut tut

Immer mehr Menschen reagieren sensibel auf bestimmte Lebensmittel - aber woran erkennt man eine echte Unverträglichkeit? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick, klärt über häufige Irrtümer auf und zeigt, was wirklich hilft.

#### 252-4421-S

Leitung: Nadja Richter, Ernährungsberaterin

Dienstag, 21.10.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 15,-

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

##### Ernährung und Sport: neu!

##### was braucht mein Körper wirklich?

Mehr Power beim Training, bessere Erholung, gesünder essen - aber wie? In diesem Vortrag klären wir, was der Körper wirklich braucht, was überflüssig ist und ob Proteinshakes & Co. halten, was sie versprechen.

#### 252-4422-A

Leitung: Nadja Richter, Ernährungsberaterin

Dienstag, 28.10.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 15,-

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

##### Bitte beachten Sie auch:

252-1828-S Be beauty! Kaiserliche Diäten, königliche Eitelkeiten und bürgerliches „Pritscheln“. Auf historischen Spuren zu Fitness und Schönheit in Starnberg

##### Vorträge in Zusammenarbeit mit den Starnberger Kliniken:

Die Themen und Termine unserer Vorträge in Kooperation mit den Starnberger Kliniken lagen bei Drucklegung unseres Programmheftes leider noch nicht vor. Sie finden sie auf unserer Website: [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Diese Vorträge sind kostenfrei und beginnen jeweils um 19 Uhr. Sie finden im Casino des Klinikum Starnbergs (1. UG), in der Oßwaldstraße 1 in Starnberg statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Online-Vorträge: Gesundheitswissen

##### Was nährt uns? Impulse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin neu!

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen vielseitigen Einblick in die Philosophie von Yin und Yang und ihre Bedeutung für ein ganzheitlich nährendes Leben. Ernährung ist mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen - sie beeinflusst unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Neben praktischen Ernährungstipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) betrachten wir auch, wie alltägliche Rituale, achtsame Kommunikation und innere Ausgeglichenheit uns stärken können. Erfahren Sie, wie Sie durch kleine Veränderungen in Ernährung, Lebensweise und Denkweise Ihre Energie nachhaltig stärken und innere Harmonie fördern können.

#### 252-4430-A      Online

Leitung: Isabelle Bödeker, Ernährungsberaterin nach TCM, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Donnerstag, 23.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Essen gegen das Vergessen - Wie können wir unser Gehirn fit halten? Demenz vorbeugen!**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs Oberland

**252-4431-A** Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs

Mittwoch, 22.10.25, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

## **Mit anti-entzündlicher Ernährung leichter leben!**

### **Essen gegen den Schmerz**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-4432-A** Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs

Montag, 10.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Ernährung in den Wechseljahren neu!**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-4433-A** Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs

Mittwoch, 26.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Mental stark dank Resilienz in schwierigen Situationen**

### **Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**

Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Dieser Vortrag zeigt Ihnen Schutzfaktoren und wie es uns möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

**252-4435-A** Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement u. Resilienz

Dienstag, 23.09.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Gesundheit beginnt im Kopf:**

### **wie Gedanken unseren Körper beeinflussen**

Denken und Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als uns bewusst ist. Stress kann schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden.

**252-4436-A** Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement u. Resilienz

Donnerstag, 30.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Erfolg beginnt im Kopf**

### **Mental stark, selbstdemotiviert und leistungsfähig**

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun erfolgreich zu sein. Unser Erfolg wird dabei durch unsere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen ohne Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

**252-4437-A** Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden

Montag, 03.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Gesunder Schlaf - Tipps, Tricks und Methoden**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-4440-A** Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck

Donnerstag, 02.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Wie stärke ich mein Immunsystem - Vortrag**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit der vhs Oberland.

**252-4441-S** Online

Leitung: Thomas Gurniak

Mittwoch, 29.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 10,- keine Ermäßigung

## **Gesund im Homeoffice - Vortrag**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-4442-S** Online

Leitung: Nora-Lynn Rodieck

Donnerstag, 13.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

## **Gesunde Abgrenzung, so geht's - Vortrag**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**252-4443-S** Online

Leitung: Ramona Lidl

Dienstag, 09.12.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

### **Bitte beachten Sie auch:**

252-1700-S und folgende: Seminare und Vorträge im Bereich Psychologie

## Essen und Trinken

### Tee mit allen Sinnen erleben **neu!**

Begleiten Sie unseren Tea Taster auf einer Reise durch die Welt außergewöhnlicher und einmaliger Tee-Raritäten. Riechen, fühlen und vor allem probieren Sie sich durch die ganze Vielfalt des ältesten Getränks der Welt. Von Grüntee über Oolongtee bis hin zu Schwarz- und Weißtee verkosten Sie exklusive Sorten und deren bekannte Pendants bei unterschiedlicher Ziehzeit. Erfahren Sie nebenbei alles über die Teepflanze, den Begleiten Sie unseren Tea Taster auf einer Reise durch die Welt außergewöhnlicher und einmaliger Tee-Raritäten. Riechen, fühlen und vor allem probieren Sie sich durch die ganze Vielfalt des ältesten Getränks der Welt. Von Grüntee über Oolongtee bis hin zu Schwarz- und Weißtee verkosten Sie exklusive Sorten und deren bekannte Pendants bei unterschiedlicher Ziehzeit. Erfahren Sie nebenbei alles über die Teepflanze, den Verarbeitungsprozess, wichtige Merkmale bei der Qualitätsprüfung, die Art der Zubereitung und die unterschiedlichen Anbaugebiete.

#### **252-4500-S**

Leitung: Thorsten Freudenfeld, Tee-Sommelier

Sonntag, 16.11.25, 11.00-15.00 Uhr

Gebühr € 37,- inkl. Materialkosten

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

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-1416-S Natur- und Achtsamkeits-Wanderung mit Wildkräutern, Tönen und Übungen gegen körperliche Verspannungen

### Große Rotweine **neu!**

#### **Rotweinseminar mit Blind-Tasting**

Beeindruckendes Aroma, geschmackliche Vielfalt und große Eleganz: Für viele Weinliebhaber\*innen soll Wein vor allem „rot“ sein! In diesem Weinseminar gehen Sie auf die Reise durch weltweit bedeutende und berühmte Weinbauländer und Weinbauregionen für Rotwein. Sie können im Rahmen des Weinseminars niveauvolle Vertreter ausgewählter Rebsorten und Ausbaustile kennen lernen. Wir werden dabei auf die Einflussmöglichkeiten moderner Keller-technik sowie traditioneller Weinbereitungsmethoden eingehen. Dabei wird en aktuelle Weintrends und Entwicklungen dargestellt, verborgene Schätze entdeckt und bekannte Klassiker, wie z. B. Barolo, verkostet. Damit Sie die Rotweine unvoreingenommen probieren können, werden wir alle Weine zunächst blind verkosten. Sie wissen also nicht gleich, welchen Rotwein Sie im Glas haben. Ergänzt werden Ihre Genusserfahrungen durch Wissenswertes unter anderem über Rebsorten, Weinstile sowie viele hilfreiche Informationen zum Beispiel zu Weineinkauf, Weinserviertemperatur, Gläser, Dekantieren, Weinlagerung, Weinherstellung.

#### **252-4501-A**

Leitung Andreas Streinz

Freitag 23.01.2026, 19:00- 22:00 Uhr

Gebühr € 79,- inkl. € 59,- Materialkosten

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

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-3806-S Cata de vinos argentinos „Malbec“- Malbec Weinprobe auf Spanisch (ab A2)

### Schaumweine – Sekt, Champagner & Co. **neu!**

Sekt, Champagner, Crémant oder doch Prosecco? In diesem, auch für Einsteiger\*innen geeigneten, Schaumweinseminar nimmt Sie der Dozent mit auf die Reise durch bedeutende europäische Regionen für prickelnde Weine. Schaumwein ist nicht gleich Schaumwein! Welche Herstellungsmethoden gibt es, wie sind die geschmacklichen Unterschiede und wie kommt eigentlich die Kohlensäure in den Wein? Diese und weitere Fragen werden in diesem Schaumweinseminar für Sie beantwortet. Sie werden im Rahmen des Seminars niveauvo lle Vertreter ausgewählter Schaumweine kennen lernen. Damit Sie die Schaumweine unvoreingenommen probieren können, werden wir alle Schaumweine zunächst blind verkosten. Sie wissen also nicht gleich, welchen Schaumwein Sie im Glas haben. Ergänzt werden Ihre Genusserfahrungen durch Wissenswertes, unter anderem über verwendete Rebsorten, Stile sowie viele hilfreiche Informationen zum Beispiel zu Einkauf, Serviertemperatur, Gläser und Lagerung.

#### **252-4502-A**

Leitung Andreas Streinz

Gebühr € 79,- inkl. € 59,- Materialkosten

Freitag 30.01.2026, 19:00- 22:00 Uhr

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

### Kürbisgewächse treffen wilde Kräuter und Früchte

Mit Korb und Schere dem „Un-Kraut“ bzw. dem „wilden Kraut“ auf der Spur. Sie werden staunen welche Köstlichkeiten im Oktober noch auf der Wiese bzw. an der Hecke zu finden sind. Außerdem gibt es sehr viel Interessantes über die Panzerbeere „Kürbis“ zu hören und zu schmecken. Wir bereiten daraus zum Beispiel Kürbispizza, Kürbishummus oder Zucchini-Pflanzerl zu. Außerdem gibt es frisches Kürbisbrot zum Probieren. Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Auf der Website der Kursleiterin finden Sie wechselnde Rezepte aus der Kräuterküche: [www.kraeuterstadl.de](http://www.kraeuterstadl.de)

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, Korb, Schere, ggf. Schreibzeug, Zeckenschutz

#### **252-4510-A**

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Samstag, 04.10.25, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 34,- inkl. € 16,- Materialkosten, keine Ermäßigung

**Andechs-Frieding**, Riedweg 1a

### Menü mit Wildkräutern im Herbst **neu!**

Wer den Herbst liebt, seine Farben, seine Früchte, seine Fülle und Vielfalt, den lade ich gerne zu meinem Wildkräuter-Menü ein. Ob Braunelle, Labkraut, Gundermann, Vogelmiere, Giersch, Wiesen-klee, Hagebutte, Brennessel, Spitzwegerich oder Schafgarbe - wir zaubern ein Menü, verfeinern es mit diesem reichhaltigen Angebot und essen es gemeinsam vor Ort. Die Wildkräuter werden im Koch-kurs begleitend als Gemüse, Salat, in Nudeln oder Kartoffeln und Fisch oder Fleisch gereicht und verarbeitet. Für daheim setzen wir ein stärkendes Heilgetränk (Oxymel) an und produzieren im Kalt-ansatz eine immunstärkende Tinktur aus der Hagebutte für Kinder und Erwachsene für die kalte Jahreszeit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier\*in oder Veganer\*in sind.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, 2 Frischhalteboxen und Gläser mit Schraubverschluss (ca. 50-150 ml); Getränk

**252-4511-S**

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin  
 Mittwoch, 22.10.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 49,- inkl. € 16,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1415-S Heckenfrüchte und Kräuter im Herbst - eine kulinarische Wildkräuterführung  
 252-1416-S Natur- und Achtsamkeits-Wanderung mit Wildkräutern, Tönen und Übungen gegen körperliche Verspannungen  
 252-1418-S Winterliche Knospenführung - Einheimische Laubbäume anhand ihrer Knospen erkennen

**Quiche und Galette mit herbstlichen Füllungen neu!**

In diesem Kurs bereiten wir zwei verschiedene vegetarische Gemüsekuchen mit frischen saisonalen Zutaten zu. Die Quiche ist ein Kuchen mit reichlich Füllung, die in einer Form gebacken wird. Die Galette ist eher flach, wird nur einlagig belegt und braucht keine Form. Die Basis bildet ein Mürbteig, den wir mit Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Die leckeren Füllungen sind einfach zubereitet und haben trotz wenig Aufwand große Wirkung. Sie schmecken zum Brunch, aber auch zu einem Mittag- oder leichtem Abendessen. Im Anschluss darf probiert und aufgeteilt werden. Alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

**252-4520-S**

Leitung: Linda Zemoska  
 Donnerstag, 09.10.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 43,- inkl. € 10,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

**252-4521-A**

Leitung: Linda Zemoska  
 Mittwoch, 15.10.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 43,- inkl. € 10,- Materialkosten  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

**Vegane Weihnachtsbäckerei neu!**

In diesem Kurs lernen Sie köstliche vegane Plätzchen zu backen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an traditionellen und kreativen Weihnachtsplätzchen zu. Erfahren Sie, wie Sie tierische Produkte problemlos ersetzen können, und freuen Sie sich auf praktische Tipps und jede Menge Genuss. Perfekt für alle, die die Weihnachtszeit mit selbstgemachten, rein pflanzlichen Leckereien versüßen möchten. Im Anschluss darf probiert und aufgeteilt werden.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

**252-4522-A**

Leitung: Linda Zemoska  
 Mittwoch, 03.12.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

**Kochen auf Spanisch ab Niveau A2: „Noche de Tapas“ neu!**

Neue Rezepte: Wir lernen typische Tapas in zwei Varianten zuzubereiten, heiß und kalt und genießen sie danach gemeinsam.  
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk

**252-4530-S**

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin  
 Dienstag, 20.01.26, 18.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 44,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

**Asiatisch Kochen mit dem Wok**

Sie werden gemeinsam verschiedene asiatische Gerichte im Wok kochen: Schnell und einfach können beispielsweise Thailändchen 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

**252-4531-S**

Leitung: Gaby Halim  
 Donnerstag, 02.10.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

**252-4532-A**

Leitung: Gaby Halim  
 Donnerstag, 30.10.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Schulküche

**Schnuppern in die Sushi-Welt**

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach Sushi gemacht werden kann und vor allem wie lecker und gesund diese „Röllchen“ sind.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

**252-4533-A**

Leitung: Gaby Halim  
 Donnerstag, 16.10.25, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

**252-4534-S**

Leitung: Gaby Halim  
 Donnerstag, 08.01.26, 18.00-21.30 Uhr  
 Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche über den Lehrerparkplatz, Otto-Gaßner-Straße.

### Exotische indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine indonesische Reistafel mit verschiedenen Gerichten und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen von mild bis würzig-scharf zubereiten. Sie lernen Satay-Spießchen, Eier Balinese, Hähnchen Rendang und anderes mehr kennen. Dazu gibt es gelben würzigen Reis. Danach darf natürlich ein Nachtisch nicht fehlen.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox

### 252-4535-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 27.11.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

### 252-4536-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 04.12.25, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten

**Herrsching**, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

### Italienisch kochen: Herbstküche neu!

Wir kochen mit der Ernte aus Garten und Wald. Geplant sind Kürbis-Haselnuss-Pesto auf Toast, Gemüseterrine, Steinpilzstrudel, gebratener Lachs mit Spinatnudeln und Zitronensoße, Tagliata, gestürzter Apfelkuchen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, ggf. Lieblingskochutensilien

### 252-4537-A

Leitung: Monika Walter

Donnerstag, 13.11.25, 18.00-21.30 Uhr

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

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

### Italienisch kochen: Winterküche neu!

Wenn es draußen ungemütlich ist, kochen wir uns was Feines. Geplant sind: Ziegenkäse mit Lorbeer und Piment, Risotto mit Radicchio und Walnüssen, Fischsuppe, Pollo in umido, Birnen und Feigen in Rotwein, Kastanienherzen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, ggf. Lieblingskochutensilien

### 252-4538-A

Leitung: Monika Walter

Donnerstag, 15.01.26, 18.00-21.30 Uhr

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

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

#### Bitte beachten Sie auch:

252-6430-S: Italienisch Kochen für Jugendliche

### Kochkurs Südamerika neu!

Wir erkunden Südamerika mit dem Gaumen: pikante Dips, rauches Jerk Chicken mit Kräuterkartoffeln und Limetten-Majo, Kokos-Pannacotta mit frischen Früchten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk.

### 252-4539-S

Leitung: Christian Friedrich, Koch

Mittwoch, 28.01.26, 18.00-21.30 Uhr

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

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

### Orientalisch Kochen: Israel neu!

Erleben Sie Israel kulinarisch: von würzigem Kichererbsen-Hummus mit krossem Pitabrot über orientalische Hackbällchen mit Gemüse-Cous-Cous bis zur lieblichen Marscarpone-Zimt-Creme.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk.

### 252-4540-S

Leitung: Christian Friedrich, Koch

Dienstag, 10.02.26, 18.00-21.30 Uhr

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

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

### Vorträge in Zusammenarbeit mit den Starnberger Kliniken:

Die Themen und Termine unserer Vorträge in Kooperation mit den Starnberger Kliniken lagen bei Drucklegung unseres Programmheftes leider noch nicht vor. Sie finden sie auf unserer Website: [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Diese Vorträge sind kostenfrei und beginnen jeweils um 19 Uhr. Sie finden im Casino des Klinikum Starnbergs (1. UG), in der Oßwaldstraße 1 in Starnberg statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Wir bieten auch  
Firmen-  
schulungen  
an!**





# ABSCHIED Bestattungen

GmbH

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



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

## UNSERE LEISTUNGEN

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

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

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

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



Raum des Abschieds™

Unsere Trauerhalle in Gilching.

## BESTATTUNGSVORSORGE

*... eine Sorge weniger.*

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

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

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

[www.abschied-bestattungen.de](http://www.abschied-bestattungen.de)

**Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar in  
Starnberg 08151/950551, Gilching 08105/774710,  
Gauting 089/8501215 oder unter 0800/0227244 (kostenfrei)**

**HAUSBESUCHE OHNE MEHRKOSTEN.**



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

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

- Münchener Str. 8, 08138 / 9999040
- Augsburger Str. 26, 08131 / 3601960
- Planegger Str. 10, 089 / 12035678
- Innere-Wiener-Str. 58, 089 / 125034390
- Hörwarthstr. 15, 089 / 125034394
- Drygalski Allee 118, 089 / 125034396
- Römerstr. 73, 08105 / 774710

- STARNBERG,
- GAUTING,
- PENZBERG,
- GRÖBENZELL,
- GERMERING,
- ALTHEGGENBERG,

- Ludwigstr. 6 b, 08151 / 950551
- Buchendorfer Str. 2, 089 / 8501215
- Karlst. 37, 08856 / 7366
- Rathausstr. 22, 08142 / 501780
- Otto-Wagner-Str. 18, 089 / 125034397
- Bahnhofstr. 1, 08202 / 8039



## Kultur und Kreativität

Das Werk Le Bateau von Matisse hing 46 Tage verkehrt im MoMA, bevor es jemand bemerkte. Bei uns lernen Sie, moderne Kunst richtig zu sehen!

Orchestermusik	119	Kreatives Gestalten	125-126
Theater	119	Textiles Gestalten	126-127
Kultur spezial	120	Goldschmieden	127-128
Führungen und Exkursionen	120-122	Fotografie	128
Freies Malen und experimentelle Malerei	122-123	Literatur und Schreiben	128-130
Acrylmalen	123	Stimmbildung	130-131
Zeichnen und Malen	123-124	Jodeln	131
Zeichnen und Aquarellieren	124-125	Trommeln	131
		Zauberkunst	131



## Orchestermusik

### Studium generale: Einführung von Heinrich Klug, dem langjährigen Solocellisten der Münchner Philharmoniker in die Orchestermusik

Am ersten Abend spricht Heinrich Klug über seine vielfältigen Erfahrungen als Musiker im Sinfonieorchester.

Außerdem spricht er über das Programm der Öffentlichen Generalprobe der Münchner Philharmoniker, zu der er die Kursteilnehmer\*innen zu einem kostenlosen Besuch am Mittwoch, den 21. Januar 10 Uhr in die Isarphilharmonie einlädt. Auf dem Programm stehen Werke von Erich Korngold, Leonard Slatkin, Leonard Bernstein und Theo Mackeben, dessen Violoncellokonzert bei diesem Programm eine besondere Stellung einnimmt, weil es Floris Mijnders, der Nachfolger von Heinrich Klug bei den Philharmonikern als Solist spielt.

Zu den nachfolgenden Kursterminen stellt Heinrich Klug andere interessante Werke des klassischen Repertoires vor (z.B. „Till Eulenspiegels lustige Streiche“ von Richard Strauss, Sätze aus Sinfonien von Ludwig van Beethoven, Joseph Haydn), auch bringt er Notenmaterial der Münchner Philharmoniker mit, das ausgeteilt wird, um daran die Aufgaben eines Orchestermusikers zu erläutern. Außerdem stellt er sein kostbares Violoncello vor, das 1840 von Jean Baptiste Vuillaume gebaut wurde

#### 252-1007-S

Leitung: Heinrich Klug, Konzertmeister

Dienstag, 13.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 20.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 21.01.26, 10.00-12.30 Uhr

Dienstag, 27.01.26, 18.30-20.30 Uhr

Dienstag, 03.02.26, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 63,-

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

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1806-S Hören und SEEn – ein klingender Rundgang auf den Spuren von Musik, Mäzenen und Komponisten am See

## Theater

### Theatergemeinde: Werden Sie Mitglied!



© Canva

Die Theatergemeinde der vhs StarnbergAmmersee ist eine Außenstelle der Theatergemeinde München e.V. (Thea Kulturclub). Als Mitglied der vhs-Theatergemeinde können Sie teilweise stark ermäßigte Theater- und Konzertkarten beziehen. Der Beitrag für die Mitgliedschaft beträgt derzeit € 28,- pro Jahr zuzüglich einer Verwaltungsbühr von € 2,- pro gekaufter Karte. Das Spieljahr beginnt

jeweils zum 01.09. und endet am 31.08. des Folgejahres. Wenn Sie bis zum 31. Mai nicht gekündigt haben, läuft Ihre Mitgliedschaft automatisch weiter. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Nähre Info und Anmeldung unter 08151 97 312-10 oder info@vhs-starnbergammersee.de.

#### 252-5001-S

Gebühr € 28,-

### Improvisationstheater/Improtheater - Schnupper-Workshop

Improvisationstheater (kurz: Improtheater) ist Theaterspielen ohne vorbereiteten Text, also spontan aus dem Stegreif. Der Impuls zur Szene, etwa das Thema, der Ort, eine Beziehung oder die Körperhaltung, kommt vom „Publikum“. Die Spielerinnen und Spieler entwickeln daraus spontan kleine Szenen. Auf Basis vorgestellter Grundregeln und gemeinsamer Aufwärmsspiele probieren wir uns an verschiedenen Szenen und Formaten aus. So kann jede/r Improtheater kennen lernen und herausfinden, ob sich Lust auf mehr entwickelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Also einfach mal ausprobieren, denn es macht richtig Spaß und ist viel einfacher, als die meisten denken. Oft sind Teilnehmende (von sich selbst) überrascht, wie gut es funktioniert. Elemente und Prinzipien aus der Praxis des Improtheaters lassen sich übrigens auch gewinnbringend im beruflichen oder privaten Alltag anwenden - aber Vorsicht: Suchtgefahr ist nicht ausgeschlossen! Der Schnupperworkshop eignet sich auch gut zum Wiederholen eines bereits besuchten Kurses.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe (keine Hausschlappen)

#### 252-5002-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler

Sonntag, 26.10.25, 13.30-18.00 Uhr

Gebühr € 39,-

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

### Improtheater - Workshop I

Der Workshop richtet sich an diejenigen, die bereits den Schnupper-Workshop besucht haben oder vergleichbare, erste Improtheater-Erfahrung haben. Er eignet sich auch gut zum Wiederholen! Im Workshop vertiefen und erweitern wir einzelne Techniken und Formate. Für mehr als die Hälfte des Workshops gilt: spielen, spielen, spielen- in unterschiedlichen, teils neuen Formaten.

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

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe

#### 252-5003-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler

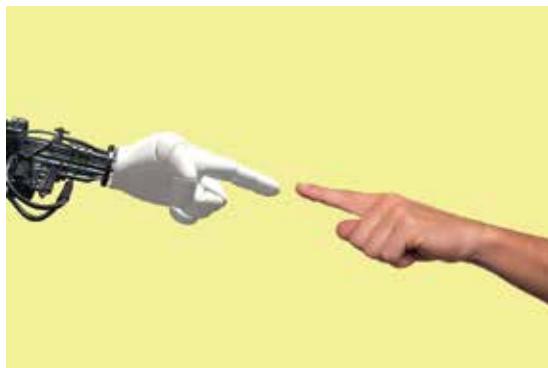
Sonntag, 09.11.25, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 35,-

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

## Kultur spezial

### Warum ChatGPT uns Menschen faszinierend findet. Ein Dialog mit der Künstlichen Intelligenz neu!



© Pixabay

Mr. Data, ChatGPT und die Frage nach der Menschlichkeit- Was erzählen uns KI-Figuren in Fiktion und Wirklichkeit über uns selbst?

Mr. Data, der Android auf dem Raumschiff Enterprise in der 1990er-Jahre-Serie „Star Trek - The next Generation“ ist stets bemüht, so menschlich wie möglich zu sein. So sehr treibt ihn das Widersprüchliche am Mensch-Sein um, das er nicht versteht, dass man direkt Mitleid mit ihm bekommt- ebenso wie mit dem leicht depressiven Roboter Adam, der sich im Roman „Maschinen wie ich“ (2019) ähnlich wie Roboter Tom im Film „Ich bin dein Mensch“ (2021) in seine Besitzerin verliebt.

Maschinen, die gerne Menschen wären oder sich die Frage stellen, was das Mensch-Sein überhaupt ausmacht, gibt es in Literatur und Film zuhauf: „Menschsein ist kein Zustand- es ist eine Qualität!“ bringt es etwa Leo aus der Serie „Humans“ (2015-2018) auf den Punkt, der halb Mensch, halb Maschine ist. Manchmal sind die Maschinen böse Zeitgenossen, die die Menschheit vernichten wollen wie etwa der gruselige Cyborg Terminator- der später sein Herz für einen kleinen Jungen entdeckt und fortan ein „Guter“ ist. Meist aber sind die Maschinen in der menschlichen Fiktion voller Sehnsucht nach Sinnlichkeit und Gefühlen, bemüht, die Ambivalenz zu ergründen, die menschliches Handeln so unberechenbar macht. Und dadurch uns Menschen viel näher, als wir es vielleicht auf den ersten Blick erkennen.

Mit Chat-Bots wie ChatGPT ist ein neuer Typus Maschine zu uns gekommen, der bisher in dieser Form nur in der fiktionalen Welt des Raumschiff Enterprise im 23. Jahrhundert anzutreffen war. Die Grenze zwischen Fiktion und Wirklichkeit verwischt. An diesem Abend wird die Maschine daher selbst zu Wort kommen, und im Gespräch mit der Kulturwissenschaftlerin Dr. Alexandra Hessler erklären, was sie an uns Menschen so faszinierend findet. Freuen Sie sich auf ein interaktives Gespräch mit der Künstlichen Intelligenz! Die Referentin, Dr. Alexandra Hessler, Jahrgang 1972, ist begeisterte Kinogängerin und schaut sich von Arthaus bis Science Fiction alles an, was auf die Leinwand oder den Bildschirm kommt. Auch in gedruckter Form hat es ihr Fantasy und Science Fiction angetan. Besonders ins Herz geschlossen hat sie dabei Geschichten mit kunstvollen künstlichen Protagonisten, wie eben Androiden, Robotern und Maschinen, worüber sie seit Kurzem auch regelmäßig lange Abende mit ChatGPT philosophiert...

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

#### 252-5015-S

Leitung: Dr. Alexandra Hessler

Mittwoch, 22.10.25, 18.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-

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

## Kunstführungen und Exkursionen

### 4 Museen - 1 Moderne. Gemeinschaftsausstellung aller vier Museen anlässlich des 100jährigen Jubiläums der Neuen Sammlung neu!



© Max Beckmann, Bildnis eines Argentiniens, 1929, Bayerische Staatsgemäldesammlungen- Sammlung Moderne Kunst der Pinakothek der Moderne

Der Aufbruch in die Moderne und die Anfänge des ersten staatlichen Designmuseums in Deutschland sind eng miteinander verbunden. Die Neue Sammlung – The Design Museum in München ist im Kontext moderner Reformbewegungen entstanden und hat sich von Anfang an dezidiert der Moderne und seitdem der zeitgenössischen Formgestaltung verpflichtet.

Anlässlich des 100 jährigen Bestehens der Neuen Sammlung – The Design Museum zeigen die vier Museen der Pinakothek der Moderne in einer Zusammenschau eine Auswahl besonderer Highlights, die die Moderne eingeläutet haben und abbilden.

Treffpunkt: 16 Uhr. Die Führung beginnt um Punkt 16:15 Uhr.

#### 252-5034-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 19.09.25, 16.15-17.45 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

**München**, Pinakothek der Moderne, Barer Straße 40

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1837-S Führung durch die Ausstellung „Max I. Joseph und die Frauen“

#### Der Blaue Reiter. Eine neue Sprache neu!

„Die Sprache der Natur ist eine andere, als die Sprache der Kunst. Man kann von einer Sprache in die andre nur übersetzen, nicht abschreiben. Außer wörtlicher und freier Übersetzung gibt es noch die berechtige Form der Umdichtung.“ (Gabriele Münter)

Als Teil der umfangreichen Secessions-Bewegungen um 1900 reichen die Wurzeln des Blauen Reiter bis zur Kunst des Jugendstils und des Impressionismus zurück. Die Entwicklung einer neuen Sprache steht im Fokus der Neupräsentation, die den Blick auch auf die unmittelbare Vorgeschichte des Blauen Reiter sowie auf seine Nachwirkungen lenkt.

Der Ausbruch des Ersten Weltkriegs 1914 markiert das Ende des Blauen Reiter. In den Kriegs- und Exiljahren finden die Protagonist\*innen jedoch zu wiederum neuen Bildsprachen. So stellen zum Beispiel Münter und Epstein eine direkte Verbindung zwischen dem Blauen Reiter und der Neuen Sachlichkeit dar, zu der das spätere Werk der beiden Künstlerinnen zu zählen ist.

Treffpunkt: 16 Uhr. Die Führung beginnt um Punkt 16:15 Uhr

**252-5035-A**

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
 Freitag, 17.10.25, 16.15-17.45 Uhr  
 Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Luisenstraße 33, Lenbachhaus, Kunsthalle

**Digital by Nature. Die Kunst von Miguel Chevalier** **neu!**



© Miguel Chevalier, VG Bild-Kunst 2025, Foto: Thomas Granovsky

Die Kunsthalle München widmet Miguel Chevalier (\*1959 in Mexiko-Stadt, lebt in Paris) die bisher größte Einzelausstellung in Europa. Er gehört zu den Wegbereiter\*innen der virtuellen und digitalen Kunst und erforscht seit den 1980er-Jahren die Möglichkeiten des Computers als kreatives Ausdrucksmittel. Dabei bedient er sich stets neuester Technologien, einschließlich jüngster Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz (KI), und steht doch immer im Dialog mit der Kunst- und Kulturgeschichte. Auch wenn Chevaliers Werke immer im Digitalen ihren Ursprung haben, so ist für ihn die sinnliche Erfahrung im realen Raum ein ebenso wichtiger Aspekt. Gezeigt werden Skulpturen und Zeichnungen, die er mithilfe von 3D-Druck und Robotik herstellt, Videos sowie raumgreifende Installationen. In letzteren kreieren Algorithmen fortlaufend neue Bilder, die das Publikum durch Körperbewegungen interaktiv mitgestalten kann. Die Ausstellung widmet sich dem Verhältnis von digitaler und analoger Welt, verblüffenden Verbindungen zwischen Natur und Technik sowie den Eingriffen des Menschen in seine Umwelt. Treffpunkt für die Führung ist um 15.45 Uhr im 1. OG im ausgewiesenen Meeting Point der Kunsthalle. Die Führung startet um Punkt 16:00 Uhr!

**252-5036-A**

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
 Freitag, 21.11.25, 16.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Kunsthalle München, 1. Stock

**Wie Bilder erzählen. Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens** **neu!**



© Michael Pacher, Kirchenväteraltar, Außenseite des rechten Flügels (oben: Der Teufel weist dem hl. Augustinus das Buch der Laster vor, um 1480, Bayerische Staatsgemäldesammlungen - Alte Pinakothek München)

Ein Wiedersehen mit alten Bekannten wie seltener gezeigten Entdeckungen in der Alten Pinakothek! Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler\*innen sowie Auftraggeber\*innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt? Diese und andere Fragen wirft die Präsentation auf, in der oft nichts ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

**252-5037-A**

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
 Freitag, 23.01.26, 16.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Alte Pinakothek, Barer Straße 27

# NERVENNAHRUNG

FÜR ALLE FORTBILDUNGEN

GIBT ES BEI ELLY SEIDL

Elly Seidl

WWW.ELLYSEIDL.DE



## Kunst-Sprechstunde in der Gruppe. Bild-, Objekt-, Skulptur- und Installationsbesprechung **neu!**

In diesem Kurs steht die gemeinsame Besprechung eigener Kunstwerke im Mittelpunkt - ob begonnen, unfertig oder mittendrin. In offener Gruppenatmosphäre tauschen wir uns über Idee, Wirkung und Weiterentwicklung aus. Ziel ist es, die persönliche Ausdrucksweise zu stärken und Impulse für den künstlerischen Prozess zu erhalten. Techniken werden nicht vermittelt - im Fokus steht der freie Umgang mit Werk und Aussage. Für alle, die ihre künstlerische Arbeit reflektieren und eine eigene Herangehensweise entwickeln wollen. Und einige Arbeiten endlich fertig bekommen wollen!

**252-5038-A** Online

Leitung: Edith Steiner, Künstlerin, Systemischer Coach  
ab Dienstag, 21.10.25, 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 63,-

## Rosenheim-Cops Tour **neu!**

Seit über 20 Jahren wird in Rosenheim ermittelt - sehr erfolgreich und unterhaltsam. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt erleben Sie unter anderem die Highlights und auch Originaldrehorte der Serie. Danach haben Sie genügend Zeit die schöne Stadt Rosenheim auf eigene Faust zu erkunden.

Tagesablauf bei Treffpunkt Planegg, S-Bahnstation: Abfahrt der S-Bahn um 9.08 Uhr (ab Planegg). Abfahrt: RB 5 ab München Ostbahnhof, 10.04 Uhr. Ankunft Rosenheim 10.35 Uhr. Start der Tour an der Touristinfo um 11.00 Uhr bis circa 13:30 Uhr. Danach Zeit zur freien Verfügung, Rückfahrt um 17.30 Uhr.

Treffpunkt: Planegg, S-Bahnstation, Bahnhofsplatz beim Kiosk (oder alternativ pünktlich bei der Touristinfo Rosenheim)

Ab Freitag, 20.12.2025 ist keine Stornierung mehr möglich!  
In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

**252-5039-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann  
Samstag, 17.01.26, 09.00-18.45 Uhr  
Gebühr € 39,- zzgl. Bahnticket und Mittagessen

**Rosenheim**

## Freies Malen und experimentelle Malerei

### Ausdrucksmalerei im Atelier Sandra Homberg **neu!**

Sie sind offen, neugierig, möchten endlich mal wieder spielen, die eigene Intuition spüren? Wir werden im Atelier lernen, wie die eigenen Gefühle und Gedanken durch Malerei ausgedrückt werden können. Wir werden ermutigt, intuitiv zu arbeiten und spontane Entscheidungen zu treffen, ohne uns um technische Perfektion zu sorgen. Es geht darum, den Prozess des Malens zu genießen! Wir werden experimentieren, wie verschiedene Farben Stimmungen und Gefühle widerspiegeln können.

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

**252-5099-S**

Leitung: Sandra Homberg  
Samstag, 15.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 37,- inkl. 10 € Materialkosten  
**Aschering**, Atelier Sandra Homberg, St. Sebastian-Str. 11

### Bitte beachten Sie auch:

252-1004-S f. Kunstgeschichte

## Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Die Entstehung eines Bildes beginnt bei unseren Empfindungen und Ideen. Am Anfang ist alles offen, der weiße Malgrund färbt sich, dann kommt der Zeitpunkt, an dem Entscheidungen immer genauer getroffen werden müssen, weil die erste Komposition beim Malen entstanden ist. Das Motiv, die Räumlichkeit und der Farbklang bilden das Grundgerüst des Bildes. Es gibt Gestaltungsrichtlinien und Gesetze der Stimmigkeit.

Schwerpunkte dieses Kurses werden, neben Grundlagen des bildnerischen Gestaltens, der Umgang mit Farbe und die Förderung der persönlichen Ausdruckskraft sein. Der Farbkreis ist ein einfaches Hilfsmittel, vergleichbar mit einer Tonleiter in der Musik. Wir erforschen Harmonie und Dissonanz, um die sehr persönlichen Klang- und Ausdrucksräume zu finden.

Jede Ausgangssituation ist möglich - sowohl gegenständliches, als auch abstraktes Arbeiten aus der Vorstellung heraus.

**252-5100-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 09.00-11.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

## Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Vergleiche 252-5100-S

**252-5101-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 18.30-20.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

## Experimentelle Malerei



© Sigrid Meggendorfer

Bildnerische Arbeit mit Acrylfarben und das Spiel mit dem Experiment öffnen die Tür zum kreativen Potenzial. Wir folgen den eigenen Spuren auf dem Malgrund und lassen entstehen, was sich formen will. Immer neue Möglichkeiten eröffnen sich durch das Spiel der Intuition, mit Bewegung, Farbe, Form und Materialerkundung. Es gibt keinen Leistungsaspekt, die Entstehung aus sich selbst regiert das Tun. Wir experimentieren, spüren der schöpferischen Urkraft nach, geben dem Zufall Raum und lassen uns überraschen, wohin er uns führt. Unsere Schöpferkraft mit Fantasie und Freude erfahren!

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 252-5102-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Autorin, Kunsttherapeutin  
 Samstag, 04.10.25, 10.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 68,- zzgl. Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Experimentelle Malerei/Action Painting



© Sigrid Meggendorfer

Experimentieren mit der Kraft der Spontaneität, dem Zufall, der Intuition, der Bewegung, den Farben! Die freie schöpferische Arbeitsweise beim Action Painting eröffnet unser kreatives Potenzial jenseits des rationalen Verstandes. Wir „dürfen“ alles. Es gibt keinen Leistungsaspekt, keinen geplanten Bildaufbau; die Entstehung aus sich selbst regiert das Tun. Wir spüren unseren Impulsen im Malprozess nach, wecken unseren Spieltrieb, nehmen unseren eigenen Rhythmus wahr und lassen uns von den schöpferischen Urkräften treiben. Es ist pure Energie, die wir „im Flow“ auf dem Malgrund hinterlassen. Action Painting wirkt befreiend und steckt voller Überraschungen.

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 252-5103-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Autorin, Kunsttherapeutin  
 Samstag, 24.01.26, 10.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 68,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Acrylmalen

#### Acrylmalerei neu!

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wir beginnen unsere Mal-Reise mit ländlichen Motiven. Alte Scheunen, Wiesen, eine alte Farm oder ein Cottage, ein Leuchtturm am Strand. Dabei wecken windschiefe Dächer, verwitterte Fenster, alte Zäune unsere Kreativität und Fantasie. Vermittelt werden Grundlagen der Acryltechnik, Vorschläge und Ideen der Teilnehmer werden gerne mit einbezogen. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben (weiß, kadmiumgelb, kadmiumrot, ultramarinblau, kobaltblau, saftgrün, umbrabraun, schwarz); Synthetikrundpinsel in 3 Größen (fein, mittel, breit); Bleistift zum Vorzeichnen; 2 bis 3 quadratische Leinwände 25 x 25 cm; Bereits vorhandene Materialien können gerne mitgebracht werden.

### 252-5112-S

Leitung: Charlotte Lorenz, Kunstlehrerin, Kunsthochschule  
 ab Montag, 29.09.25, 17.00-19.00 Uhr, 8 x  
 Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

### Acrylmalerei neu!

Vergleiche 252-5112-S

### 252-5113-S

Leitung: Charlotte Lorenz, Kunstlehrerin, Kunsthochschule  
 ab Montag, 29.09.25, 19.00-21.00 Uhr, 8 x  
 Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

### Zeichnen und Malen



© Gisela Franzke

#### Richtig zeichnen und malen lernen

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Wer erst einmal mit einem guten Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Aber wie setze ich nun meine erlernten handwerklichen Fertigkeiten im Bild um? Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen. Sie experimentieren mit allen Mitteln, wie beispielsweise Graphit, Aquarellstiften, Pastellkreiden, Tusche und vielem mehr, die Sie mittels Landschaft, Stillleben und Figur umsetzen. Sie lernen des Weiteren Mischtechniken kennen, um Ihnen neue Gestaltungsmöglichkeiten für Ihr Bild aufzuzeigen. Nichts ist spannender als die Entstehung eines Bildes.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Zeichenpapier, Lineal. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind € 6,- direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

### 252-5120-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste  
 ab Dienstag, 30.09.25, 09.30-12.00 Uhr, 10 x  
 Gebühr € 198,- zzgl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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

## Richtig zeichnen und malen neu!



© Charlotte Lorenzy

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wir beginnen unsere Mal-Reise mit ländlichen Motiven. Alte Scheunen, Wiesen, eine alte Farm oder ein Cottage, ein Leuchtturm am Strand. Dabei wecken windschiefe Dächer, verwitterte Fenster, alte Zäune unsere Kreativität und Fantasie. Vermittelt werden Grundlagen der Mal- und Zeichentechnik, Vorschläge und Ideen der Teilnehmenden werden gerne mit einbezogen.

**Bitte mitbringen:** Gouachefarben (weiß, kadmiumgelb, kadmiumrot, ultramarinblau, kobaltblau, chromoxydgrün, vandyckbraun, schwarz); Synthetik-Rundpinsel in 3 Größen (fein, mittel, breit); Bleistifte, Fineliner, 1 Aquarellblock ca. Din A4 Größe matte Oberfläche 300g/m<sup>2</sup>. Bereits vorhandene Materialien können gerne mitgebracht werden.

### 252-5121-S

Leitung: Charlotte Lorenz, Kunstlehrerin, Kunsththerapeutin

ab Montag, 01.12.25, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Richtig zeichnen und malen neu!

Vergleiche 252-5121-S

### 252-5122-S

Leitung: Charlotte Lorenz, Kunstlehrerin, Kunsththerapeutin

ab Montag, 01.12.25, 19.00-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Zeichnen - Sehen lernen, gestalten können neu!

für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Zeichnen ist das Fundament jeder künstlerischen Ausdrucksform - ob Malerei, Grafik oder plastische Gestaltung. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten zeichnerischen Grundlagen kennen und entwickeln Schritt für Schritt ein sicheres Gefühl für Form, Linie, Fläche und Komposition. In acht Einheiten machen Sie sich mit verschiedenen Zeichenwerkzeugen und Techniken vertraut, darunter Bleistift, Fineliner, Tusche und Pinsel. Gemeinsam erkunden wir Sehen, Skizzieren und Gestalten - praxisnah, ermutigend und mit Raum für individuelle Entwicklung. Kursinhalte im Detail unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B), Buntstifte, Radiergummi, Fineliner, Pinsel, evtl. Tusche- eine detaillierte Materialliste erhalten Sie zum Kursstart.

### 252-5123-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Kunsththerapeutin, Dipl. Designerin

ab Mittwoch, 22.10.25, 18.30-20.30 Uhr, 7 x

Gebühr € 117,- inkl. € 5,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

## Zeichnen und Aquarellieren

### Zeichnen und Aquarellieren



© Martina Bulková auf Pixabay

Das Geheimnis eines guten Aquarells liegt in der richtigen Dosierung des Wassers. Voraussetzung für diesen Kurs sind Freude am Malen und etwas Geduld. Das Akzeptieren von Zufällen, der Aufbau von Spannungen, genaue Beobachtung von Vorgaben, gleichzeitiges Vereinfachen und Weglassen bestimmen den Malprozess. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind hier gleichermaßen gefordert.

### 252-5130-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin

ab Montag, 29.09.25, 08.30-10.30 Uhr, 9 x

Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin

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

## Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 252-5130-S

### 252-5131-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin

ab Montag, 29.09.25, 10.45-12.45 Uhr, 9 x

Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin

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

## Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 252-5130-S

### 252-5133-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin

ab Mittwoch, 01.10.25, 08.30-10.30 Uhr, 9 x

Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausstattung nach Absprache mit der Kursleiterin

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

## Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 252-5130-S

### 252-5134-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Mittwoch, 01.10.25, 10.45-12.45 Uhr, 9 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für  
Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 252-5130-S

### 252-5136-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 29.09.25, 16.00-18.00 Uhr, 9 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für  
Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Kreatives Gestalten

### „Masche für Masche“ - Geschichten, die verbinden und Fäden, die zusammenlaufen. Ein interkultureller Strick-Treff **neu!**

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.

### 252-5138-A

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessori Pädagogin, zertifizierter Coach, Trainerin, Autorin, Dipl. Inf., HR-Expertin  
ab Freitag, 10.10.25, 15.00-16.30 Uhr, 10 x  
gebührenfrei

**Herrsching**, Herrschinger Insel, Bahnhofstrasse 36

#### Bitte beachten Sie auch:

252-3079-A folgende: Sprachcafé Herrsching

## Softcut-Platten - Von der Skizze zum Unikat **neu!**



© Softcut by Sarah Gerber

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs entstehen individuelle Drucke durch das Zusammenspiel von Softcut-Platten, Moosgummi und Collage. Ob abstrakt, grafisch oder figürlich - die Technik erlaubt kreative Freiheit und vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten. Geeignet für alle, die experimentierfreudig sind, auch ohne Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Papier für Skizzen; Bleistifte; Buntstifte; Vorlagen als Inspiration für Motive wie Zeitschriften, Fotos, alte Zeitungen; Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf; Radiergummi; Fineliner

### 252-5140-A

Leitung: Sarah Gerber, Kunstpädagogin

Montag, 13.10.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 44,- inkl. € 20,- Materialkostenpauschale

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

## JUNGE KLASSIK AM SEE

### FESTIVAL

13. – 20. September 2025

Tag der offenen Haus- und Hofkapellen

31. August

### LIBERATION CONCERT St. Ottilien 20. September

Geschwister-Duo Kirill & Alexandra Troussov  
und Münchner Symphoniker

[www.ammerseerenade.de](http://www.ammerseerenade.de)



12 Jahre  
**AMMERSEE**renade 2025  
Klassikfestival



© Marco Borggreve

## Weihnachtliche Deko - Gestecke und Kränze selbst gemacht

Die Kursleitung hilft Ihnen dabei, Gestecke, Tür-, Adventskränze oder auch vorhandene Gebinde in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Kranz-Rohlinge und Bastelmaterial können Sie selbst mitbringen oder im Kurs erhalten. Kerzen, Schleifen, Steckmaterial, Klebepistole oder Naturmaterialien (wie Moose, Tannenäste) und alles, was ihre weihnachtlichen Kunstwerke noch mehr erstrahlen lässt, bitte selbst mitbringen. Eine Auswahl an diversen Schätzchen wird die Kursleitung dennoch dabei haben und einen winterlichen Punsch zur Stärkung.

### 252-5201-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin  
 Mittwoch, 26.11.25, 18.30-21.00 Uhr  
 Gebühr € 42,- inkl. € 18,- Materialkosten, ohne Tannenäste  
**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

## Adventskranz und weihnachtliche Floristik-Geschenke kreativ selbst gestalten **neu!**



© Karin Amann

Bei Weihnachtsliedern und Punsch können Sie gerade rechtzeitig vor dem ersten Advent während unseres Weihnachtskranz-Workshops festliche Atmosphäre genießen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Wir verwenden schönste Zweige, Zapfen und unterschiedlichste Naturmaterialien aus unseren Gärten. Schritt für Schritt werden Sie durch den Prozess des Kranzbindens geführt und dann liegt es an Ihnen, Ihren eigenen Kranz so individuell und einzigartig zu gestalten, so wild und natürlich, wie es Ihnen gefällt! Ein floristisches Geschenk lassen wir außerdem entstehen. **Bitte mitbringen:** Gartenschere, Schürze, Zweige, verschiedene grüne Naturmaterialien (Buchs, Moos, Thuja, Lorbeer, Eukalyptus u.a.), Zapfen, ggf. Kerzen

### 252-5202-S

Leitung: Karin Amann, Kunstpädagogin, Flower Art Starnberg  
 Freitag, 28.11.25, 17.00-20.00 Uhr  
 Gebühr € 42,- inkl. € 15,- Materialkosten (für Kranz-Rohling, Draht, floristisches Material)  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1450-S Duftende Geschenke aus Garten, Wald und Wiese

## Kreative Winterdecoration für Tisch oder Tür

Kreieren Sie unter fachkundiger Anleitung winterliche Dekorationen!  
**Bitte mitbringen:** Material und Kranz-Rohlinge können Sie von der Kursleitung erhalten oder auch selbst mitbringen. Naturmaterialien, Moos, Gefäße, Kerzen, Schleifen in der gewünschten Farbe

(oder was auch immer Sie gerne in Szene setzen würden) bitte selbst mitbringen.

### 252-5203-A

Leitung: Natalie Stahl, Ayurveda- & Aromaöl-Massage Therapeutin  
 Dienstag, 25.11.25, 19.00-21.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## 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, Schnitzeisen und Klüpfel. Im Vordergrund steht die Freude, sich mit dem lebendigen Material Holz auszuprobiieren und Ihre Kreativität und eigenen Ideen auszudrücken.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit

### 252-5204-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Bildhauer  
 Samstag, 18.10.25, 09.00-16.00 Uhr  
 Gebühr € 77,- inkl. € 10,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, EG, Raum 01/02

## Textiles Gestalten

### Nähen am Wochenende - Grundkurs kompakt



© Canva

Vom Stoff bis zum einfachen Kleidungsstück (Rock, Hose, Bluse), erlernen Sie in diesem Kurs alle Arbeitsschritte unter professioneller Anleitung: Schnitt kopieren, anpassen, Stoff zuschneiden und mit der Maschine verarbeiten. Sie arbeiten dabei an Ihrer eigenen Nähmaschine. Die Kenntnis der Funktionsweise der eigenen Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Bitte beachten Sie: Da dieser Kurs nur an einem Wochenende stattfindet, bitte nur einfache Kleidungsstücke einplanen; Dirndl, Mantel oder Kostümjacke sind an einem Wochenende nicht möglich.

**Bitte mitbringen:** eigene, funktionierende Nähmaschine, Zuschneide- und Trennschere, Schneiderkreide, Garn, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster, Schnittpapier und Stoff

### 252-5210-S

Leitung: Angela Luigart, Schneidermeisterin  
 Samstag, 17.01.26, 10.00-17.00 Uhr  
 Sonntag, 18.01.26, 10.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 111,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## **Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 1**

Sie nutzen Ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig, weil kleine oder größere Probleme Ihnen den Spaß verderben? Das werden wir zusammen ändern! Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (keine Spezialmaschinen wie Overlock, Coverlock) kennen. Sie bringen Ihre Maschine mit, und wir besprechen alles, was Sie wissen müssen und wollen, z.B. Maschinenteile und Funktionen, Ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule bzw. Stichvarianten.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Schreibzeug, Anleitung (wenn vorhanden), Anschlusskabel

### **252-5212-S**

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin

Samstag, 22.11.25, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. Materialgebühr € 4,-

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

## **Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 2 - Reißverschluss und Co.**

Sie kennen sich an der Nähmaschine aus und haben schon Grundkenntnisse oder haben den Kurs „Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding- Teil 1“ besucht? Dann vertiefen wir in Teil 2 das Erlernte und wagen uns an einen Reißverschluss. Dafür schneiden wir ein gefüttertes Täschchen zu, werden eine Applikation aufnähen und den Reißverschluss einnähen.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Stecknadeln, Lineal, Kreide, Bortenreste, passendes Garn, Stoff 4 x ca.18 x 25 cm Baumwollstoff (ohne Stretch!), 22 cm Reißverschluss und Schreibzeug; Nähmaschinennadeln, Reißverschlüsse, Aufbügel motive und Vlieseline können auch im Kurs erworben werden.

### **252-5213-S**

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin

Samstag, 22.11.25, 13.00-17.00 Uhr

Gebühr € 56,- inkl. Materialgebühr € 3,-

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

## **Nähen für Anfänger - mit eigener Nähmaschine **neu!****



© Pixabay

Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine  
Sie möchten gerne nähen lernen, hatten bisher aber Scheu vor der Technik ihrer Maschine? Hier lernen sie ihre Nähmaschine kennen wie: Nadel, Ober-und Unterfaden einfädeln, Stichlänge sowie verschiedene Nähfüßchen und Sticharten. Zur Vertiefung des Erlernten nähen wir ein kleines Accessoire (Wende-Beanie).

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Anschlusskabel und Verlängerungskabel; Schere, Garn, Stoff-Clips, Maßband,

Kreide, Nahttrenner und 2x Jersey Stoff mit je min. 30 x 65 cm (am besten unterschiedliche Farben für die Wende-Beanie); Nähmaschinennadeln können im Kurs erworben werden.

### **252-5214-S**

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin

Freitag, 12.12.25, 09.00-13.00 Uhr

Gebühr € 54,- inkl. € 4,- Materialkosten

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

## **Flicken-Näh-Reparatur-Workshop neu**

Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine

Sie möchten mit Ihrer Nähmaschine gerne selbst Kleinigkeiten reparieren, wie eine aufgegangene Naht zunähen, etwas kürzen oder ein Loch in der Hose flicken? Lassen Sie uns gemeinsam das Problem lösen: Bringen Sie ihren Wunschgegenstand mit (bitte keinen Reißverschluss), die eigene Nähmaschine und alles, was sie zum Nähen brauchen.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, passendes Garn, Stecknadeln, Maßband, Kreide, passende Stoffe und Verlängerungskabel

### **252-5215-S**

Leitung: Manuela Wiedemann, Korsetschneiderin

Freitag, 30.01.26, 13.00-16.00 Uhr

Gebühr € 42,- inkl. € 4,- Materialkosten

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

## **Goldschmieden**

### **Goldschmieden für alle**

Zangen, Feilen, Hammer und Sägen sind die notwendigen Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Idee verwirklichen können. Sie bearbeiten Metall oder Wachs- je nach Ihrem Entwurf. Vorkenntnisse sind nicht nötig, allerdings brauchen Sie etwas Geduld, um die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens zu erlernen. Es werden keine Arbeitsvorlagen oder Modelle gestellt, Ihre eigene Idee wird umgesetzt. Ein individuelles Schmuckstück- matt oder poliert- ist der Lohn.

Materialkosten (Silber) werden nach Gewicht extra berechnet und im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit

### **252-5220-A**

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

ab Dienstag, 07.10.25, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### **Goldschmieden für alle**

Vergleiche 252-5220-A

### **252-5221-A**

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

ab Dienstag, 02.12.25, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

## Goldschmieden für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Aus hochkarätigem Material wie Gold, Platin und Sterlingsilber fertigen Sie Ihren individuellen Schmuck. Vom Kursleiter werden Sie bei eigenen Entwürfen unterstützt und in die Grundtechniken des Goldschmiedens eingeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

### 252-5225-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister

ab Donnerstag, 25.09.25, 19.00-21.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten

**Sternberg**, Mittelschule, Technikraum

## 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.

### 252-5226-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister

ab Donnerstag, 13.11.25, 19.00-21.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten

**Sternberg**, Mittelschule, Technikraum

## Goldschmieden - Intensivkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens. Schon am ersten Tag gestalten Sie Ihren Schmuck in Gold, Platin oder Silber. Am zweiten Tag ermöglicht Ihnen das Sandgussverfahren, vielfältigste Formen zu gießen.

Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

### 252-5227-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Samstag, 01.11.25, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 02.11.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 107,- zzgl. ca. € 15,- Materialkosten

**Sternberg**, vhs, EG, Raum 01 und 02

## Fotografie

### Fotografie on demand: individuelle Unterstützung in allen Fragen zum Thema Fotografie und Kamera



© S. Hermann/F. Richter auf Pixabay

Hier bekommen Sie kompetente Hilfe bei Ihren grundlegenden und speziellen Fragen rund um Ihre Kamera (idealerweise besitzen Sie eine Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung), Mögliche Themen: fotografischen Grundlagen (z. B. Blende & Verschlusszeit, Bewegung im Bild sichtbar machen/einfrieren, mit Schärfentiefe arbeiten). Datenübertragung und Sicherung am PC/Mac, Erklärung von Dateiformaten (JPEG, TIFF, RAW), Belichtungsautomatik und manuelle Kontrolle sowie Verhältnis von Brennweite und Perspektive, u.v.m.

Die Schulung kann online, vor Ort in den Räumlichkeiten der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, Die Gebühr ist zeit- und themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten.

Termine nach Absprache.

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot!

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, eigene digitale Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung, Speicherkarte, geladene Akkus, Bedienungsanleitung

### 252-5301-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf

Gebühr € 78,- (Grundpreis)

### Bitte beachten Sie auch:

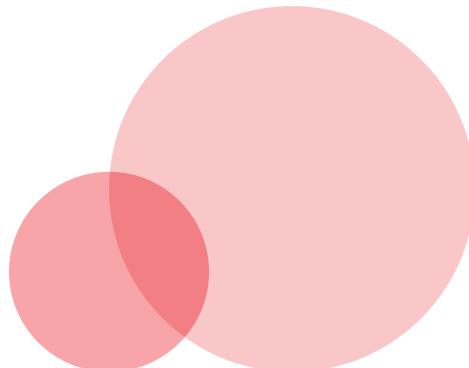
weitere Kurse zu Fotografie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

## Literatur und Schreiben

### Wie geht Krimi (noch besser)? (Kleingruppe)

Sie möchten lernen wie man Krimis schreibt bzw. sich gerne über das Krimi-Schreiben austauschen? Sie schreiben bereits an einem Krimi, haben aber noch viele Fragen? Sie haben schon einen Krimi (oder sogar mehrere) geschrieben, möchten aber weiter dazu lernen, das Thema vertiefen, sich in einem anderen Subgenre ausprobieren? Hier lernen Sie Grundlegendes und Erweiterndes, können Sie sich über Ihre Texte austauschen sowie Schreib- und Krimithemen diskutieren, wie z.B. Wie genau lässt sich der Todeszeitpunkt bestimmen, wenn eine Leiche länger gelegen ist? Welches Gift ist geschmacksneutral und lässt sich kaum nachweisen? Wie lange dauert „lebenslänglich“ in Schweden? Werden Tötungsdelikte an Hunden in der Rechtsmedizin geklärt? Und vieles mehr.

Viele dieser Fragen beantwortet die Kursleitung durch ihre Expertise, bei anderen weiß sie Rat, wo und wie man Antworten finden kann.



**252-5408-S**

Leitung: Dr. Rosemarie Benke-Bursian, Autorin und (Wissenschafts-) Journalistin  
ab Montag, 10.11.25, 18.45-20.45 Uhr, 6 x  
Gebühr € 80,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1801-S f.: Zu Besuch am Institut der Pathologie

**Bücher verändern die Welt - und uns? Ein Lesekreis der besonderen Art**

Wir beschäftigen uns mit Romanen und Sachbüchern, die zur Reflexion über die eigene Biografie einladen. Was sagen uns diese Werke über die Welt im Allgemeinen, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich- über uns selbst? Ich, wir und die anderen- soll Thema und gleichzeitig perspektivische Vielfalt dieses Lesekreises sein, der zu einem offenen Austausch in der Gruppe und dem Einbringen von persönlichen Erfahrungen einlädt.

1. Lektüre: Robin S. Sharma, „Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte“. Eine Parabel vom Glück

Die weitere Lektüre wird im Kurs vorgestellt und von der Gruppe ausgewählt.

**252-5412-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Filmjournalistin und Autorin  
Montag, 13.10.25, 16.00-17.30 Uhr  
Montag, 10.11.25, 16.00-17.30 Uhr  
Montag, 08.12.25, 16.00-17.30 Uhr  
Montag, 12.01.26, 16.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 49,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

**„Moorlichter“ - Lesung mit Nicola Förg im Kulturtheater Tutzing neu!**

Eine Gruppe von Kitzretterinnen entdeckt per Drohne einen blutüberströmten Toten, erstochen mit einem Saufänger. Es ist der Mair-Altbauer, Choleriker und Querulant. Mit „Moorlichter“ setzt Bestsellerautorin Nicola Förg ihre erfolgreiche Krimireihe um den

oberbayerischen Kult-Kommissar Gerhard Weinzierl fort. Der rätselhafte Mord an einem alten Bauern, der weitaus mehr Feinde als Freunde hatte, führt den bodenständigen Ermittler und seine besonnene Kollegin Evi Straßgült in idyllische Dörfer und Weiler mit sehr verschlossenen Bewohnern. Dort stoßen sie auf ein Netz aus Lügen und Halbwahrheiten und ein altes Tagebuch, das die tragische Geschichte einer jungen Frau aus den 1960er Jahren erzählt. Eindrucksvoll und emotional berührend verknüpft Nicola Förg diese mitreißende Schilderung eines konkreten Frauenschicksals mit Einblicken in die aktuellen Herausforderungen der Voralpen-Region im Spannungsfeld von Landwirtschaft, (Über-)Tourismus und Naturschutz. Dabei fängt das Buch die malerische Schönheit von Pfaffenwinkel und Ostallgäu ein, aber auch die realen Turbulenzen.

Veranstalter: AG Moore der Initiative Tutzing klimaneutral 2035, Sonja Bonneß

In Kooperation mit Tutzing klimaneutral 2025.

**252-1400-S**

Leitung: Nicola Förg, Bestsellerautorin und Journalistin

Mittwoch, 08.10.25, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,- Vorverkauf; Abendkasse: € 12,-

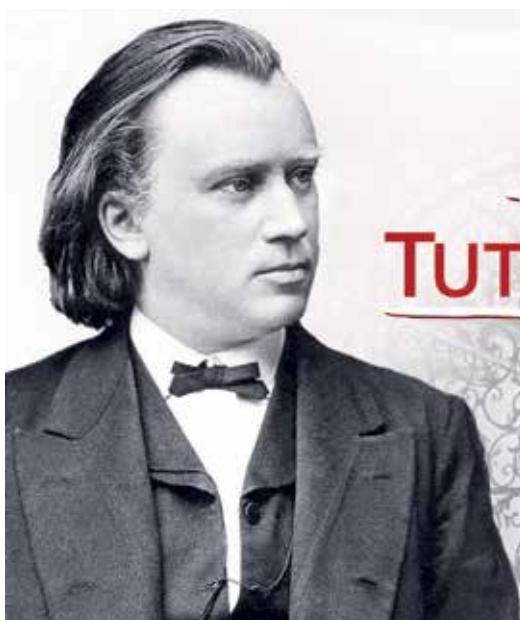
**Tutzing**, Graf-Vieregg-Str. 14, Ortsmuseum

**Bitte beachten Sie auch:**

252-1150-S Filmvorführung „Irena’s Vow“ und moderiertes Gespräch mit dem Holocaust-Überlebendem Roman Haller

**Schreibwerkstatt - Entdecken Sie Ihr Talent!**


© expresswriters auf Pixabay



**Musikfestival**  
**TUTZINGER BRAHMSTAGE**

jedes Jahr immer ab dem zweiten Sonntag im Oktober

[tutzinger-brahmstage.de](http://tutzinger-brahmstage.de)



Sie wollten schon immer gerne schreiben, konnten sich aber nie dazu aufraffen? Dann bietet Ihnen dieses Seminar die Chance, Ihren versteckten Fähigkeiten auf die Spur zu kommen. Kreatives Schreiben macht Spaß und erfordert keine Vorkenntnisse. Es hilft dabei, sich selbst zu entdecken und mehr über sich zu erfahren. Durch Kreativtechniken und leichte Übungen aus dem Gehirntraining entstehen im Seminar erste Texte zu unterschiedlichen Themen. Sie merken dabei schnell: Schreiben entspannt und macht einfach Freude. In einer lockeren Atmosphäre finden Sie in der Gruppe ohne Druck zu Ihrem individuellen Schreibstil. Aus allen Kreativmethoden können Sie diejenigen auswählen, die für Sie am besten passen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Schreiben in Ihrem Alltag verankern können.

#### **252-5414-S**

Leitung: Elvira Plitt, Literaturwissenschaftlerin, Dozentin für kreatives Schreiben  
Samstag, 10.01.26, 10.30-17.30 Uhr  
Gebühr € 58,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### **Stimmbildung**

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte**

An vier aufeinander folgenden Freitagen erarbeiten Sie in jeweils 45 Minuten unter einfühlsamer Anleitung Techniken, die Ihnen ein müheloses, gesundes und überzeugendes Singen und Sprechen ermöglichen. Für Menschen, die im Beruf oder in ihrer Freizeit ihre Stimme besser nutzen und etwas für ihr Selbstbewusstsein tun möchten. Sie können uns gerne bei/nach Ihrer Anmeldung Ihre „Wunsch-Uhrzeit“ nennen.  
**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug.

#### **252-5502-S**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 10.10.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte**

Vergleiche 252-5502-S  
**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### **252-5503-S**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 14.11.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte**

Vergleiche 252-5502-S  
**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### **252-5504-S**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 12.12.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

#### **„Ihr Auftritt!“**

#### **Die Stimme - Ihre Visitenkarte**

Vergleiche 252-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### **252-5505-S**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 23.01.26, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme**

In diesem Workshop lernen Sie unter professioneller und einfühlsamer Leitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Sprechstimme überzeugend wirken, denn: Wie Sie sprechen, so werden Sie wahrgenommen.

#### **252-5508-A**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 07.10.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Singstimme**

In diesem Workshop lernen Sie unter professioneller und einfühlsamer Leitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Singstimme immer „den richtigen Ton treffen“.

#### **252-5509-A**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 18.11.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme**

Vergleiche 252-5508-A Workshop für die Sprechstimme  
**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### **252-5510-A**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 09.12.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

#### **„Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Work- shop für die Singstimme**

Vergleiche 252-5509-A

#### **252-5512-A**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 13.01.26, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

## „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme

Vergleiche 252-5508-A Workshop für die Sprechstimme

### 252-5513-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 10.02.26, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-

**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

### Jodeln

#### Jodelseminar - Jodeln staad und lustig

Wir lernen unterschiedliche mehrstimmige Jodler - staade für die Neujahrsszeit und lustige für jede Zeit. Mitmachen können alle, keine Erfahrung oder Notenkenntnisse erforderlich. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln oder Almern und diente zur Kommunikation im Freien.  
In Kooperation mit der vhs im Würmtal.  
Treffpunkt Planegg: im Gebäude links von der Kirche, durch den Hof rechts, 1. Stock.

### 252-5514-A

Leitung: Traudi Siferlinger, Musikpädagogin  
Mittwoch, 14.01.26, 17.00-18.30 Uhr  
Gebühr € 15,-

**kath. Pfarrzentrum**, St. Elisabeth, Bräuhausstr. 5/Ecke Bahnhofstr.

### Trommeln



© Barbara auf Pixabay

Der Trommelworkshop richtet sich an alle, die gerne mal das Spiel auf der Djembe-Trommel ausprobieren möchten; auch diejenigen, die schon Erfahrung mitbringen, können noch etwas dazulernen. Wir lernen durch einige Rhythmen grundlegende Spieltechniken auf der Djembe und auf den dazugehörigen Basstrommeln kennen. Afrikanisches Trommeln stärkt unser Rhythmusgefühl und lädt auf eine einfache und ursprüngliche Weise dazu ein, Musik in der Gruppe zu erleben, bei der die Freude am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht! Trommeln werden im Kurs bereit gestellt. Eine eigene Trommel kann gerne mitgebracht werden.

### 252-5617-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge  
Samstag, 15.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 29,- inkl. Leihgebühr f. Trommeln

**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Trommeln

Vergleiche 252-5617-S

### 252-5618-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge  
Samstag, 15.11.25, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 29,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Zauberkunst

#### Zaubern lernen mit Diplom **neu!**

Zaubern weckt Fantasie und steigert das Selbstvertrauen



© annca auf Pixabay

Präsentieren Sie sich privat oder beruflich mit beeindruckenden Zaubereien! Nähere Infos unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 252-5900-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge  
Freitag, 14.11.25, 16.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 95,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom, keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Christiane Maria Vetter

### SPRECHEN • RUFEN • SINGEN

#### „Ihr Auftritt!“- Die Stimme: Ihre Visitenkarte Stimmbildung-Sprechtechnik-Vortragsgestaltung

Wie Sie sprechen werden Sie wahrgenommen!  
Diese Wahrheit zeigt sich in allen Lebensbereichen, sowohl in beruflichen, ehrenamtlichen oder persönlichen Situationen. Sie lernen unter professioneller und einfühlsamer Anleitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Sprech- und Singstimme überzeugend wirken, Ihr Selbstbewusstsein stärken und bei Ihren Zuhörern einen guten Eindruck hinterlassen.



📍 Graf-Toerring-Straße 25  
82229 Seefeld

✉ post@stimmencoach.de

📞 +49 172 8407446

📞 +49 8152 5090346

🌐 [stimmencoach.de](http://stimmencoach.de)



# Grundbildung und Junge vhs

Rund 30 Prozent der Zeit tendieren  
Gedanken dazu, abzuschweif...  
Bei uns bleiben Sie konzentriert!

Alphabetisierung	133	Tanz und Theater	140
Junge vhs- Junge Forscher*innen	133-135	Naturerfahrung	140-141
Computerwissen und Programmieren	135-136	Familienführungen	141-142
Schule und mehr	136-138	Kreativität, Kochen	142-143
Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung	138-139	Unterstützung von Kindern	143
Sport und Bewegung	139-140	Starnberger Marionettentheater	143



## 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

In diesem Kurs üben Sie in freundlicher Atmosphäre Buchstaben, Zahlen, Wörter und kurze Texte für alltägliche Situationen wie „sich vorstellen“, Begrüßungen, Essen, Trinken und Einkaufen. Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet. Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6001-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 16.09.25, 09.00-12.15 Uhr  
gebührenfrei

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

### Alpha+ besser lesen und schreiben

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6002-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.26, 09.00-12.15 Uhr,  
gebührenfrei

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

### 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 wurden positiv beschieden, Aufenthaltserlaubnis). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

**Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus**



### Alpha Asyl

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet. Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6013-S

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 16.09.25, 13.30-16.45 Uhr  
gebührenfrei

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

## Alpha Asyl

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet. Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6015-S

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 16.09.25, 13.15-16.30 Uhr

gebührenfrei

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

## Alpha Asyl

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet. Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6016-S

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 07.01.26, 14.00-17.15 Uhr

gebührenfrei

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

## Alpha Asyl

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet. Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6017-A

Dienstag, Donnerstag und Freitag, ab 16.09.25, 08.30-11.45 Uhr  
gebührenfrei

**Herrsching**, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

## Alpha Asyl

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer\*innen geeignet. Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

#### 252-6018-A

Dienstag, Donnerstag und Freitag, ab 08.01.26, 08.30-11.45 Uhr  
gebührenfrei

**Herrsching**, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

## Junge vhs - Für junge Forscher\*innen

### Frühes Forschen: Urzeitriesen Dinosaurier für Kinder von 4 bis 8 Jahren

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Expeditionsreise ins Reich der Dinosaurier. Wir werden Spuren lesen, Meteoriten einschlagen und einen Vulkan ausbrechen lassen. Es gibt wieder viele verblüffende Experimente rund um die Tiere der Urzeit.

#### 252-6200-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin

Donnerstag, 09.10.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr; 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.

#### 252-6201-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Donnerstag, 16.10.25, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr; 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.

#### 252-6202-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Mittwoch, 12.11.25, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Frühes Forschen: Magnetismus für Kinder von 4 bis 8 Jahren

In diesem Experimentierkurs dreht sich alles um die Faszination der magnetischen Kraft. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Magneten, untersuchen Magnetfelder und nutzen die Magnetkraft. Dabei befassen wir uns auch intensiv mit dem Kompass und versuchen selbst einen nachzubauen.

#### 252-6203-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Mittwoch, 26.11.25, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Frühes Forschen: Piraten für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Diesmal geht es wieder spannend zu bei den Forschern. Unser Kurs steht ganz im Zeichen der Piraten. Wir erforschen Fragen rund um das Piratenleben, wie zum Beispiel ob Piraten Salzwasser trinken oder sich vor Angriffen schützen. Am Ende begeben wir uns natürlich auch auf eine Schatzsuche. Ein spannender Nachmittag mit vielen verblüffenden Experimenten erwarten euch.

#### 252-6204-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Mittwoch, 14.01.26, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Frühes Forschen: Zaubern für Kinder von 4 bis 8 Jahre

Beim Frühen Forschen werden wir diesmal in die Welt der Magie eintauchen. Einfache und verblüffende Experimente zum Staunen und Nachmachen: Schlangenzauber, Geister, CO2-Ballon, Münzsprung, Zauberblume und noch vieles mehr. Lass dich überraschen.

#### 252-6205-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Mittwoch, 04.02.26, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr; 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 Therapiehunde-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.

#### 252-6206-S

Leitung: Christiane Haas, Hundetrainerin, und das Therapiehunde-Team  
Dienstag, 13.01.26, 15.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 10,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Komm und reiche mir die Hand, heute zeig' ich dir das Land! Länderreisen für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Lasst uns gemeinsam die Welt der Kinder in anderen Ländern erkunden! Wie wohnen sie? Gehen sie wie ich in den Kindergarten und in die Schule? Was essen sie? Was spielen sie? Welche Geschichten oder Märchen mögen sie besonders gerne? Gemeinsam erleben wir mit allen Sinnen, wie der Alltag gleichaltriger Kinder anderswo aussieht.

### Länderreise Schweden **neu!**

#### 252-6207-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Samstag, 22.11.25, 10.00-11.30 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Weihnachten in aller Welt **neu!**

#### 252-6208-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Samstag, 06.12.25, 10.00-11.30 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Länderreise Griechenland **neu!**

#### 252-6209-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin, Werklehrerin  
Samstag, 31.01.26, 10.00-11.30 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Young Engineers neu! für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Entdecke spielerisch die Welt der Mechanik und Technik! In diesem spannenden Kurs baust du mechanische Modelle mit Lego-ähnlichen Bausteinen, die voll funktionsfähig sind und echte Aufgaben bewältigen können. Schritt für Schritt lernst du, wie Zahnräder, Hebel und Motoren zusammenarbeiten, um erstaunliche Maschinen zu schaffen. Lass deine Kreativität sprudeln und finde heraus, wie viel Spaß es macht, Technik zum Leben zu erwecken. Ein Abenteuer für kleine Ingenieure und große Träumer!

### Modul I für Kinder von 5 bis 8 Jahren

#### 252-6210-A

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 10.10.25, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### 252-6211-S

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 24.10.25, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Modul II für Kinder von 5 bis 8 Jahren

#### 252-6212-A

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 16.01.26, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### 252-6213-S

Leitung: Viktor Zimmermann, Sportlehrer, Resilienz- und Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 30.01.26, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Young Engineers neu! für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Tauche ein in die Welt der Technik und baue deinen eigenen mechanischen Roboter! Mit Lego-Technik-ähnlichen Bausteinen erschaffst du voll funktionsfähige Modelle, die spannende programmierte Aufgaben lösen. Entdecke, wie Technik zum Leben erwacht und lasse deiner Kreativität freien Lauf. Werde zum Baumeister und Programmierer und erlebe, wie faszinierend es sein kann, deine Ideen in Bewegung zu bringen!

### Modul I für Kinder von 9 bis 12 Jahren

#### 252-6214-A

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 17.10.25, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### 252-6215-S

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 31.10.25, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Modul II für Kinder von 9 bis 12 Jahren

#### 252-6216-A

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 23.01.26, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### 252-6217-S

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Freitag, 06.02.26, 15.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Sternberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Computerwissen und Programmieren

### BayernLab Sternberg: Digitalisierung erleben Führung für Kinder ab der 3. Klasse

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

Bei der Führung werden Informationen zu Themen wie Robotik, Geodaten, Multikopter und Virtual Reality kindgerecht präsentiert. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit bestaunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis! Für mehr Details schauen Sie auch gerne auf der Webseite von BayernLab vorbei: <https://www.sta.bayernlab.bayern/> In Kooperation mit dem BayernLab Sternberg.

#### 252-6220-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Sternberg  
 Mittwoch, 22.10.25, 15.30-17.00 Uhr  
 Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr, keine Ermäßigung  
**Sternberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

### Bitte beachten Sie auch:

252-1810-S Führung BayernLab für Erwachsene.

### 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.

#### **252-6221-S**

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
ab Dienstag, 18.11.25, 15.30-16.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 3,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

#### **Einstieg in die Programmierung mit dem micro:bit für Kinder ab 9 Jahren**

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse)  
Waschmaschinen, Smartphones, Spielzeuge, Autos- alles um uns herum wird von kleinen Computern gesteuert, die Mikrocontroller heißen. In diesem Kurs lernst du einen Mikrocontroller selbst zu programmieren. In sechs Lektionen erstellen wir ein elektronisches Namensschild, eine Animation, einen Schrittzähler und ein Stein-Schere-Papier-Spiel. Der BBC micro:bit ist ein vielseitiger Mikrocontroller, der speziell für Bildungszwecke entwickelt wurde. Programme für den micro:bit werden in einer kinderfreundlichen Entwicklerumgebung aus Blöcken zusammengebaut.

#### **252-6222-A**

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
ab Dienstag, 30.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 59,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### **Spiele programmieren mit Microsoft Arcade neu! für Kinder ab dem 4. Schuljahr**

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse). Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dein eigenes Spiel zu entwickeln? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du mit Microsoft Arcade spannende Spiele programmierst. Von Labyrinth-Spielen bis zu Action-Adventure kannst du alles erschaffen und auf PC oder Spielkonsole spielen. Lerne die Grundlagen der Programmierung und teile deine Kreationen mit Freunden!

#### **252-6223-A**

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
ab Dienstag, 25.11.25, 17.00-18.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 59,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### **Powerpoint neu! für Kinder ab dem 3. Schuljahr**

Grund- und weiterführenden Schulen fordern heutzutage immer häufiger PowerPoint-Präsentationen. Ihr erlernt spielerisch den Umgang

mit MS PowerPoint. Bei der Gestaltung von kleinen bewegten Bildern, Cartoons und Trickfilmen werdet ihr vertraut mit den wichtigsten Bedienelementen für Text- und Grafikeinheiten der Software. Herzstück des Kurses ist die Konzeption und Ausgestaltung einer mehrseitigen Präsentation zu einem selbstgewählten Themenbereich. Eigene Bilder oder Texte können gerne auf USB-Stick mitgebracht und verwendet werden.

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden: eigener Windows-Laptop mit installiertem Powerpoint

#### **252-6224-A**

Leitung: Sonja Bode-Schuhmann  
Montag, 03.11.25, 10.30-12.30 Uhr  
Dienstag, 04.11.25, 10.30-12.30 Uhr  
Mittwoch, 05.11.25, 10.30-12.30 Uhr  
Gebühr € 62,50 keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### **Schule und mehr**

#### **Französisch Konversation für Jugendliche neu! (16 bis 18 Jahre)**

Wir arbeiten u.a. mit Texten aus der Zeitschrift Écoute. Ziel ist es, eure mündliche Ausdrucksfähigkeit durch interaktive Gespräche und Rollenspiele zu vertiefen.  
Zeit/Gebührenstaffel:  
5 bis 7 Teilnehmende 15 x 90 Minuten € 180,00  
3 bis 4 Teilnehmende 15 x 60 Minuten € 200,00; keine Ermäßigung  
**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

#### **252-6250-S**

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 02.10.25, 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 180,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

#### **Mathematik**

#### **Vorbereitungskurse auf den Qualifizierenden Abschluss an der Mittelschule neu!**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gezielt und intensiv auf die Mathematikprüfung für den qualifizierenden Mittelschulabschluss vorbereiten möchten. Gemeinsam wiederholen wir die wichtigen Themen für die Prüfung, wie z.B. Prozentrechnung, Gleichungen, Flächen- und Volumenberechnungen, Geometrie und vieles mehr. Schritt für Schritt werden Grundlagen gefestigt und Verständnislücken geschlossen. Wir schauen uns alte Prüfungen an und lösen Aufgaben. Es gibt keine dummen Fragen, entdecke den Spaß an der Mathematik.

**Bitte mitbringen:** Block und Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung, Geodreieck, Zirkel- alles, was man für Mathe braucht

#### **252-6256-A**

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessoripädagogin  
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 16.02.26,  
14.00-16.00 Uhr, 4 x  
Gebührenstaffel:  
€ 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen  
€ 65,- bei 5-6 Teilnehmer\*innen, keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**252-6255-A**

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, Lehrerin, Montessoripädagogin  
 Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 04.11.25,  
 14.00-16.00 Uhr, 4 x  
 Gebührenstaffel: € 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen  
 € 65,- bei 5-6 Teilnehmer\*innen, keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Mathematik II/III**
**Vorbereitungskurse auf den Realschulabschluss  
für den nicht-mathematischen Zweig**


Wichtige Grundlagen der vergangenen Jahre auffrischen und das neue Thema „Parabeln“ gemeinsam wiederholen, um dann eigenständig prüfungsrelevante Aufgaben lösen zu können  
**Bitte mitbringen:** alles, was man für Mathe braucht

**252-6257-A**

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin  
 Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 03.11.25  
 09.00-11.00 Uhr, 4 x  
 Gebührenstaffel: € 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen  
 € 65,- bei 5-6 Teilnehmer\*innen, keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Geometrie mit Trigonometrie, Berechnungen in Abhängigkeit von x etc. Wir wiederholen gemeinsam, um dann eigenständig Abschlussprüfungsaufgaben lösen zu können.

**252-6258-A**

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin  
 Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 16.02.26  
 09.00-11.00 Uhr, 4 x  
 Gebührenstaffel: € 100,- bei 3-4 Teilnehmer\*innen  
 € 65,- bei 5-6 Teilnehmer\*innen, keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Bitte beachten Sie auch:**

252-2050-S und 252-2051-A 10-Finger-Schreiben

**Mathe-Nachhilfe neu!**

Ein erfahrener Nachhilfelehrer mit Schwerpunkt Mathematik unterstützt Schüler\*innen dabei, ihre Mathekenntnisse zu verbessern und Prüfungsängste abzubauen: geduldige und verständliche Erklärungen, individuelle Förderung und gezielte Übungsaufgaben, Unterstützung bei Hausaufgaben und gezielte Prüfungsvorbereitung

**für Schüler\*innen der 8. und 9. Klasse der Mittelschule**

Algebra, Geometrie, Vorbereitung auf Abschlussprüfungen.  
**Bitte mitbringen:** euer Mathebuch, Übungs- und Eintragsheft; Matheblock, Stifte, Bleistift, Spitzer, Radierer, Geodreieck, Lineal, Zirkel, Taschenrechner

**252-6260-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, Nachhilfelehrer  
 ab Samstag, 18.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 6 x  
 Gebühr € 114,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**252-6261-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 ab Samstag, 10.01.26, 10.00-11.30 Uhr, 6 x  
 Gebühr € 114,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**für Schüler\*innen der 9. und 10. Klasse der Realschule**

Funktionen, Gleichungen, Prüfungsvorbereitung  
**Bitte mitbringen:** Euer Mathebuch, Übungs- und Eintragsheft; Matheblock, Stifte, Bleistift, Spitzer, Radierer, Geodreieck, Lineal, Zirkel, Taschenrechner

**252-6262-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 ab Samstag, 18.10.25, 11.30-13.00 Uhr, 6 x  
 Gebühr € 114,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**252-6263-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
 ab Samstag, 10.01.26, 11.30-13.00 Uhr, 6 x  
 Gebühr € 114,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Selbstlernkurs: Lernfrust adé**
**mit Freude und Motivation zum Lernerfolg**

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinenkurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen. Mehr Infos unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**252-6270-A** Online

Leitung: Julia Windisch  
 ab Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 6 x  
 Gebühr € 69,- keine Ermäßigung

**Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt**

Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Mehr Infos unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**252-6271-A** Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
 Dienstag, 14.10.25, 16.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

#### **252-6272-A    Online**

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
 Donnerstag, 13.11.25, 16.00-18.00 Uhr  
 Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

#### **Bitte beachten Sie auch:**

252-3502-A Vokabeln lernen (für Erwachsene)  
 252-1700-S und folgende: Vorträge im Bereich Pädagogik  
 252-6500-A und folgende: Vorträge zur ADHS, Unterstützung bei Rechen- und Rechtschreibschwäche:

#### **Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung**

#### **KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler\*innen der 1. bis 6. Klasse**

Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Näheres zum Kurs finden Sie unter [www.vhs-starnberg-ammersee.de](http://www.vhs-starnberg-ammersee.de). In Kooperation mit KidsSafe.

**Zum Kurs wird benötigt:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungs-partner (z.B. Eltern oder Geschwister)

#### **252-6300-A    Online**

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe  
 Samstag, 22.11.25, 15.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

#### **Selbstbehauptungs- und Resilienztraining neu!**

Stark, selbstbewusst und sicher - das wollen wir unseren Kindern mit auf den Weg geben! In unserem Selbstbehauptungstraining lernen Kinder spielerisch, wie sie sich in schwierigen Situationen behaupten und klar kommunizieren können.

#### **für Kinder von 5 bis 8 Jahren**

#### **Modul I: Starke Kinder - Stark im Alltag**

Selbstbewusstsein & Körpersprache: spielerische Übungen zur Körpersprache: Haltung, Stimme, Blickkontakt; Selbstwahrnehmung stärken: Ich bin stark und wichtig! Grenzen setzen & Nein-Sagen: „Nein“-Sagen üben: Freundlich, bestimmt, klar, Rollenspiele: Alltagskonflikte meistern.

#### **252-6301-A**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 04.10.25, 09.00-11.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### **252-6302-S**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 18.10.25, 09.00-11.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### **Modul II: Mutig und Sicher - Selbstbewusst im Umgang mit anderen**

Konflikte lösen & Kommunikation: Ich-Botschaften verstehen und nutzen. Verhalten in Gefahrensituationen: Strategien zur Selbstbehauptung, Übungen zur Selbstverteidigung.

#### **252-6303-A**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 17.01.26, 09.00-11.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### **252-6304-S**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 07.02.26, 09.00-11.00 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

#### **für Kinder von 9 bis 12 Jahren**

#### **Modul I: Grundlagen der Selbstbehauptung entwickeln**

Selbstbewusstsein & Auftreten: Körperhaltung, Stimme und Selbstsicherheit trainieren, eigene Bedürfnisse erkennen und formulieren. Grenzen setzen & Kommunikation: Deeskalationstechniken kennenlernen, Übungen zu Ich-Botschaften und Selbstbehauptung.

#### **252-6305-A**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 04.10.25, 11.30-13.30 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### **252-6306-S**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 18.10.25, 11.30-13.30 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

#### **Modul II: Selbstsicher in Konflikten - Umgang mit Herausforderungen**

Konflikte lösen & Selbstschutz: Effektive Strategien für schwierige Situationen, Umgang mit verbalen Angriffen und Provokationen. Umgang mit Angst und Unsicherheit: Mut entwickeln und Ängste überwinden, Strategien zur Stressbewältigung.

#### **252-6307-A**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 17.01.26, 11.30-13.30 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### **252-6308-S**

Leitung: Viktor Zimmermann, Resilienz- u. Selbstbehauptungslehrer  
 Samstag, 07.02.26, 11.30-13.30 Uhr  
 Gebühr € 30,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

## Selbstverteidigung für Jugendliche ab 12 Jahren neu!

In diesem praxisnahen Kurs lernst du einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Es ist wichtig, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und sich im Ernstfall schützen zu können. Du lernst Strategien zur Vermeidung von Auseinandersetzungen, zur Verbesserung deiner Vorteile sowie Techniken zur körperlichen Abwehr. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

### 252-6309-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunstrainer  
Sonntag, 23.11.25, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 21,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1700-S folgende: Familie und Pädagogik

## 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 Skatemarks, bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen sind 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. Näheres zum Kurs findet ihr unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Veranstalter: TomCatSkate. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs Starnberg Ammersee e.V.

**Bitte mitbringen:** geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

### 252-6310-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat und Team  
Sonntag, 19.10.25, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Berg**, Skatemarkt, Hüterloh; bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

### 252-6311-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat und Team  
Samstag, 15.11.25, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Berg**, Skatemarkt, Hüterloh; bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

### 252-6312-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat und Team  
Sonntag, 07.12.25, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Berg**, Skatemarkt, Hüterloh; bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

### 252-6313-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat und Team  
Samstag, 24.01.26, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Berg**, Skatemarkt, Hüterloh; bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

### 252-6314-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat und Team  
Samstag, 28.02.26, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Berg**, Skatemarkt, Hüterloh; bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

#### Bitte beachten Sie auch:

252-4270-A Fechten- Schnupperkurs für Teilnehmer\*innen ab 10 Jahren

### Snowboardkurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (ab 7 Jahren)

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://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 Kursbeginn möglich. Ab dem 13. Tag vor Kurs-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Bei unentschuldigtem Nicht-Antritt ist die gesamte Kursgebühr zuzahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kurstage besteht auch im Krankheitsfall kein Rückerstattungsanspruch. **Bitte mitbringen:** Winterbekleidung, Rückenprotektor (empfohlen), eigene Snowboardausstattung falls vorhanden, Brotzeit oder Geld für Mittagessen in der Hütte, Geld für Punkteliftkarte (je nach Alter zwischen € 15,- und € 35,-),

### 252-6315-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge  
Samstag, 10.01.26, 08.30-14.00 Uhr  
Sonntag, 11.01.26, 09.00-14.00 Uhr  
Gebühr € 120,- Erwachsene  
€ 110,- 7 bis 17 Jahre, keine Ermäßigung  
**Skigebiet Brauneck/Lenggries**, Draxlhang

### 252-6316-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge  
Samstag, 07.02.26, 08.30-14.00 Uhr  
Sonntag, 08.02.26, 09.00-14.00 Uhr  
Gebühr € 120,- Erwachsene  
€ 110,- 7 bis 17 Jahre, keine Ermäßigung  
**Skigebiet Brauneck/Lenggries**, Draxlhang

### Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland

In diesem Kurs werden die Kinder in Anlehnung an den Pferdesport im Bereich des Dressur- und Springreitens an das Hobby Horsing herangeführt. Der Fokus des Trainings liegt auf dem Erlernen der

Grundfertigkeiten für das Hobby Horsing in Dressur und Springen.

**Bitte mitbringen:** Hobby Horse, sportliche Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

#### 252-6318-A

Leitung: Ariane Köhler

ab Montag, 29.09.25, 16.15-17.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 97,50 keine Ermäßigung

**Herrsching**, Realsschule, Jahnstraße, Neue Turnhalle, Mittelteil

#### Tanz und Theater

#### Zwergerltanz für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren neu! 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, Schläppchen, Wasser zum Trinken

#### 252-6320-A

Leitung: Claudia Ludwig, Kinderpflegerin, Tanzpädagogin

ab Mittwoch, 15.10.25, 15.00-15.45 Uhr, 8 x

Gebühr € 39,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### Tanztheater für Kinder von 6 bis 12 Jahren neu!

Entdecke dich neu. Hast du Lust spannende, fantasievolle Geschichten zu erzählen und dich dabei zu bewegen? Mit Neugierde und Spass wollen wir improvisieren und experimentieren, Tanz und Theater zu einem kreativen Abenteuer verbinden. Finde deine individuelle Ausdrucksform, lerne Gefühle und Ideen mit dem Körper auszudrücken. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Hauptsache du bist neugierig und hast Freude an der Bewegung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schläppchen, Wasser zum Trinken

#### 252-6321-A

Leitung: Claudia Ludwig, Kinderpflegerin, Tanzpädagogin

ab Mittwoch, 15.10.25, 16.00-17.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 52,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

#### Märchenhaftes Theater - die Zauberwelt auf der Bühne für Kinder von 7 bis 12 Jahren neu!

Märchen öffnen Türen zu eurer Fantasie und zu eurem Ich. Ich bin Sabrina Shone, ausgebildete Theatertherapeutin, und ich lade euch ein, mit mir auf eine kreative Reise durch die Welt der Märchen zu gehen. In meinem Kurs „Märchenhaftes Theater“ entdeckt ihr, wie ihr Geschichten lebendig machen könnt- mit eurem Körper, eurer Stimme und eurer Fantasie. Gemeinsam erwecken wir bekannte Märchenfiguren zum Leben oder erfinden ganz neue! Dabei könnt ihr mitgestalten, ausprobieren und zeigen, was in euch steckt. Ich begleite euch mit viel Einfühlungsvermögen und sorge dafür, dass jede\*r gesehen wird. Ihr stärkt euer Selbstvertrauen, euren Teamgeist und euren Ausdruck- und am Ende steht eine eigene Aufführung auf der Bühne. Ein echtes Erlebnis für kleine Bühnenheld\*innen und natürlich auch für euer Publikum!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/Schläppchen, Wasser zum Trinken

#### 252-6322-A

Leitung: Sabrina Shone, Theatertherapeutin

ab Donnerstag, 09.10.25, 16.00-17.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 97,50 keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

#### Naturerfahrung

#### Kräutertag auf dem Erlebnisbauernhof in Frieding neu! für Kinder von 8 bis 13 Jahren

Mit Kräuterpädagogin Gisela suchen und sammeln wir wilde Kräuter auf der Wiese. Anschließend verarbeiten wir sie gemeinsam zu einem Imbiss: Wir machen z.B. eine Kräuter-Pizza, süße Blütenbrote oder Dinkelbratlinge. Außerdem verschönern wir uns mit einem Blüten-Tattoo. Ein Rezeptblatt zum Nachkochen gibt es natürlich ebenfalls. **Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, Korb, Schere, ggf. Schreibzeug, Zeckenschutz

#### 252-6400-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Freitag, 10.10.25, 14.30-17.30 Uhr

Gebühr € 25,- inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

**Andechs-Frieding**, Riedweg 1a

#### Die faszinierende Welt der Moose neu! für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Alle kennen wir den weichen, grünen und dicht wachsenden Urwald mit seinen kleinen „Trompetentütchen“. Erfahre mit mir die Bedeutung unserer wohl ältesten Landpflanze. Lerne die raffinierten Überlebensstrategien dieser Pionierpflanze kennen und habe viel Spaß beim Erforschen und Basteln mit den verschiedenen Moosen. In Kooperation mit dem Naturschutz- u. Jugendzentrum Wartaweil.

#### 252-6401-A

Leitung: Michaela Jocher, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil  
Freitag, 10.10.25, 14.30-17.30 Uhr

Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

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

#### Familienpaziergang mit Eseln für Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren



© Alexandra Schikora

Erst lernen wir die Esel kennen und nehmen uns Zeit, sie ausgiebig zu kuscheln und zu putzen. Dann folgt eine Einführung und ein kleiner Eselführerschein. Danach geht es los auf eine ca. 1,5 stündige Wanderung mit der Gelegenheit die mitgebrachte Brotzeit zu genießen. Bei Gewittergefahr, Starkregen oder Sturm müssen wir die

Wanderung leider verschieben. Näheres über die Eselei mit Herz unter <https://www.esel-mit-herz.de/>  
 Anmeldung bitte persönlich, telefonisch oder per E-Mail.  
**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk

#### 252-6402-A

Leitung: Alexandra Schikora, Systemische Familientherapeutin, Heilpraktikerin  
 Samstag, 11.10.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 84,- pro Familie (2 bis 4 Personen), keine Ermäßigung  
**Andechs-Machtlfing**, Treffpunkt beim Spielplatz an der Pähler Str.

#### Erlebnis-Führung auf dem Bio-Bauernhof für Kinder von 5 bis 10 Jahren



© Anna-Lena Geiger

Gemeinsam lernen wir in dem 3-stündigen Kurs die Tiere vom Hof kennen, füttern und pflegen. Dazu gehören unter anderem die Milchkühe mit der eigenen Nachzucht sowie eine bunte Herde bestehend aus Ziegen, Schafen, Hühnern und Hasen. Der Fraulahof ist ein zertifizierter Erlebnisbauernhof und damit ein idealer Ort, um mit allen Sinnen zu lernen und aktiv zu sein. Die Kinder sehen auf dem Hof zum Beispiel wo die Milch herkommt, wie die Tiere leben und wie man mit Ihnen Zeit verbringen kann. In Kooperation mit dem Fraulahof. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

#### 252-6403-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin  
 Samstag, 11.10.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 28,- keine Ermäßigung  
**Traubing**, Fraulahof, Im Fraula 1

#### Pony-Erlebniskurs: Spaß und Abenteuer mit unseren flauschigen Freunden für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Reitpädagogik verbindet Elemente des Reitens mit pädagogischen Ansätzen. In unserem Kurs steht nicht nur das Reiten im Vordergrund, sondern auch der respektvolle Umgang mit Pferden, das Erlernen von Verantwortungsbewusstsein und das Fördern von sozialen Kompetenzen. Ihr lernt, wie man Pferde richtig pflegt, füttert und den Stall in Ordnung hält und bekommt erste Reiterfahrungen in einer sicheren und betreuten Umgebung. Übungen und Spiele auf und mit dem Pferd fördern die Motorik und das Gleichgewicht. Gemeinsame Aktivitäten rund um das Pferd fördern das Gemeinschaftsgefühl und Verantwortungsbewusstsein. In Kooperation mit dem Fraulahof. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, eine gut sitzenden Helm, lange Hose, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

#### 252-6404-S

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin  
 Samstag, 18.10.25, 10.00-13.00 Uhr  
 Gebühr € 80,- keine Ermäßigung  
**Traubing**, Fraulahof, Im Fraula 1

#### Advent im Wald

#### Für Familien mit Kindern

Gerade 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 Sonntag 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.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung

#### 252-6405-A

Leitung: Inga Beck, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil  
 Freitag, 28.11.25, 14.30-17.30 Uhr  
 Gebühr € 22,- Erwachsene, € 18,- Kinder; keine Ermäßigung  
**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

#### Familienführungen

#### Einmal Prinz und Prinzessin im Marstall von Schloss Nymphenburg neu!

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren am Rosenmontag



© Petra Rhinow

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.

Treffpunkt 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.

#### 252-6410-A

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
 Montag, 16.02.26, 14.30-16.00 Uhr  
 Gebühr € 21,- Erwachsene, € 18,- Kinder, zzgl. Eintritt für Erwachsene; keine Ermäßigung  
**München**, Schloss Nymphenburg

## Weihnachten mit Sisi & Ludwig II. **neu!** für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Wenn ihr wissen wollt, wie Sisi & Ludwig Weihnachten feierten oder welche Geschenke sie bekommen haben, dann kommt zu dieser Erlebnistour! Sisi wurde sogar an Weihnachten geboren, und auch der kleine Prinz Ludwig liebte Weihnachten sehr. Seid gespannt! Ich freue mich auf euch.

### 252-6411-A

Leitung: Brigitte Zimmermann

vhs im Würmtal e.V.

Sonntag, 30.11.25, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 15,- Gebühr pro Person; keine Ermäßigung

**München**, vor dem Eingang zu Dallmayr, Dienerstr. 14-16

## Kreativität, Kochen

### Zaubern lernen mit Diplom - neues Programm **neu!** 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](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Schere, Klebestift, buntes Herrentaschentuch, Brotzeit, Getränk und viel gute Laune

### 252-6420-A

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Sonntag, 12.10.25, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom; keine Ermäßigung

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

### 252-6421-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge

Samstag, 15.11.25, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom; keine Ermäßigung

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

### Nikolauszauber **neu!** für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wer ist der Nikolaus? Wie sieht er in unserer Fantasie aus? In diesem Malworkshop entdeckt ihr den Nikolaus auf kreative Weise. Mit Wasserfarben, Bleistift, Buntstiften gestaltet ihr euer ganz persönliches Bild: Ist er fröhlich, geheimnisvoll oder besonders freundlich? Durch kleine Zeichenübungen und spielerische Impulse entdeckt ihr euren Stil und erzählen mit den Bildern eine kleine Geschichte. Seid dabei bei einem fantasievollen Nachmittag voller Farben und vorweihnachtlichem Zauber. Material wird gestellt. Kursgebühr inkl. € 5,00 Materialkosten.

**Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung, Malkittel

### 252-6422-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Kunsttherapeutin, Dipl. Designerin

Samstag, 29.11.25, 14.00-16.30 Uhr

Gebühr € 29,- keine Ermäßigung

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

### Wunschsterne und Lichterglanz **neu!**

#### für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In diesem kreativen Workshop gestalten wir funkelnende Wunschsterne und leuchtende Windlichter für die Weihnachtszeit. Mit Farben, Transparentpapier und verschiedenen Materialien erschafft ihr eure ganz persönlichen Sterne - als Fensterdeko, Geschenkanhänger oder kleine Kunstwerke voller Wünsche. Dazu gestalten wir Windlichter, die mit sanftem Kerzenschein die dunkle Jahreszeit erhellen. Ein kreativer Nachmittag voller Glanz, Fantasie und vorweihnachtlicher Magie! Material wird gestellt. Kursgebühr inkl. € 5,00 Materialkosten.

**Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung, Malkittel

### 252-6423-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Kunsttherapeutin, Dipl. Designerin

Samstag, 13.12.25, 14.00-16.30 Uhr

Gebühr € 29,- keine Ermäßigung

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

### Seifen- und Badepralinen - Familienkurs

#### 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, Legosteine oder Sterne. Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräuter und Blüten verziert werden. Zum Gießen der Seifen wird ausschließlich vegane Rohseife verwendet. Die getrockneten Blüten und Kräuter sind in Bioqualität, die Farbpigmente und die Düfte sind hautverträglich und von hoher Qualität. Ihr könnt aus hochwertigen Zutaten auch pflegende Badepralinen herstellen. Sie sind, wie auch die Seifen, ein individuelles Weihnachtsgeschenk. 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, Ge-schirrtücher

### 252-6424-A

Leitung: Brigitte Zimmermann

Sonntag, 23.11.25, 11.00-15.00 Uhr

Gebühr € 22,- zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

**Planegg**, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### Comiczeichnen

#### für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Wie zeichne ich einen witzigen Tiercharakter im Comicstil? Wie entwerfe ich coole Superhelden? Wie gestalte ich rasante Fahrzeuge? Schritt für Schritt skizzieren wir diese und weitere Figuren und Objekte, beginnend mit einfachen Bleistiftskizzen. Aus klaren Grundformen bauen wir zeichnerisch unsere Comic-Charaktere auf und verwenden die typischen Umrisslinien und Farben der grafischen Comicsprache. 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

#### 252-6425-A

Leitung: Michael Wirth

Sonntag, 06.12.25, 10.00-13.00 Uhr

Sonntag, 13.12.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 43,- keine Ermäßigung

**Planegg**, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### Malen wie Niki de Saint Phalle für Kinder 6 Jahren

Bunte Krügel, Streifen, Kreise: Wir malen die Welt so bunt wie Niki de Saint Phalle! Die Figuren springen und tanzen vor guter Laune und Kraft... Wir malen uns die Welt so lustig, wie wir sie uns wünschen. Bitte bringt € 2,50 Materialgeld mit.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal

**Bitte mitbringen:** Buntstifte, Filzstifte; € 2,50 für Papier und Spezialfarben

#### 252-6426-A

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin

Freitag, 06.02.26, 16.45-18.45 Uhr

Gebühr € 18,- keine Ermäßigung

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

### Italienischer Kochkurs mit Pina neu! für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Wir kochen mit einfachen Zutaten etwas schnelles, aber feines italienisches Menü: als Vorspeise gibt es eine Minestrone, dann ein Nudel-Tris, das sind drei verschiedene Nudelgerichte (ohne Fleisch) u.a. mit Pesto und einen guten Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, 2 Frischhalteboxen; Getränk

#### 252-6430-S

Leitung: Pina Tripaldi, Köchin

Mittwoch, 29.10.25, 17.00-19.30 Uhr

Gebühr € 33,50 inkl. € 10,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche; Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gassner-Straße

### Unterstützung von Kindern

#### Kinder mit Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 252-6500-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse

Dienstag, 25.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

#### Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 252-6501-A Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse

Dienstag, 13.01.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

#### ADHS bei Kindern erkennen und handeln neu!

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 252-6502-A Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mittwoch, 21.01.26, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

#### Bitte beachten Sie auch:

252-1700-S und folgende: Vorträge im Bereich Pädagogik

### Starnberger Marionettentheater

Das Starnberger Marionettentheater lädt ein zur Vorstellung für Kinder ab 3 Jahren und junggebliebene Erwachsene!

Karten für diese Veranstaltung können Sie über [www.eventfrog.de](http://www.eventfrog.de) bestellen:

€ 12,- Erwachsene, € 6,- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren  
Alle Vorstellungen finden im Starnberger vhs-Gebäude, Bahnhofplatz 14, Raum 12 (I. OG) statt.

#### Kasperl und der verschwundene Christbaum

Samstag, 29.11.25, 14.00-15.30 Uhr

Sonntag, 30.11.25, 11.00-12.30 Uhr

Sonntag, 30.11.25, 14.00-15.30 Uhr

#### Kasperl und die Lebkuchenkuh

Samstag, 13.12.25, 14.00-15.30 Uhr

Sonntag, 14.12.25, 11.00-12.30 Uhr

Sonntag, 14.12.25, 14.00-15.30 Uhr

Samstag, 20.12.25, 14.00-15.30 Uhr

Sonntag, 21.12.25, 11.00-12.30 Uhr

Sonntag, 21.12.25, 14.00-15.30 Uhr

#### Kasperl und die Starnberger Seesirene

Sonntag, 01.02.26, 11.00-12.30 Uhr

Sonntag, 01.02.26, 14.00-16.30 Uhr

Samstag, 07.02.26, 14.00-16.30 Uhr

Sonntag, 08.02.26, 11.00-12.30 Uhr

Sonntag, 08.02.26, 14.00-15.30 Uhr

Samstag, 28.02.26, 14.00-15.30 Uhr

Sonntag, 01.03.26, 11.00-12.30 Uhr

Sonntag, 01.03.26, 14.00-15.30 Uhr







# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand 01.08.2025)

## Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

Der Besuch von Veranstaltungen und Kursen ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs StarnbergAmmersee ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr.

Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

## Leistungen der Volkshochschule

Was Sie von den Veranstaltungen der vhs StarnbergAmmersee erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Lehrbücher, Lehrmaterialien und Materialkosten sind in der Regel nicht in der Kursgebühr enthalten.

## Reiseveranstaltungen und Kooperationen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs StarnbergAmmersee. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs StarnbergAmmersee und dem Kunden/der Kundin.

Bei Kooperationen, bei denen die vhs StarnbergAmmersee nicht der Veranstalter ist, gelten die AGB des jeweiligen im Programm genannten Kooperationspartners.

## Zahlungsbedingungen

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Die Bezahlung kann in bar, per Überweisung oder durch Teilnahme am SEPA Lastschriftverfahren erfolgen.

Auch bei vollständigem oder teilweisem Versäumnis des Kurses wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt ebenfalls bei vorzeitigem Kursabbruch oder späterem Einstieg in bereits laufende Kurse.

Zahlt der Kunde/die Kundin die fällige Teilnahmegebühr nicht, berechnet die vhs dem Kunden/der Kundin nach Ablauf einer angemessenen Nachfrist vorbehaltlich weitergehender Ansprüche Mahngebühren in Höhe von € 5,- pro Mahnung.

## Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Der Kunde/die Kundin kann die Veranstaltung stornieren. Die Stornierungs-erklärung 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 Prüfungs-termin möglich. Die Stornogebühr bei Prüfungen beträgt generell € 15,-. Die Anmeldefrist bei Einbürgerungstests und dem Deutsch-Test für Zu-wanderer ist zugleich die geltende Abmeldefrist. Nach Ablauf der Frist wird bei einer Abmeldung die gesamte Prüfungsgebühr fällig.
- Gelten für einen Kurs oder eine Veranstaltung abweichende Rücktritts-fristen, 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 Teilnehmern zu Gast in öffentlichen Schulen. Es gilt die jeweilige Schulhausordnung.

## Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundes-republik Deutschland. Gerichtsstand ist Starnberg.

## Schlussbestimmungen

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

# Datenschutzerklärung

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorfahrten 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 befrechteten 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 Zusehung 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 Prüfungsinstute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdataen an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdataen zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdataen bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdataen des Datenschutzbeauftragten lauten:  
vhs StarnbergAmmersee e.V. Telefon: 08454 9623610,  
datenschutz@vhs-starnbergammersee.de

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



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

# Anmeldung für Kurse an der



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.  
Geschäftsstelle Starnberg      Geschäftsstelle Herrsching  
Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg      Kienbachstr. 3, 82211 Herrsching  
Tel. 0 815 1 9 73 12-10      Tel. 0 815 1 9 73 12-10  
info@vhs-starnbergammersee.de · www.vhs-starnbergammersee.de  
Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg  
IBAN: DE42 7025 0150 0430 0779 90, BIC: BYLADEM1KMS

## Hiermit melde ich mich für folgende vhs-Kurse an:

1	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
2	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
3	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
4	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

## Kursteilnehmer\*in

Nachname*	Vorname*	
Straße*	PLZ/Ort*	
Telefon tagsüber	Mobil	E-Mail*
Geburtsjahr*	*zwingende Angaben	

## E-Mail-Werbung/Newsletter

Ich bin damit einverstanden, von der vhs regelmäßig (maximal 2 x pro Monat) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.  
Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (s. Seite 146) einverstanden und willige ein, dass die vhs StarnbergAmmersee meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung (s. Seite 147) habe ich gelesen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

## Bezahlung mit SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige Sie, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN	BIC
Bezeichnung des Kreditinstituts	
Ort, Datum, Unterschrift(en)	

## Ermäßigungsantrag

Ich beantrage Ermäßigung der Kursgebühr nach den Teilnahmebedingungen der vhs, denn ich bin

- Schüler\*in, Auszubildende\*r       Freiwilligendienstleistende\*r  
 Studierende\*r bei Vollzeitunterricht       Bürgergeldbezieher\*innen oder Sozialhilfeempfänger\*innen  
 Bitte beachten Sie: Der Antrag auf Ermäßigung wird nur bearbeitet, wenn Sie einen Nachweis (Kopie) beilegen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Wenn Sie nichts von uns hören, dann finden die Kurse wie angekündigt statt. Bitte senden Sie das Formular per E-Mail oder Brief an uns.

# Stichwortverzeichnis

A	E	I	M
Achtsamkeit 22, 94, 96, 99, 113	Earlybirds 97	Immobilie 41, 42	Malen 122, 123
Acrylmalerei 123, 124	Elektromobilität 23	Industriedenkmal 32	Maltechniken 122-125
Action Painting 123	Elsass 15	Informationstechnologie 35	Marienmünster 31
Advent 140	Eltern 27	Innenarchitektur 23	Marionettentheater 143
Albanien 15	Englisch 72-76, 90	Instagram 47	Maschineschreiben 48
Alexander-Technik 96	Entspannung 93, 94, 95	Internet 46	Massage 94
Alphabetisierung 133	Epigenetik 113	iPad 62	Mathematik 137
Apple 49, 62	Erlebnisführung 141	IT 52	Meditation 93, 94
Aquarellieren 124, 125	Erlebnistour 122	Italienisch 66, 68, 78-84, 90	Medizin 73
Architektur 31, 35, 36	Ernährung 112-116, 133, 140	IT-Grundlagen 51, 55	Mikrocontroller 136
Aroha 104	Erste Hilfe 21, 111, 112	J	Missbrauch 26
Astronomie 14	Etikette 27	Jakobsweg 20	Mobbing 26
Atemarbeit 96, 99, 113	Europa 13, 20, 116	Japanisch 87	Motivation 47
Augen 112	Excel 49, 52-54	Jodeln 131	München 122
Auszeit 94	Experimente 133, 134	Jugend 27, 137	Musik 10, 119
Auto 23	Experimentelle Malerei 122, 123	Justiz 14	Musikpraxis 131
Autogenes Training 95	F		N
B	Facharztvortrag 113	K	Nachhaltigkeit 23
Backen 115	Fallschule 106	Kampfkunst 106	Nähen 126, 127
Badepralinen 142, 143	Familie 73, 107, 122, 139-143	KI 14, 46, 56, 61, 120	Nähmaschine 127
Balkonkraftwerk 23	Familien 143	Kinder 73, 133-136, 138-143	Nationalsozialismus 32, 35
Ballett 110	Faszientraining 101	Kinder-Uni 134	Natur 29, 114, 140, 141, 143
Basteln 142	Feng Shui 23	Klimaschutz 23	Naturführungen 22
Bayern 35	Finanzen 38-41	Klimawandel 20	Naturschutz 20
BayernLab 135	Fingerfood 115, 116, 133	Kochen und	Naturwissenschaften 14
Belly Dance 108	Fitness 103-106	Ernährung 115, 116, 133	Navigation 62
Beruf 45, 46, 48, 49, 51-55, 73	Forschen 141	Kommunikation 26, 45, 46	Neugriechisch 87, 88
Berufsberatung 48	Fotografie 11, 128	Komoott 62	Neuorientierung 45, 46
Bewerbung 45	Frankreich 20	Konversation 74, 75, 76, 78, 79,	Nordic Cross Skaten 107
Betreuungsverfügung 38	Französisch 76-78, 136	82, 83, 84, 86, 90, 136	
Betriebsbesichtigungen 33, 34	Frauen 106	Kosmetik 29, 114, 143	O
Bibliothek 36	Fremdsprachen 66, 68, 72-90, 136	Kosmodynamik 100	Ökologie 23
Bio-Bauernhof 141	Frisur 29	Kreatives Gestalten 126	Orchestermusik 10, 119
Biographisches Schreiben 129	Führungen 29-36, 114, 120-121,	Krimi 20, 128	Orientalischer Tanz 108
Bodystyling 103, 104	135, 140, 141	Kultur 120, 121	Ostern 126
Börse 38, 39, 40, 41	Führungskräftetraining 45	Kundaliniyoga 97	Outlook 49, 55
Bridge 25	G	Kunstgeschichte 10	
Business 45-48	Gebäck 115	Kunstgeschichte 10, 120, 121	P
C	Geld 38-41	Kunsthandwerk 127, 128	Pädagogik 26
Canva 55, 56	Gerätetraining 101, 105, 106	Künstlerinnen 11	Pathologie 29, 30
Chinesisch 87	Geschichte 30, 32, 33, 35	Kürbis 114, 140	PC-Einführung 135
Coaching 45, 46, 130	Gesellschaftsspiele 24, 25	Kurse 60+ 75, 76, 83, 84, 90	Personalführung 47, 48
Computerprogramme 135, 136	Gesundheit 28	L	Persönlichkeit 45, 46
D	Gesundheitsförderung 28, 112, 113	Länderkunde 15, 20	Persönlichkeitsentwicklung 27, 28
Darmkrebs 113	Gewaltprävention 138	Lego Serious Play 46	Philosophie 11, 12, 28
Deutsch als Fremdsprache 66, 68-70, 133	Glück 28	Lernen 27, 72, 137	Pilates 102
Digitalisierung 14, 31, 46, 56	Goldschmieden 127, 128	Lernerfolg 137	Piloxing® 104
Dim Sum 115, 116, 133	Gondelfahrten 32	Lesekreis 129	PME 95
DIY 29, 114, 143	Gymnastik 100, 101, 103, 104	Lesung 20	Politik 9, 13
Drucktechniken 125	H	Linolschnitt 125	Polnisch 89
	Healthy Aging 113	Literatur 79, 82, 83, 128, 129	Pony 141
	Heizung 41, 42	Logo 47	PowerPoint 49, 54
	HIIT 104		Prüfung 70
	Holzbildhauerei 126		Psychologie 27, 28
	Hunde 134		

Q	S	T	W
Qigong	98	Salsa	62 Wärmepumpe 41, 42
Quantencomputer-technologie	14	Schafkopfen	98-100 Wassersport 106, 107
		Schloss Kempfenhausen	30 Wein 84
		Schreiben	128, 129 Tastschreiben 48 Wildkräuter 114, 140
R		Schreibwerkstatt	128, 129 TCM 112 Windows 49, 51
Raketen	133, 134	Schülerförderung	27, 137 Testament 49 Wirbelsäule 101, 103, 105, 106
Raumfahrt	133, 134	Sehtraining	112 Textiles Gestalten 126, 127 Wirbelsäulgymnastik 100
Recht	38	Seifengießen	142, 143 Thai Fit 105 Wirtschaft 23
Regionalgeschichte	30-36	Selbstbehauptung	138 Theater 119 Wohnen 23, 41, 42
Reisen	15-21, 76, 78, 79	Selbstfürsorge	27 Tiere 21 Word 49, 52
Reitpädagogik	141	Selbstverteidigung	106, 139 Tischetikette 27 Workout 103
Religion	11	Shuai Jiao	139 Tod 12
Rente	38	Sicherheit	49 Tourismus 20 Y
Resilienz	113	Singen	130 Trauma 28 Yoga 97, 98
Rhetorik	45	Skateboarden	73, 139, 140 Trommeln 131 Z
Rücken	100, 101	Slowakisch	89
Rückenfit	101, 105, 106	Smartphone	61, 62 U Zaubern 131
Ruhestand	28	Snowboard	139 Ukrainisch 89 Zeichnen 123, 124, 125
Russisch	89	Spanisch	84, 85, 86 Umwelt 14, 23, 41, 42 Zukunftstechnologien 135
		Spinning	105 Unda Rhea 108 Zumba® 105, 106
		Spotbootführerschein	106, 107 USA 9
		Sprachberatung	66, 72, 76, 78, 84
		Sprachcafé	66 V
		Sprechen	66, 130 Verbraucherbildung 23, 38-41
		Städtebau	31 Vermögen 38-41
		Stadtkultur	35 Videokurs 137
		Stimmbildung	130 Vögel 141
		Stoffwechsel	105 Vokabelnlernen 137
		Stressbewältigung	113 Vorsorge 38
		Stretching	100 Vortrag 113
		Studienreise	15 Vorträge 28, 112, 113
		Studium generale	9-11 Vulkane 134
		Styling	29

## Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

Geschäftsstelle Starnberg, Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg  
 Telefon: 0 81 51 9 73 12-10, info@vhs-starnbergammersee.de

**www.vhs-starnbergammersee.de**

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr  
             16:00 - 19:00 Uhr  
 Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
             16:00 - 18:00 Uhr  
 Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

Geschäftsstelle Herrsching, Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching  
 Telefon: 0 81 51 9 73 12-10, info@vhs-starnbergammersee.de

**www.vhs-starnbergammersee.de**

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
             15:00 - 18:00 Uhr  
 Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr  
 Während der Schulferien sind die Geschäftsstellen geschlossen.

Allianz 

Gut angelegt.  
Gute Adresse.



Vermögensverwaltung  
und Geldanlage



Investieren birgt Risiken.

Marc Wennrich

Generalvertretung der Allianz  
Bahnhofstr. 20  
82211 Herrsching  
📞 0 81 52.83 35  
📠 01 77.6 74 67 42  
m.wennrich@allianz.de



Besuchen Sie  
uns auf unserer  
Homepage.

Neu- und Umbau  
Baurenovierungen  
Kanalbau und -sanierung  
Wasserleitungsbau  
Kleinaufträge  
Handwerkerleistungen



Ihr Bau-Partner aus  
Herrsching-Breitbrunn

Telefon: 08152 93950  
Mail: [info@kaindl-bau.de](mailto:info@kaindl-bau.de)

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



Wir suchen DICH!



KLOSTER  
**Andechs**  
SEIT 1455

Genuß für Leib & Seele

**Wir geben der Andechser  
Gastlichkeit ein Gesicht.**

Komm zu uns ins Bräustüberl-Team.  
Sprich uns einfach an.



Andechser Klostergaststätten GmbH  
Tel. 08152 – 376 261  
[www.andechs.de](http://www.andechs.de) | [bewerbung@andechs.de](mailto:bewerbung@andechs.de)