



Programm Frühjahr/Sommer 2024

**Vielfalt mitgestalten:
gemeinsam. weiter. bilden.**



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

Die Geschäftsstellen der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

STARNBERG

Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

info@vhs-starnbergammersee.de

www.vhs-starnbergammersee.de

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

HERRSCHING

Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

info@vhs-starnbergammersee.de

www.vhs-starnbergammersee.de

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr

Während der Schulferien sind die Geschäftsstellen geschlossen.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

unser Alltag verändert sich. Mit zunehmendem Tempo wirken sich beispielsweise die revolutionären Entwicklungen des maschinellen Lernens, der künstlichen Intelligenz, auf unser Leben zu Hause, in der Schule und im Beruf aus – verbunden mit Chancen und Risiken. Somit werden neue Aufgaben auf die Volkshochschulen zukommen. Unsere vhs StarnbergAmmersee arbeitet kontinuierlich dafür, Ihnen stets ein attraktives Bildungsangebot „auf der Höhe der Zeit“, für alle Generationen und zu sozial verträglichen Preisen anzubieten. **Wir sind dem Gemeinwohl verpflichtet.**

Ich bin davon überzeugt, dass Sie auch im neuen Semester zahlreiche spannende Themen für sich entdecken werden – Kurse, die Sie inspirieren, die für Sie von großem Nutzen sind und Ihr Leben bereichern. Der Blick in dieses Programmheft wird sich für Sie und alle Familienangehörigen auf jeden Fall lohnen! **Wir unterstützen die Bürgerinnen und Bürger in gewohnter Weise – zuverlässig und mit großem Engagement.**

In diese Zeit des Wandels passt der aktuelle **Themenschwerpunkt Europa**. Denn unser Kontinent fasziniert nicht nur durch seine Vielfalt an Regionen mit ihren Sprachen und Kulturen, die wir gerne für uns entdecken.

Deutschland wäre auf sich allein gestellt zu klein: Unsere Sicherheit, unsere Freiheit und unser Wohlergehen sind unmittelbar mit der künftigen Entwicklung Europas verbunden. Welchen Weg wird das demokratische Europa gehen? Wir Bürgerinnen und Bürger haben es in unserer Hand, sollten uns informieren, debattieren und bei Wahlen entscheiden. **Wir werden diesen Weg in der vhs als überzeugte Demokraten und Europäer mitgestalten.**

Im Namen des Aufsichtsrats danke ich dem Vorstand, den Mitarbeitenden, den Dozentinnen und Dozenten sowie unseren Trägergemeinden für den enormen Einsatz!

Und ich wünsche vor allem Ihnen, die Sie unser umfangreiches Angebot für sich nutzen, weiterhin viel Freude und Erfolg beim gemeinsamen Lernen!

Ihr



Tim Weidner
Aufsichtsratsvorsitzender
Stadt- und Kreisrat Starnberg

Mitglieder des Aufsichtsrats

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

Mitglieder des Vorstands

Christine Loibl, Vorsitzende
Andrea Strolz

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 sowie der Förderverein.

Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise

Sprachberatung und Einstufung:

In **Herrsching** (vhs Geschäftsstelle), am 20.02.24, von 17.00-19.00 Uhr für Englisch und Italienisch
In **Starnberg** (vhs Geschäftsstelle), am 21.02.24, von 17.00-19.00 Uhr für Englisch und romanische Sprachen
In **Tutzing** (Gemeindebücherei), am 22.02.24, von 16.00-18.00 Uhr für Deutsch, Englisch und Italienisch
In regelmäßigen Abständen erfolgt die Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg und Herrsching ab 26.02.24 bzw. 27.02.24
Die genauen Termine finden Sie im Programmheft ab Seite 53.

Möglichkeiten der Anmeldung:

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

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

Grundsätzlich gilt:

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

Mindestanzahl der Teilnehmer*innen

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

Ermäßigungen

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

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

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

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Was Sie über rechtliche und formale Aspekte wissen sollten, finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. auf der Seite 144.



Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.
Verantwortlich: Christine Loibl
Titelgestaltung: Deutscher Volkshochschulverband e.V.
Layout: Nicola Gorkenant
Satz: vhs StarnbergAmmersee e.V.
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.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

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



telc
Zertifiziertes
Prüfungszentrum
Certified
Examination Center
LANGUAGE TESTS

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



PRÜFUNGS
KOMPETENZ
ZENTRUM FÜR
SPRACHEN
DES BAYERISCHEN
VOLKSHOCHSCHULVERBANDES

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

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



... 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.

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



... Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern im Qualitätsverbund der Volkshochschulen StarnbergAmmersee und im Würmtal.



Verbraucherbildung
Bayern



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2022

... „Qualified by EFQM“ von der European Foundation for Quality Management (EFQM) im Qualitätsverbund der Volkshochschulen StarnbergAmmersee und im Würmtal.

g.a.s.t.

gesellschaft für akademische
studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

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

Kursleiter*innen gesucht

vhs Volkshochschule
StarnbergAmmersee e.V.

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

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

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung und Ihre Programm-vorschläge per E-Mail an info@vhs-starnbergammersee.de

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

Unser Team der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. berät Sie gerne



Ihr vhs-Team von links nach rechts: Lisa Aulinger, Deutsch- und Integrationskurse, Grundbildung | Catharina Henze, Organisation & Kundenservice | Andrea Strolz, Mitglied des Vorstands, Fremdsprachen, Kunst & Kultur | Christine Loibl, Vorstandsvorsitzende, Gesellschaft | Katja Rötting, Organisation & Kundenservice | Sabine Schellerer, Organisatorisch-pädagogische Mitarbeiterin, Verbraucherbildung, Beruf & IT | Martina van der Wiel, Gesundheit und Junge vhs | Daniela Müller, Organisation & Kundenservice | nicht im Bild: Stephanie Baierl, Organisation & Kundenservice

Zwei Geschäftsstellen – eine Volkshochschule

Starnberg

Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg
Telefon 0 81 51 9 73 12-10

Herrsching

Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching
Telefon 0 81 51 9 73 12-10

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

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.



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1
Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise	2
Die vhs StarnbergAmmersee e.V. ist ...	3
Unser Team	4
Ortspläne	142-143
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	144
Datenschutzerklärung	145
Anmeldeformular	146
Stichwortverzeichnis	147-148

Gesellschaft und Leben

„Studium generale“- Wissenschaft für alle	7-8
Geschichte	9
Politik und Gesellschaft	9
Digitalisierung und künstliche Intelligenz	9-10
Demokratie im Gespräch	10
Naturwissenschaften	10-11
Tier und Natur	11-14
Natur und Garten	14-18
Wohnen und Haushalt	18-19
Kultur und Kulinarik	19-20
Gesellschaftsspiele	20
Heimat und Kultur	21
Reisen und Wandern	21
Familie und Pädagogik	21-22
Gedächtnistraining	22
Persönlichkeit und Psychologie	22-24
Etikette und Imageberatung	24-25
Kosmetik und Styling	25
Tagesfahrten, Führungen und Exkursionen	26-30
Betriebsbesichtigungen	30-32
Verbraucherbildung	32
- Rund um Geld und Vermögen	32-34
- Finanziell vorsorgen	34-35
- Rund um's Wohnen	35-36
- Persönliche Vorsorge	36
- Sanieren und Strom sparen	36-37
- Elektromobilität	37
- Rund um digitale Geräte	37-38

Beruf und IT

Gesund und fit im Berufsalltag	41
Besondere Angebote	41
Für Führungskräfte	41-42
Selbstmanagement	42-44
Beruf & Karriere	44
10-Finger-Schreiben	45-46
IT-Grundlagen und Betriebssysteme	46
Windows - Word- Excel	46-48
Präsentationen	48
Der professionelle (Web-)Auftritt	48-49
Android-Smatphone	50
Apple	50

Sprachen und Integration

Sprachen lernen mit System	51
Deutsch als Fremdsprache	53-59
Englisch	60-62

Französisch	63-65
Italienisch	65-71
Spanisch	71-74
Arabisch	74-75
Chinesisch	75
Isländisch	75
Japanisch	75
Koreanisch	75
Kroatisch	75
Neugriechisch	75-76
Polnisch	76
Portugiesisch	76-77
Russisch	77
Schwedisch	77
Slowakisch	77
Tschechisch	77
Ungarisch	77

Gesundheit und Fitness

Achtsamkeit und Meditation	79-80
Atem und Entspannung	80
Autogenes Training, PME	80-81
Yoga	81-84
Qigong und Taiji	84-86
Wirbelsäule und Rückenfitness	86-87
Pilates	87-89
Gymnastik und Bewegung	89-91
Fitness	91-93
Fechten, Selbstverteidigung und Kampfkunst	93-94
Aroha, Zumba® und Piloxing®	94-96
Tanz	96-99
Outdoor- und Wassersport	99-102
Gesundheitsförderung	102-106
Kochen und Ernährung- Vorträge	106-108
Kochkurse	108-111

Kultur und Kreativität

Film und Theater	113
Kunstführungen	113-115
Freies Malen und experimentelle Malerei	115-116
Acrylmalerei	116-117
Zeichnen und Skizzieren	117-118
Zeichnen und Aquarellieren	118-119
Kreatives Gestalten	119
Textiles Gestalten	119-120
Goldschmieden	120-121
Fotografie	121-122
Literatur und Schreiben	122-123
Stimmbildung	123-125
Musikpraxis	125

Grundbildung und Junge vhs

Alphabetisierung	127
Alphabetisierung für Asylsuchende	127-128
Junge vhs - Kinder-Uni	128
Kinder und Jugendliche	128-139
Schülerförderung	139-141
Übergang Schule - Arbeitswelt	141



Gesellschaft und Leben

Wussten Sie, dass das das Gehirn unnötige Informationen automatisch ignoriert?
Genau wie das zweite "das" im ersten Satz.
Bei uns bekommen Sie nur brauchbares Wissen.

„Studium generale“ – Wissenschaft für alle	7-8	Gedächtnistraining	22
Geschichte	9	Persönlichkeit und Psychologie	22-24
Politik und Gesellschaft	9	Etikette und Imageberatung	24-25
Digitalisierung und KI	9-10	Kosmetik und Styling	25
Demokratie im Gespräch	10	Führungen und Exkursionen	26-30
Naturwissenschaften	10-11	Betriebsbesichtigungen	30-32
Tier und Natur	11-14	Verbraucherbildung	
Natur und Garten	14-18	- Rund um Geld und Vermögen	32-34
Wohnen und Haushalt	18-19	- Finanziell vorsorgen	34-35
Kultur und Kulinarik	19-20	- Rund um's Wohnen	35-36
Gesellschaftsspiele	20	- Persönliche Vorsorge	36
Heimat und Kultur	21	- Sanieren und Strom sparen	36-37
Reisen und Wandern	21	- Elektromobilität	37
Familie und Pädagogik	21-22	- Rund um digitale Geräte	37-38



Studium generale

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

Sie wollen sich anregen lassen, an aktuellen Diskussionen teilnehmen, mitreden können? Das beliebte "Studium generale" bietet Orientierung in der Wissensgesellschaft. Hier finden Themen der Geistes- und Kulturwissenschaften, der Gesellschafts- und Sozialwissenschaften sowie der Naturwissenschaften ihren Platz.

"Studium generale": Geschichte - Berühmte Frauen und Männer der Weltgeschichte neu!

In diesem Kurs sollen das Leben und das Werk von Frauen und Männern vorgestellt werden, die in den vergangenen Jahrhunderten deutliche Spuren hinterlassen haben in Politik, Gesellschaft, Wissenschaft und Kultur. In diesem Semester werden vorgestellt: die deutsche Fliegerin Hanna Reitsch (1912-1979), die französische Sängerin Édith Piaf (1915-1963), der US-amerikanische Schriftsteller Edgar Allan Poe (1809-1849) und der US-amerikanische Erfinder und Automobilpionier Henry Ford (1863-1947).

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

241-1001-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 11.04.24, 18.00-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 44,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

"Studium generale": Kunstgeschichte - Amadeo Modigliani neu!

Der italienische Maler und Bildhauer Amadeo Modigliani (1884-1920) zählt zu den wichtigen Künstlern der klassischen Moderne. Bekannt wurde er v.a. für seine Aktgemälde- das Hauptmotiv seiner Kunst ist der Mensch -, die allerdings zu seiner Zeit als skandalös verschrien waren und erst nach seinem Tod Anerkennung gefunden haben. Das nur 35 Jahre andauernde Leben Modiglianis und die in dieser Zeit entstandenen Kunstwerke stellt dieser Kurs vor.

241-1003-A

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
Donnerstag, 29.02.24, 18.00-19.30 Uhr
Donnerstag, 07.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Donnerstag, 21.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

"Studium generale": Kunstgeschichte - Sandro Botticelli neu!

Der Florentiner Maler Sandro Botticelli (1445-1510) ist einer der bedeutendsten Maler der italienischen Frührenaissance. Im Geist des Humanismus malte er religiöse Gemälde, Allegorien und Bilder mit mythologischem Inhalt- fast jeder kennt seine Geburt der Venus

aus der Zeit um 1485/86. Diese Veranstaltung wirft einen Blick auf die Biografie Botticellis und stellt die Entwicklung seines Werkes vor.

241-1004-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Dienstag, 04.06.24, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

"Studium generale": Kunstgeschichte - Art brut neu!

Art brut stellt einen Begriff für Kunst von Menschen mit psychischen Erkrankungen oder geistigen Behinderungen dar. Seit dem frühen 20. Jahrhundert beschäftigten sich einige Psychiater mit solchen Bilderzeugnissen und erkannten über die diagnostische Bedeutung hinaus auch einen ästhetischen Wert. Im Kurs wird es um die Anfänge der Art brut, deren Einfluss auf die Entstehung der modernen Kunst und um die Nationalsozialisten gehen, die die Art brut nutzten, um ihre Definition von 'Entarteter Kunst' zu stützen und letztlich sogar den Massenmord an psychisch Kranken zu legitimieren.

241-1005-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 06.06.24, 18.00-19.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

241-5004-A und folgende: Kunstführungen

"Studium generale": Musikgeschichte - Teil 2: Vom Mittelalter bis in die Moderne neu!

Nachdem wir uns im 1. Teil des Studium generale mit den Anfängen von Musik und den verschiedenen Stilen des Barock beschäftigt haben, steigen wir nun in die Romantik ein. Die Zeit, in der die großen Orchesterwerke entstehen, welche die Basis für fast alle heutigen symphonischen Orchester bilden. Von Strauss, über Wagner und Paganini bis Tschaikowsky- die Romantik ist auch die Zeit der Virtuosen. Daraufhin tauchen wir in die Moderne ein, eine sehr interessante Zeit! Was wurde aus den Vier Jahreszeiten gemacht oder wie wurde Musik teilweise sogar missbraucht, vor allem in der NS-Zeit? Wie werden alte Stücke neu aufgegriffen und welche Rolle spielt die Digitalisierung und andere moderne Technik? Popmusik erobert vor allem seit dem späten 20. Jahrhundert die Welt und es steckt doch mehr dahinter, als man denkt. Die Filmmusik findet ihren Ursprung in der Romantik und ist heutzutage essenziell für alle Kinos geworden. Wir werden uns auch damit befassen, wie es Filmmusik schafft Emotionen zu vertonen. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

241-1006-S

Leitung: Lea Müller
Dienstag, 27.02.24, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 05.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 19.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 09.04.24, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 44,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

241-5502-A und folgende: Musikpraxis

Studium generale: Der Weg des politischen Denkens in Europa - von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert neu!

- 1. Abend:** Die Antike: Griechenland und Rom
- 2. Abend:** Von der Spätantike bis zur frühen Neuzeit: Augustinus, Aquin, Luther
- 3. Abend:** Neuzeit: Machiavelli, Bodin, Hobbes, Locke
- 4. Abend:** Gegenwart: Montesquieu, Rousseau, Kant, Hegel, Marx, Weber, Mill
- 5. Abend:** Ergebnisse und Perspektiven



241-1007-S

Leitung: Dr. Emilio Astuto, Anwalt und Dozent für internationale Politik, Völkerrecht, Menschenrechte und Internationales Wirtschaftsrecht

ab Donnerstag, 11.04.24, 19.45-21.15 Uhr, 5 x

Gebühr € 65,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-1112-S und folgende: Europa und Europäisches Parlament

"Studium generale": Politische Philosophie und Ethik I - Antike neu!

Sokrates - Der Philosoph des „Nichtwissens“

„Was ist das Gute?“ - „Was ist Gerechtigkeit?“ - „Was ist Tugend?“ Solche und ähnliche Fragen wurden bereits vor über 2000 Jahren von antiken griechischen Philosophen diskutiert. Besonders Platons Lehrer Sokrates scheint sie häufig mit seinen Gesprächspartnern diskutiert zu haben. Aber zu einer abschließenden Antwort kam man dabei nie. Sokrates soll daraus die Folgerung gezogen haben: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ Dabei wusste er eine Menge! Die Veranstaltung zeigt die Biographie und die 399 v. Chr. erfolgte Hinrichtung des Sokrates im Kontext der athenischen Geschichte. Ebenso spürt sie den philosophischen Gedanken des Sokrates nach, die für die weitere Philosophiegeschichte äußerst folgenreich waren.

Platon und Aristoteles - Philosophen- oder Gesetzesstaat?

Wie muss ein gerechter Staat beschaffen sein? Wer hat politische Macht, wer darf regieren? Für Platon (428/427-348/347 v. Chr.) war die Sache klar: nur der Philosoph! Er forderte daher, dass entweder die Philosophen Könige oder die Könige Philosophen werden müssten. Doch wie erreicht der Philosoph eigentlich seine Erkenntnis und welche Rolle spielt dabei Platons Ideenlehre und das Höhlengleichnis der „Politeia“? Allerdings stieß Platon mit seinen Ansichten nicht nur auf Zustimmung, selbst sein berühmter Schüler Aristoteles (384-322 v. Chr.) distanzierte sich. Für Aristoteles boten Verfassungen die ideale Möglichkeit, ein gerechtes Staatswesen zu errichten, in dem die Menschen ein gutes Leben führen können.

Diogenes von Sinope und die provokante Philosophie der Kyniker

"Geh mir aus der Sonne!" soll Diogenes von Sinope zu Alexander dem Großen gesagt haben, als dieser ihn fragte, was er sich von ihm wünsche. Diogenes (413-323 v. Chr.) werden noch viele weitere Anekdoten zugeschrieben, deren Spektrum von humorvoll über beißenden Spott bis hin zur Derbheit reichte. Doch wer war Dio-

genes eigentlich und worin bestand die von ihm praktisch gelebte Philosophie des Kynismus - die er selbst übrigens nicht begründet hat, deren populärster Vertreter er allerdings war.

Cicero - Römer, Staatsmann, Philosoph

Als Anwalt, Redner und Politiker hatte Marcus Tullius Cicero (106-43 v. Chr.) in der ausgehenden römischen Republik des 1. vorchristlichen Jahrhunderts große Bedeutung. Anknüpfend an die Stoa und den Skeptizismus arbeitet er in seinen philosophischen Schriften zur Erkenntnistheorie, zur Ethik und zur Theologie. Wie er in seine politisch-philosophischen Schriften argumentierte, sah er in der römischen Republik das ideale Staatswesen verwirklicht. Die Veranstaltung führt in das Leben und das philosophische Werk Ciceros ein, wobei der Schwerpunkt auf seinen ethischen und politischen Gedanken liegt.



241-1009-S

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler ab Dienstag, 27.02.24, 11.15-13.15 Uhr, 4 x

Gebühr € 44,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

"Studium generale": Philosophie - Die Ethik des guten Lebens: Welche Bedeutung haben die Aussagen der Philosophen Epikur, Konfuzius und Platon auf unser heutiges Leben? neu!

Epikur

Leben im Hier und Jetzt. Ein genussvolles Leben durch Vernunft, Verzicht auf Unnötiges, Überwindung von Schmerzen und Ruhe der Seele. Kurz: Work-Life-Balance

Konfuzius

„Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen“ - klingt einfach, aber gelingt uns das? Ist es in unserer herausfordernden und schnellebigen Zeit heute überhaupt möglich? Wenn ja, wie?

Platon

Uralt und hochaktuell stellt er unsere Wirklichkeit mit dem „Höhlengleichnis“ infrage. Welche Erkenntnisse können wir für uns persönlich daraus erlangen?

241-1010-S

Leitung: Anne Knapp, Dipl.-Pädagogin

ab Dienstag, 23.04.24, 19.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 33,-

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

"Studium generale": Mythen von Göttern der Antike neu!

Mythen von Göttern der Antike haben in verschiedenen Epochen immer wieder Künstler 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.

Ausführlichere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-1011-S

Leitung: Anne Knapp, Dipl.-Pädagogin

ab Mittwoch, 12.06.24, 19.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 33,-

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

Geschichte

Die Wittelsbacher - eine bayerische Familiengeschichte neu!

Die Wittelsbacher haben Bayern geprägt. Ihre Herrschaft beginnt 1180, als Kaiser Friedrich Barbarossa Otto von Wittelsbach mit dem Herzogtum belehnt und endet 1918 mit der Absetzung von Ludwig III. in der Novemberrevolution von 1918. In diesem Streifzug steht die Zeit der Könige von 1806 bis 1918 im Mittelpunkt.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1100-S Online

Leitung: Paul Gaedtke
Freitag, 22.03.24, 16.00-17.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Online-Veranstaltungen

Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen. 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.

Politik und Gesellschaft

Der Nahostkonflikt - Akteure und aktuelle Entwicklungen neu!

Durch die Terroranschläge der Hamas auf Israel und die nachfolgende israelische Offensive im Gazastreifen trat der Nahostkonflikt ab Oktober 2023 in eine erneute Eskalationsphase ein. Er ist seit über 70 Jahren ungelöst und besitzt eine Vielzahl von Akteuren. Sie agieren unmittelbar in der Krisenregion, aber auch in der Region des Nahen Ostens sowie auf internationaler Ebene. Die Veranstaltung skizziert die Hauptkonfliktpunkte und stellt die Akteure sowie ihre Ziele im Nahostkonflikt vor.

241-1111-S

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler
Mittwoch, 21.02.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Das europäische Parlament - Wahl und Funktion neu!

Im Juni 2024 finden die Wahlen zum 10. Europäischen Parlament statt. Die Veranstaltung skizziert das - häufig leider unbekannt - politische System der Europäischen Union. Sie zeigt, wie das Europäische Parlament strukturiert ist, welche Funktionen ihm im Rahmen des politischen Systems zukommen und führt in das Wahlsystem ein. Ebenso wird nach der Rolle des Internets und der sozialen Medien bei der Information über die Parlamentsarbeit sowie im EU-Wahlkampf gefragt.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1112-S Online

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler
Donnerstag, 02.05.24, 18.30-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-



Quo vadis, Europa? Nachbetrachtung zur Europawahl 2024 neu!

Diese Veranstaltung blickt zurück auf die Themen der EU-Wahl, auf die Wahlbeteiligung und analysiert das Ergebnis. Was hat die Wahlentscheidungen maßgeblich bestimmt und welche Trends lassen sich erkennen? Wie wurde medial über den Wahlkampf berichtet und welche Rolle spielten Fake News sowie mögliche Desinformationsversuche im Internet bzw. in Sozialen Medien? Was kann über die künftige Politik des EU-Parlamentes gesagt werden?

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1113-S Online

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler
Donnerstag, 20.06.24, 18.30-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-



Das "europäische Wunder": Europas Aufstieg im 16. und 17. Jahrhundert neu!

Zur Zeit der Kreuzzüge waren Technik und Kultur der Araber und Chinesen denen Europas ebenbürtig, wenn nicht sogar überlegen. Obwohl der europäische Kontinent keine einheitliche Führung und Ordnung hatte und von einer Vielfalt an Völkern, Sitten und Sprachen geprägt war, erlangte Europa einen gewaltigen Vorsprung vor allen anderen Kulturen. Dieser Vortrag untersucht, wie es dazu kam. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1114-S Online

Leitung: Roland Funk
Donnerstag, 04.07.24, 18.30-20.00 Uhr
Gebühr € 9,-



Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

Machen die Algorithmen uns klüger? Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz - Vortrag und Diskussion neu!



© Dr. Manuela Lenzen

Künstliche Intelligenz ist nicht länger ein ferner Zukunftstraum. Sie ist im Alltag angekommen, in der Arbeitswelt, in der Kommunikation, im Handel, in der Wissenschaft, in der Politik. Begleitet wird sie zugleich von großen Versprechungen und lauten Warnungen. Aber womit haben wir es eigentlich genau zu tun? „Künstliche Intelligenz“ steht nicht für eine bestimmte Technik, sondern für ein Forschungsfeld mit ganz unterschiedlichen Ansätzen. Derzeit macht vor allem die generative KI von sich reden, die Bilder und Texte erstellen, übersetzen und Dialoge führen kann. Der Vortrag präsentiert die wichtigsten Ansätze der KI-Forschung, zeigt aktuel-

le Anwendungsfelder und fragt nach den Folgen des Einsatzes der „klugen“ Technik.

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

Nach dem Vortrag bleibt ausreichend Zeit für die Diskussion. Wir freuen uns auf Sie!

In Kooperation und mit Unterstützung des Kulturreferats der Gemeinde Feldafing. Die Veranstaltung wird gefördert im Rahmen des Projektes "Digitalisierung" des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Der Eintritt ist frei. Wir bitten um Anmeldung über www.vhs-starnbergammersee.de oder per Mail an info@vhs-starnbergammersee.de Einlass ab 18.00 Uhr. Für Getränke und Snacks wird durch das Café Fräulein Rosalie gesorgt.

241-1151-S

Leitung: Dr. Manuela Lenzen, Wissenschaftsjournalistin, Philosophin
Donnerstag, 07.03.24, 19.00-21.15 Uhr
gebührenfrei

Feldafing, Bürgersaal im Rathaus, Bahnhofplatz 1

Bitte beachten Sie auch:

241-2003-S ChatGPT als digitale Schreibassistentz

Demokratie im Gespräch



Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.
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 in der Veranstaltung nicht gesehen und gehört, können sich aber über den Chat beteiligen.

Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-1155-S Online

Leitung: noch nicht bekannt
Mittwoch, 21.02.24, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-1156-S Online

Leitung: noch nicht bekannt
Mittwoch, 13.03.24, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen? neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-1157-S Online

Leitung: noch nicht bekannt
Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

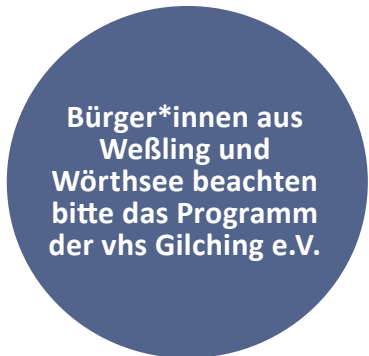
Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst? neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de



241-1158-S Online

Leitung: noch nicht bekannt
Mittwoch, 15.05.24, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei



Naturwissenschaften

Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick: Atome - Bausteine der Welt und des Lebens neu!

Schon in der Antike vermuteten die Menschen, dass die Welt aus kleinsten, unteilbaren Teilchen - den Atomen - aufgebaut ist. Aber wie sehen diese aus? Atome sind zwar unvorstellbar klein, lassen sich aber heute als Atommodelle leicht verständlich beschreiben. Damit wird die ungeheure Vielfalt der Stoffe auf der Erde und deren Zusammensetzung gut vorstellbar. Tauchen Sie in diesem Vortrag

ein in eine faszinierende Welt!
In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1301-S Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Dienstag, 19.03.24, 18.30-20.00 Uhr
Gebühr € 9,-

**Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick:
Chemie - die Kunst der Stoffumwandlung neu!**

Mit Salz, Kalk und Kohle hat die Chemie das Leben und die Umwelt verändert. Dabei ist kaum ein Stoff unserer Umgebung nicht chemisch - Beispiele sind "Kunststoffe", Waschmittel, Farben, Arzneien, Kunstdünger und vieles mehr. Dieser anschauliche Bildvortrag widerlegt das gängige Vorurteil, dass Chemie eine schwer verständliche Wissenschaft ist.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1302-S Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Dienstag, 09.04.24, 18.30-20.00 Uhr
Gebühr € 9,-

**Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick:
Kontinentalverschiebung neu!**

Die Bewegung der Kontinentalplatten erklärt die alte Frage nach der Entstehung der Alpen, von Vulkanen und Erdbeben. Lange galt die Erdoberfläche als fest und unverrückbar. Heute ist die Bewegung der Kontinentalplatten die wichtigste Grundlage der Geologie. Unterstützt mit vielen Bildern werden aktuelle Forschungsergebnisse gut verständlich.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1303-S Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Dienstag, 16.04.24, 18.30-20.00 Uhr
Gebühr € 9,-

Mit Einstein ins Weltall - relativistischen Effekten auf der Spur neu!

Bis Ende des 19. Jahrhunderts ließen sich physikalische Phänomene mit den Gesetzen Newtons beschreiben. Erst mit dem Prinzip der Relativität konnte Albert Einstein neu entdeckte Phänomene erklären und änderte dadurch das Weltbild gravierend: Heute wissen wir, dass sich viele der im Universum beobachteten Phänomene durch relativistische Effekte auszeichnen. Lernen Sie auf einer virtuellen Reise in den Weltraum Himmelsobjekte kennen, die sich nur mit Hilfe der Relativitätstheorien erklären lassen.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1304-S Online

Leitung: Dr. Markus Vossebürger
Donnerstag, 18.07.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Barrierearm lernen

„Wir sollen nicht immer nach den Gründen suchen, warum etwas nicht geht, sondern Möglichkeiten finden, wie es doch gehen kann.“
Bildung ist eine Investition in die Zukunft jedes einzelnen Menschen und in die der Gesellschaft insgesamt. Inklusion ist in der Erwachsenenbildung von großer Bedeutung, für Menschen mit Behinderungen ebenso wie für die Gesellschaft. Die Kurse der vhs StarnbergAmmersee e.V. sollen allen Menschen offen stehen. Wir möchten unsere Bildungsangebote schrittweise barrierefreier gestalten. Dazu sind wir mit Vertreter*innen der Offenen Behindertenarbeit des Bayerischen Roten Kreuzes, der Lebenshilfe und der Caritas im Gespräch. Folgendes können wir bereits jetzt anbieten:

- Bereitstellung von Assistenz und Begleitung
- Bedarfsorientierte Unterstützung während des Kurses
- Individuelle Berücksichtigung körperlicher Einschränkungen in Gesundheitskursen
- Kleine Lerngruppen
- Einsatz einer induktiven Höranlage
- Barrierefreie Deutschprüfungen
- Webinare: Lernen von zu Hause

Sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns, damit wir Sie bestmöglich unterstützen können.
Telefon: 08151 97312-10
info@vhs-starnbergammersee.de

Die Volkshochschule verfügt über eine mobile Induktionsschleife. Damit können auch Träger*innen von Hörgeräten unsere Vorträge ohne Einschränkungen verfolgen. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an.

Tier und Natur

Fortbildung Wald und Forstwirtschaft

Die Fortbildung umfasst insgesamt sechs Module. Die im aktuellen Semester angebotenen Module 5 und 6 können auch einzeln gebucht werden. Sie bestehen aus einem Theorieteil (Mittwoch Abend) und einem Praxisteil mit Exkursion (Samstag Vormittag). Die Kursreihe wird unterstützt durch die Projektförderung des Bayerischen Ministeriums für Unterricht und Kultus.

Fortbildung: Wald und Forstwirtschaft - Modul 5 - Quo vadis silva?

Wald als Rohstofflieferant - Holzverbrauch - Holzpreise neu!

Alles hängt mit allem zusammen? Das sog. Fließgleichgewicht wurde und wird vom Menschen immer wieder durchbrochen. Aber wie kommen wir wieder dahin zurück, dass die Natur unser Fortbestehen sichern kann? Ist Holznutzung wirklich dafür dienlich? Und wie so spielen die Kräfte des Marktes so eine immens wichtige Rolle? In diesem Modul wollen wir einen Blick hinter die Kulissen werfen und Sachverhalte diskutieren, die selten von den Medien aufgegriffen werden, aber für Waldbesitzende so wesentlich wichtig sind, um den Wald schnellstens zukunftsfest machen zu können.

Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Exkursion: Oberdill (Gemeinde Starnberg), Dauer ca. 2 Stunden; der genaue Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben.

241-1401-S

Leitung: Martin Laußer, Förster

Mittwoch, 21.02.24, 19.00-20.30 Uhr

Samstag, 24.02.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 10,-

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

Fortbildung: Wald und Forstwirtschaft - Modul 6 - Waldschaden - Wildschaden - Jagd als Dienstleistung am Eigentum neu!!



© Siggý Nowak auf Pixabay

Jagd wird gehasst oder geliebt. Selten eine ausgewogene Diskussion pro oder contra. Wenn es um die Jagd geht, kochen Emotionen hoch. Dabei sind nicht alle Schäden am und im Wald der Jagd anzukreiden. Die Frage ist eher, wo stünde der mitteleuropäische Wald ohne aktive Jagdausübung? Wir schauen uns - ganz sachlich - diesen für den Waldumbau so wichtigen Teilaspekt an. Wir diskutieren Fehlentwicklungen in der Vergangenheit ebenso wie gute Ansätze, die zu sichtbaren Erfolgen für den klimatoleranten Waldumbau führen.

Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Exkursion: Tutzing, Dauer ca. 2 Stunden; der genaue Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben.

241-1402-S

Leitung: Martin Laußer, Förster

Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr

Samstag, 23.03.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 10,-

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

Waldbaden im Herbst - Impulse für Gesundheit und Lebensfreude

Die Wirkung des Waldbadens ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. In der Natur fühlen wir uns weniger gestresst, erholen uns besser und werden im grünen Umfeld sogar schneller gesund! Mit dem Betrachten der ersten Knospen erleben wir die immense Lebenskraft der Natur. Schlendern, atmen und der Kreativität freien Lauf lassen. Das Fokussieren auf den Moment und das Verweilen im Wald unterstützt das Immunsystem und die Lebensfreude. Der Dozent ist langjähriger Leiter eines Naturschutzzentrums und zertifizierter Kursleiter für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald. Er kennt die vielfältigen Wirkungen des Waldes auf Körper, Geist und Seele und gibt Impulse für eine intensive Selbst- und Naturwahrnehmung.

Treffpunkt: Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil

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

241-1403-A

Leitung: Axel Schreiner, Pädagogischer Leiter, Diplom Forstwirt, zertifizierter Umweltpädagoge und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald ab Mittwoch, 20.03.24, 15.00-18.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 22,-

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Frühlings-Kräuterführung: Bärlauch und Co. neu!

Schon im zeitigen Frühjahr treibt der Bärlauch seine Spitzen aus dem Boden und lädt uns zum Sammeln ein. Wer sein Kräuter-Wissen auffrischen möchte, da sich auch giftige Doppelgänger gerne unter das leckere Lauchgewächs mischen, kann dies bei einer Führung am Starnberger See im Feldafinger Park machen. Gemeinsam lernen wir den Bärlauch mit 5 Merkmalen besser kennen. Der Geruch des Bärlauchs gehört dabei allerdings zu den letzten Merkmalen! Mit einer anschließenden Brotzeit geht die Führung am See zu Ende.

Alle Teilnehmer*innen erhalten Rezepte sowie Informationsmaterial zum Bärlauch und anderen frühen Wildkräutern für zuhause.

Treffpunkt: Seestraße 30 in Feldafing, oberer Parkplatz (bei den Tennisplätzen)

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

241-1405-S

Leitung: Lucie Bode, Wildkräuterpädagogin BNE

Sonntag, 17.03.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten

Feldafing, Oberer Seeparkplatz (bei den Tennisplätzen)

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

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

traits und Rezepten beenden wir die Führung.
Bei schlechtem Wetter findet die Führung nicht statt.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, etwas zu trinken

241-1406-S

Leitung: Lucie Bode, Wildkräuterpädagogin BNE
Samstag, 22.06.24, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten, keine Ermäßigung
Seeshaupt, Schaugarten, Bahnhofstr. 40

Kräuter-Hexenküche neu!

Jetzt im Hochsommer blühen viele Heilkräuter und nehmen das Sonnenlicht in sich auf. Wir können sie trocknen und als Tee oder Gewürz genießen. In der Hexenküche werden wir andere Zubereitungsarten wie Tinkturen, Öle, Salben und Oxymel ausprobieren und dabei einige der Sommerheilkräuter und ihre Anwendung kennenlernen.

In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

Bitte mitbringen: 3-4 kleine, saubere Schraubgläser

241-1407-A

Leitung: Ulrike Breitenberger, Apothekerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen
Donnerstag, 18.07.24, 17.00-20.00 Uhr
Gebühr € 22,- zzgl. ca. €10,- Materialkosten im Kurs zu bezahlen
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Bitte beachten Sie auch:

241-4511-A und folgende: Kochen mit Wildkräutern

Hirschberg - Blütenpracht am Steilhang neu!

Östlich von Pähl bei Weilheim befinden sich an der oberen Hangkante des Ammerseebeckens merkwürdige kegelförmige Hügel, die sogenannten eiszeitlichen Tumuli. Aufgrund deren Steilheit erfolgte keine landwirtschaftliche Intensivierung, die wunderschönen Blumenwiesen blieben erhalten. Auf unserem Rundgang durch das Gebiet werden wir auch offene und verlandete Toteislöcher inspizieren. Bei schönem Wetter bietet sich ein wunderbarer Ausblick auf das Panorama der Alpen.

Themen: Entstehung des Gebietes / Erhalt und Pflege von Magerrasen / Fragen des Naturschutzes / Flora

Treffpunkt: Parkplatz "Hirschberg-Alm" (an der B2 oberhalb Pähl)

241-1408-S

Leitung: Dr. Helmut Hermann, Diplom-Biologe
ab Freitag, 21.06.24, 14.00-16.30 Uhr, 1 x
Gebühr € 13,-
Exkursion

Hardtwiesen - Blumenzauber zwischen feucht und trocken neu!

Durch das kleinräumige Relief einer eiszeitlichen Drumlinlandschaft entstanden eng benachbarte Feucht- und Trockenbiotope. Auf engstem Raum finden sich hier erstaunlich viele Vegetationstypen des Alpenvorlandes - Halbtrockenrasen, Niedermoore und Hochmoore in verschiedenen Entwicklungsstufen. Deshalb gibt es hier eine außergewöhnliche Artenfülle mit vielen botanischen Raritäten.

"Blumbesuch" wurde im Mittelalter der Weidegang des Viehs bezeichnet. Die Reste dieses Blütenmeeres ehemaliger traditioneller Landwirtschaft haben sich hier dank intensiver Naturschutzbemühungen erhalten.

Themen: Eiszeitliche Entstehungsgeschichte / Ökologie von Hoch- und Niedermooren / Landwirtschaftliche Nutzung damals und heute / Streuwiesen und Halbtrockenrasen / Renaturierung von Magerrasen / Landschaft als Spiegel der Kulturgeschichte

Treffpunkt: vor der Kirche (Gaststätte Steidl) in Bauerbach (5 km westlich von Bernried)

241-1409-S

Leitung: Dr. Helmut Hermann, Diplom-Biologe
ab Freitag, 28.06.24, 14.15-17.00 Uhr, 1 x
Gebühr € 13,-
Exkursion

Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand - Endmoränenwälle bei Leutstetten neu!

Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-Gletscher vor ca. 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterrassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.

Themen: Eiszeit / Klimageschichte / Landschaftsformen / Herkunftsbestimmung von Geröllen.

Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

241-1410-S

Leitung: Maria Hermann, Dipl. Geologin
ab Freitag, 05.07.24, 14.00-17.00 Uhr, 1 x
Gebühr € 13,-
Exkursion

Faszination Bienenhaltung - Informationsabend neu!

Bienenhaltung ist eine faszinierende Tätigkeit und sinnvolle Freizeitbeschäftigung zugleich, denn eigener Honig schmeckt am besten! Sie suchen den Bezug zur Natur? Dann sind Sie hier richtig. Der Vorsitzende des Bienenzuchtvereins Starnberg berichtet mit viel Bildmaterial aus seiner Imkerei und gibt Ihnen viele Tipps und Informationen zum richtigen Einstieg.

In Kooperation mit dem Bienenzuchtverein Starnberg e.V.

241-1411-S

Leitung: Ronny Köhler, Vorstand Bienenzuchtverein Starnberg e.V., Fachwart und Bienensachverständiger
ab Montag, 26.02.24, 19.00-20.30 Uhr, 1 x
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Vogelbestimmungskurs des Landesbundes für Vogelschutz (LBV)

3 Theorieabende und 3 Exkursionen

Der Kurs richtet sich an alle vogelkundlich Interessierten ab 12 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wegen ihrer Fähigkeit zu fliegen haben Vögel die Menschen seit jeher fasziniert. Aber auch ihr vielfältiger Gesang begleitet uns fast überall. Trotzdem können viele Menschen nur wenige Vogelarten in der Natur erkennen. Der LBV Starnberg bietet einen Vogelbestimmungskurs an, der allen Interessierten die einheimische Vogelwelt näherbringen soll. Ziel des Kurses ist es, die häufigsten Vogelarten und ihren Gesang kennen zu lernen.

Experten des LBV Starnberg vermitteln in drei Theorieabenden und drei Exkursionen die wichtigsten Kenntnisse der Vogelbestimmung. Die Exkursionen dauern ca. 3 Stunden, die an der vhs in Starnberg stattfindenden Theorieabende jeweils 2 Stunden.

Kursinhalte:

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

1. Exkursion: Samstag, 16.03.2024, 14.00-16.30 Uhr; Treffpunkt: Öffentlicher Parkplatz oberhalb des Forsthaus am See, Possenhofen
2. Exkursion: Samstag, 20.04.2024, 08.00-11.00 Uhr; Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Straße Gauting-Starnberg nach der Heidekurve
3. Exkursion: Samstag, 04.05.2024, 07.30-10.00 Uhr; Treffpunkt: Birkenweg (Zugang zum Fußweg Percha-Leutstetten), Starnberg-Percha

241-1412-S

Leitung: Starnberg Landesbund für Vogelschutz (LBV), Starnberg
 Dienstag, 12.03.24, 19.00-21.00 Uhr
 Samstag, 16.03.24, 14.00-16.30 Uhr
 Dienstag, 16.04.24, 19.00-21.00 Uhr
 Samstag, 20.04.24, 08.00-11.00 Uhr
 Samstag, 04.05.24, 07.30-10.00 Uhr
 Mittwoch, 08.05.24, 19.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 80,- Erwachsene, € 40,- Schüler*innen und Student*innen
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Der große Brachvogel im Ampermoos neu!

Die Wiesenlimikolen gehören zu den seltensten und eindrucksvollsten Vogelarten Bayerns. Ins Ampermoos ist der beeindruckende Schnepfenvogel seit einigen Jahren dank der intensiven Naturschutz-Bemühungen wieder zurückgekehrt.

Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wenn vorhanden Fernglas

241-1413-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee
 ab Dienstag, 23.04.24, 17.00-19.00 Uhr, 1 x
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Vogelstimmen am Ammersee-Südende neu!

Auf einer abendlichen Vogelstimmenführung im Natura 2000-Gebiet am Ammersee-Südende lernen Sie verschiedene Sänger im

international bedeutsamen Feuchtgebiet kennen. Den einen oder anderen können Sie unter Anleitung der Gebietsbetreuer*innen auch mit dem Fernglas beobachten.

Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wenn vorhanden Fernglas

241-1414-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee
 ab Dienstag, 07.05.24, 18.00-21.00 Uhr, 1 x
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Biodiversität südlich des Ammersees: zu Braunkehlchen und blauen Schwertlilien neu!

Naturkundliche Abendwanderung mit den Gebietsbetreuer*innen in die Raistingener Wiesen. Erleben Sie, an wie vielen Pflanzenarten wir im Natura-2000-Gebiet vorbeikommen. In den Streuwiesen blühen Sibirische Schwertlilien. Mit Fernrohren suchen wir nach Braunkehlchen und hoffen auf ihren Balzgesang.

Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wenn vorhanden Fernglas

241-1415-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee
 ab Dienstag, 14.05.24, 18.00-21.00 Uhr, 1 x
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Natur und Garten

Obstbaumschnitt - Alles rund um Obstbäume in Theorie und Praxis

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

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

Der Treffpunkt für den 2. Termin wird am Theorieabend bekannt gegeben.

241-1420-S

Leitung: Hubert Bernwieser, zertif. Landschaftsobstbaumpfleger
 Donnerstag, 14.03.24, 17.30-20.00 Uhr
 Samstag, 16.03.24, 13.30-16.00 Uhr
 Gebühr € 43,- inkl. Skript
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Obstbaumpflege im Frühjahr neu!

Es ist gar nicht schwierig, seine Bäume selbst zu pflegen, zu unterstützen und beim Wachsen zuzuschauen. Auch das Ernten macht



Baum + Garten
FLORIAN FEIGL

Baumpflege und Fällungen
Garten- und Landschaftsbau

Rieder Str. 59, 82211 Herrsching
Mobil + 49 (171) 207 87 22
www.baum-und-garten-feigl.de

viel Freude. Im Kurs möchten wir gemeinsam verschiedene Obstgehölze und ihre Bedürfnisse näher betrachten und in einer privaten Streuobstwiese die Pflege- und Schnittvorgänge üben. Die Theorie findet am 15. März in der vhs-Geschäftsstelle in Herrsching statt. Die Anfahrtsbeschreibung für den Praktischen Teil am 16. März erhalten Sie nach der Anmeldung.

241-1421-A

Leitung: Natalie Stahl, 1. Vorsitzende Gartenbauverein Herrsching
Freitag, 15.03.24, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 16.03.24, 09.00-14.00 Uhr
Gebühr € 49,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kompostierung im Garten - auch mit Bokashi, Wurmkompost, Laubkompost neu!



© Natalie Stahl

Seit alters her sind die positiven Auswirkungen des Komposts für Boden und Pflanzen bekannt. Mit Kompost werden dem Boden wertvoller Humus und Nährstoffe zugeführt, die Bodenstruktur, Durchlüftung, Wasserhaltefähigkeit sowie Nährstoffverfügbarkeit verbessert, das aktive Bodenleben gefördert und damit Fruchtbarkeit und Ertragssicherheit gesteigert. Hier lernen Sie, wie über verschiedene Kompostierungsarten und -möglichkeiten organische Abfälle im Kreislauf der Natur gehalten werden können.

241-1422-A

Leitung: Natalie Stahl, 1. Vorsitzende Gartenbauverein Herrsching
Samstag, 27.04.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 19,-
Herrsching, Leitenhöhe 35, Parkplatz an der Nikolaushalle

Bitte beachten Sie auch:

241-1501-S Haus und Garten- eine lebendige Beziehung

Radltouren zum Thema „Wasser im Landkreis Starnberg“ in Kooperation mit dem BUND Naturschutz und dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil: Sie wollen Ihren Körper fit halten und gleichzeitig etwas lernen? Dann machen Sie mit bei den BN-Radltouren rund um den Ammersee! Der Naturführer Mark Meinert begleitet Sie und zeigt Ihnen je nach Schwerpunkt der Exkursion die Bedeutung des Wassers für unsere Region.

Radltour "Wasser als Lebensgrundlage" neu!

Zum Auftakt der Reihe soll die Bedeutung des Wassers für das Leben auf der Erde und die Kreisläufe des Wassers verdeutlicht werden. Die Stationen hierfür sind die natürlichen Gewässer Ammersee, Kienbach, Pilsen- und Wörthsee. Neben den Ausmaßen der Gewässer werden auch ihre Entstehung erklärt und ihre Jahreszyklen verdeutlicht. Im Hinblick auf den Klimawandel werden die Veränderung durch den Menschen insbesondere seit der Industrialisierung besprochen. Welche Maßnahmen getroffen werden müssen, um Extremereignisse abzufangen, wird ebenfalls auf dieser Tour erläutert. Die Tour führt am Anfang und am Ende ein Stück am Ammersee entlang, anschließend durch die Verlandungszone zwischen Ammer- und Pilsensee und durch das landschaftlich reizvolle Hügelland der Moränenlandschaften rund um den Wörthsee. Von dort aus geht es zum Ammersee zurück.

Dauer: ca. 4 Stunden; Start und Endpunkt: Herrsching Bahnhof
Bitte mitbringen: wettergemäße Ausrüstung, Wasser, Sonnenschutz und ggf. Verpflegung für unterwegs

241-1441-A

Leitung: Mark Meinert
 Freitag, 28.06.24, 15.30-19.30 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Exkursion

Radltour "Wasser als Lebensraum und Biotop-Gestalter" neu!

Der zweite Teil der Reihe führt durch nasse und feuchte Biotope vom Auwald bis zum Moor. Hierbei wird die Bedeutung von Wasser als Lebensraum und Lebensraum-Gestalter erläutert. Rund um das Ammersee-Südufer können verschiedene Biotope in Natura betrachtet werden. Einige charakteristische Bewohner und ihre spezifischen Anpassungen an ihren Lebensraum sollen dort veranschaulicht werden. Pflanzen und Tiere werden betrachtet, insbesondere Amphibien und Vögel. Die Veränderungen, die der Mensch an diesen Biotopen vorgenommen hat, sind klar ersichtlich. Heutzutage muss der Mensch allerdings eingreifen, um die Biotope durch entsprechende Pflege zu erhalten.

Vom Ammersee-Ostufer aus führt die Tour nach Süden und im Bogen über Fischen und Raisting nach Dießen. Der Rückweg ist identisch mit dem Hinweg.

Dauer: ca. 4 Stunden; Start und Endpunkt: Herrsching Bahnhof

Bitte mitbringen: wettergemäße Ausrüstung, Wasser, Sonnenschutz und ggf. Verpflegung für unterwegs

241-1442-A

Leitung: Mark Meinert
 Freitag, 05.07.24, 15.30-19.30 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Exkursion

Radltour "Trinkwasser und Abwasser im Landkreis" neu!

Der dritte Teil der Reihe kümmert sich um das Thema Trinkwasserversorgung und Abwasseraufbereitung. Auf der Strecke werden Stationen der Trinkwasserversorgung (ein Brunnen und ein Hochbehälter) sowie der Abwasserentsorgung (eine Pumpstation) besichtigt. Ziel der Tour ist die Kläranlage in Eching, bei der die Abwasseraufbereitung erläutert wird. Gesetzliche Vorgaben, Richtwerte und Technik wecken ein Verständnis für die Qualität unseres Trinkwassers und unserer Wasserversorgung. Die Veränderung des Wasserverbrauchs und der Einfluss des Klimawandels werden ebenfalls anschaulich erläutert.

Vom Ammersee-Ostufer aus führt diese Tour nach Norden über Breitbrunn, Buch und Stegen zur Kläranlage in Eching. Anschließend führt der Weg mit kleinen Abweichungen zurück.

Dauer: ca. 4 Stunden; Start und Endpunkt: Herrsching Bahnhof

241-1443-A

Leitung: Mark Meinert
 Freitag, 12.07.24, 15.30-19.30 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Exkursion

Radltour "Wasserhaushalt und Landwirtschaft" neu!

Zum Abschluss der Reihe geht es um das Thema Landwirtschaft, Wassernutzung und die Wechselwirkungen. Rund um Ammersee und Pilsensee werden landwirtschaftliche Flächen besichtigt: Viehweiden, Felder, Mais, Silage. Eventuell wird eine Landwirtschaft besucht. Hierbei werden wichtige Faktoren der Wasserversorgung wie Überdüngung, Schadstoffeintrag, Grenzwerte und Vorgaben anschaulich erläutert.

Die Tour führt vom Ammersee-Ostufer über Andechs Richtung Frieding und weiter nach Seefeld am Pilsensee. Von dort aus geht es über Widderberg nach Herrsching zurück.

Dauer: ca. 4 Stunden; Start und Endpunkt: Herrsching Bahnhof

Bitte mitbringen: wettergemäße Ausrüstung, Wasser, Sonnenschutz und ggf. Verpflegung für unterwegs

241-1444-A

Leitung: Mark Meinert
 Freitag, 19.07.24, 15.30-19.30 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
 Exkursion

Ökologie und Nachhaltigkeit



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun? neu!

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Region.

klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbands Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM), der Volkshochschulen und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

Für Schüler*innen und Studierende ist die Teilnahme kostenfrei.



Gemeinsam handeln für Klimaschutz und Energiewende

Wir beraten Sie zu

- Energiesparthemen
- Sanierung
- Heizungstausch
- erneuerbaren Energien
- Förderprogrammen

www.klimahochdrei.bayern
Tel. 08193 31239-11



KLIMA³ Energieagentur der Landkreise
Starnberg, Fürstenfeldbruck und
Landsberg am Lech gGmbH

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-1450-A

Leitung: Josefine Anderer, Bildungsreferentin KLIMA³
Energieagentur gGmbH

Dienstag, 09.04.24, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 23.04.24, 18.00-21.00 Uhr

Montag, 06.05.24, 18.00-20.00 Uhr

Dienstag, 14.05.24, 18.00-21.00 Uhr

Dienstag, 04.06.24, 18.00-20.00 Uhr

Dienstag, 11.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 25,-

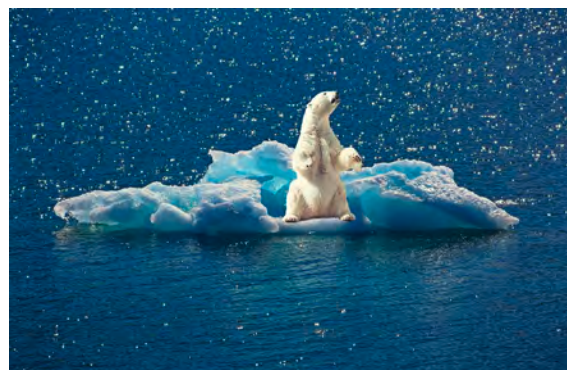
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Klimakrise - Vom Wissen zum Handeln

Die Klimakrise stellt eine existenzielle Bedrohung für uns, unsere Kinder und deren Kinder dar. Die ergriffenen Klimaschutzmaßnahmen reichen nicht aus, diese Bedrohung auch nur abzuschwächen. 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 und wie viele Menschen werden ihm in Zukunft zum Opfer fallen? Kann die Politik alleine es richten? Was hält uns selbst vom klimagerechten Handeln ab? Der Referent zeigt auf, wie wir vom Wissen zum konkreten individuellen Handeln gelangen.

241-1451-S

Online



© Anja auf Pixabay

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau
Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Black-Out: Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf Deutschlands?

Im Jahr 2021 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 84% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe auskommen. Im April 2023 ist Deutschland aus der Kernenergie ausgestiegen. Schaffen es die erneuerbaren Energien in unserem Land aus Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme und Biomasse unseren Energiehunger zu stillen? Müssen wir uns drastisch einschränken oder teuer grüne Energie importieren? Der Vortrag zeigt das Potenzial auf und hilft

Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion.
Sie können an dem Vortrag auch online teilnehmen. Bitte teilen Sie dies bei Anmeldung mit.

241-1452-S

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau
ab Mittwoch, 15.05.24, 19.00-20.00 Uhr, 1 x
gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

**Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik)
Für 7 Cent den eigenen Ökostrom**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-1453-S Online

Leitung: Andreas Weischer
ab Dienstag, 06.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 1 x
gebührenfrei



DA GEHT NOCH WAS

Entdecken Sie das Potenzial Ihrer Dachflächen für die Nutzung von Solarenergie

SOLAR POTENZIAL KATASTER

www.lk-starnberg.de/solarkataster

**Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik)
Für 7 Cent den eigenen Ökostrom**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-1454-S Online

Leitung: Andreas Weischer
ab Dienstag, 16.04.24, 19.30-21.00 Uhr, 1 x
gebührenfrei

Bitte beachten Sie auch:

241-1947-S Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen

Wohnen und Haushalt

Haus und Garten - eine lebendige Beziehung Die Vitalität des Gartens nutzen - für ein kraftvolles Zuhause neu!



© Katrin Crone

In diesem Seminar lernen Sie die Zusammenhänge zwischen dem räumlichen Umfeld und Ihrem Zuhause kennen und sie gezielt für mehr Vitalität in Ihren Wohnräumen nutzen. Verstehen Sie ihre unmittelbaren Wechselbeziehungen, werden Sie das Hausinnere und den Garten besser miteinander verbinden und gezielt Entscheidungen für die Gartennutzungen treffen. Dadurch können Wege und Flächen passender gestaltet, Gartenmöbel richtig platziert und Pflanzungen in den entsprechenden Farben und Formen, mit stimmungsvollen Accessoires liebevoll ergänzt werden. Wesentliche Prinzipien der erfahrungsreichen chinesischen Lehre des Feng Shui bilden die Grundlage für eine harmonische Gestaltung Ihres Gartens. Sie können ihn so leichter zur Oase der Ruhe und Quelle der Kraft und Inspiration verwandeln. Ihr Haus wird von seiner Vitalität profitieren.

241-1501-S

Leitung: Katrin Crone, Architektin
Dienstag, 12.03.24, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 26,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Interior Design - Moderne Raumgestaltung neu!

Interior Design Grundlagen lernen - Farben, Licht und Möbel richtig einsetzen um Wohlfühlorte zuhause zu kreieren
Frischer Wind für das eigene Zuhause? Lust die Wohnung, das Haus oder einzelne Räume neu zu gestalten oder Ideen zu sammeln?
In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Innenraumgestaltung und erhalten Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestaltung von Wohnräumen von einer professionellen Interior Designerin.
Welcher Stil passt zu mir und meinen Wohnräumen? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und wie kann ich bereits mit wenig Budget viel verändern? Sie erlernen Theoretisches und Praktisches über Raumgestaltung, wie man Raumwirkung mit Atmosphäre, Einrichtungsstilen, Farbwahl, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst. Anschließend erarbeiten Sie mit kreativen Techniken aus dem Interior Design Ihr ganz persönliches Wohnkonzept mit Ideen zu Farben, Materialien und

Möbelbeispielen - abgestimmt auf Ihre Räume und persönlichen Wünsche.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichenmaterial, Schere, Klebstoff, inspirierende Wohnzeitschriften/Möbelkataloge, persönliches Beispielprojekt mit evtl. Grundriss und Fotos, bei Bedarf Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben oder ausgedruckte Fotos der wichtigsten Möbel

241-1503-S

Leitung: Ramona Attenberger, Interior Designerin
Samstag, 11.05.24, 09.30-13.30 Uhr
Gebühr € 49,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Ausmisten, Entrümpeln, Frühjahrsputz: Wie und warum befreie ich mich von Ballast? neu!

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

241-1504-A

Leitung: Katrin Crone, Architektin
Dienstag, 27.02.24, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 26,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Selbst gemacht, Geld gespart - Reparaturen im Haushalt neu!

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Gehörschutz oder Schutzbrille soweit vorhanden, bei längeren Haaren Haargummi, die richtige Brille

241-1505-S

Leitung: Lisa Vanda, Schreinerin

Freitag, 08.03.24, 15.00-21.00 Uhr

Gebühr € 89,- zzgl. € 10,- Materialgebühr direkt im Kurs zu bezahlen
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Minicamper selbst gebaut - individuell, kompakt, günstig! neu!

Das Einführungsseminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte:

- Vor- und Nachteile eines Minicampers / Welche Autos sind geeignet?
- Welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar?
- Details u.a. zu den Themenbereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom und Stauraum
- Sicherheitsrelevante Aspekte: Sicherung der Ladung; Lüften; Wo kann/darf ich stehen?
- Kostenkalkulation: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante?

Im praktischen Teil erleben Sie, wie aus einem „normalen Auto“ ein autark ausgebautes Minicamper wird, wie Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz usw. eingebaut und verstaut werden und was es an nützlichem Zubehör gibt. Außerdem werden alle Ihre Fragen beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, enganliegende Kleidung und flache, geschlossene Schuhe, Gehörschutz oder Schutzbrille soweit vorhanden, bei längeren Haaren Haargummi, die richtige Brille

241-1506-S

Leitung: Lisa Vanda, Schreinerin
Samstag, 22.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 95,- inkl. Skript mit allen wichtigen Details
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Kultur und Kulinarik

Wein mit allen Sinnen - Weinseminar mit Blind-Tasting

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre.

Dieses Weinseminar richtet sich an alle, die mit Freude Wein trinken und mehr über ihn wissen wollen. Es soll Sie bei der bewussten Suche nach Weinen Ihres persönlichen Geschmacks unterstützen. Sie erspüren bei spannenden Blindverkostungen, bei denen Sie nicht gleich wissen, was Sie im Glas haben, wodurch sich ausgewählte Rebsorten, Weinstile sowie standardisierte Massenweine von hochwertigen, individuellen Weinen unterscheiden. Dabei können Sie für sich selbst die Frage klären, ob teuer gleich gut ist und was einen Wein für Sie exzellent macht. Denn am Ende zählt bei Ihrer Weinauswahl nur Ihr persönlicher Geschmack!

Ergänzt werden Ihre Genussereferenzen durch Wissenswertes unter anderem über Rebsorten, Weinstile, aktuelle Weintrends und ausgewählte Weinbauregionen. Außerdem erhalten Sie viele hilfreiche Informationen zum Beispiel zu Weineinkauf, Weinservier-Temperatur, Gläser, Dekantieren, Weinlagerung und-herstellung.

241-1510-S

Leitung: Andreas Streinz, Dipl.-Berufspädagoge (Univ.), Besondere Weingenuße & Co.

Freitag, 19.04.24, 19.00-22.00 Uhr

Gebühr € 69,- inkl. € 49,- Pauschale für die Weinverkostung, keine Ermäßigung

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

Erlebnis Single Malt Whisky Tasting - Neues Line up



© Josef Fischer

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre.

Schottland ist bekannt und berühmt für seine vielen und beeindruckenden Destillieren und die Vielzahl an außergewöhnlichen und hervorragenden Single Malt Whiskys. Doch mittlerweile gibt es auch in anderen Ländern sehr gute und interessante Single Malt Whiskys, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt und degustiert zu werden und Sie zu begeistern.

Lassen Sie sich bei einem Erlebnis-Tasting in das "Single Malt Whisky-Dreieck Schliersee- Schweden- Schottland" entführen und mitreißen. Es werden nicht nur alle fünf Sinne angeregt, auch die Leidenschaft für das "Uisce Beatha", das "Wasser des Lebens", wird geweckt. Bei diesem Tasting werden sechs hochwertige Whiskys- jeweils zwei Single Malts pro Land- plus zwei Überraschungs-'Drams' und experimentell edler Käse und feine Schokolade verkostigt.

Nosinggläser, Wasser und Brot werden bereit gestellt.

Erfahrungsgemäß kann das Tasting bei motivierter Mitarbeit und regem Austausch zwischen Teilnehmer*innen und Kursleiter ca. eine Stunde länger dauern. Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle.

241-1511-S

Leitung: Josef Fischer, Independent Brand Ambassador
Freitag, 22.03.24, 18.00-22.00 Uhr

Gebühr € 58,- inkl. Verkostung, keine Ermäßigung

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



Bitte beachten Sie auch:

241-1862-A: Führung Distillery HeiligenBergFeld

Gesellschaftsspiele

Schafkopfen für Anfänger*innen



© Alexander Fox PlaNet Fox auf Pixabay

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Maximal 5 Teilnehmer*innen

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

241-1521-S

Leitung: Annette Hartmann

ab Dienstag, 09.04.24, 18.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 79,-

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

Bridge - Anfängerkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bridge ist mehr als ein Kartenspiel, es ist ein sehr anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration.

Bridgespielen zu erlernen ist gar nicht so schwer. Wirklich gut zu spielen, bedarf es allerdings vieler Übung. Bridge zerfällt in eine Reiz- und eine Spielphase. Zur Heranführung an das Spiel benutzen wir die sog. Mini-Bridge-Methode, die die Reizphase überspringt. So können wir gleich von Anfang an mit dem Spielen beginnen und dabei die wichtigsten Regeln und Spieltechniken kennen lernen. In der zweiten Kurshälfte steigen wir dann in das Forum D ein, dem Standard-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.

Der Kurs findet am 19.04., 26.04. und 10.5.24 nicht statt.

241-1523-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 01.03.24, 14.30-16.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 145,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang



Bridge - Fortgeschrittenenkurs 2

Dieser Kurs wendet sich an die fortgeschrittenen Bridgespieler*innen. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Spielen selbst, anhand dessen kurze Wiederholungen der Theorie und Anleitungen zur besseren Spieldurchführung gegeben werden. Das Spielmaterial wird gestellt.

Der Kurs findet am 19.04., 26.04. und 10.5.24 nicht statt.

241-1525-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 01.03.24, 16.15-17.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 145,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang



Bitte beachten Sie auch:

241-3501-S und folgende: Englisch

Heimat und Kultur

Starnberger Land und Leute. Geschichte(n), Natur und Kultur - Film und Filmgespräch mit Franz Demmler neu!

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch das Starnberger Land. Vom Frühlingserwachen in den Winterzauber. Mit beeindruckenden Aufnahmen einer unberührten Natur, den schönsten Schilf- und Torflandschaften, auwaldartigen Bruchwäldern und blühenden Raritäten. Genießen Sie die Stille und das reizvolle Spiel aus Licht und Schatten einer märchenhaften Winterlandschaft. Der traumhafte See steckt voller Geschichte und Geschichten. Historische Bilder aus dem Stadtarchiv Starnberg bilden einen interessanten Kontrast zwischen damals und heute.

Wo gibt es eine Kreuzfahrt mit solch einer traumhaften Alpenkulisse? Wie auf einer Perlenschnur aufgereiht liegen sehenswerte Orte, Denkmäler und Museen am See. Vielfältig ist die Kunst und Kulturszene im Starnberger Land. Ein kultureller Höhepunkt ist das Museum der Phantasie von Lothar Günter Buchheim in Bernried. Kunst und Kultur verschmelzen hier zu einem ästhetischen Gesamtwerk.

Der Filmemacher Franz Demmler trifft wunderbare bodenständige Menschen, die hier leben und arbeiten. Den Kioskbesitzer, Seeleute, Fischer, Sportler, Musikanten, ehrenamtlich Tätige, den Bioziegenbauer, den Künstler, Sternengucker und das Streichorchester Gauting.

Lassen Sie sich verzaubern und entdecken Sie Altbekanntes und Neues.

241-1600-S

Leitung: Franz Demmler

Mittwoch, 17.04.24, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 10,- ermäßigt € 7,-

Starnberg, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

Reisen und Wandern

Münchner Jakobsweg von Karlsfeld nach Lindau - Multivisionsschau neu!



© Maria und Heinz Weinmann

In einer mitreißenden Multivisionsschau erleben Sie die erste Etappe des Jakobsweges nach Santiago, den Münchner Jakobsweg nach Lindau. Der Weg führt die Isar entlang nach Schäftlarn, dann nach Starnberg und durch die Maisinger Schlucht zum Kloster Andechs. Weiter geht es über den Hohenpeißenberg, durch die Ammerschlucht und den Pfaffenwinkel mit seinen eindrucksvollen Rokokokirchen. Auf den Auerberg steigt man durch die wildromantische Feuersteinschlucht und vorbei am sagenumwobenen Dengelstein erreicht man Kempten. Im Eistobel erlebt man Wasserfälle und blaue Gumpen. Durch Weiler-Simmerberg und vorbei

an den Scheidegger Wasserfällen erreicht man Lindau mit seiner einmaligen Lage auf einer Insel im Bodensee.

241-1601-S

Leitung: Heinz Weinmann

ab Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.30 Uhr, 1 x

Gebühr € 13,-

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

Südafrika - immer wieder eine Reise wert neu!



© Harald Mielke

Lassen Sie sich vom Biologen und Fotojournalisten Harald Mielke von den fantastischen Landschaften entlang der Drakensberge im Grenzbereich zu Lesotho und der Panoramaroute bis hin zum Blyde River Canyon begeistern! Kommen Sie den Big Five im Krügerpark und in angrenzenden privaten Schutzgebieten hautnah! An der weltberühmten Protea Bank nähern wir uns den großen Haien des Indischen Ozeans bis auf wenige Zentimeter und etwas weiter südlich auch den Buckelwalen und Delfinen beim großen Fressen während des sog. „Sardine Runs“. Erleben Sie Geschichte pur beim Besuch der Nelson Mandela Gedenkstätte!

Freuen Sie sich auf eine fotografisch herausragende und politisch aufschlussreiche Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps, und erleben Sie, wie sehr sich das Land seit Harald Mielkes erster Reise in 1991 verändert hat- nicht nur mit Blick auf die hochwertige Infrastruktur, die außergewöhnliche Gastfreundschaft und fantastische Gastronomie.

241-1604-S

Leitung: Harald Mielke, Reisejournalist

Dienstag, 12.03.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 11,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Familie und Pädagogik

Elternzeit zu Ende und was jetzt? Workshop für berufstätige Eltern neu!

Nähere Informationen siehe www.vhs-starbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1700-S Online

Leitung: Lena Georgi

Donnerstag, 11.04.24, 17.00-19.00 Uhr

Gebühr € 11,-

Vom Buchstaben zum Lesegenuss: Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1701-S Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse
Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Achtsam gemeinsam wachsen - Achtsamkeit im Familienalltag **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1702-S Online

Leitung: Dr. Daniela Kloo
Mittwoch, 03.07.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Wie Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln? **neu!**

Nähere Informationen siehe www.vhs-starbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1703-S Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SA-FE®-Mentorin
Montag, 29.04.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 11,-

Das erste Handy. Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt? **neu!**

Für Eltern von Kindern im Alter von 2-8 Jahren.
Nähere Informationen siehe www.vhs-starbergammersee.de
In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-1705-S Online

Leitung: Petra Güvenc
Mittwoch, 17.07.24, 20.00-21.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Bitte beachten Sie auch:

241-6101-S und folgende: Junge vhs

Informationen
zu Online-
Veranstaltungen
siehe Seite 9

Gedächtnistraining

Die 7 Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses - Die Kunst, sich Namen und Fakten leichter zu merken **neu!**

Ein schlechtes Gedächtnis für Namen und Fakten im privaten und beruflichen Alltag kann schnell zu peinlichen Situationen oder sogar zu ernsthaften Schwierigkeiten führen. Gedächtnislücken können Sie ab sofort - und schrittweise immer besser - meiden durch die praktische Anwendung der vernetzten Strategien, die Ihnen in diesem Seminar auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. Trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit, um Ihre Erfolgserlebnisse in diesen Bereichen beträchtlich zu steigern.

Die international tätige Referentin hält seit Jahrzehnten diese Gedächtnisseminare vorwiegend in der freien Wirtschaft. Das begeisterte Feedback der Teilnehmer*innen bestätigt immer wieder den hohen, praktischen Nutzen dieses Wissens und gleichzeitig die Steigerung des Selbstwertgefühls. Und die relevante Senkung der Angschwelle, vergesslich zu sein und mit zunehmendem Alter noch vergesslicher zu werden.

241-1710-S

Leitung: Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci
Samstag, 13.04.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 49,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-3500-S Der kürzeste Weg zur Fremdsprache

Persönlichkeit und Psychologie

Deutlich und freundlich - den richtigen Ton zur rechten Zeit treffen **neu!**

Fehlen Ihnen manchmal die richtigen Worte, um Ihre Anliegen, Ihre Wünsche oder Ihre Kritik zu äußern oder ein Missverständnis zu klären? Ist der richtige Zeitpunkt dann verstrichen, um etwas zu klären, kann es passieren, dass aus der Mücke der sprichwörtliche Elefant wird und ein ernsthafter Konflikt entsteht.

Dieser Workshop gibt Anregungen, auf was zu achten ist, um im richtigen Moment die richtige Wortwahl zu treffen. Durch Übungen und Feedbacks erlangen Sie mehr Sicherheit darin, Dinge, die Ihnen wichtig sind, anzusprechen.

241-1730-S

Leitung: Anne Knapp, Dipl.-Pädagogin
Dienstag, 05.03.24, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 24,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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. Körper und Psyche bilden eine untrennbare Einheit. Daher sind Entspannung und Spüren integraler Bestandteil unseres Seminar.

241-1731-S

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)
 Samstag, 27.04.24, 10.00-13.00 Uhr
 Gebühr € 24,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Selbstsicherheitstraining - Einstieg jederzeit möglich

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Online-seminar mit einer Dauer von rund 3 Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen. Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen, das als PDF heruntergeladen werden kann. Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, behalten Sie den Zugriff auf alle Inhalte.
 Kursinhalte: Kommunikationsstärke / Gesprächsebenen / Selbstsicherheit / Schlagfertigkeit / Small-Talk
 Einstieg jederzeit möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink, den Sie sofort nach Ihrem individuellen Zeitplan nutzen können!

241-1732-S Online

Leitung: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer



PRAXIS DR. W. DMOCH

Stützpunkt für seelische Gesundheit

WALTER DMOCH
 PD Dr. med. habil.
 Privatärztliche Praxis für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Sexualmedizin



Beckerstraße 27
 82131 Gauting
 Tel. 0171 / 5 73 46 05
www.walterdmoch.de

Montag, 26.02.24, 00.00-03.00 Uhr
 Gebühr € 39,- inkl. Abschlusszertifikat und Life-Time-Lizenz auf alle Inhalte

„Bei sich ankommen“ - Theorieeinführung mit praktischem Bezug in die Akzeptanz- und Commitment Therapie neu!

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein neuerer psychotherapeutischer Ansatz, der sich besonders gut als „Hilfe zur Selbsthilfe“ eignet. Übergeordnetes Ziel ist die Förderung „psychischer Flexibilität“, der Fähigkeit, sich bewusst und offen auf das gegenwärtige Erleben einzulassen und sich gleichzeitig an den eigenen Werten zu orientieren, um ein erfülltes Leben zu führen. Sie lernen die 6 Kernprozesse sowie ausgewählte Methoden der ACT kennen und wie Sie diese praktisch auf Ihre persönlichen Lebens-themen anwenden können.
 Körper und Psyche bilden eine untrennbare Einheit. Daher sind Entspannung und Spüren integraler Bestandteil des Seminars.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

241-1734-S

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)
 Samstag, 16.03.24, 10.00-13.00 Uhr
 Gebühr € 24,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Fit in Rente - Lebensübergänge kreativ gestalten neu!

„Wenn ich einmal in Rente bin, dann werde ich endlich...“ Und plötzlich steht der Ruhestand ganz nah vor der Tür!
 Lebenslang eintrainierte Arbeitsabläufe und Lebensrhythmen verlieren an Bedeutung. Neue - vielleicht ungewohnte Lebensräume öffnen sich und wollen sinnvoll und lustvoll gestaltet werden. In diesem Seminar sind Sie eingeladen sich in drei Phasen gut vorzubereiten und Impulse ganz persönlich zu erfahren und mit anderen auszutauschen. Wir schauen zurück auf die Lebens-/Arbeitszeit:

1. Was lasse ich los. Was nehme ich mit? Hat es eine Berufung oder ein Initial gegeben?
2. Welches persönliche Potenzial, welche Fähigkeiten habe ich in meinem Leben entwickelt? Was möchte ich weiterentwickeln oder vertiefen? Oder ganz anders machen?
3. Mein Blick auf die Lebenszeit, die vor mir liegt- die Chance, den unbeschwerten „Anfängergeist“ einzuladen.

Nähere Informationen siehe www.vhs-starnbergammersee.de
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Verpflegung für den Samstag

241-1735-A

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin
 Samstag, 16.03.24, 09.30-16.30 Uhr
 Freitag, 22.03.24, 19.30-21.30 Uhr
 Gebühr € 76,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Was mich ärgert, entscheide ich! Über den konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen im Alltag neu!

Diese Veranstaltung vermittelt Ihnen Tipps und Tricks für einen erfolgreichen, konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen. Sie

erfahren, wie Sie etwas präzise wahrnehmen und dabei die gefühlte Bedeutung im eigenen Inneren im Blick behalten.

Wir wandern oft mit mangelnder Konzentration von einem Thema zum anderen und erlauben unserem Umfeld, unser Bewusstsein von einem Bereich des Geistes in den nächsten zu schubsen, ohne uns selbst mit ausreichendem Freiraum authentisch wahrzunehmen. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie in unterschiedlichen Gesprächs- und Konfliktsituationen authentisch und kompetent intervenieren. Sie lernen als Ihr eigener Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz heraus die gefühlte Bedeutung des soeben Erlebten bewusster wahrnehmen.

241-1736-S

Leitung: Dr. phil. Dipl. Soz. Rainer Eggebrecht, Ausbilder, Supervisor, Coach

Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

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

Die Kunst des Glücklichseins: Wie geht das? neu!

Nehmen wir uns doch ein paar Stunden Zeit, um uns mit den wirklich wichtigen Dingen zu beschäftigen: Was bedeutet für uns eigentlich Glück? Wo und wie können wir uns dem Glück annähern? Dabei helfen Fragestellungen und Erkenntnisse der Glücksforschung: Ist Glück erlernbar? Was machen glückliche Menschen anders? Wie können die eigene Zufriedenheit und Gelassenheit gefördert werden? Wir betrachten verschiedene „Techniken“ und probieren das ein oder andere praktisch und konkret im Seminar aus. Dabei finden wir auch einiges über unsere ganz persönlichen Glücksfaktoren heraus, machen das Glück gemeinsam greifbarer und nehmen Impulse für unser Wohlbefinden im Alltag mit.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift, Getränk

241-1737-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Yogalehrer, Improtheaterspieler

Samstag, 27.04.24, 13.30-18.00 Uhr

Gebühr € 29,-

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

Bewusst leben jetzt - Gewohnheiten verstehen und bewusster gestalten neu!

Wie wir durch unsere alltäglichen Routinen unser Wohlbefinden beeinflussen.

Sind wir süchtig nach Ablenkung? Haben wir es verlernt uns auf eine einzige Sache zu fokussieren und eine Tätigkeit mit vollem Bewusstsein auszuüben? Facebook, Instagram, Netflix, WhatsApp- wir leben in einer Zeit, in der es schier unendlich viele Möglichkeiten gibt, dem Alltag zu entfliehen. Schlechte Angewohnheiten rauben uns unsere Zeit und Energie. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben bewusster gestalten können. Identifizieren Sie schlechte Gewohnheiten und ersetzen Sie diese durch Aktivitäten, die Ihnen guttun. Verabschieden Sie sich von störenden Energiefressern und genießen Sie die positiven Auswirkungen Ihres neu entdeckten Bewusstseins.

241-1738-S

Online

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer

Donnerstag, 07.03.24, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 11,-

Entfachen Sie Ihr Feuer - Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht tanken neu!

Wie ich meine mentale Stärke für ein zufriedeneres Leben nutze. Brennt Ihr inneres Feuer schon? Sind Sie oft zu ängstlich oder fehlt Ihnen gerne mal der Mut, Dinge anzupacken? Macht Ihnen Prüfungsangst oder Lampenfieber zu schaffen? Entwickeln Sie wieder mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Stärken! Werden Sie wieder mutiger und springen Sie über Ihren Schatten. Lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke effektiv trainieren können, um dadurch mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht durchs Leben zu gehen. Lassen Sie die lodernde Flamme entfachen, werfen Sie alten Ballast über Bord und machen Sie Ihr Leben zu einem Erlebnis.

241-1739-S

Online

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer

ab Dienstag, 04.06.24, 18.30-20.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 11,-

Bitte beachten Sie auch:

241-2006-S und folgende: Schlüsselqualifikationen im Beruf

Etikette und Imageberatung

Etikette - Moderne Umgangsformen: Grundlage für den privaten und beruflichen Erfolg

"Ist der Handschlag immer noch aktuell...?" - Gute Umgangsformen erleichtern das Miteinander, sie machen sympathisch und sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Wer die Spielregeln eines respektvollen Umgangs miteinander kennt, wirkt selbstbewusster. Das Auftreten wird souverän und sicher und das auf jedem gesellschaftlichen Parkett- kurzum: eine Grundlage für den privaten und beruflichen Erfolg.

Mit vielen praktischen Beispielen erfahren und lernen Sie, wie Sie stilvoll und gekonnt auftreten. Mit gegenseitiger Wertschätzung, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Zuverlässigkeit erlangen Sie Stil- und Selbstsicherheit, was Ihnen tagtäglich viele Vorteile bringt.

241-1740-A

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

Samstag, 13.04.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 59,- inkl. Handout

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Authentizität und Selbstsicherheit durch Imageberatung neu!

Wir alle haben ein Image- ob wir wollen oder nicht. Der erste Eindruck legt die Basis für alle nachfolgenden Eindrücke, die in ihrer Gesamtheit das bilden, was man "Image" nennt. Entscheidend für ein perfektes Image ist Ihre Authentizität, also ein erkennbar stimmiges Erscheinungsbild, das Ihre naturgegebenen Anlagen unterstreicht und Sie auf ganz ungekünstelte Art überzeugend und selbstsicher wirken lässt. Überlassen Sie also Ihren Auftritt nicht dem Zufall! Diese Imageberatung wird Ihnen mit vielen wertvollen Einschätzungen und Tipps beim Aufbau eines starken, erfolgreichen Images helfen.

Seminarinhalte: Eigenbild und Fremdbild- welches Image habe ich? / Grundlagen der Körpersprache / Wirkung von Optik und Rhetorik / Image-Management / Wie wichtig sind Statussymbole?

241-1741-S

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin
Samstag, 15.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 59,- inkl. Handout.
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Kosmetik und Styling

Kosmetik natürlich und hochwertig selbst hergestellt

Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele und auch unser größtes Sinnesorgan. Durch die negativen Einflüsse der Umwelt wird unsere Haut angegriffen und geschädigt. Wir verwöhnen unsere Haut durch hochwertige Zutaten, die wir in unsere selbst hergestellten Cremes, Lotionen und Shampoos einarbeiten. Dass wir ohne oder nur mit wenig Chemie auskommen können, zeigen uns die wertvollen Inhaltsstoffe der natürlichen Kräuter aus Wald, Wiese und Garten und nicht zu vergessen unsere Bienen. Die im Workshop gemeinsam hergestellten Produkte werden vor Ort probiert und können mit nach Hause genommen werden. Aus Sicherheitsgründen werden auch Plastikflaschen und Tiegel verwendet. Falls Sie dies nicht möchten, bitten wir Sie eigene Flaschen mitzubringen.

241-1750-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin
Samstag, 09.03.24, 13.00-16.00 Uhr
Gebühr € 55,- inkl. Materialkosten und Skript
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Die Kunst des "5 Minuten - Make up's"

Viele Personalentscheider*innen sind der Meinung, zu einer gepflegten Frau, gehört ein kleines Tages-Make-up. Es soll ihre natürliche Schönheit unterstreichen und vor allem: es soll schnell gehen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, Schritt für Schritt, eine Schminktechnik, wie Sie mit wenigen und leicht erlernbaren Handgriffen ein "5-Minuten-Make-up" auch zu einem Abend-Make-up erweitern können. Durch die Bestimmung Ihrer Gesichtsform erhalten Sie zusätzlich einen kleinen Tipp für die passende Frisur. Wir berücksichtigen Ihre Vorlieben und Wünsche ebenso wie Ihre berufliche Situation und Ihre Fähigkeiten. Bringen Sie bitte Ihr kleines, persönliches "Schminktäschchen" mit. Wir zeigen Ihnen, was daraus wirklich zu Ihnen passt. Die Referentin ist Gründerin und Bundesvorsitzende des ehemaligen Interessenverbandes deutscher Farb- und Stilberater e.V.
Bitte mitbringen: Schminktäschchen

241-1751-A

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin
Samstag, 27.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 59,- inkl. Handout.
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look!
In dieser Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die



© Stephanie Wiehler

Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches "Lifting", sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel bei Kleidung und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen, werden Sie ab dann optimal gekleidet sein. Abgerundet mit einem energetischen Farbttest, erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung.

241-1752-S

Leitung: Stephanie Anna Wiehler, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin
Samstag, 04.05.24, 13.00-18.00 Uhr
Gebühr € 159,- inkl. Stoff-Farb-Pass im Wert von € 50,- abgestimmt auf Ihren Farbtypen
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Farb- und Stilberatung neu!

Welche Farbe steht mir gut? Passt dieser "trendige" Stil zu meiner Figur? Wie ist mein erster Eindruck? Modemagazine und Medien schreiben uns sehr häufig "Farbe und Stil" vor und stellen uns damit immer wieder vor die Qual der Wahl. Machen Sie sich unabhängig von der Meinung anderer und entscheiden Sie selbst, was gut für Sie ist! Erleben Sie, welche Farbe gut zu Ihnen passt und Sie frisch und attraktiv aussehen lässt. Bei konsequenter Anwendung von "nur kalten" oder "nur warmen" Farben stellen Sie ganz erstaunt fest, wie viele Teile sich in Ihrem Kleiderschrank plötzlich kombinieren lassen. Unter Berücksichtigung Ihres individuellen Figurdiagramms erarbeiten wir anschließend Ihr optimales Erscheinungsbild. Rocklängen und Hosenformen werden wir ebenso besprechen wie die Passform des richtigen Blazers oder die für Sie günstigste Kragen- und Ausschnittform. Damit gehören Fehlkäufe bei der Kleidung für immer der Vergangenheit an. Die Referentin ist Gründerin und Bundesvorsitzende des ehemaligen Interessenverbandes deutscher Farb- und Stilberater e.V.

241-1754-S

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin
Samstag, 02.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 59,- inkl. Handout.
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Tagesfahrten, Führungen, Exkursionen

Bürger*innen aus Weßling und Wörthsee beachten bitte das Programm der vhs Gilching e.V.

Tagesfahrt nach Landshut - Die Residenzstadt der reichen Herzöge neu!

Die Stadt ist berühmt durch die historischen Spiele der Landshuter Hochzeit. In den Jahren dazwischen ist die Zeit, um eine der schönsten Städte Altbayerns zu entdecken. Rund um die monumentale gotische Pfarrkirche St. Martin stehen die prächtigen Bürgerhäuser, dazwischen das Rathaus und die italienisch anmutende Stadtresidenz. Die Handwerker siedelten in der Neustadt und in der Freyung rund um St. Jodok. Über der Stadt thront die mächtige Burg, „des Landes Hut“, jahrhundertlang Residenz der niederbayerischen Herzöge.

Abfahrt ab München Hbf: 09:44 Uhr, Gleis 26; Ankunft in Landshut um 10:28 Uhr

Rückfahrt ab Landshut Hbf: 16:48 Uhr, Ankunft in München 17:37 Uhr

Bitte beachten Sie ggf. Fahrplanänderungen, über die wir Sie rechtzeitig informieren.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Fahrkarte benötigen und wo Sie Ihre Reise antreten. Wir organisieren ein Gruppen-Bayern Ticket ab München Hbf, soweit möglich bereits ab Starnberg und Herrsching.

241-1800-S

Leitung: Anneliese Döhring, Stadt- und Gästeführerin
ab Samstag, 22.06.24, 09.00-18.00 Uhr, 1 x
Gebühr € 25,- zzgl. Kosten für Einkehr und ggf. anteilige Kosten für Gruppen-Bayern-Ticket
Exkursion

Das Münchner Rathaus neu!

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 sog. 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 Rathauturm mit dem Glockenspiel

241-1801-S

Leitung: Ingrid Oxfort, Stadtführerin
Samstag, 16.03.24, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. Gebühr Stadt München; keine Ermäßigung
München, Marienplatz

Inside Bavaria - Ein Ausflug ins Innere der Bavaria mit der Kleingruppe neu!

Sie war ein technisches Wunderwerk ihrer Epoche. Wir werden uns mit der herausragenden Arbeit Ferdinand von Millers und der Münchner Erzgiesserei beschäftigen. Dazu untermalen kuriose Geschichten und Anekdoten unseren Besuch. Wir klettern in die große Dame und steigen bis in ihr Haupt.

Treffpunkt: Am Fuß der Bavaria, oben an der Freitreppe

Bitte mitbringen: gute Schuhe

241-1802-S

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)
Donnerstag, 18.04.24, 14.00-15.00 Uhr
Gebühr € 18,- zzgl. Eintritt; keine Ermäßigung
Exkursion

Rund um den Winthirplatz - ein Sommerspaziergang durch Neuhausen und seinen kleinen Friedhof neu!

Südlich des Nymphenburger Kanals liegt ein lebendiges und doch malerisches Münchner Stadtviertel, das unbedingt einen Besuch lohnt: Schöne alte Villen, Brunnen und Denkmäler aus der Prinzregentenzeit finden wir hier neben ganz normaler Wohnbebauung und moderner Architektur. Das alte Kirchlein des Viertels werden wir bei unserem Spaziergang bestaunen, samt des kleinen und feinen Winthirfriedhofs. Auf diesem Münchner Prominentenfriedhof ruhen Bustelli, Sigi Sommer, Oskar von Miller und andere bekannte Persönlichkeiten.

Treffpunkt: Bei der Grünanlage gegenüber der Schule Winthirplatz 6

241-1803-S

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)
Freitag, 19.04.24, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung
Exkursion

Vom schwimmenden Schloss zur segelnden „Rakete“ - Erkundung der Seenschiffahrt auf dem Gelände des Bayerischen Yachtclubs neu!

Bereits im 17. Jahrhundert errichteten italienische Gondelbauer auf dem Gelände des Bayerischen Yachtclubs das wohl prächtigste Schiff, das der Starnberger See je gesehen hat. Von dieser Prunkgaleere gibt der Name des dortigen Bucentaur-Stadels bis heute Zeugnis. Später wohnte der höfische Schiffmeister im nahegelegenen „Bachhäusl“. Einem von ihnen, der einst mit James Cook um die Welt gesegelt war, gelang es sogar, eine erste Villa in Starnberg zu errichten, lange bevor andere Villenbesitzer und Großbürgerliche das Gelände des „Königlich Bayerischen Yachtclubs“ als „Lustsegler“ zu nutzen und genießen wussten.

Treffpunkt: Eingang des Bayerischen Yachtclubs

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

241-1804-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin
Sonntag, 21.04.24, 10.00-11.00 Uhr
Gebühr € 12,-
Exkursion

Von Herrsching über das verlorene Dorf Ramsee nach Andechs - Kulturgeschichtliche Wanderung neu!

Auf den Spuren der Römer und Kelten wandern wir von Herrsching über das verschwundene Dorf Ramsee zum "Heiligen Berg" nach Andechs und über das Kiental zurück nach Herrsching. Geheimnisvolle Geschichten ranken sich um das 1863 untergegangene Dorf Ramsee, das einst zum Kloster Andechs gehörte, lange vergessen war und erst nach einem Orkan im Jahr 1969 wiederentdeckt wurde. Eine Tafel an einer Steele erinnert an den Ort, wo einst die Nikolauskirche stand. Bei unserer Wanderung erfahren wir viele alte Geschichten und Legenden und erleben Andechs auf anderen Wegen. Bei einer gemütlichen Einkehr im Andechser Bräustüberl stärken wir uns für den Rückweg über das romantische und gut zugängliche Kiental, das einst eine unwirtliche Waldschlucht war. Gehstrecke ca. 11 km

Ersatztermin bei schlechtem Wetter und Regen: Samstag, 14.10.23

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Getränk

241-1805-A

Leitung: Kamadevi R. Herfeldt

ab Samstag, 22.06.24, 10.00-16.30 Uhr, 1 x

Gebühr € 29,- zzgl. Kosten für Einkehr.

Treffpunkt: Herrsching, Parkplatz Mühlfeldbräu

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 Gondolier Maximilian über die Zeit Max Emanuels sowie über Hintergründe zur Erbauung des Schlosses Nymphenburg erzählen.

241-1806-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondolier

Sonntag, 21.04.24, 11.00-11.30 Uhr

Gebühr € 20,-

München, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg

Vergleiche 241-1806-S

241-1807-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondolier

Freitag, 07.06.24, 16.30-17.00 Uhr

Gebühr € 20,-

München, Schloss Nymphenburg, Mittelkanal, Höhe Palmenhaus

Gondelfahrt auf dem Wörthsee

Lieben Sie den Wörthsee, den schönsten See im Fünfseenland mit dem karibikgrünen Wasser, dem malerischen Ufer? Lieben Sie Venedig, die blaue Lagune und seine Gondeln? Dann genießen und entspannen Sie sich bei einem Ausflug zum wunderschönen Wörthsee und lassen Sie sich in der romantischen Gondel die Geschichte der Mausinsel, der ansässigen Künstler und des Strandbads erzählen. Treffpunkt: Steg von Seehaus Raabe, Seestr. 97, 82237 Wörthsee

Traubinger Reiseservice  **HEINZ SPRENZEL**
 Schulstr. 8 • 82327 Tutzing **&** BUSREISEN
 Tel. 08157 609226 FLUGREISEN
 info@traubinger-reiseservice.de Sprenzel-Reisen.de

Reisen im Winter & Frühjahr



10.-11.2. Skifahren am KRONPLATZ
 HP im 3* Hotel in Gais, zzgl. Skipässe ca. 140,-
 DZ 198,- EZZ € 20,-
20.1. & 3.2. & 2.3. Skifahrt ISCHGL
 inkl. Skipass Erw. € 112,- / Ki. € 80,-
20.1. & 17.2. Skifahrt SERFAUS
 inkl. Skipass Erw. € 89,- / Ki. € 65,-



25. - 28.01. (Do.-So.) BERLIN
Grüne Woche in der Hauptstadt
 3 x ÜF, zentrales 4* Hotel, Stadtrundfahrt, Besuch des Reichstagsgebäudes, Tagesticket „Grüne Woche“, Transfer vom Hotel
4 Tage DZ € 385,- EZZ € 138,-



17. - 24.2. (Sa.-Sa.) USEDOM
Wellnessurlaub an der Ostsee
 7 x VP, 4* Hotel Ewerdin in Swinemünde, Strandnähe, Badelandschaft mit Saunen, Kuranwendungen, Musikabend, Balkon-Zi.
8 Tage DZ € 799,- EZZ € 196,-



23. - 26.2. (Fr.-Mo.) Karneval in Nizza & Zitronenfest in Menton
 3 x HP, 4* Hotel Residence Aregai Marina, 2 x örtliche Reiseleitung, Tribünen-Sitzplätze für Blumenkorso & Zitronenfest
4 Tage DZ € 469,- EZZ € 69,-

- 17.3. - 24.3. (So.-So.) WELLNESS 4* Hotel Astoria Abano Terme**
- 27.3. - 04.4. (Mi.-Do.) SIZILIEN - Rundreise „Insel der Götter“**
- 01.4. - 05.4. (Mo.-Fr.) PARIS - Frühling in FRANKREICH**
- 26.5. - 01.6. (So.-Sa.) Traumhafter südlicher Gardasee**
- 28.5. - 02.6. (Di.-So.) Blumenriviera:** Monaco, Nizza & Cannes
- 05.7. - 07.7. (Fr.-So.) „Rhein in Flammen“** in Rudesheim
- 19.7. - 20.7. (Fr.-Sa.) ANDREA BERG „Heimspiel“** in Aspach
- 26.7. - 27.7. (Fr.-Sa.) „Basel Tattoo“** weltberühmte Militärshow



1.4. - 5.4. (Mo.-Fr.) Eröffnungsradreise südlicher GARDASEE
 Mantua, Bardolino, Lazise, Sirmione, Brescia, 4 x HP, 3* Hotel Imperial Garda, 5 x Radtourbegleitung, 16 Pers. pro Gruppe
5 Tage Angebot bis 31.01.24 € 739,-

Tagesfahrten & Eventreisen

- 25.2. So. & 17.3. Zirkus Krone München** 14.30 Uhr Ki. 49,-/Erw. 55,-
- 17.2. Sa. Andy Borg Schlager & Spaß** 16 Uhr Modeon Marktoberd. 79,-
- 18.2. So. Pferdeshow CAVALLUNA** 13 Uhr Olympiahalle M. ab 90,-
- 19.2. Mo. THE GREATEST SHOW** 16 Uhr Dt. Theater München 119,-
- 06.4. Sa. Schlagernacht des Jahres** 18 Uhr Olympiah. Münch. ab 115,-
- 20.4. Sa. Tanzshow Lord of the Dance** 20 Uhr Olympiah. Münch. 110,-
- 26.4. Fr. Egerländer & Oberkrainer** 20 Uhr Gasteig München ab 79,-
- 30.4. Di. SCHLAGERFEST.XXL** 19.30 Uhr Olympiahalle M. ab 125,-
- 27.4. Sa. Dirty Dancing in Concert** 20 Uhr Zirkus Krone Bau Mün. 99,-
- 18.5. Sa. Howard Carpendale** 20.00 Uhr Olympiastadion ab 119,-
- 22.6. Sa. Andreas Gabalier** 18.00 Uhr Olympiastadion Mün. ab 135,-
- 29.6. Sa. Roland Kaiser** 20.00 Uhr Königsplatz München ab 135,-
- 19.7. Fr. Bregenzer Seefestspiele „Der Freischütz“** 21.15 Uhr 135,-
- & 26.7. Fr. romantische & abenteuerliche Oper** in deutscher Sprache

Begleitete Flugreisen zu Traumzielen

 17. - 24.2. (Sa.-Sa.) MALLORCA 8 Tage € 1.195,-	 24.2.-2.3. (Sa.-Sa.) FINNLAND 8 Tage € 1.969,-	 18. - 21.3. (Mo.-Do.) Ewige Stadt ROM 4 Tage € 759,-
 4. - 11.4. (Do.-Do.) Kreuzfahrt DOURO	 26.6.-2.7. (Mi.-Di.) SÜD-NORWEGEN	 9.7.-16.7. (Di.-Di.) SCHOTTLAND

Fordern Sie unseren Reisekatalog an

241-1808-A

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere
 Samstag, 11.05.24, 10.00-11.00 Uhr
 Gebühr € 30,-

Steg von Seehaus Raabe, Seestr. 97, 82237 Wörthsee

Fürstlich und festlich - auf den Spuren der Starnberger Royals aus dem Haus Wittelsbach neu!

Über 700 Jahre saß in Bayern eine Familie auf dem Thron: Die Wittelsbacher. Sie regierten das Land als Herzöge, Kurfürsten und Könige und haben auch in Starnberg ihre Spuren hinterlassen. Ritterlich eroberten sie die einstige Burg, fürstlich feierten sie prunkvolle Feste auf dem größten Partyschiff, das je den See durchkreuzte und königlich ließen sie sich in den Schlössern nahe der Umgebung nieder. 1918 endet die Dynastie mit dem „Millibauern“ aus Leutstetten, doch noch heute begegnen wir ihnen an den Ufern des „Fürstensees“.

Treffpunkt: Dampfersteg Starnberg
 Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

241-1809-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin, gepr. Gästeführerin
 Samstag, 04.05.24, 10.00-12.00 Uhr
 Gebühr € 14,-

Starnberg, Seepromenade, Dampfersteg

Der Königsbau Ludwigs I. neu!

Wir besichtigen die Appartements König Ludwigs I. und seiner Gemahlin Therese. Gleich nach seinem Regierungsantritt im Jahre 1825 hatte Ludwig den Architekten Leo von Klenze mit der Planung des Königsbaus beauftragt. 1835 war der Bau bezugsfertig. Die Außenfassade des Palasts spiegelt Ludwigs Italienliebe wider, die Innendekoration wendet sich von der bisherigen Orientierung an französischer Innenarchitektur ab. Durch Zitate und Geschichten rund um den Königsbau wird auch der Erbauer für die Besucher*innen greifbar.

Bitte beachten Sie: Der Königsbau ist nur über zahlreiche Treppen und Stufen erreichbar und leider nicht barrierefrei.

Treffpunkt: Haupteingang Residenz-Museum, im Vorraum vor dem Eingang zur Kassenhalle

241-1810-S

Leitung: Barbara Heidinger M.A., Kunst- und Kulturführungen
 Dienstag, 07.05.24, 11.00-12.30 Uhr
 Gebühr € 13,- zzgl. Eintritt
 Exkursion

Radom Raisting, Erdefunkstelle - Führung

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

Das Radom Raisting ist die letzte noch erhaltene Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung mit Hilfe von Satelliten. Hier wurden schon seit den 60-iger Jahren Menschen und Kontinente miteinander verbunden und auch Geschichte

geschrieben. Über die Erdefunkstelle Raisting flimmerten unter anderem die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung 1969 und der Olympiade 1972 in München in die Wohnzimmer auf der gesamten Welt.

Das Radom Raisting ist heute ein Industriedenkmal von herausragender nationaler Bedeutung und kann mit seinen Ausstellungen besichtigt werden. Darüber hinaus lädt ein weitläufiger Rundweg zu einer Wanderung durch die gesamte Erdefunkstelle Raisting ein. Bitte beachten Sie: Der Termin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch unter Vorbehalt.

241-1811-S

Leitung: Radom Raisting GmbH
 Samstag, 04.05.24, 13.00-14.00 Uhr
 Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Raisting, Erdefunkstelle, Hofstätterweg 2

Lehrsammlung für Nachrichten-, Fernmelde- und Informationstechnik

Die Geburtsstunde der heutigen "Schule Informationstechnik der Bundeswehr" schlug am 24. Juni 1956 in Sonthofen/Allgäu. Nur wenige Jahre nach dem Umzug nach Feldafing im Jahre 1959 wurde hier begonnen, eine Lehrsammlung von historischem Nachrichtengerät aufzubauen, welche im Laufe der Jahre und Jahrzehnte immer umfangreicher wurde. Im Jahr 2012 wurde die Sammlung einem vollständigen Neuaufbau unterzogen. Die technisch und geschichtlich interessierten Besucher*innen erwartet eine kurzweilige Führung durch die Ausstellung mit vielen Geräten der Nachrichten- und Fernmeldetechnik, die teilweise auch in Funktion vorgeführt werden können. Ein Highlight der Sammlung stellt zweifelsohne die voll funktionsfähige Chiffriermaschine ENIGMA dar.

Neben der technischen Sammlung wird Ihnen ein ebenso interessanter Einblick in die Standortgeschichte der Garnison Feldafing vor 1959 geboten. Hierbei wird die Nutzung als Reichsschule NSDAP sowie nach Kriegsende als Displaced Persons Camp beleuchtet.

Bitte beachten Sie: Bei der Kaserne handelt es sich um einen Militärischen Sicherheitsbereich, in dem für zivile Besucher*innen bestimmte Auflagen gelten. Zutritt wird nur nach Vorlage eines gültigen Personalausweises oder Reisepasses gewährt. Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt. Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis oder Reisepass

241-1812-S

Leitung: Hauptmann Wolfgang Schmidt, Leiter Lehrsammlung, Schule Informationstechnik der Bundeswehr
 Donnerstag, 16.05.24, 14.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Feldafing, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

Schloss Kempfenhausen

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

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



© RGUSK27973_Panorama

Zum Schloss gehört die Sankt Anna Kapelle. Wir haben Gelegenheit, das Schloss, heute im Besitz der Stadt München sowie die Kapelle zu besichtigen und gleichzeitig einen Blick auf die Geschichte zu werfen.

241-1813-S

Leitung: Barbara Heidinger M.A., Kunst- und Kulturführungen
Freitag, 07.06.24, 17.00-18.30 Uhr
Gebühr € 15,-

Kempfenhausen, Schloss Kempfenhausen, Milchberg 11

München erleben mit der Tram neu!

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.

Sie benötigen ein MVV-Tagesticket.

Bitte mitbringen: MVV-Tagesticket Zone M

241-1814-S

Leitung: Anneliese Döhring, Stadt- und Gästeführerin
ab Sonntag, 09.06.24, 11.00-13.00 Uhr, 1 x
Gebühr € 14,-

München, Orleansplatz Trambahnhaltestelle 21 (stadteinwärts)

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

Ab 1898 wurde auf dem westlichen Teil des königlichen Feldafinger Schlossparks eine Villenkolonie gegründet. Hier ließen sich illustre Bürger*innen von namhaften Architekten ihre sommerlichen Residenzen errichten. Ob der Eisenbahnfabrikant Maffei, der Kunsthändler Bernheimer, die Familie der Brauerei-Dynastie Pschorr oder der Schriftsteller Thomas Mann - sie alle stehen für den beschaulichen Genuss am See, bis zahlreiche der repräsentativen Villen in den Besitz der elitären Reichsschule NS übergingen. Die dunklen Jahre der Geschichte mündeten in Feldafing in ein Camp für Displaced Persons, dem sogar der spätere US-Präsident Eisenhower einen Besuch abstattete.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

241-1815-S

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

Sonntag, 30.06.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Feldafing, Bahnhof

Rund um den Viktualienmarkt neu!

Obwohl es bei dieser Tour nichts zum Probieren gibt, dreht sich doch viel ums Essen, Trinken und Genießen im alten München: Es geht um Bier und Brezen, Spezialitäten, die es nur zu bestimmten Kirchenfesten gab, um Weißwürste und Senf, um Schweinebraten und Kraut und viele interessante Kleinigkeiten, die für die Münchner Küche typisch und einzigartig sind.

Treffpunkt: Alter Peter am Aufgang zum Turm

241-1817-S

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

Dienstag, 16.07.24, 10.45-12.15 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Exkursion

Messe, Mythos, Mauerwerk - Eine Entdeckertour mit Mini-Picknick neu!

Wenn es in München einen Ort für wahre Entdecker gibt, dann ist das die Messestadt Riem, wo in den letzten 15 Jahren eine eigene Stadt auf dem ehemaligen Flughafen Riem und dem Bugagelände entstanden ist. Los geht die Erkundung in einem „Hangar“, weiter 7 mal 14 Stufen hinauf auf den Hügel mit Blick weit zu den Alpen. Dann hinunter zum Bugasee mit Strand- Gruß aus der Karibik. Weiter zum Freundschaftsgarten von Cincinnatti, wo sich der Ohio durch sieben Hügel windet und wohl Münchens originellster Stadtplan liegt. Wir entdecken dann 193 Landschaften, alle auf dem gleichen Breitengrad wie München, und auf der anderen Seite des Sees einen symbolhaften Steinkreis. Wie auch auf der Buga 2005 stärken wir uns zwischendurch mit einem Minipicknick, auf dieser Tour kommt dieses aus Kreta. Frisch gestärkt gehen wir dann entlang der Tribüne aus Brauner Zeit - einem lost place - und dem Friedhof weiter und kommen am großen Goldbarren vorbei und einer Formel, die eine lange Front füllt - sie ist da, aber keiner sieht sie. Ebenso wie die beiden jüdischen Schofarhörner, die vor Gefahr warnen, denn in Riem kamen KZ-Häftlinge aus Dachau ums Leben. Wir entdecken die verwinkelte Kirche und den Platz der Menschenrechte und machen ganz am Schluss den aller kürzesten, interessantesten Stadtrundgang durch die Münchner Altstadt.

Treffpunkt: U-Bahnhof Messestadt Ost, in der Mitte des Bahnsteigs

241-1819-S

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin

ab Samstag, 27.07.24, 10.00-13.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

Exkursion



Inselparadies im Starnberger See - Exkursion zur Roseninsel



© Christine Loibl

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

Treffpunkt: Glockensteg am See-Ufer Feldafing (vom S-Bahnhof ca. 20 bis 30 Minuten oder mit dem Auto bis zum Parkplatz Roseninsel bzw. Waldparkplatz an der Königinstraße, von dort ca. 10 Minuten zum Glockensteg). Die Führung findet bei Sturm und Dauerregen nicht statt.

241-1822-S

Leitung: Corinna Kattenbeck, Stadtführerin und Buchautorin
Freitag, 05.07.24, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 13,- zzgl. Überfahrt Fähre (ab 15 Personen Gruppenticket)
Feldafing, Roseninsel

Zu Besuch im Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing neu!

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. die "Eberhofer-Krimis". Oberpräparator Alfred Riepertinger erläutert vor Ort seine interessante Arbeit. Besichtigt wird auch die "Siegfried Oberndorfer-Lehrsammlung" mit zirka 1.200 ausgestellten Präparaten, deren älteste Ausstellungsstücke rund 3.500 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.

241-1829-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R.
Montag, 15.07.24, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr € 14,- inkl. Gebühr Stadt München; keine Ermäßigung
München, Klinik Schwabing, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

Hinter den Kulissen - Führung durch die Magazine der Bayerischen Staatsbibliothek neu!

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 Besucher*innen 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 und sehr viele Treppen steigen. Auf Grund der baulichen Gegebenheiten ist die Hausführung leider nicht barrierefrei.

241-1830-S

Leitung: Bayerische Staatsbibliothek
Freitag, 12.04.24, 16.00-17.30 Uhr
gebührenfrei
München, Bayerische Staatsbibliothek

Betriebsbesichtigungen

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

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

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

Bitte benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Die Sicherheitshinweise erhalten Sie nach Anmeldung.

Treffpunkt: Empfang in der Kreittmayrstr. 5

Bitte mitbringen: festes und geschlossenes Schuhwerk

241-1861-S

Leitung: Hopffisterei
Dienstag, 12.03.24, 18.00-20.30 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
München, Hopffisterei, Kreittmayrstr. 5, Rgb.

Distillery HeiligenBergFeld - Führung mit Verkostung neu!

In der HeiligenBergFeld Distillery, der ersten Whiskybrennerei im Landkreis Starnberg, wird seit 2018 mit viel Hingabe bayerischer Single Malt Whisky hergestellt. Die neue Verschlussbrennerei wurde 2020 vom Zollamt abgenommen, seither läuft die Produktion auf Hochtouren. Beim Besuch der Destillerie erfahren Sie viel Wissenswertes über Herstellung, Reifung und Lagerung von Whisky. Im Anschluss werden zwei Sorten verkostet.

Adresse und Treffpunkt: Andechser Str. 2, 82211 Herrsching am Ammersee

241-1862-S



Leitung: Achim März
Freitag, 15.03.24, 16.00-17.15 Uhr
Gebühr € 13,- inkl. € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Herrsching-Widdersberg, Andechser Straße 2

Bitte beachten Sie auch:

241-1511-S Erlebnis Single Malt Whisky Tasting

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.

241-1863-S

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs, Zollamtsrätin i.R.
Freitag, 15.03.24, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr € 13,-
München, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

Führung durch das Hauptzollamt München an der Donnersbergerbrücke

Vergleiche 241-1863-S

241-1864-S

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs, Zollamtsrätin i.R.
Freitag, 03.05.24, 15.00-17.30 Uhr
Gebühr € 13,-
München, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Starnberg

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das im Mai 2022 eröffnete 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 Themen wie Datenschutz und Datensicherheit im Internet oder das vernetzte Arbeiten auf einer 84 Zoll Videokonferenzanlage gezeigt. Das BayernPortal wird kurz vorgestellt, oder die Technik hinter Breitbandausbau und Bayern-WLAN vermittelt. Außerdem werden Informationen zu den Themen Geodaten, Multikopter und VR präsentiert. Ein Highlight ist der humanoide Roboter NAO. Dieser begrüßt die Besucher*innen und zeigt Themen wie Sensorik, Robotik und Programmierung auf. Ein weiterer Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit be-

staunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

241-1865-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg
Donnerstag, 21.03.24, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

Bitte beachten Sie auch:

241-6220-S und 241-6221-S BayernLab-Führungen für Kinder und Jugendliche

Groundlift Ammersee Live Studios in der Alten Brauerei Stegen neu!



© Lena Wunderlich

Die Groundlift Ammersee Live Studios im schönen industriellen Backsteingebäude der Alten Brauerei Stegen vereinen Fernsehstudio, Tonstudio und immersive Eventlocation. Industrieller Charme von 1892 trifft dort auf moderne Infrastruktur. Im ehemaligen Kühlschiff und Sudhaus der Alten Brauerei finden sich heute modernste Video-, Audio- und Veranstaltungstechnik. Daniel Betz gründete das erste Groundlift Studio im Jahr 1998 und ist seither als Produzent, Tonmeister und Künstler tätig. Im Jahr 2020 zog das Studio in die Alte Brauerei Stegen. Seither werden dort nicht nur Fernsehshows, Business-Livestreams, Ton- und Musikaufnahmen produziert sondern auch regelmäßig Konzerte und Events veranstaltet.

Sie besichtigen die verschiedenen Studios- und Veranstaltungsräume und lernen digitale Studioteknik kombiniert mit analoger Technik kennen. Sie erfahren wie eine Live-Fernsehproduktion entsteht, was die Videoregie leistet und wie besondere Klangerlebnisse in einer der weltweit ersten immersive Audio Venues geschaffen werden. Neben dem ehemaligen Sudhaus, in dem sich heute eine Bar befindet gibt es außerdem zwei nostalgische Kinosäle und bei schönem Wetter einen Biergarten mit Blick auf den Ammersee zu entdecken.

241-1867-S

Leitung: Daniel Betz
Donnerstag, 16.05.24, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Stegen, Groundlift Broadcast Studio in der Alten Brauerei

Verbraucherbildung



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Verbraucherbildung
Bayern

Die Volkshochschulen StarnbergAmmersee e.V. und 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 und www.vhs-wuertal.de.

Wir bitten Sie, sich auch für kostenfreie Angebote anzumelden.

Rund um Geld und Vermögen

Geldanlage und Finanzmärkte: Die wichtigsten Grundlagen

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

241-1900-S

Leitung: Dr. rer. pol. Björn-Christopher Witte, Volkswirt/Finanzwissenschaftler, Geprüfter Finanzanlagenfachmann IHK

Mittwoch, 17.04.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

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

Finanzieller Erfolg beginnt im Kopf

Gehen Sie besser mit Ihrem Geld um und erreichen Sie Ihre finanziellen Ziele systematisch. An diesem Abend geht es um unsere Emotionen, Gewohnheiten und Überzeugungen, die unseren Umgang mit Geld bestimmen. Wir beleuchten diese psychologische Seite, denn nicht nur das Finanzwissen bestimmt, wohin Ihr Geld geht.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

241-1901-S

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

Montag, 13.05.24, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

Let's talk about money: Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

In Zeiten beruflicher und familiärer Herausforderungen wird das Thema Finanzen oft hintenangestellt. Auch Mythen, die sich um die Geldanlage am Finanzmarkt ranken, erschweren den Zugang. Dabei kommt die eigene Selbst- und Zukunftsvorsorge zu kurz und es geht wertvolle Zeit verloren. Die Soziologin und Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel ermutigt Sie zum positiven Geldbewusstsein. Die Autorin von "Auf Kosten der Mütter" bleibt nicht beim Status quo stehen, sondern liefert wichtige Anregungen und Bausteine für die finanzielle Selbstbestimmung von Frauen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

241-1902-S Online

Leitung: Birgit Happel

Montag, 06.05.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,-

Internetangebote: Vermögen bilden mit kleinen Sparbeträgen



© Stefan Schwehofer auf Pixabay

Oft bleibt nicht viel zum sparen übrig- ein geringes Einkommen, kleine Beiträge von Eltern oder Großeltern für die Kinder. Dennoch kann sich für ausdauernde Sparer mit guter Rendite und geringen

Kosten über einen längeren Zeitraum eine ordentliche Summe ergeben. Der Vortrag zeigt, wie über Direktbanken und Online-Broker Kosten minimiert, über Internettools Anlagen mit guten Renditen verglichen werden und wie Risiken auch mit kleinen Beträgen minimiert werden können. Und wo es im Internet Informationen über Geld vom Staat gibt.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1904-S Online

Leitung: Ulrich Lohrer, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, Herausgeber immobilienreport münchen
Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Informationen
zu Online-
Veranstaltungen
siehe Seite 9

**Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten:
Vermögensaufbau & -erhalt mit inflationsgeschützten
Sachwerten neu!**

Der Ukraine-Krieg, die hohe Inflation, die Energiewende, viele Themen haben aktuell erhebliche Auswirkungen auf Vermögen, Renten und Finanzen. Ein fundamentales Umdenken ist notwendig, hin zu einer Investition in inflationsgeschützte Sachwerte. Dabei können auch ökologische, soziale und ethische Investments nicht nur Positives bewirken, sondern auch Rendite bringen. Wir zeigen, welche Sachwerte sich als krisenfest erwiesen haben, welche Konzepte zukunftsweisend sind und welche Sachwertanlagen Inflationsschutz bieten. Der Referent erläutert produktneutral und objektiv die modernen systematischen Risikoschutzsysteme zur Absicherung der Investition.

241-1905-S

Leitung: Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, Sachverständiger für Ruhestandsplanung, Dipl. Mentaltrainer
Donnerstag, 13.06.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

**Vermögensaufbau mit Fonds - aber bitte mit guter
Kenntnis!**

Es ist eine weitverbreitete Empfehlung, den Vermögensaufbau mit Fonds/ETFs zu gestalten. Doch Fonds ist nicht gleich Fonds und der Markt ist mit ca. 1.900 ETFs und 10.000 Investmentfonds nicht leicht zu überblicken. Im Vortrag werden die wichtigsten Basics der Fonds erklärt, Unterschiede und Wirkungsweisen in den unterschiedlichen Marktphasen von ETFs, Investmentfonds sowie AIFs erläutert. Der Vortrag definiert die unterschiedlichen Fondsinhalte - "was steht drauf und was ist drin" - beleuchtet FondsVermögensVerwaltungen und gibt einen Überblick zu aktuellen ESG-Richtlinien (ökologisch, sozial, ethisch investieren) sowie Anregungen und Tipps zum einfachen Investment.

241-1906-A

Leitung: Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, Sachverständiger für Ruhestandsplanung, Dipl. Mentaltrainer
Dienstag, 19.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 15,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Einführung in Anleihen

Sind Anleihen wieder eine Alternative zu Aktien und Aktien-ETFs? Worauf sollen die Anleger beim Kauf von Anleihen achten? Sind Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio? Anleihen gelten als sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv und es lohnt sich, sich mit dem Thema ausführlich zu befassen. Welche Renditen bringen die Anleihen und wie können wir uns daran beteiligen? Kursinhalte: Die Anlageklasse Anleihen / Anleihearten / Anleihen ETFs / Anleihen als Portfolio-Diversifikation
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1907-S Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern
Dienstag, 23.07.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Erfolgreich an der Börse für Einsteiger

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 Einsteigerveranstaltung genau richtig. Inhalt: Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema? Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern? Wie bewege ich mich als Anfänger erfolgreich auf dem Börsenparkett? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne?

241-1909-S Online

Leitung: Bruni Winkler, Referentin für Verbraucherbildung
Donnerstag, 22.02.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 15,-

Erfolgreich an der Börse - auch in schwierigen Zeiten

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 241-1909-S
Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgebänden erhalten Sie das Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für erfolgreiche Langfristinvestments. Es wird auch auf die aktuell weltweit schwierige wirtschaftliche Situation eingegangen. 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.

241-1910-S Online

Leitung: Bruni Winkler, Referentin für Verbraucherbildung

Donnerstag, 29.02.24, 19.00-21.00 Uhr
 Donnerstag, 07.03.24, 19.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 30,-

ETFs Einführung - Teil 1

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger*innen einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt.

Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörse / Bekannte Aktien-Indizes / Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten / Eckdaten von ETFs

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1911-S Online

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

Freitag, 12.07.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

ETFs Auswählen mit System - Teil 2

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

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1912-S Online

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

Montag, 22.07.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Finanziell vorsorgen

Finanzielle Herausforderungen im Alter meistern neu!

Der Übergang in den Ruhestand - bei geringer Rente, Trennung und Scheidung, Tod des Partners, Abzocke durch Geschäftemacher. Diese und andere Gründe können, ganz abgesehen von den emotionalen Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt, zu einer finanziellen Schieflage und zu Schulden im Alter führen. In diesem Vortrag bekommen Sie von einer erfahrenen Schuldner- und Insolvenzberaterin Tipps zur Optimierung des Haushaltsbudgets. Reduzieren Sie Ihre Ausgaben, auch unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsgesichtspunkten und erhöhen Sie Ihre Einnahmen, durch Leistungen, die Ihnen möglicherweise zustehen. Seit 01.01.2023 haben viele Haushalte mit kleinem Einkommen Anspruch auf das Wohngeld-Plus. Gehören Sie vielleicht zu dem Kreis der Anspruchsberechtigten oder haben Sie möglicherwei-

se Anspruch auf Grundsicherung im Alter? Hilfreiche Informationen über die typischen Verschuldungsfallen im Alter, sowie über Regulierungsstrategien und Schutzmaßnahmen im Falle einer vorliegenden oder drohenden Überschuldung ergänzen den Vortrag. Zielgruppe des Vortrags sind Menschen, die sich mit Ihrer finanziellen Situation im Ruhestand beschäftigen bzw. bereits im Ruhestand sind.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1920-S Online

Leitung: Alice Groß, Schuldner- und Insolvenzberaterin, zertifizierte Trainerin "Verbraucherbildung Bayern"

Mittwoch, 24.04.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Ruhestandsplanung bei hoher Inflation: Altersvorsorge und Vermögenssicherung neu denken! neu!

Die gesetzlichen und betrieblichen Renten reichen kaum aus, um den Lebensstandard in der Ruhestandsphase nach heutiger Kaufkraft zu erhalten. Bei der ergänzenden privaten Altersvorsorge wählen die meisten Deutschen das Konzept „Geld ansparen mit Verzinsung“. Doch die erst seit kurzer Zeit wieder gewährten Zinsen schaffen keinen Inflationsausgleich, Geld verliert real stark an Wert. Bei dieser Variante müsste deutlich mehr für das Alter vorgesorgt werden, wegen massiv gestiegener Lebenshaltungskosten ist das für viele kaum möglich. Die Rentenlücke wird somit noch deutlich größer ausfallen als in der Vergangenheit. Gerade jetzt ist es an der Zeit, eine Ruhestands-Bilanz zu ziehen und auf deren Basis den finanziellen Fahrplan für den Ruhestand neu zu denken. Sachwerte sind bei hoher Inflation Geldwerten überlegen. Selbst wenn Sie schon im Ruhestand sind und diesen noch einige Jahre genießen wollen, erfordert es, auf das veränderte Marktumfeld zu reagieren. Wir erläutern Ihnen u.a. die strategische Rendite- und Liquiditätsplanung als Basis eines Ruhestandskonzeptes, damit laufende Einnahmen bis ins hohe Alter ermöglicht werden.

241-1921-S

Leitung: Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, Sachverständiger für Ruhestandsplanung, Dipl. Mentaltrainer

Mittwoch, 05.06.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 15,-

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

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. 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.

241-1922-A

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin
Donnerstag, 06.06.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 15,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Früher in Rente

Vergleiche 241-1922-A.

241-1923-S

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin
Donnerstag, 11.07.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 15,-
Starnberg, vhs, I. OG, Raum 23

F.I.R.E - Bewegung

Zielgruppe: vor allem junge Menschen unter 30, die von einem frühen Ruhestand träumen

Die aus den USA stammende F.I.R.E-Bewegung ("Financial Independence, Retire Early" oder zu Deutsch: "Finanzielle Unabhängigkeit, früh in den Ruhestand gehen") findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Der Kurs erläutert die Hintergründe der Bewegung und zeigt die Chancen und Risiken auf. Ist Rente mit unter 50 möglich? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein? Was bedeutet finanzielle Unabhängigkeit und wie ist diese erreichbar? Welche Strategien in der Ansparphase sind realistisch? Was bedeutet das Thema Inflation bei der Verwirklichung des Zieles? Der Workshop wendet sich vor allem an junge Menschen unter 30, die von einem frühen Ruhestand träumen. Bleibt es bei einem Traum, oder gibt es eine Chance den Traum zu realisieren? Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

241-1924-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen
Mittwoch, 12.06.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Rund um's Wohnen

Kauf, Erbe, Schenkung: Wege zur eigenen Immobilie

Trotz Preisrückgänge seit Mitte 2022 sind die Immobilienpreise in Deutschland sehr hoch. Vor allem die stark gestiegenen Zinsen lassen den Traum von der eigenen Immobilie für viele Menschen platzen. Dabei können verschiedene Wege auch für junge Menschen und Familien noch zum Eigenheim führen. Der Vortrag zeigt auf, mit wie viel Eigenkapital und Einkommen Banken den Immobilienerwerb finanzieren, welche Vor- und Nachteile mit verschiedenen Finanzierungsarten verbunden sind und welche staatlichen Hilfen es noch gibt. Aufgezeigt wird zudem, wie die Immobilie innerhalb der Familie oder unter Angehörigen mit Nießbrauch- oder Wohnrecht übertragen werden kann, um Erbschafts- und Schenkungssteuer zu sparen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1925-S Online

Leitung: Ulrich Lohrer, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, Herausgeber immobilienreport münchen
Donnerstag, 25.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Die eigene Immobilie im Alter



© Shahid Abdullah auf Pixabay

Der Immobilienanteil ist bei Menschen zum Beginn des Ruhestandes in Deutschland am höchsten. Doch die Immobilie kann im Alter auch zur Last werden- etwa weil sie nicht mehr bedarfsgerecht ist, hoher zeitlichen und finanziellen Aufwand (Bewirtschaftung, Instandhaltung) bedeutet oder instand gesetzt (energetisch, Heizung etc.) werden muss. Der Vortrag zeigt Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten: Verkauf der bisherigen Immobilie und Kauf oder Miete einer bedarfsgerechteren Immobilie, Teilvermietung, Immobilienrente.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1927-S Online

Leitung: Ulrich Lohrer, zertifizierter Trainer Verbraucherbildung Bayern, Herausgeber immobilienreport münchen
Dienstag, 30.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter*innen und Schönheitsreparaturen.

Die Referentin Kristina Häfner, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, gibt Ihnen in diesem Vortrag nützliche Informationen.

241-1928-S

Leitung: Kristina Häfner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Donnerstag, 27.06.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 15,-

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

Erben und Verschenken

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

241-1934-S

Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Steuerberater, Trainer Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 14.05.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 15,-

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

<p>Rechtsanwältin Christiane Karwatka-Kloyer, LL.M. Fachanwältin für Familienrecht Kanzlei für Familienrecht u. Erbrecht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testament • Vorsorgevollmacht • Patientenverfügung • Überlassungen 	
<p>Greinwaldstraße 1 82327 Tutzing Tel: +49 8158/259680 Fax: +49 8158/259682 Christiane-Karwatka-Kloyer@t-online.de</p>	

Persönliche Vorsorge

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

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 jeder von uns zu einer individuellen Nachfolgeregelung kommen kann, die ihm ein gutes Gefühl für die Zukunft gibt.

241-1935-A

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Donnerstag, 02.05.24, 19.30-21.30 Uhr

Gebühr € 11,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

241-2105-S Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge - Vortrag

Die Themen Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung werden gerne "vertagt". Dabei sind diese Regelungen für jeden 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.

241-1938-A

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist

Donnerstag, 16.05.24, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 11,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Ramada im Versicherungsordner

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden können. Sie erfahren, wie Sie vorhandene Policen auf Aktualität überprüfen und individuellen Bedürfnissen anpassen können. Decken Sie Versicherungslücken auf und erkennen Sie Fallen beim Versicherungsabschluss. Das Kursziel lautet: Gut versichert sein - Geld sparen!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

241-1939-S Online

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

Donnerstag, 13.06.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,-

Sanieren und Strom sparen

Wärmepumpen im Bestandsbau

Oft wird erzählt, dass sich Wärmepumpen für den Altbau nicht eignen. Leider verbreiten oft auch Heizungsfirmen diese irriige Annahme. Wärmepumpen können auch mit herkömmlichen Heizkörpern effektiv betrieben werden. Mit kleinem Aufwand lassen sich oft erhebliche Verbesserungen bei den baulichen Voraussetzungen erreichen. Die höheren Investitionskosten für Wärmepumpen abzüglich von Förderungen bis 40% rechnen sich in der Regel - die fossile Unabhängigkeit ist gratis. Wie kann ich feststellen, ob sich der Umstieg auf eine Wärmepumpe lohnt? Welche bürokratischen Hürden muss ich überwinden? Nach dem Vortrag werden Ihre Fragen in einer offenen Diskussion besprochen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1943-A

Leitung: Marco Lorenz, Wirtschaftsingenieur, Mitbegründer Tutzing Klimaneutral 2035

Dienstag, 16.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Wärmepumpen im Bestandsbau

Vergleiche 241-1943-A

241-1944-S

Leitung: Marco Lorenz, Wirtschaftsingenieur, Mitbegründer Tutzing Klimaneutral 2035
Mittwoch, 24.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Elektromobilität

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Energie sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Energie und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Balkonkraftwerke (auch Guerilla-/Stecker-Solargeräte) sind kinderleicht in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen - www.pvplug.de! In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

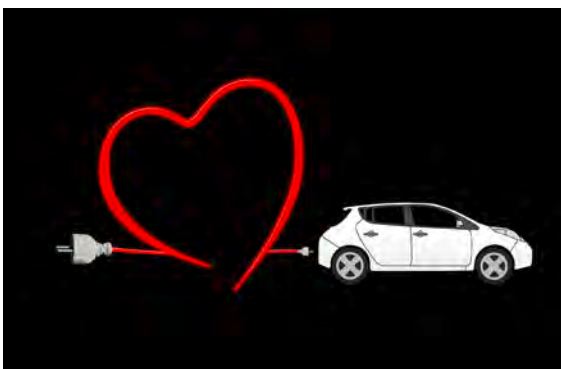
241-1947-S

Leitung: Norbert Endres, Energieberater
Mittwoch, 10.04.24, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Bitte beachten Sie auch:

241-1452-S Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf?
241-1453-S und folgende: Balkonkraftwerk

Umweltaspekte von E-Autos - oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit bessere Alternativen?



© Gerd Altmann auf pixabay

Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter*innen und Skeptiker*innen der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des

Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe. Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit die besseren Alternativen?

241-1952-S Online

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau
Mittwoch, 17.04.24, 19.00-20.00 Uhr
gebührenfrei

Rund um digitale Geräte

Smart Surfer - welches Smartphone ist richtig für mich?

Eine kleine Kaufberatung für noch Unentschlossene. Smartphones bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen (Apps) an. Welches Smartphone könnte das Richtige für mich sein? Wie teuer "muss" ein Gerät sein? Muss es das Neueste und Beste aus der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen, die den Geldbeutel schonen und trotzdem ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Und wo kann ich ein Smartphone kaufen? Diese und noch einige Fragen mehr werden beantwortet. Und Sie können dabei fragen, was Sie schon immer mal über Smartphones wissen wollen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1960-S

Leitung: Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
Dienstag, 16.04.24, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Smart Surfer: Mein Smartphone und ich

Zielgruppe: Späteinsteiger*innen und Interessierte mit keinen oder mit geringen Vorkenntnissen. Nur für Nutzer von Android geeignet. Smartphones bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen an. Gleichzeitig sind sie oft "ein fleißiger Lieferant" für persönliche Daten und Informationen. Das muss nicht sein. Wir wollen auch unter die Oberfläche der Geräte sehen und erkunden gemeinsam die Möglichkeiten und Stolperfallen beim täglichen Gebrauch. An den vier Terminen sind folgende Themen vorgesehen: Welche Funktionen hat mein Smartphone? Apps (Programme) installieren und deinstallieren. Wie erhöhe ich die Sicherheit meines Smartphones? Wie schütze ich meine persönlichen Daten vor Missbrauch? Einstellungen für den Datenschutz. Fotos, Videos, Scannen, Telefonieren, Chatten und Internet-Telefonie. In diesem Seminar wollen wir Ihnen einen Überblick vermitteln, Ihre Fragen besprechen und unser Smartphone vor allem durch praktische Übungen kennenlernen - alles garantiert ohne "Fachchinesisch"!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: Smartphone (wichtig: Ladekabel und Adapter!)

241-1962-A

Leitung: Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
 Montag, 03.06.24, 13.00-15.00 Uhr
 Donnerstag, 06.06.24, 13.00-15.00 Uhr
 Montag, 10.06.24, 13.00-15.00 Uhr
 Donnerstag, 13.06.24, 13.00-15.00 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Smart Surfer - Kostenlose Programme für Smartphone und Tablets

Das Internet bietet eine Vielzahl von interessanten und kostenlosen Apps an, die man sich auf sein Smartphone oder Tablet herunterladen kann. Wie immer ist nicht alles gut oder sinnvoll, was angeboten wird. In diesem kurzen Seminar wird vorgestellt, was nützlich oder hilfreich sein kann, was wirklich nichts kostet. Dabei wird auch auf das Weitergeben von persönlichen, privaten Daten eingegangen, das oftmals mit der Nutzung einer App verbunden ist. Folgende Bereiche werden besprochen: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für Smartphone oder Tablet. Ein in kurzer und in kurzweiliger Form gehaltener Vortrag für alle Interessierten! Es wird ohne "Fachchinesisch" erklärt, was man brauchen kann- und auch was man nicht unbedingt braucht. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1963-S

Leitung: Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
 Mittwoch, 06.03.24, 18.30-20.00 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Smart Surfer - Ein Blick in die digitale Welt heute und morgen

In diesem Vortrag wollen wir einmal einen kurzen Blick in die Vergangenheit werfen wie das Digitale angefangen hat. Und wir wollen einen Blick darauf werfen wie es heute ist und wie es in naher oder ferner Zukunft sein kann / wird. In diesem Vortrag wollen wir Ihnen einen kleinen und unterhaltsamen Überblick über die digitale Welt vermitteln- im Kleinen und Großen. Lassen Sie sich überraschen, wo und wie Sie die Welt der (digitalen) Dinge schon überall antreffen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

241-1965-S

Leitung: Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
 Montag, 18.03.24, 10.00-11.30 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

vhs  Qualifizierung für
 Fach- und Führungskräfte

**„Mit der Volkshochschule
 bin ich erfolgreich.“**



Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

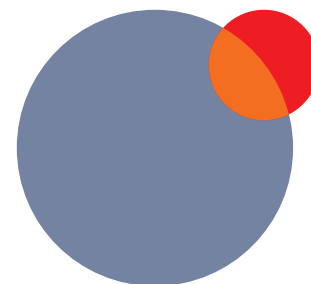
- IT und Betriebssysteme
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

Profitieren Sie von unserer Qualität:

- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozent*innen
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis

Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.

Foto: © Monkey Business / Fotolia.com





ABSCHIED Bestattungen Kramer & Freilinger GbR

2x MÜNCHEN ■ STARNBERG ■ GAUTING ■ GILCHING ■ GRÖBENZELL ■ PENZBERG



„ICH GLAUBE, DASS WENN DER TOD UNSERE AUGEN SCHLIESST,
WIR IN EINEM LICHT STEH'N, VON WELCHEM UNSER SONNENSCHNITT NUR DER SCHATTEN IST.“
(ARTHUR SCHOPENHAUER)

UNSERE LEISTUNGEN

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

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

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

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



Raum des Abschieds“

Unsere Trauerhalle in Gilching.

BESTATTUNGSVORSORGE

...eine Sorge weniger.

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

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

Wir unterstützen Sie dabei gerne mit unserer Erfahrung und unserem Wissen, und stehen Ihnen jederzeit zu einem absolut vertraulichen Gespräch bei Ihnen zu Hause oder in unseren Geschäftsräumen in Starnberg, Gauting, Gilching, Gröbenzell, München/Pasing, München/Haid. oder Penzberg zur Verfügung.

Kontaktieren Sie uns!

www.abschied-bestattungen.de

**Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar unter
0 81 51/95 05 51 oder 0800 / 0 22 72 44 (kostenfrei)**

Hausbesuche ohne Mehrkosten!



Auf Wunsch übertragen wir Ihre Bestattung kostenlos per Livestream!

- | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| ■ STARNBERG
Ludwigstr. 6 b
08151/950 551 | ■ GAUTING
Buchendorfer Str. 2
089 / 850 12 15 | ■ GILCHING
Römerstr. 73
08105 / 774 710 | ■ GRÖBENZELL
Rathausstr. 22
08142 / 501 780 | ■ MÜNCHEN/Pasing
Planegger Str. 10
089/12 03 56 78 | ■ MÜNCHEN/Haidh.
Innere-Wiener-Str. 58
089 / 1 25 03 43 90 |
|--|---|---|---|--|--|



Beruf und IT

Weibliche Hacker heißen in der Szene Haecksen. Wie Sie sich gegen Cyber-Angriffe beider Geschlechter wappnen, können Sie in unseren IT-Kursen lernen.

Gesund und fit im Berufsalltag	41	IT-Grundlagen und Betriebssysteme	46
Besondere Angebote	41	Windows - Word - Excel	46-48
Für Führungskräfte	41-42	Präsentationen	48
Selbstmanagement	42-44	Der professionelle (Web-)Auftritt	48-49
Beruf & Karriere	44	Android-Smartphone	50
Besondere Angebote IT	45	Apple	50
10-Finger-Schreiben	45-46		



Gesund und fit im Berufsalltag

Gesund im Berufsalltag

In unserer arbeitsintensiven Zeit ist es besonders wichtig, unsere Gesundheit zu schützen und zu fördern. Mit den richtigen Strategien im Bereich Work-Life-Balance, durch Pausen, gesunde Ernährung und Stressmanagement können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern. Dieser Kurs bietet Ihnen praktische Tipps und Informationen für einen nachhaltig gesunden Berufsalltag.

241-2000-S Online

Leitung: Dominique Stellwag, ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Donnerstag, 04.07.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 14,-

Online-Veranstaltungen

Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen. 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.

Besondere Angebote

Interkulturelle Kompetenz in beruflichen Kontexten neu!

Der Workshop betrachtet grundlegende Aspekte Interkultureller Kompetenz, die hinsichtlich Kommunikation, Konfliktlösung und dem Umgang, etwa mit Hierarchien, zentral sind. Dabei geht es z.B. um eine einführende Begriffsklärung, Kulturmodelle, Aspekte interkultureller Kommunikation, ausgewählte interkulturelle Techniken sowie Kulturdimensionen.

Neben theoretischen Inputs und einigen kurz gehaltenen interaktiven Übungen werden Fallbeispiele bearbeitet.



241-2002-S

Leitung: Elisabetta Mola, Xpert Culture Communication Skills®-Trainerin

Freitag, 12.04.24, 15.30-19.30 Uhr

Gebühr € 37,50

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

ChatGPT als digitale Schreibassistentz für Beruf, Ausbildung und Freizeit clever nutzen neu!

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Nach einer Einführung ins Thema (KI) erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT sinnvoll und effektiv arbeiten können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele schnell erreichen, indem Sie passgenaue Befehle erteilen. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Um die Arbeitsweise mit ChatGPT erproben zu können, bekommen Sie Gelegenheit ein eigenes Benutzerkonto anzulegen, um die gezeigten Übungen praktisch nachvollziehen zu können. Im Laufe des Kurses können Sie Ihre individuellen Fragen einbringen.

241-2003-S Online

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

Freitag, 23.02.24, 18.00-20.15 Uhr

gebührenfrei

Bitte beachten Sie auch:

241-2103-S KI- Fluch oder Segen?

241-1965-S Die digitale Welt heute und morgen

Für Führungskräfte

FrühstücksImpulse online

Diese 45 Minuten Online sollen Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus stärken. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen.

Sie sind herzlich eingeladen, alle fünf FrühstücksImpulse gemeinsam zu buchen.

FrühstücksImpulse: Grundlagen der Führung neu!

Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen

241-2005-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

ab Dienstag, 09.04.24, 07.30-08.15 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

FrühstücksImpulse: Motivation und Selbstmotivation neu!

Ziel: Sich und andere motivieren

241-2006-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

ab Dienstag, 16.04.24, 07.30-08.15 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

FrühstücksImpulse: Delegation und Ziele neu!

Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

241-2007-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

ab Dienstag, 23.04.24, 07.30-08.15 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

FrühstücksImpulse: Motivation und Selbstmotivation neu!

Ziel: Kritisieren und kritisiert werden

241-2008-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

ab Dienstag, 30.04.24, 07.30-08.15 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

Frühstücksimpulse: Personalbindung neu!

Ziel: Mitarbeiter*innen an das Unternehmen binden

241-2009-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

ab Dienstag, 07.05.24, 07.30-08.15 Uhr, 1 x

Gebühr € 15,-

Veränderungen gestalten - Einführung ins Change Management

Wie lässt sich Veränderung als Chance begreifen? Der Begriff "Change Management" kommt aus der Organisationsentwicklung und lässt sich in ganz verschiedenen Arbeitsfeldern gewinnbringend anwenden, egal ob für kleine und große Veränderungen. Beteiligung und Kommunikation stehen dabei im Mittelpunkt und müssen konkret gestaltet werden, damit alle mitziehen wollen und auch können- ob Kolleg*innen, Ehrenamtliche oder Zielgruppen. In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

241-2010-S Online

Leitung: Eva Scholz

ab Mittwoch, 12.06.24, 17.00-20.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 95,-

Design Thinking - DER Ansatz für neue Ideen

"Design Thinking" ist Methode und Mindset und stellt durch Empathie die Zielgruppen eines Angebots konsequent in den Mittelpunkt. Nur so können wirklich innovative und kreative Ideen entstehen. Wir zeigen, wie es geht! Nach der theoretischen Einführung steht das konkrete Anwenden der Methodik an einem praktischen Beispiel im Mittelpunkt des Kurses.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

241-2011-S Online

Leitung: Eva Scholz

ab Mittwoch, 10.04.24, 17.00-20.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 95,-

Selbstmanagement

Mut und Motivation: Ich kann. Ich darf. Und ich werde. neu!

Umfangreiches Tagesgeschäft, hartnäckige Zweifel oder ein übergroßes Sicherheitsbedürfnis schrumpfen Projektideen, die uns eigentlich am Herzen liegen. Folglich trauen wir uns zu wenig zu oder die Realisierung bleibt auf halber Strecke liegen. Aber: Mut und Motivation sind lernbar! In diesem Workshop geht es um die Klärung der eigenen Wachstumswünsche und den nachhaltigen Abbau innerer Hürden - für mehr Konsequenz und beruflichen Erfolg.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung

241-2012-S

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF (i.A.) und Sonderpädagogin (B.A.)

Samstag, 16.03.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 84,-

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

Ihre vielen Möglichkeiten beim BRK Starnberg

In Voll- oder Teilzeit im Landkreis Starnberg

- + Quer- oder Wiedereinstieg
- + Berufliche Neuorientierung
- + Kurse, Fort- und Weiterbildungen

Zu den Jobs brk-starnberg.de/jobs

Zu den Kursen henry-dunant-akademie.de

bewerbung@brk-starnberg.de
08151 2602-1390

StaRK
Vielseitig, menschlich, nah!

Entscheidungen leicht und bewusst treffen - und sich dabei wohlfühlen

Manche Entscheidungen, die wir tagtäglich treffen, fallen uns leicht. Andere wiederum empfinden wir als Last und wir haben im Entscheidungsprozess das Gefühl, wir drehen uns im Kreis. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit hilfreichen Methoden und Anregungen, die das Treffen von großen und kleinen Entscheidungen erleichtern. Welche Optionen habe ich? Welche Aspekte sind für die Entscheidung relevant und welche nicht? Welche Rolle spielen dabei die Erwartungen anderer? Welches Risiko gehe ich mit meiner Entscheidung ein und mit welcher Entscheidung fühle ich mich wohl? Willkommen in einem Workshop zur Steigerung der Entscheidungsfähigkeit, raus aus der Abwägungsschleife hin zu überzeugten Entscheidungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

241-2013-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin

Donnerstag, 11.04.24, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr € 28,-

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

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

In diesem vielseitigen Workshop beschäftigen wir uns mit den Aspekten, die für die Zufriedenheit im Beruf verantwortlich sind. Wir begeben uns dabei auf die Suche nach unserem persönlichen IKIGAI (japanisch „Lebenssinn“), für den es sich lohnt, morgens

aufzustehen. Wir beschäftigen uns mit den Fragen „was kann ich gut, was mag ich, was ist für mich sinnhaft und was kann ich wertschöpfend einsetzen“. Ein Beitrag zur persönlichen Orientierung für die aktive Gestaltung des beruflichen Weges. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre berufliche Ausrichtung hinterfragen wollen oder sich neu orientieren wollen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug



© Gerd Altmann auf pixabay

241-2014-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin
Mittwoch, 17.04.24, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr € 28,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

241-2180-S Logo gestalten

Von der Idee zum Plan: Machen statt Grübeln neu!

Wer kennt das nicht: Die innere (und äußere) Erlaubnis für ein neues Projekt ist gefallen, egal ob Geschäftsidee oder Handwerksprojekt - und damit stehen wir oft vor einer unsortierten Ansammlung von Ideen, Varianten, Must-Haves und Wanna-Do's. In diesem Workshop vermittele ich Ihnen, wie Sie mit Kreativität und Methode Prioritäten setzen und Herzensprojekte leichter umsetzen können.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung

241-2017-A

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF (i.A.) und Sonderpädagogin (B.A.)
Dienstag, 07.05.24, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 56,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Ressourcen- und Kompetenzanalyse: Was kann ich und woher kommt die Energie dafür? neu!

Der innere Antreiber, die innere Kritikerin und eine Reihe weiterer „Monster des Alltags“ sind teils recht übermotiviert aufpasser. Selbstvertrauen und Selbstfürsorge sind stattdessen ganz schön leise. Es entsteht Dysbalance und Erschöpfung. In diesem Workshop schauen wir uns an, wie Sie Ihr inneres Team besser miteinander verbinden können. So ist das eigene Handwerkszeug für Beruf und Alltag greifbarer. Aufmerksamkeit und Energie fließen dorthin, wo sie wirksam und wertvoll sind.

241-2018-A

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF (i.A.) und Sonderpädagogin (B.A.)

Dienstag, 04.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 56,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kommunikation

Ich höre was, was du nicht sagst: mit klarer Kommunikation zu mehr Souveränität und weniger Ärger neu!

Verbindlich und gleichzeitig verbindend zu sein ist herausfordernd. Klare Grenzen setzen. Wünsche benennen. Kritik äußern. Diese Situationen führen im Arbeitsalltag nicht selten zu Konflikten. Die Kunst ist, im richtigen Moment das passende sprachliche Werkzeug parat zu haben um klare Botschaften zu senden und zu empfangen, um den Tonfall angemessen zu wählen und nicht zuletzt: um Kritik zu äußern, ohne vorwürflich zu werden. Dieser Workshop bietet Zeit zum Wahrnehmen, Perspektiven wechseln und Ausprobieren.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung

241-2015-A

Leitung: Gesine Eichler, Systemische Paar- und Familientherapeutin DGSF (i.A.) und Sonderpädagogin (B.A.)

Dienstag, 30.04.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 84,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Immer ins Schwarze treffen! Präzise schriftlich formulieren

Schriftlich oder mündlich - es ist immer unser Ziel unseren Zuhörer oder Leser zu fesseln. Texte müssen auf den Punkt formuliert werden, damit wir unsere Ziele erreichen. Erlernen Sie, wie Sie klar und präzise formulieren können, damit bei Adressaten ankommt, was Sie ausdrücken bzw. welche Botschaft Sie transportieren möchten. Der Workshop eignet sich auch für Selbständige und/oder Mitarbeitende kleiner bis mittlerer Unternehmen, die z.B. Veranstaltungstipps veröffentlichen, die Homepages betreuen, oder viel mit Kunden kommunizieren.

241-2016-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin

Freitag, 03.05.24, 15.30-20.00 Uhr

Gebühr € 42,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Selbstbewusste Kommunikation für Frauen neu!

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

241-2019-A

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin
 ab Donnerstag, 27.06.24, 18.30-20.30 Uhr, 2 x
 Gebühr € 26,50
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Präsentation - selbstsicher, souverän und spannend neu!

Dieser Workshop zeigt Ihnen Profi-Techniken, mit denen Sie Präsentationen selbstsicher ohne Lampenfieber, souverän und spannend geben können. Der Online-Workshop ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise Reden, Vorträge, Web Seminare oder Schulungen.
 In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-2020-S Online

Leitung: Michael Moesslang, Künstler, Business-Trainer
 Freitag, 12.07.24, 16.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 39,-

Eigene Ziele erreichen - Entspannter miteinander - Kommunikation für alle Praxisfälle neu!

Sind Sie schon mal bei jemandem angeeckt? Oder kennen Sie eine Person, mit der Ihnen der Umgang schwer fällt, es Ihnen aber wichtig ist, dass es besser funktioniert?
 Jeder und Jede ist anders: das macht unser Miteinander interessant und manchmal auch anstrengend. In diesem Workshop erfahren Sie, welche unterschiedlichen Verhaltenstypen es gibt und wie Sie so kommunizieren können, dass ein Miteinander (besser) gelingt. Der Workshop unterstützt Sie, anhand konkreter Praxisfälle mehr Bewusstheit für Ihren eigenen Verhaltens- und Kommunikationsstil und den anderer Verhaltenstypen zu entwickeln. Sie können schneller Vertrauen aufbauen, wirkungsvoller Ihren Standpunkt deutlich machen, Spannungen abbauen/vorbeugen sowie eigene und gemeinsame Ziele besser erreichen: im Job ebenso wie im privaten Kontakt. Als Ergänzung empfehlen wir Kurs 241-2022-S am 12.04.24 (getrennt buchbar). Hier haben Sie die Gelegenheit, das Gehörte praktisch zu üben und von entsprechender Erweiterung und Vertiefung zu profitieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

241-2021-S

Leitung: Rita Schneider, Kommunikationsfachfrau, Business-Coachin
 Freitag, 15.03.24, 17.30-20.30 Uhr
 Gebühr € 28,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Kommunikation für alle Praxisfälle - Trainingsabend

Nur für Teilnehmende des Vortrags 241-2021-S
 Sie üben und vertiefen die im Workshop gelernten Inhalte.

241-2022-S

Leitung: Rita Schneider, Kommunikationsfachfrau, Business-Coachin
 Freitag, 12.04.24, 16.30-19.30 Uhr
 Gebühr € 28,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Beruf und Karriere

Spielend zum Erfolg: Eigene Stärken entdecken und Ziele erreichen mit Hilfe von "Lego Serious Play" neu!



© Bruno auf pixabay

Ziel des Workshops ist es, die eigenen Stärken und Werte herauszufinden und zu verstehen, sowie Ziele zu konkretisieren und einen Aktionsplan zur Zielerreichung zu entwickeln. Hierzu wird eine Methode genutzt, die auf den Prinzipien des Kinderspiels basiert, um Zusammenhänge besser zu verstehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Sie eignet sich gut dafür, komplexe Themen, egal ob beruflich oder privat, zugänglich zu machen und kreative Lösungsansätze zu fördern.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

241-2023-S

Leitung: Sylke Richter
 Freitag, 26.04.24, 15.00-20.30 Uhr
 Gebühr € 93,50
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Spielend zum Erfolg: Eigene Stärken entdecken und Ziele erreichen mit Hilfe von "Lego Serious Play" neu!

Vergleiche 241-2023-S

241-2024-A

Leitung: Sylke Richter
 Samstag, 06.07.24, 10.00-16.00 Uhr
 Gebühr € 93,50
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Auf neuen Wegen: gekonnt bewerben

Was ist wichtig bei Ihrer Bewerbung? Was muss sie enthalten, was sollte sie besser nicht enthalten? Worauf achtet die Personalabteilung? Initiativ bewerben oder nicht? Und wie überzeugen Sie im Vorstellungsgespräch?

An diesem Abend erfahren Sie von einer langjährigen Personalleiterin die do's and dont's im Bewerbungsablauf und haben ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen.

241-2026-A

Leitung: Sandra Zierer, Personalleiterin
 Donnerstag, 14.03.24, 18.30-20.30 Uhr
 Gebühr € 18,50
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Besondere Angebote IT

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 ist in unserem EDV-Raum, in Ihrer Firma, bei Ihnen zuhause oder online möglich.

241-2101-S

Gebühr € 35,- pro 45 Minuten
Ort und Termin nach Absprache

KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen? neu!

Was bedeutet die KI für uns in Zukunft? Ist sie Fluch oder Segen? Wo wird sie heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Ist sie zu kontrollieren oder wird sie eines Tages die Menschen kontrollieren? Diese und andere Fragen wollen wir in unserem Vortrag behandeln und versuchen einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Zuerst aber beantworten wir die grundsätzliche Frage: Was ist KI eigentlich und betrifft sie auch mich? Eines der aktuellsten Themen unserer Zeit ist gleichzeitig auch eines der umstrittensten und meist diskutierten Themen unserer Zeit. Wissenschaft, Politik und Verbraucher haben teils völlig unterschiedliche Betrachtungsweisen und sehen die Entwicklung positiv oder negativ. Die Zahl der Warnenden mit dem erhobenen Zeigefinger ist wohl gleich groß wie die Zahl der Befürworter und Enthusiasten. Aber gibt es bei der KI nur schwarz oder weiß? Lassen Sie sich von einem „neutralen Beobachter“ informieren, nehmen Sie eine Reihe von Denkanstößen mit nach Hause oder gönnen Sie sich auch nur ca. 90 Min. informative Unterhaltung- und fragen Sie, was Sie schon immer mal über die KI wissen wollten. Vielleicht kann die KI diese Fragen beantworten!

241-2103-S

Leitung: Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
Dienstag, 16.04.24, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-2003-S ChatGPT

Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

Warum müssen die Zugangsdaten zu Ihren Internet-Benutzerkonten so gut geschützt werden? Wie und wo werden sie idealerweise aufbewahrt? Sie erhalten Tipps für eine sichere Wahl von Passwörtern und der Einsatz von Zwei-Faktor-Authentisierung.

Sie erfahren, wie Sie leicht ein Dokument für den Digitalen Nachlass erstellen, denn Sie sollten sich Gedanken machen, wie Vertraute an elektronische Zugangsdaten kommen und helfen können, wenn Sie "nicht mehr können".

In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2105-S Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Dienstag, 19.03.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

Bitte beachten Sie auch:

241-1935-A Testament und Nachlass






**Sicherheitstechnik
Kommunikationssysteme**

Schloßbergstraße 6 · 82319 Starnberg

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

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

So meistern Sie Ihre E-Mail-Flut neu!

In diesem Webinar erhalten Sie: wichtige Hintergrundinformationen zur menschlichen Informationsverarbeitung / Tipps zur Einschätzung der Relevanz von Mails sowie zur Optimierung Ihres persönlichen Postfachs / Strategien zur Vermeidung unnötiger E-Mails / Anregungen für ein erfolgreiches Kommunikationsverhalten

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-2109-S Online

Leitung: Josef Maiwald

Donnerstag, 14.03.24, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei

10-Finger-Schreiben

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

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

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

241-2110-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)
ab Freitag, 21.06.24, 16.30-20.00 Uhr, 2 x
Gebühr € 105,- inkl. €21,- Materialgeld
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

GENAU MEINE KANZLEI.

Meine Arbeitgeber.
Meine Beratung.
Meine Beigels.

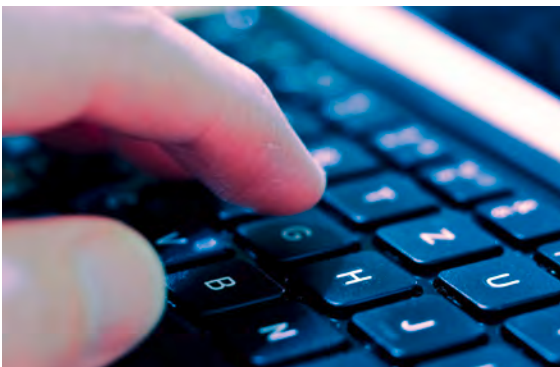
Mitten in Starnberg – nur 3 Minuten von der S-Bahn am See entfernt.



Jetzt bewerben
oder
Mandantin werden



Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: fließend Schreiben am PC



© Thomas Breher auf Pixabay

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

241-2111-S

Leitung: Christine Ober, Dozentin für Textverarbeitung
ab Montag, 08.04.24, 18.00-20.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 113,- inkl. € 17,- Lehrbuch
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

IT-Grundlagen und Betriebssysteme

Umgang mit Maus und Tastatur für Neueinsteiger*innen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sie sind noch nie an einem Computer gesessen und wollen (oder müssen) sich jetzt damit beschäftigen? An diesem Nachmittag lernen völlige Neueinsteiger*innen die Maus zu bedienen (linke und rechte Maustaste), mit der Maus treffsicher zu klicken und Programme zu starten. Das sind die Grundlagen für eine zukünftig erfolgreiche Computerbedienung.

241-2136-S

Leitung: Flora Weichmann, IT-Trainerin
Freitag, 15.03.24, 09.00-12.00 Uhr
Gebühr € 36,-

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

Windows - Word - Excel

Windows 10: Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Hier lernen Sie schnell und effektiv mit Windows 10 zu arbeiten.
Kursinhalt: Startbildschirm, Startmenü, Desktop und Taskleiste / Apps und Programme / Menüband im Explorer / Datei- und Ordnerverwaltung / Konteneinrichtung / Einblick in die Systemsteuerung / Einstellungen zur Sicherheit

241-2140-S

Leitung: Wolfgang Wiesner, Dipl. Ing. Univ., IT-Trainer

ab Dienstag, 05.03.24, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 72,-

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

Windows 10 und Word für Einsteiger*innen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Sie müssen sich mit dem Computer auseinandersetzen? In diesem Kurs lernen Sie die Windows-Grundlagen kennen und nutzen Word zum Text eingeben und korrigieren, lernen die Rechtschreibprüfung kennen und gestalten Texte oder Briefe optisch. Sie lernen, wie Sie Texte speichern, wieder finden und öffnen.

Bitte mitbringen: ggf. das eigene Gerät

241-2144-S

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

ab Dienstag, 04.06.24, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 72,-

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

Windows 11 für Umsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Vorkenntnisse: Arbeit mit einer früheren Windowsversion

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

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 11

241-2145-S

Leitung: Wolfgang Wiesner, Dipl. Ing. Univ., IT-Trainer

ab Freitag, 21.06.24, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 72,-

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

"Gewusst wie" Word - lange Texte formatieren mit Formatvorlagen neu!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word
Lernen Sie den Umgang mit Formatvorlagen kennen, denn damit sparen Sie viel Zeit bei der Formatierung von langen Texten wie z.B. von wissenschaftlichen Arbeiten, Berichten, Gutachten etc.

In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2154-S Online

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin

Donnerstag, 21.03.24, 19.15-20.45 Uhr

Gebühr € 18,-

Tabellenkalkulation mit Excel

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Wo immer Sie mit Zahlen, Tabellen, Berechnungen, Auswertungen und Listen arbeiten möchten, Excel bietet Ihnen die notwendigen und umfassenden Funktionen eines Tabellenkalkulationsprogramms. Sie lernen in diesem Kurs die Unterscheidung von Spalten, Zeilen, Zellen und Bereichen, die Möglichkeiten, diese

zu formatieren, sowie das optimale Drucklayout für Ihre Tabellen zu erstellen. Sie üben die Eingabe und Korrektur von Texten und Zahlen und nehmen Ihre ersten einfachen Berechnungen vor. So können Sie in Zukunft bequem z.B. eine Adressliste erstellen oder Ihre jährlichen Versicherungskosten errechnen.

241-2160-A

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

ab Mittwoch, 05.06.24, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 108,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs



© Pexels auf Pixabay

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

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

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-2161-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 20.04.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 89,- inkl. € 17,- Lehrbuch

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

Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Kenntnisse entsprechend Excel-Grundkurs

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-2162-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 11.05.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 89,- inkl. € 17,- Lehrbuch

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

Excel - SVERWEIS neu!

Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse

Im Kurs erfahren Sie, wie die Funktion Sie beim effektiven Arbeiten unterstützen kann. SVERWEIS ermöglicht es z.B. komplette Listen abzugleichen, die Daten einer Liste mit den Inhalten einer anderen Liste anzureichern oder zu prüfen ob bestimmte, einzelne Werte in einer Liste enthalten sind.

241-2163-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
 Mittwoch, 05.06.24, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 18,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Kurz & Präzise: Excel - Datenimport und Weiterverarbeitung neu!

Vorkenntnisse: entsprechend Excel-Grundkenntnisse
 Was früher "Power Query" hieß, ist in neueren Versionen unter "Abrufen und transformieren" zu finden. Egal unter welchem Namen- diese Funktion ermöglicht es Ihnen, externe Daten zu importieren oder eine Verbindung herzustellen und diese Daten dann zu strukturieren. Danach können Sie die aufbereiteten Daten in Excel laden, um z.B. Diagramme und Berichte zu erstellen.

241-2164-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
 Mittwoch, 12.06.24, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 87,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Von Excel nach PowerPoint neu!

Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse
 Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Diagramme in Excel gestalten und diese dann nach PowerPoint importieren. Sie probieren aus, wie Sie in PowerPoint Ihr Layout optimal aufbereiten.

241-2165-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer
 Mittwoch, 26.06.24, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 18,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Präsentationen

Kreative Präsentationen - mit Prezi, Canva & Co. neu!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
 Sie möchten möglichst kostenlos, einfach und schnell ansprechende und schöne Grafiken, Poster oder Präsentationen erstellen? Lernen Sie im Kurs Prezi, Canva und weitere interessante Präsentations-Apps kennen.
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2170-S Online

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin
 Donnerstag, 20.06.24, 19.15-20.45 Uhr
 Gebühr € 18,-

PowerPoint - Gestaltungstipps für Präsentationen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
 In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können.
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2171-A Online

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin

Donnerstag, 25.04.24, 19.15-20.45 Uhr
 Gebühr € 18,-

PowerPoint - PowerPoint - SmartArt, Diagramme, Piktogramme & Co.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
 Lernen Sie im Handumdrehen "stylische" Schaubilder zu gestalten.
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2172-S Online

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin
 Montag, 25.03.24, 19.15-20.45 Uhr
 Gebühr € 18,-

PowerPoint - PowerPoint - Präsentationen mit Animationen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
 Microsoft PowerPoint bietet Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Texte, Bilder oder Formen und vieles mehr in PowerPoint-Präsentationen zu animieren. In diesem Seminar lernen Sie die Schritte kennen, um eine dynamische und interaktive Präsentation zu erstellen.
 In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2173-S Online

Leitung: Biljana Varzic, eLearning-Expertin
 Dienstag, 30.04.24, 17.00-18.30 Uhr
 Gebühr € 18,-



Informationen
 zu Online-
 Veranstaltungen
 siehe Seite 41

Der professionelle (Web-)Auftritt

Logo gestalten I - Theorie neu!

Gestalten Sie Ihr individuelles (Geschäfts-)Logo. Kursinhalt: Was ist ein Logo, wie ist es aufgebaut, was macht ein gutes Logo aus (Beispiele) / Wie entsteht eine Wortmarke oder eine Bildmarke? Oder eine Wort-Bild-Marke? / Einsatzbereiche / Gestaltungsgrundlagen / Do's und Don'ts

241-2180-S

Leitung: Ine Eiswind, Kommunikationsdesignerin
 Mittwoch, 06.03.24, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 72,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

Logo gestalten II -Praxis neu!

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse
 Dieser Kurs kann unabhängig von Teil I gebucht werden.
 Im Kurs wird Ihre eigene Logoidee oder Inspiration besprochen.
 Anschließend erfolgt die künstlerische Umsetzung - digital und/

oder analog. Entwurf einer eigenen, ästhetisch anspruchsvollen Visitenkarte mit dem neu gestalteten Logo. Sie arbeiten im Praxisteil exemplarisch mit einem freien Online-Logocreator

Bitte mitbringen: Logoidee oder Inspiration

241-2181-S

Leitung: Ine Eiswind, Kommunikationsdesignerin

Freitag, 08.03.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 72,-

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

Webseiten erstellen mit WordPress



© Markus Winkler auf pixabay

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Das kostenlose Programm WordPress ermöglicht es, schnell und unkompliziert eine eigene Website zu erstellen. Es werden keine Programmierkenntnisse benötigt. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie WordPress installieren und mit welchen Kosten Sie für den Betrieb der Website in etwa rechnen müssen. Danach besprechen Sie Grundlegendes zur idealen Gestaltung und erstellen Ihre erste Website.

241-2182-S

Leitung: Erich Jech, Dozent für Medien- und Webdesign

Dienstag, 04.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 06.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 72,-

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

Mein professioneller Webauftritt I - Wie erstelle ich eine technisch & optisch gelungene Website in WIX? - Theorie neu!

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Was macht eine gute Website aus (inkl. Beispiele), was kann WIX, welche Tools gibt es und wie verwende ich sie / Gestaltungsgrundlagen für einen ästhetischen, strukturierten Webauftritt / Dos und Don'ts / Responsive Design. Mit diesen Themen beschäftigen wir uns die ersten beiden Blöcke.

241-2183-S

Leitung: Ine Eiswind, Kommunikationsdesignerin

Mittwoch, 13.03.24, 18.00-21.00 Uhr

Freitag, 15.03.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 72,-

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

Mein professioneller Webauftritt II - Wie erstelle ich eine technisch & optisch gelungene Website in WIX? - Praxis neu!

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse.

Dieser Kurs kann unabhängig von Teil I gebucht werden.

Anhand des in Teil I Gelernten haben Sie die Möglichkeit Ihr eigenes Projekt zu erstellen. Dafür wird im Kurs gemeinsam eine Basiswebsite gestaltet, die Sie Ihren Vorstellungen nach individuell ausbauen.

241-2184-S

Leitung: Ine Eiswind, Kommunikationsdesignerin

Mittwoch, 20.03.24, 18.00-21.00 Uhr

Freitag, 22.03.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 72,-

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

Flyer gestalten neu!

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse.

Welcher Flyer spricht welche Klientel an? Gestalterische und inhaltliche Aspekte, Dos und Don'ts (anhand von Beispielen, sowohl Text als auch Design betreffend).

Im Kurs hat jede*r Teilnehmende die Möglichkeit ein eigenes analoges Designkonzept inkl. Textlektorat zu erstellen, welches anschließend nach gemeinsamer Besprechung- digital umgesetzt wird.

Sie arbeiten exemplarisch mit einem Flyercreator einer Onlinedruckerei.

241-2185-S

Leitung: Ine Eiswind, Kommunikationsdesignerin

Mittwoch, 10.04.24, 18.00-21.00 Uhr

Freitag, 12.04.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 72,-

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



Android-Smartphone

Android-Smartphone für Einsteiger*innen

Jedes zweite Smartphone läuft inzwischen mit dem Google-Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Android-Smartphone individuell konfigurieren, es sicher machen, den WLAN-Zugang einrichten oder nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen und den integrierten Internet-Browser Ihres "Hosentaschen-PC" kennen.

Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.

Bitte mitbringen: eigenes, geladenes Android-Smartphone

241-2311-S

Leitung: Ralf Mayer, IT-Trainer

Donnerstag, 29.02.24, 16.00-19.00 Uhr

Gebühr € 36,-

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

Android-Smartphone für Einsteiger*innen

Jedes zweite Smartphone läuft inzwischen mit dem Google-Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Android-Smartphone individuell konfigurieren, es sicher machen, den WLAN-Zugang einrichten oder nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen und den integrierten Internet-Browser Ihres "Hosentaschen-PC" kennen.

Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.

241-2312-S

Leitung: Ralf Mayer, IT-Trainer

Donnerstag, 20.06.24, 16.00-19.00 Uhr

Gebühr € 36,-

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

Apple

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 aktuellste iOS.

Bitte mitbringen: eigenes, geladenes iPhone

241-2316-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Mittwoch, 17.04.24, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 72,-

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

Apple iPad - Ihr Büro für unterwegs

Für Teilnehmer*innen, die sich bereits mit den Grundfunktionen des iPad vertraut gemacht haben.

Sie möchten gerne wissen, was Ihr iPad alles zu bieten hat - vor allem für Ihre mobilen Büroanwendungen.

Kursinhalt: Synchronisation von Mac, iPhone und iPad (iCloud) / Zugriff auf Ihre Daten iCloud Drive / OneDrive (Windows) / Ausführliche Einweisung in Mail, Kalender, Kontakte, Notizen, Erinnerungen (ToDo-Listen)

Bitte mitbringen: eigenes, geladenes iPad (bitte vor Kursbeginn auf neuesten Softwarestand aktualisieren)

241-2318-S

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Mittwoch, 15.05.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 36,-

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

Tabellen (nicht nur) kalkulieren mit Apple Numbers

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS

Mit Numbers für den Mac ist eine elegante Tabellenkalkulation erst der Anfang. Fügen Sie interaktive Diagramme, Tabellen und Bilder hinzu, die die Daten veranschaulichen. Sie können einfach zwischen dem Mac und iOS-Geräten wechseln und sogar ganz leicht mit Anderen zusammenarbeiten, die noch Microsoft Excel verwenden.

In Kooperation mit der vhs Straubing.

241-2320-S Online

Leitung: Alexander Grimm, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker

Dienstag, 23.04.24, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 18,-

Tipps und Tricks für macOS für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS.

In diesem Kurs lernen Sie tolle Funktionen und Applikationen kennen, welche das Arbeiten mit macOS noch einfacher und effektiver machen.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-2330-S Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer

Mittwoch, 13.03.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 10,-



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Sprachen lernen – eine gute Entscheidung! Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen oder eine neue Fremdsprache lernen möchten: Es ist immer hilfreich, wenn man neben der Muttersprache noch mindestens eine weitere beherrscht.

Unser Unterricht orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der von Sprachexperten der Mitgliedstaaten des Europarates entwickelt wurde. Hier wird

genau beschrieben, was Sie auf welcher Stufe können sollten, um ein möglichst einheitliches System einzuführen, das Lernenden zur Orientierung beim Spracherwerb dienen soll.

Anfänger*innen starten bei A1 und die höchste der sechs Stufen heißt C2. Durch dieses System erreichen wir Transparenz, Vergleichbarkeit und eine grenzüberschreitende Anerkennung von Sprachzertifikaten in ganz Europa.

Das lerne ich:



Hören



Lesen



Sprechen



Schreiben

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

Mit System Fortschritte machen!

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

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



Sprachen und Integration

Der oberste Übersetzer des Europaparlaments, Ioannis Ikonomou, spricht 32 Sprachen.

Wir freuen uns auch, wenn Sie sich nur für einen unserer Sprachkurse entscheiden.

Sprachen lernen mit System	51	Koreanisch	75
Deutsch als Fremdsprache	53-59	Kroatisch	75
Englisch	60-62	Neugriechisch	75-76
Französisch	63-65	Polnisch	76
Italienisch	65-71	Portugiesisch	76-77
Spanisch	71-74	Russisch	77
Arabisch	74-75	Schwedisch	77
Chinesisch	75	Slowakisch	77
Isländisch	75	Tschechisch	77
Japanisch	75	Ungarisch	77

Deutsch als Fremdsprache



© StockSnap auf Pixabay

Sprachberatung und Einstufung

Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Herrsching

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Beratung und Einstufung für die Deutschkurse.

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

Bitte mitbringen: für geförderte Kurse: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

Termine:

241-3010-A	Dienstag, 27.02.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3011-A	Dienstag, 12.03.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3012-A	Dienstag, 19.03.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3013-A	Dienstag, 16.04.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3014-A	Dienstag, 30.04.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3015-A	Dienstag, 14.05.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3016-A	Dienstag, 11.06.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3017-A	Dienstag, 25.06.24, 15.00-16.30 Uhr
241-3018-A	Dienstag, 16.07.24, 15.00-16.30 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Beratung und Einstufung für die Deutschkurse.

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

Bitte mitbringen: für geförderte Kurse: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.

Termine:

241-3022-S	Montag, 26.02.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3023-S	Montag, 04.03.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3024-S	Montag, 11.03.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3025-S	Montag, 18.03.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3026-S	Montag, 08.04.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3027-S	Montag, 15.04.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3028-S	Montag, 22.04.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3029-S	Montag, 29.04.24, 14.00-16.00 Uhr

241-3030-S	Montag, 06.05.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3031-S	Montag, 13.05.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3032-S	Montag, 03.06.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3033-S	Montag, 10.06.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3034-S	Montag, 17.06.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3035-S	Montag, 24.06.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3036-S	Montag, 01.07.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3037-S	Montag, 08.07.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3038-S	Montag, 15.07.24, 14.00-16.00 Uhr
241-3039-S	Montag, 22.07.24, 14.00-16.00 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei

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

Sprachberatung Deutsch in Tutzing

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für Deutsch als Fremdsprache wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den für Sie passenden Kurs finden.

Vorherige Anmeldung erwünscht: 08151-97 312-10 oder integration@vhs-starnbergammersee.de.

241-3040-S

Donnerstag, 22.02.24, 16.00-18.00 Uhr
gebührenfrei

Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Das besondere Programm

Sprachcafé Deutsch



© StockSnap 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 findet in Kooperation mit dem Landratsamt Starnberg und der Stadtbücherei Starnberg statt.

Keine Anmeldung erforderlich.

241-3050-S

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin
ab Donnerstag, 29.02.24, 17.00-18.00 Uhr
gebührenfrei

Starnberg, Stadtbücherei, Hauptstraße 10

Deutsch - 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“.

Alles Wichtige über die Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erfahren Sie unter www.bamf.de/integration
Hier erhalten Sie auch Merkblätter für Teilnehmende in verschiedenen Sprachen.

Wir bieten in allen Trägergemeinden der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. (Andechs, Berg, Feldafing, Herrsching, Pöcking, Seefeld, Starnberg, Tutzing) laufend Allgemeine Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung am Vormittag oder am Abend an. Bitte beachten Sie, dass die vhs StarnbergAmmersee e.V. auch gemeinsam mit der vhs Gilching e.V. Integrationskurse in Gilching anbietet.

Die aktuellen Kurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration

Wenn Sie einen Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde erhalten haben, vereinbaren Sie mit uns einen Termin zum Einstufungstest. Dabei sehen wir, welches Modul für Sie für den Einstieg passt. Sie können unter Umständen auch selbst einen Berechtigungsschein beim BAMF beantragen. Dabei helfen wir Ihnen gerne.

Bitte kommen Sie während der Öffnungszeiten in unser Büro, schreiben Sie uns eine E-Mail unter integration@vhs-starnbergammersee.de oder rufen Sie uns an unter 08151-97 312 -10.

Kursgebühren:

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

Deutsch - Berufssprachkurse

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen.

Die Kurse können in ganz Deutschland besucht werden und bestehen aus:

- Basismodulen (je 400 bis 500 Unterrichtseinheiten)
 - Spezialmodulen (300 bis 600 Unterrichtseinheiten)
- Diese Kurse richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürger*innen 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.

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

Wenn Sie einen Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde erhalten haben, vereinbaren Sie mit uns einen Termin zum Einstufungstest bzw. zur Anmeldung. Sie können unter Umständen auch selbst einen Berechtigungsschein beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) beantragen. Dabei helfen wir Ihnen gerne.

Bitte kommen Sie während der Öffnungszeiten in unser Büro, schreiben Sie uns eine E-Mail unter integration@vhs-starnbergammersee.de oder rufen Sie uns an unter 08151-97 312 -10.

Kursgebühren: für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung: kostenfrei

Anmeldung Berufsbezogener Deutschkurs B2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1
Beratung, Einstufung und Anmeldung für die berufsbezogenen Deutschkurse.
Vor Anmeldung erforderlich.
Bitte mitbringen: gültigen Berechtigungsschein im Original, gültigen Lichtbildausweis.
Termin: nach Vereinbarung

Deutschkurse ohne finanzielle Förderung

Mit einem Intensivkurs und dem anschließenden Prüfungstraining sind Sie fit für die jeweilige Zertifikatsprüfung.

Deutsch A1

Deutsch A1 - für Anfänger*innen

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse
Lehrbuch: Starten wir! A1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-716000-9 und Starten wir! A1 Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-726000-6, ab Lektion 1

241-3310-S

Leitung: Simone Berger, Sprachdozentin
Montag und Freitag, ab 26.02.24, 08.45-10.45 Uhr, 34 x
Gebühr € 392,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch A1 - für Anfänger*innen

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse
Lehrbuch: Schritte plus neu 1+2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-101081-2

241-3312-A

Leitung: N.N.
Dienstag und Donnerstag, ab 27.02.24, 18.00-20.00 Uhr, 34 x
Gebühr € 392,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Zi. Nr. Z532

Deutsch A1 - für Anfänger*innen: Intensivkurs neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse
Lehrbuch: Starten wir! A1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-716000-9 und Starten wir! A1 Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-726000-6, ab Lektion 1

241-3313-S Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachendozent, Dipl.Übersetzer
Dienstag, Donnerstag und Freitag, ab 27.02.24, 09.00-12.00 Uhr, 24 x
Gebühr € 416,-

Deutsch A2

Deutsch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Starten wir! A2 Kursbuch, ISBN 978-3-19-046000-7 und Starten wir! A2 Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-096000-2, ab Lektion 1

241-3320-S

Leitung: N.N.
Montag und Freitag, ab 26.02.24, 11.00-13.00 Uhr, 34 x
Gebühr € 392,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3+4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-101083-6

241-3321-A

Leitung: N.N.
Dienstag und Donnerstag, ab 27.02.24, 17.00-19.00 Uhr, 34 x
Gebühr € 392,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Zi. Nr. E514

Deutsch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Schritte plus neu 3+4, Kursbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-101083-6

241-3323-S

Leitung: Wolfgang Garnreiter, Sprachdozent
Montag und Freitag, ab 26.02.24, 09.00-11.00 Uhr, 34 x
Gebühr € 392,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Deutsch B1

Deutsch B1- Intensivkurs, Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Starten wir! B1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-066000-1 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-076000-8, ab Lektion 1

241-3330-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl.-Sprachlehrerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 26.02.24, 10.45-13.00 Uhr, 25 x
Gebühr € 325,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Deutsch B1- Intensivkurs, Teil 2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Starten wir! B1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-066000-1 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-076000-8

241-3331-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl.-Sprachlehrerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 10.05.24, 10.45-13.00 Uhr, 25 x
Gebühr € 325,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Deutsch B2

Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-605340-2 und Kontext B2.2, Kurs- und Arbeitsbuch,
ISBN 978-3-12-605341-9

241-3333-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl.-Sprachlehrerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 26.02.24, 08.15-10.30 Uhr, 25 x
Gebühr € 585,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest
Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-605340-2 und Kontext B2.2, Kurs- und Arbeitsbuch,
ISBN 978-3-12-605341-9

241-3334-S

Leitung: Claudia Hujer, Dipl.-Sprachlehrerin
Montag, Mittwoch und Freitag, ab 10.05.24, 08.15-10.30 Uhr, 25 x
Gebühr € 325,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Deutsch B2 - Intensivkurs

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

241-3335-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin
Dienstag und Donnerstag, ab 27.02.24, 17.30-20.00 Uhr, 33 x
Gebühr € 476,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Deutsch C1

Deutsch C1 - Intensivkurs mit Prüfungsvorbereitung

Voraussetzung: schriftlicher Einstufungstest oder Vorlage eines
B2-Zertifikats

In diesem Kurs werden die Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben
und Sprechen geübt und wir beschäftigen uns mit den Feinheiten
der deutschen Sprache sowie angemessenen Ausdrucksweisen in
verschiedensten Kommunikationssituationen. Auf Wunsch Vorbe-
reitung auf verschiedene C1- Prüfungen, z.B. "Goethe-Zertifikat
C1" oder "telc C1 Hochschule".

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

241-3341-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin
Dienstag und Donnerstag, ab 27.02.24, 08.30-10.30 Uhr, 33 x
Gebühr € 381,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Prüfungen, Prüfungsvorbereitung, Einbürgerung

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist
lizenzierendes 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.

Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

Die skalierte Prüfung "Deutshtest 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

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

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die mindestens ein Modul
des Integrationskurses besucht haben oder über einen gültigen Ver-
pflichtungs-/Berechtigungsschein verfügen.

Persönliche Anmeldung bis 13.02.2024 erforderlich.

241-3400-S

Freitag, 08.03.24, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr € 175,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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

Vergleiche 241-3400-S

Persönliche Anmeldung bis 26.02.2024 erforderlich.

241-3401-S

Freitag, 22.03.24, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr € 175,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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

Vergleiche 241-3400-S
Persönliche Anmeldung bis 08.04.2024 erforderlich.

241-3402-S

Freitag, 03.05.24, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr € 175,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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

Vergleiche 241-3400-S
Persönliche Anmeldung bis 17.06.2024 erforderlich.

241-3403-S

Freitag, 12.07.24, 09.00-17.00 Uhr
Gebühr € 175,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Goethe-Zertifikat B1

Das Sprachniveau B1 dient wie der "Deutsch-Test für Zuwanderer" dem Nachweis von Sprachkenntnissen auf dem Niveau B1, die für die Einbürgerung, die Niederlassungserlaubnis sowie die Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EU erforderlich sind. 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

Prüfungstraining zum "Goethe-Zertifikat B1"

241-3433-S

Samstag, 29.06.24, 09.00-16.00 Uhr
Gebühr € 76,- inkl. € 6,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Prüfung "Goethe-Zertifikat B1"

Anmeldung bis 03.06.2024 erforderlich.

241-3435-S

Freitag, 05.07.24, 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

Prüfungstraining "Goethe-Zertifikat B2"

241-3443-S

Samstag, 20.07.24, 09.00-16.00 Uhr
Gebühr € 76,- inkl. € 6,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Prüfung "Goethe-Zertifikat B2"

Anmeldung bis 24.06.2024 erforderlich.

241-3445-S

Freitag, 26.07.24, 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

Prüfungstraining "Goethe-Zertifikat C1"

241-3453-S

Samstag, 06.07.24, 09.00-16.00 Uhr
Gebühr € 76,- inkl. € 6,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Prüfung "Goethe-Zertifikat C1"

Anmeldung bis 17.06.2024 erforderlich.

241-3455-S

Samstag, 13.07.24, 09.00-18.00 Uhr
Gebühr € 290,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Test "Leben in Deutschland"

Der Test "Leben in Deutschland" findet im Anschluss an einen Orientierungskurs statt. Er enthält Fragen zum politischen System Deutschlands, der neueren Geschichte Deutschlands und dem deutschen Alltag. Die Vorbereitung auf den Test ist Teil des Orientierungskurses.

Weiterführende Informationen sowie einen Mustertestbogen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Sie können im Online-Testcenter des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge den Fragebogen auch interaktiv bearbeiten. So können Sie sich kursbegleitend auf den Test "Leben in Deutschland" vorbereiten.

Informieren Sie sich über aktuelle Testtermine unter www.vhs-starnbergammersee.de

Infos und Online-Fragebogen unter: www.bamf.de/online-testcenter

Test "Leben in Deutschland"

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. führt in regelmäßigen Abständen am Ende der Orientierungskurse den Test durch. Allgemeine Informationen zum Orientierungskurs und Test "Leben in Deutschland" finden Sie unter www.bamf.de.

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-starnbergammersee.de) oder telefonisch (Tel. 08151- 97 312- 10) an.

Informieren Sie sich auch über aktuelle Testtermine unter www.vhs-starnbergammersee.de.

241-3460-S

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Der schriftliche Einbürgerungstest ist ein Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie den Lebensweisen in Deutschland. Mindestens 17 Punkte müssen erreicht werden, um den Test zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft sowie der Niederlassungserlaubnis zu bestehen.

Prüfungsdauer: maximal 60 Minuten.

Infos unter: www.bamf.de/einbuengerung

Den interaktiven Fragenkatalog zum Einbürgerungstest finden Sie unter www.bamf.de / Startseite / Willkommen in Deutschland / Einbürgerung / online Testcenter

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. Probetest, Prüfungsfragen ...)

finden Sie unter www.bamf.de.

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@vhs-starnbergammersee.de) oder telefonisch (Tel. 08151- 97 312- 10) an.

Anmeldung bis 19.02.2024 erforderlich.

241-3470-S

Freitag, 15.03.24, 13.30-14.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 19.02.2024 erforderlich.

241-3471-S

Freitag, 15.03.24, 14.30-15.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 19.02.2024 erforderlich.

241-3472-S

Freitag, 15.03.24, 15.30-16.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 18.03.2024 erforderlich.

241-3473-S

Freitag, 19.04.24, 13.30-14.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 18.03.2024 erforderlich.

241-3474-S

Freitag, 19.04.24, 14.30-15.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 18.03.2024 erforderlich.

241-3475-S

Freitag, 19.04.24, 15.30-16.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.04.2024 erforderlich.

241-3476-S

Freitag, 17.05.24, 13.30-14.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.04.2024 erforderlich.

241-3477-S

Freitag, 17.05.24, 14.30-15.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.04.2024 erforderlich.

241-3478-S

Freitag, 17.05.24, 15.30-16.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.05.2024 erforderlich.

241-3479-S

Freitag, 21.06.24, 13.30-14.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.05.2024 erforderlich.

241-3480-S

Freitag, 21.06.24, 14.30-15.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.05.2024 erforderlich.

241-3481-S

Freitag, 21.06.24, 15.30-16.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 19.02.2024 erforderlich.

241-3490-A

Dienstag, 19.03.24, 18.15-19.15 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 14.03.2024 erforderlich.

241-3491-A

Dienstag, 14.05.24, 18.15-19.15 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Einbürgerungstest

Vergleiche 241-3470-S

Anmeldung bis 17.06.2024 erforderlich.

241-3492-A

Dienstag, 16.07.24, 18.15-19.15 Uhr

Gebühr € 25,-

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

Gemeinsam Reisen. Entdecken. Genießen.

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

Holen Sie sich
jetzt Ihr
**individuelles
Angebot!**



Ammersee Reisen

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

Fremdsprachen



Bei uns können Sie Sprachen von Grund auf erlernen oder bereits vorhandene Sprachkompetenzen vertiefen: aufeinander aufbauende Kurse von A1.1 bis C2.2, Auffrischkurse, Kompakt- bzw. Intensivkurse, Konversationskurse - viele davon jeweils im Präsenz- und im Online-Format.

Beratung und Einstufung:

Wir bieten Ihnen nach vorheriger Terminvereinbarung die Möglichkeit, sich persönlich in den vhs-Geschäftsstellen beraten bzw. unverbindlich testen zu lassen, um den für Sie passenden Sprachkurs zu finden. Bitte beachten Sie hierzu insbesondere die Termine zur Sprachberatung an unterschiedlichen Standorten jeweils zu Semesterbeginn. Diese Einstufungsberatung ist für Sie kostenfrei.

Kursgebühren:

Die Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Termine (in der Regel 15 Termine pro Semester) und der Anzahl der Teilnehmenden in einem Kurs. Die maximale Teilnehmerzahl richtet sich nach der Größe des verfügbaren Kursraumes. Die Gebührengruppe, die beim jeweiligen Kurs ausgeschrieben ist, kann sich ändern.

Ausschlaggebend für die Höhe der Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmenden in der 2. Kursstunde. Später hinzukommende Teilnehmer*innen haben keinen Einfluss mehr auf die Konditionen.

7 und mehr Teilnehmende: € 130,-

6 Teilnehmende: € 152

5 Teilnehmende: € 182,-

Bitte beachten Sie dazu auch unsere AGBs auf Seite 144.

Sprachen on demand

Sie suchen Unterstützung für ein 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.

Sprachen on demand

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 (dann zzgl. Fahrkostenpauschale). Die Kursleitung erteilt den Unterricht mit den vorab festgesetzten Lernzielen. Abschließend erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Dieser Einzelunterricht empfiehlt sich, wenn Sie eine Fremdsprache im Berufsalltag brauchen bzw. in kurzer Zeit schnelle Lernfortschritte erzielen wollen. "Sprache on demand" für jede Fremdsprache möglich, die wir aktuell anbieten.

241-3500-A

Gebühr € 370,-

Sprachen Spezial

Fremdsprachen lernen leicht gemacht!

Der kürzeste Weg zur Fremdsprache. Fremdsprachen leichter lernen: Ein Traum? neu!

Die "Geheimformel", um Fremdsprachen leichter zu lernen, heißt: Leben in Vokabeln, Sätze, Texte und grammatikalische Strukturen einzubauen! Lassen Sie sich zu dieser faszinierenden Reise motivieren, um gute Ergebnisse zu ermöglichen. Erfahren Sie, dass es leichter ist, als Sie denken, Sprachen zu lernen! Die Referentin hat Fremdsprachen an der Universität Venedig studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise.

241-3500-S

Leitung: Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci

Samstag, 13.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 49,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-1710-S Die 7 Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses

241-2002-S Interkulturelle Kompetenz

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt neu!

Im Sekundentakt Vokabeln lernen und dabei noch Spaß haben - geht das? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

241-3501-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge

Dienstag, 12.03.24, 19.00-21.30 Uhr

Gebühr € 30,- keine Ermäßigung

Sprachberatung

Sprachberatung Englisch in Starnberg



© digital341 auf Pixabay

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine kostenlose Sprachberatung für Englisch wahrzunehmen, damit Sie den für Sie passenden Kurs finden. Vorherige Anmeldung erwünscht.

241-3501-S

Mittwoch, 21.02.24, 17.00-19.00 Uhr
gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Sprachberatung Englisch in Tutzing

241-3502-S

Donnerstag, 22.02.24, 16.00-18.00 Uhr
gebührenfrei
Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Sprachberatung Englisch in Herrsching

241-3503-A

Dienstag, 20.02.24, 17.00-19.00 Uhr
gebührenfrei
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Englisch A1

Englisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3190029389

241-3510-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Montag, 04.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

Englisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Go for it! A1, ca. ab Lektion 5
ISBN 978-3190029389

241-3511-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Montag, 04.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

Englisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 7
ISBN 978-3190029389

241-3512-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 16.30-18.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Englisch A2

Englisch A1/A2: Refresher neu!

Voraussetzung: lange zurückliegende Sprachkenntnisse auf mind. A2 bzw. Einstufungsberatung
You're out of practice and need to refresh your knowledge of English? Here's your chance - come along and enjoy improving your English!
Ein Kurs für Wiedereinsteiger*innen. Lerntempo und Inhalte richten sich nach den gewünschten Lernzielen der Gruppe.
Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

241-3515-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 16.00-17.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

Englisch A2: Conversation

Voraussetzung: abgeschl. Stufe A1/A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Collins English for Life Speaking A2
ISBN 978-0007497775

241-3521-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Mittwoch, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Englisch B1

Englisch A2/B1: English through Songs and Lyrics

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. A2 bzw. Einstufungsberatung
Well-known English songs and their lyrics are the basis for this conversation class. The songs & lyrics will be used to discuss a range of interesting topics, to widen our vocabulary and to help us practice our use of the English language in a friendly and relaxed atmosphere. No musical knowledge required.

241-3522-S

Leitung: Isabella Jarczyk, Sprachdozentin, Musikpädagogin
ab Dienstag, 05.03.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Englisch A2/B1 Refresher

Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger, deren Sprachkenntnisse schon etwas länger zurückliegen. Lerntempo und Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

241-3532-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 20.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 13 x
Gebühr € 112,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

Englisch B1: Conversation

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

241-3537-S

Leitung: Joyce McLean, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Englisch B1: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B1+
ISBN 978-0007457830

241-3538-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Mittwoch, 28.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Englisch B1/B2: Refresher - für Wiedereinsteiger*innen

Voraussetzung: mind abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

English for everyday situations, work or your next holiday- there is something for everyone! Improve your English and have fun!

Lehrbuch: A New Start- Refresher B1
ISBN 978-3464202326

241-3540-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 17.45-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

English B1/B2: Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B2
ISBN: 978-0007542697

241-3542-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Dienstag, 27.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Englisch B2

Englisch B2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Language Hub (upper intermediate), ab Lektion 5
ISBN 978-3-19-122984-9

241-3561-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 14.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 13 x

Gebühr € 113,-

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

Englisch B2: Conversation

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

241-3564-S

Leitung: Joyce McLean, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Englisch C1/C2

Englisch C1: Conversation

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

241-3570-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Donnerstag, 29.02.24, 08.40-10.10 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Englisch C1: Conversation

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

241-3571-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent
ab Donnerstag, 29.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Englisch C1/C2: Conversation

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. C1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

241-3574-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-1523-S und folgender: Bridge

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, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Sprachen on demand: Französisch



© digital341 auf Pixabay

Vergleiche 241-3500-A

241-3600-A

Gebühr € 370,-

Französisch A1

Französisch A1 neu!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

241-3604-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 26.02.24, 16.00-17.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Französisch A1 neu!

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529642-8

241-3605-A Online

Leitung: Sophie Hösterey, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.03.24, 17.00-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Online-Veranstaltungen

Sie brauchen keine besonderen technischen Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen. 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.

Französisch A1 neu!

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529642-8

241-3605-S

Leitung: Sophie Hösterey, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 06.03.24, 17.00-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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



Kittel

STAFFELÜBERGABE beim Schlüsseldienst Wild



Als Starnberger Familienunternehmen für Alarm- und Sicherheitstechnik sind uns persönliche Betreuung, Vertrauen und langfristige Kundenbeziehungen besonders wichtig.

Wir freuen uns, Ihnen durch die Übernahme der Firma Wild nun auch einen hochwertigen Schlüsseldienst anbieten zu können.

SCHLÜSSELDIENST

Tel: 08151 / 973100

www.alarmkittel.de

Französisch A1 neu!

Was sollten Sie im Umgang mit Personen aus Frankreich wissen? Wie begrüßt man sich, stellt sich vor, führt einfache Unterhaltungen, bestellt im Restaurant, kauft ein, fragt nach dem Weg und gibt Antwort darauf? Dies und vieles mehr lernen wir in diesem Kurs.

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529412-7

241-3606-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 13.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 104,-
Feldafing, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 4
ISBN 978-3-19-003434-5

241-3607-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin
ab Montag, 26.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

Französisch A1.2

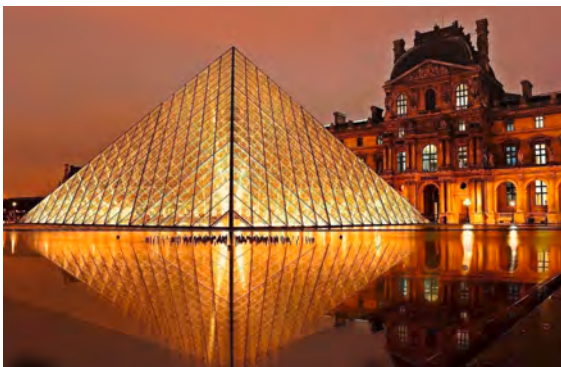
Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4
ISBN 978-3191033255

241-3608-A Online

Leitung: Fabienne Lazzara, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 19.00-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr € 104,-

Französisch A2

Französisch A1/A2 für die Reise



© Edi Nugraha auf Pixabay

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

241-3612-A Online

Leitung: Marianne Garcia, Sprachdozentin
ab Dienstag, 12.03.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen neu!

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse
Lehrbuch: Perspectives A1- Allez-y !, ab Lektion 7
ISBN: 978-3-06-520176-6

241-3616-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin
ab Freitag, 08.03.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Französisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Rencontres en français A2, ab Lektion 3
ISBN 978-3125296428

241-3623-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

Französisch A2 für Wiedereinsteiger*innen

Voraussetzung: lange zurückliegende bzw. nur passive Sprachkenntnisse auf A2
Lehrbuch: Défi 2 A2 (Kursbuch+CD), ISBN 978-3125296961
Arbeitsheft: Défi 2 A2, (Arbeitsheft+MP3), ISBN 978-3125297067

241-3626-A

Leitung: Muriel Cuneo, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, TSV Raum, Geschäftsstelle

Französisch B1

Französisch lernen mit Chansons B1 neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Im Kurs hören und erläutern wir französische Chansons. In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

241-3628-A Online

Leitung: Maryse Dantec-Drechsler, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 08.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 40,-

Französisch B1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Rencontres en français A2, ab Lektion 10
ISBN: 978-3125296480
Rencontres en français B1, ab Lektion 1
ISBN 978-3125296497

241-3629-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Französisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 6

ISBN 978-3-12-529431-8

241-3633-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin

ab Montag, 26.02.24, 17.45-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

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

Französisch A2/B1 für Wiedereinsteiger*innen

Voraussetzung: 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.

241-3636-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 13.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 104,-

Feldafing, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

Französisch B1 - Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Défi 3 B1 (Kursbuch+CD), ISBN 978-3125296992

Arbeitsheft: Défi 3 B1 (Arbeitsheft+MP3), ISBN 978-3125297081

241-3637-A

Leitung: Muriel Cuneo, Sprachdozentin

ab Montag, 26.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

Herrsching, TSV Raum, Geschäftsstelle

Französisch B1

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: On y va! B1, ab ca. Lektion 2

ISBN 978-3191033545

241-3638-S

Leitung: Angelika Galata, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Donnerstag, 14.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 01

Französisch B1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lektion 4

ISBN 978-3125296497

241-3639-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin

ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

Französisch B2

Französisch B1/B2: Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Kein Lehrbuch erforderlich.

241-3640-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin

ab Dienstag, 27.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

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

Französisch C1

Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1

Kein Lehrbuch erforderlich.

241-3650-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin

ab Dienstag, 27.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

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

Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

241-3652-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 28.02.24, 11.00-12.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachberatung: Romanische Sprachen

Sprachberatung Französisch, Italienisch, Spanisch in Starnberg



© Michelle Marian auf Pixabay

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für romanische Sprachen wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den

für Sie passenden Kurs finden.
Vorherige Anmeldung erwünscht.

241-3701-S

Mittwoch, 21.02.24, 17.00-19.00 Uhr
gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Sprachberatung Italienisch in Tutzing

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für Italienisch wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den für Sie passenden Kurs finden.
Vorherige Anmeldung erwünscht.

241-3702-S

Donnerstag, 22.02.24, 16.00-18.00 Uhr
gebührenfrei
Tutzing, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

Sprachberatung Italienisch in Herrsching

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für Italienisch wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den für Sie passenden Kurs finden.
Vorherige Anmeldung erwünscht.

241-3703-A

Dienstag, 20.02.24, 17.00-19.00 Uhr
gebührenfrei
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Sprachen on demand

Sprachen on demand

Sie suchen Unterstützung für ein 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.

Sprachen on demand: Italienisch

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 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.

241-3708-S

Gebühr € 370,-

Italienisch Spezial

Italienisch intensiv - Aussprache-Training neu!

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.

241-3709-A Online

Leitung: Paola Hauswald
Mittwoch, 15.05.24, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr € 15,40

Italienisch A1

Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Dai! 1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525287-5
Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud

241-3711-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Online-Veranstaltungen in der vhs.cloud

Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen. Ein Internet-Anschluss genügt. Sie melden sich an, wir senden Ihnen alle weiteren Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud und die Zugangsdaten per E-Mail zu und Sie nehmen von zu Hause an Ihrer gebuchten Veranstaltung teil.

Italienisch A1.1 neu!

Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-105438-0

241-3712-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.03.24, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-005647-7

241-3713-A Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Italienisch A1.1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1/2
ISBN 978-3-12-525201-1

241-3714-S

Leitung: Laura Mendolia, Sprachdozentin

ab Dienstag, 27.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 14 x
Gebühr € 122,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-105438-0

241-3715-A

Leitung: Antonella Manfrin-Pooock, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

Italienisch A1.1 neu!

Lernerfreundliches, kleinschrittiges Lerntempo für mehr Zeit, die Sprache zu genießen!
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-249599-1

241-3716-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Italienisch A1.1 für Neulinge neugierig auf Italien neu!

Ein Italienischkurs für Anfänger, in dem Sie grundlegende Gesprächssituationen üben: sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über die eigene Person sprechen, einkaufen, bestellen im Restaurant, u.v.m. Für erste Unterhaltungen mit Muttersprachlern und für Reisen nach Italien sind Sie damit gut gerüstet.
Lehrbuch: Dieci 1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-035647-8

241-3717-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 08.05.24, 18.00-19.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 69,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch A1.1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1/2
ISBN 978-3-12-525201-1

241-3718-S

Leitung: Laura Mendolia, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 11.00-12.30 Uhr, 13 x
Gebühr € 113,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Italienisch A1.1 - Italienisch für die Reise neu!

Lehrbuch: Viva le Vacanze!, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-217243-4

241-3719-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

Italienisch A1.1 - Italienisch für die Reise neu!

Lehrbuch: Viva le Vacanze!, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-217243-4

241-3720-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Freitag, 01.03.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3
ISBN 978-3125252011
Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

241-3721-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 07.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

IMMOBILIEN

Sandra Holzapfel

Verkauf
Vermietung
Verwaltung

82319 Starnberg
Schloßbergstraße 6
Tel. 08151-9982770
Mobil 0170-4121439
info@sandra-holzapfel.de

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 8
ISBN 978-3-19-105438-0

241-3722-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8
ISBN 978-3-12-525201-1

241-3723-S

Leitung: Laura Mendolia, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 13 x
Gebühr € 113,-
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

Italienisch A2

Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 2
ISBN 978-3-19-225439-0

241-3724-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3
ISBN 978-3-19-225439-0

241-3725-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin
ab Freitag, 01.03.24, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Italienisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci A2, ab Lektion 4, ISBN 978-3190156474

241-3726-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525206-6

241-3727-S

Leitung: Laura Mendolia, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 09.30-11.00 Uhr, 13 x
Gebühr € 113,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 8
ISBN 978-3-19-225439-0

241-3728-A Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 10.00-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Italienisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 6
ISBN 978-3-19-225439-0

241-3729-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin
ab Freitag, 01.03.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Grazie e arivederci non ci bastano! Italienisch A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen neu!

Voraussetzung: lange zurückliegende (bzw. nur passive) Sprachkenntnisse
Sie kennen es bestimmt: Da hat man Vokabel gelernt, kennt die richtigen Phrasen und würde gerne mit Muttersprachlern reden. Aber dann fehlen plötzlich die Worte, wenn es ans Sprechen geht. In diesem Kurs wollen wir passive Sprachkenntnisse aktivieren. Damit wir dann bald mehr als nur "grazie" und "arrivederci" sagen können! Für den Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich. Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

241-3730-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 19.35-21.05 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Informationen
zu Veranstaltungen
in der vhs.cloud
siehe Seite 66

Italienisch A2/B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-025647-1

241-3731-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch A2/B1: Ein kurzer Trip nach Italien neu!

Voraussetzungen: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Wir planen virtuelle Kurzreisen nach Italien und tauchen ein in interessante Städte und Regionen. Dabei wiederholen und erweitern wir spielerisch die italienische Alltagssprache und haben Spaß zusammen, während zu Hause Übungen auf uns warten.

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud; Lehrbuch ist nicht erforderlich

241-3732-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Freitag, 12.04.24, 17.00-20.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 89,-

Italienisch B1

Italienisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-025647-1

241-3733-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 17.45-19.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 2
ISBN 978-3-19-225440-6

241-3734-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.03.24, 09.00-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-525212-7

241-3735-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 8
ISBN 978-3-19-225440-6

241-3736-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 7 x
Gebühr € 61,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 8
ISBN 978-3-19-225440-6

241-3737-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

Italienisch B1+/B2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-5252196

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

241-3738-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 19.35-21.05 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-225440-6

241-3739-S

Leitung: Laura Mendolia, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 14 x
Gebühr € 122,-

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

Italienisch B2

Italienisch B2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 5
ISBN 978-3-19-535466-0

241-3741-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, TSV Raum, Geschäftsstelle

Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 6
ISBN 978-3195354660

241-3742-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 6
ISBN 978-3-19-535466-0

241-3743-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 3, ISBN 978-3190554768

241-3745-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 6
ISBN 978-3195354660

241-3746-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 20.00-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 86,70

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch B2/C1: Conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B2 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 4, ISBN 978-3190554768

241-3748-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin
ab Dienstag, 27.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Herrsching, TSV Raum, Geschäftsstelle

Italienisch C1/C2

Italienisch C1: conversazione e lettura

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung
Durante il corso verrà letto un libro giallo in lingua italiana con cui si ripeterà e approfondirà il lessico, la fraseologia e le strutture del linguaggio italiano.

241-3750-S

Leitung: Giuseppe Santi Frosina, Sprachdozent
ab Montag, 04.03.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Italienisch C1: Conversazione

Voraussetzung: Sprachkenntnisse 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.

241-3751-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin



- Neubau
- Gewerbebau
- Altbausanierung
- Instandhaltung

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

MEISTERBETRIEB

ab Dienstag, 27.02.24, 17.00-18.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

Italienisch C1/C2: Conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe C1 bzw. Einstufungsberatung

241-3752-S

Leitung: Giuseppe Santi Frosina, Sprachdozent
ab Mittwoch, 06.03.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Italienisch C2 - Conversazione e Lettura

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C2 bzw. Einstufungsberatung
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.

241-3753-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 8 x, 14tägig
Gebühr € 69,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

Spanisch



© Pexels auf Pixabay

Sprachen on demand

Sie suchen Unterstützung für ein sprachliches Vorhaben, das vielleicht nicht in das aktuelle Angebot passt? Wir bieten Ihnen die Vermittlung von Sprachunterricht mit einem geschulten Team von Sprachkursleiter*innen, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Sprachen on demand: Spanisch

Vergleiche 241-3500-A

241-3760-S

Gebühr € 370,-

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514671-6

241-3761-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 04.03.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A1.1

Lernen in kleinschrittigen Etappen mit moderatem Lerntempo.
Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-304545-4

241-3762-A

Leitung: Aurora Espinosa Pérez, Sprachdozentin
ab Montag, 04.03.24, 09.30-11.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Seefeld, Altes Rathaus, Hauptstr. 42

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514671-6

241-3763-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514671-6

241-3764-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 04.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 116,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z532

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514671-6

241-3765-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514671-6

241-3766-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
 ab Mittwoch, 06.03.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Spanisch A1.1 für Frühaufsteher neu!

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1
 ISBN 978-3-19-304545-4

241-3767-A Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin
 ab Donnerstag, 29.02.24, 07.30-09.00 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-

Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
 ISBN 978-3125146716

241-3768-A Online

Leitung: Lisell Victoria Hofmann, Sprachdozentin
 ab Freitag, 01.03.24, 09.30-11.00 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-

Informationen
 zu Online-
 Veranstaltungen
 siehe Seite 63

Spanisch A1 - Intensivkurs neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
 ISBN 978-3-12-514671-6

241-3769-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
 ab Freitag, 08.03.24, 09.00-12.00 Uhr, 8 x
 Gebühr € 139,-

Tutzing, Raum wird noch bekannt gegeben

Spanisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7
 ISBN 978-3125146716

241-3771-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin
 ab Montag, 26.02.24, 08.30-10.00 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse auf A1 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7
 ISBN 978-3-12-514671-6

241-3772-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
 ab Montag, 04.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z532

Spanisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9
 ISBN 978-3125146716

241-3774-A

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
 ab Dienstag, 05.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

Spanisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3/4
 ISBN 978-3-12-514671-6

241-3775-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
 ab Mittwoch, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z532

Spanisch A1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 9
 ISBN 978-3-19-304545-4

241-3776-S Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin
 ab Donnerstag, 29.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-

Spanisch A2

Spanisch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1.2 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1
 ISBN 978-3-12-514677-8

241-3773-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
 ab Montag, 26.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1
 ISBN 978-3-12-514677-8

241-3778-A Online

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

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

**Jetzt testen: merkur.de/epaper
oder telefonisch: 089 / 53 06 222**



Leitung: Lisell Victoria Hofmann, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 09.30-11.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Spanisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4
ISBN 978-3125146778

241-3780-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
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 7
ISBN 978-3-12-514677-8

241-3781-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Montag, 04.03.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-514677-8

241-3782-A Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Spanisch A1/A2 - Introducción a la conversación neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung
Geeignet für alle, die bereits Spanischkurse besucht haben und sich besser mündlich verständigen können möchten.
Lehrbuch: Toma la palabra A2, ISBN 978-3-12-514935-9

241-3783-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 06.03.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Spanisch A2/B1

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 11
ISBN 978-3125146778

241-3784-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 29.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch A2/B1- Introducción a la conversación

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mind. A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: El mundo en español A2, Lecturas de cultura y civilización- Nivel A2, ISBN 978-3125269828

241-3785-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Dienstag, 27.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-514684-6

241-3786-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 28.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z532

Spanisch B1

Spanisch B1/B2: Conversación

Voraussetzung: Sprachkenntnisse mind. auf B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 7
ISBN 978-3125146846

241-3787-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 10.00-11.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Spanisch B2

Spanisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 8
ISBN 978-3125146884

241-3788-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent
ab Dienstag, 27.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

Spanisch C1/C2

Spanisch C1/C2: Conversación y lectura

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe C1 bzw. Einstufungsberatung

Curso corto de Literatura latinoamericana en español: lectura de cuentos de autores seleccionados, análisis del contexto social y político, conversación. En nuestros encuentros descubriremos la magia y la riqueza cultural de la literatura de Latinoamérica y disfrutaremos del encanto que se esconde en las obras de esta región. Lehrmaterial: el material será entregado por la profesora.

241-3789-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin
ab Montag, 26.02.24, 11.30-13.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Seltener gelernte Sprachen

Unsere Sprachkurse bieten die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und mit der Sprache auch eine neue Kultur kennenzulernen. Vielleicht können Sie Ihre neu gewonnenen Sprachkenntnisse bereits auf der nächsten Reise oder im Geschäftsleben anwenden.

Die Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden in einem Kurs. Die Gebührgruppe, die beim jeweiligen Kurs ausgeschrieben ist, kann sich ändern.

Ausschlaggebend für die Höhe der Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer*innen in der zweiten Kursstunde. Später hinzukommende Teilnehmer*innen haben keinen Einfluss mehr auf die Konditionen.

7 und mehr Teilnehmende: € 130,-

6 Teilnehmende: € 152,-

5 Teilnehmende: € 182,-

Bitte beachten Sie dazu auch unsere AGBs auf Seite 144.

Arabisch

Arabisch A1

Schnupperkurs mit 5 Terminen, Verlängerung auf Nachfrage möglich. Einführung in die Schriftsprache und Kennenlernen grundlegender Sprechansätze und Sprechhandlungen.

Lehrbuch: Kalamuna, ab Lektion 1, ISBN 978-3196052534

241-3810-S

Leitung: Sausan Jindawi, Sprachdozentin
ab Donnerstag, 07.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 76,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Arabisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse (Schnupperkurs) bzw. vergleichbare Kenntnisse

Einführung in die Schriftsprache und Kennenlernen wichtiger Sprechanlässe und Sprechhandlungen.

Lehrbuch: Kalamuna, ab Lektion 5, ISBN 978-3196052534

241-3811-S

Leitung: Sausan Jindawi, Sprachdozentin
ab Dienstag, 12.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Chinesisch

Chinesisch A1

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder vorhandenen Grundlagen wieder aufzufrischen. Mit dem Ziel einfache Unterhaltungen zu führen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China ist man damit schon bestens vorbereitet.

Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley)
ISBN 978-3-8310-3043-9

241-3820-S

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.03.24, 19.00-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 032

Isländisch

Schnupperkurs Isländisch: Sprache - Kultur - Mythen

Gullfoss, Geysir, Eyjafjalljökull - Island begeistert auf Grund seiner Landschaft und spektakulären Natur. Was die Insel darüber hinaus noch zu bieten hat, ist dagegen weniger bekannt. Dieser Kurs richtet sich an alle Neugierigen und an Personen, die gerade eine Islandreise planen und sich darauf einstimmen möchten. Wir lernen gebräuchliche und nützliche Phrasen und erfahren Wissenswertes über Mythen, Sagen und die isländische Kultur.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

241-3825-S

Leitung: Jonas Bokelmann, Sprachdozent
ab Freitag, 15.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 76,-

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

Japanisch

Japanisch A1

Hier geht es hauptsächlich ums Sprechen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie große Fortschritte machen.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 1
ISBN 978-3732299744

241-3830-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin
ab Dienstag, 19.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,- nicht am 26.03.24, auch in den Schulferien!

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

Shodo - Japanische Kalligraphie neu!

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 Kreativität 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 oder lernen möchten. Material wird im Kurs gestellt.

241-3831-S

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin
Samstag, 13.04.24, 13.00-17.00 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. € 20,- Materialkosten

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

Koreanisch

Koreanisch A1

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (DARAKWON)
ISBN 978-8927732792

Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter www.vhs.cloud.

241-3840-A Online

Leitung: Yang-Mi Soe, Sprachdozentin
ab Dienstag, 05.03.24, 15.15-16.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

Kroatisch

Kroatisch A1

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse.

Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich Kroatisch gut lernen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Bd. 1, ab Lektion 1
ISBN 978-3981094008

241-3850-A Online

Leitung: Marija Flüchter-Krstulja
ab Mittwoch, 06.03.24, 09.00-10.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 120,-

Neugriechisch

Neugriechisch A1

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

241-3854-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin
ab Mittwoch, 06.03.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 130,-

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

Neugriechisch A1.2



© DanaTentis auf Pixabay

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, ab Lektion 12

ISBN 978-312606650-1 und Arbeitsbuch ISBN 987-3126066518

241-3855-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 06.03.24, 16.45-18.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

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

Neugriechisch A1.2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

241-3854-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 06.03.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

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

Neugriechisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, ab Lektion 12

ISBN 978-312606650-1 und Arbeitsbuch ISBN 987-3126066518

241-3855-S

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 06.03.24, 16.45-18.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 130,-

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

Neugriechisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 10

ISBN: 978-3-96769-022-4

241-3856-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin

ab Montag, 04.03.24, 20.15-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 136,50

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Neugriechisch A2

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 19/20

ISBN 978-3-96769-022-4

241-3858-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin

ab Montag, 04.03.24, 17.00-18.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 136,50

Herrsching, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

Neugriechisch B1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2

Lehrbuch: Kleantis Arvanitakis: Epikinoste Ellinika, Band 2

ISBN 978-3-88975-087-7

241-3859-A

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin

ab Montag, 04.03.24, 19.00-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 136,50

Herrsching, Realschule, Raum E24

Polnisch

Polnisch A1

Czesc! Der muttersprachliche Kursleiter vermittelt Ihnen Aussprache und grundlegende Phrasen für wichtige Alltagssituationen.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Witam! aktuell, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-105369-7

241-3870-A Online

Leitung: Adrian Langer, Sprachdozentin

ab Dienstag, 05.03.24, 18.30-20.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 100,-

Polnisch A1/A2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung
Czesc! In diesem A1/A2-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, ca. ab Lektion 8

ISBN 978-3-19-105369-7

241-3871-A Online

Leitung: Adrian Langer, Sprachdozentin

ab Montag, 04.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 14 x

Gebühr € 140,-

Portugiesisch

Portugiesisch A1 neu!

Nähere Informationen zum Kurs: www.vhs-starnbergammersee.de

In Kooperation mit der vhs Gilching.

Lehrbuch: Oi, Brasil aktuell A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-105420-5)

241-3875-A

Leitung: Miriam Hoff Baginski de Cudmani
 ab Dienstag, 05.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 13 x
 Gebühr € 136,-
Gilching, vhs, Landsberger Str. 17, Raum 002

Russisch

Russisch A1



© Makalu auf Pixabay

Lehrbuch: Jasno! A1-A2 Kursbuch, ab Lektion 1
 ISBN 978-3125275904 und Arbeitsbuch ISBN 978-3125275911

241-3880-S

Leitung: Nataliya Alf, Sprachdozentin
 ab Dienstag, 05.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Russisch A2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1
 Lehrbuch: Jasno! A1-A2 Kursbuch, ab Lektion 13
 ISBN 978-3125275904 und Arbeitsbuch ISBN 978-3125275911

241-3881-S

Leitung: Nataliya Alf, Sprachdozentin
 ab Dienstag, 05.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

Schwedisch

Schwedisch: Wir feiern schwedischen Midsommar! neu!

Midsommar ist das schönste schwedische Fest. Es wird viel gesungen, getanzt und gelacht. Lernen Sie Schweden von seiner Sommerseite kennen und feiern und singen Sie mit.
 In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

241-3882-A

Leitung: Åsa Ågren
 Donnerstag, 27.06.24, 19.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 12,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Slowakisch

Slowakisch A1 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
 ISBN 978-80-223-4552-1

241-3883-A Online

Leitung: Dr. Bozena Baranekova, Sprachdozentin
 ab Freitag, 08.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 130,-

Tschechisch

Tschechisch A1 Schnupperkurs

Mit "Dobrý den", "Prosím", und "Na shledanou" kommen Sie in Tschechien schon recht weit. Unsere Kursleiterin gibt Ihnen die wichtigsten Wendungen und landeskundliche Informationen mit auf den Weg nach Prag, Pilsen, Brno oder wohin auch immer Sie demnächst reisen. Auf Nachfrage kann der Kurs mit Folgeterminen erweitert werden.
 Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

241-3884-S

Leitung: Hana Hadas
 Samstag, 02.03.24, 14.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 18,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

Ungarisch

Ungarisch A1 - Schnupperkurs neu!



© Jo Stolp auf Pixabay

Für alle die demnächst nach Ungarn reisen werden oder sich für Land und Leute interessieren bietet dieser Kurs erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere grundlegende Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

241-3888-S Online

Leitung: Rita Tolnay-Knefely, Sprachdozentin
 ab Samstag, 08.06.24, 09.00-10.30 Uhr, 4 x
 Gebühr € 35,-



Gesundheit und Fitness

Der stärkste Muskel in Relation zur Körpergröße ist die Zunge. Mit unseren Fitness-Kursen stellen Sie sicher, dass auch die anderen Muskeln nicht zu kurz kommen.

Achtsamkeit und Meditation	79-80	Aroha/Zumba®/Piloxing®	94-96
Atem und Entspannung	80	Tanz	96-99
Autogenes Training & PME	80-81	Outdoor-/Wassersport	99-102
Yoga	81-84	Gesundheitsförderung	102-106
Qigong & Taiji	84-86	Kochen und Ernährung	
Wirbelsäule & Rückenfitness	86-87	- Vorträge	106-108
Pilates	87-89	- Kochen - nah an der Natur	108
Gymnastik & Bewegung	89-91	- Für Gäste das Beste zum Feste	108-109
Fitness	91-93	- Hineingeschmeckt: Europas Küchen	109-110
Fechten, Selbstverteidigung & Kampfkunst	93-94	- Kulinarisches aus aller Welt	110-111



Die Kursgebühren aller unserer Gesundheitsangebote beruhen auf einer zugrunde gelegten Mindestanzahl an Teilnehmer*innen. Wird dieses Minimum nicht erreicht, können die Kurse trotzdem stattfinden, wenn sich alle Angemeldeten bereit erklären, eine entsprechende Aufzahlung zu leisten und/oder mit einer Kürzung der Kursstunden einverstanden sind.

Präventionsangebote

Die vhs StarnbergAmmersee e.V. bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden.

Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt.

Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren. 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.

Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit und Meditation



© syda_productions auf Fotolia

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, was zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe führen kann. Wir üben mit angeleiteten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen. Ziel ist es, alte Gewohnheiten und automatische Verhaltensweisen mehr und mehr loszulassen. Das gibt Ihnen die Freiheit, authentisch und selbstbewusst zu handeln.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Meditationskissen, falls vorhanden, Sitzen auf dem Stuhl ist auch möglich

241-4001-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigong-, Yoga- und Meditationslehrerin
ab Mittwoch, 28.02.24, 12.00-13.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 100,-

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

Online-Teilnahme an Kursen

Sie möchten an Ihrem Kurs online teilnehmen?

Bei entsprechend gekennzeichneten Kursen ist das möglich. Lassen Sie es uns vor Kursbeginn wissen und wir sorgen dafür, dass Ihr Kurs via Livestream zu Ihnen nach Hause kommt. Den entsprechenden Link senden wir Ihnen rechtzeitig zu.

Achtsamkeit für Körper und Geist

Bei einfachen Yoga- und Qigong-Übungen nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr, dehnen sich sanft und können so Blockaden langsam lösen. Achtsamkeitsmeditationen, Fantasiereisen sowie wohlthuende Klänge und Düfte ermöglichen es Ihnen zu entspannen und loszulassen. Entdecken Sie bei dieser kleinen Auszeit vom Stress des Alltags neue Wege zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

241-4002-A

Leitung: Elke Singler, Entspannungstherapeutin
Freitag, 12.04.24, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr € 17,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Achtsamkeits-Tag - für ein friedliches und glückliches Leben neu!

Einen Tag lang achtsam sein - bringen Sie mehr Gelassenheit und Ruhe in Ihr Leben! Wir üben den ganzen Tag die Praxis der Achtsamkeit - im Gehen, im Tun, beim Essen, im Kontakt mit anderen Menschen. Ergänzt werden die Achtsamkeitsübungen durch Yin-Yoga, Sitzmeditation und Tiefenentspannung. Sie bekommen viele kleine Achtsamkeitsideen, die Sie im Alltag anwenden können. Achtsamkeit bedeutet, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen und das wahr- und anzunehmen, was gerade ist, ohne es zu bewerten. So kommen Sie immer mehr bei sich selbst an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Verpflegung

241-4003-A

Leitung: Christine Weissbarth, Qigong-, Yoga- und Meditationslehrerin
Sonntag, 14.04.24, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 51,-

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

Atem und Entspannung

Natürlich atmen - Atem und Bewegung nach Herta Richter

Mit einfachen Übungen, sogenannten Atemangeboten, werden Körper und Seele mit frischer Lebensenergie aufgeladet. Die Übungen dienen vor allem auch dem Atembewusstsein. Durch sie kann der Atem harmonisierend auf das vegetative Nervensystem einwirken. Durch sanftes Dehnen und Bewegen können sich Verspannungen auf natürliche Weise lösen und der Körper kann sich regenerieren. Ganz nebenbei können Sie Ihr Immunsystem stärken und beweglicher werden. Sie üben im Sitzen, Stehen und Liegen. Die Stunde klingt mit einem wohligen Nachruhen aus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf

241-4010-S

Leitung: Britta Sauer M.A., Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin
ab Dienstag, 07.05.24, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 60,-

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

Die Kunst des Atmens - Atemübungen für Ruhe und Entspannung

Die Atmung ist der primäre Lebensprozess überhaupt, denn wie wir atmen ist von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit. Bei Stress werden die Atemzüge kürzer und flacher. Dabei ist bewusstes Luftholen die einfachste Methode, um sich zu entspannen. Die wichtigsten Techniken des bewussten Atmens werden erklärt und praktiziert, um die eigene Atemkompetenz zu unterstützen. Dazu werden Körperübungen durchgeführt, um die Lungenkapazität zu erweitern, den Brustkorb zu mobilisieren und zu dehnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines festes Kissen oder Meditationskissen

241-4011-S

Leitung: Stefania Bonatto, Yogalehrerin
ab Dienstag, 27.02.24, 14.00-15.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 67,-

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

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige? neu!

In diesem Kurs werden die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training nach Schultz und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vorgestellt. So haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Grundübungen kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Sie können sich dann in beide Methoden einfühlen und sich besser entscheiden, welche Methode für Sie besser geeignet ist. Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen ausgeübt, zusätzlich ist auch die Teilnahme im Sitzen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

241-4020-A

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

Sonntag, 10.03.24, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 26,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Autogenes Training - kompakt neu!

Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke dorthin fließt meine Energie! Tagsüber müde und in der Nacht hellwach? Ein klarer Hinweis, dass unser vegetatives Nervensystem nicht mehr im Gleichgewicht ist. Mit der Anwendung des Autogenen Trainings sollen Ihre Vitalkräfte wieder angeregt und in Balance gebracht werden. Die Steigerung der körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte ist wesentliches medizinisches Ziel dieser Methode. Sowohl das Einbeziehen des Freitagabends und die Ruhe der Nacht von Freitag auf Samstag können besonders dazu beitragen, zum natürlichen individuellen Vitalrhythmus zurückzufinden.

Dieses neue Kursangebot lädt Sie ein, wenn Sie das Autogene Training in kurzer Zeit intensiv kennenlernen oder bereits Gelerntes gezielt vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

241-4021-A

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin

Freitag, 01.03.24, 19.30-21.00 Uhr

Freitag, 08.03.24, 19.30-21.00 Uhr

Samstag, 09.03.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 42,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Autogenes Training - Grundstufe

Autogenes Training ist eine konzentrierte Selbstentspannungsmethode. Durch gezielte Übungen kann das vegetative Nervensystem ausgleichend angesprochen werden. Die Steigerung der körperlichen Vitalfunktionen und Selbstheilungskräfte ist wesentliches medizinisches Ziel des Autogenen Trainings. Durch mentales Training können beispielsweise stressbedingte Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Regulationsstörungen, Magen- und Darmprobleme und vieles mehr ausbalanciert und effektiv zur Rückkehr zum natürlichen Vitalrhythmus angeregt werden. Darüber hinaus zeigen sich besondere Erfolge bei Konzentrations-, Leistungs- und Gedächtnisfunktionen.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

241-4022-S

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin

ab Mittwoch, 06.03.24, 19.30-21.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 76,-

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

Online-Teilnahme an Kursen

Sie möchten an Ihrem Kurs online teilnehmen? Bei entsprechend gekennzeichneten Kursen ist das möglich. Lassen Sie es uns vor Kursbeginn wissen und wir sorgen dafür, dass Ihr Kurs via Livestream zu Ihnen nach Hause kommt. Den entsprechenden Link senden wir Ihnen rechtzeitig zu.

Autogenes Training neu!

Das Autogene Training nach J.H. Schultz gilt als anerkanntes Entspannungsverfahren. Mit dieser Methode kann man sich mit ein wenig Übung innerhalb kurzer Zeit sehr tief entspannen. Sie lernen die verschiedenen Übungen sowohl im Liegen, als auch im Sitzen kennen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich mehr Entspannung im Alltag wünschen und eine wunderbare Methode kennen lernen möchten, mit der sie in der Lage sind, selbständig mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einkehren zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

241-4023-A

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

ab Montag, 15.04.24, 18.00-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 64,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

PME - Progressive Muskelentspannung neu!

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson gilt als anerkanntes, körperbetontes Entspannungsverfahren. Mit dieser Methode kann man sich mit ein wenig Übung innerhalb kurzer Zeit durch gezieltes An- und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen sehr tief entspannen. Sie lernen die verschiedenen Übungen sowohl im Liegen, als auch im Sitzen kennen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich mehr Entspannung im Alltag wünschen und eine wunderbare Methode kennen lernen möchten, mit der sie in der Lage sind, selbständig mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einkehren zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. Kissen für den Nacken, Getränk

241-4024-A

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

ab Montag, 10.06.24, 18.00-19.30 Uhr, 5 x

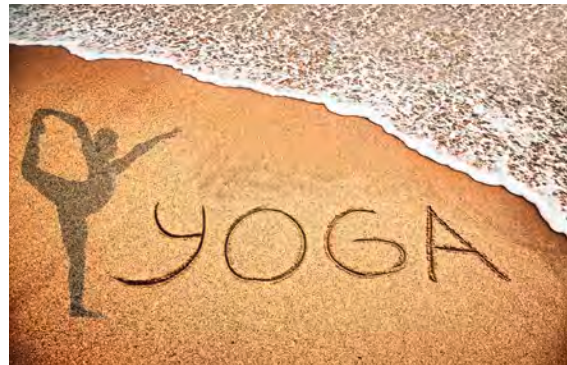
Gebühr € 64,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yoga

Der Einstieg

Yoga Basics - für Anfänger*innen



© byheaven auf Fotolia

Yoga steht für die Verbindung eines kraftvollen Körpers mit einem klaren Geist. Hatha-Yoga ist sanft und herausfordernd zugleich. Die Asanas (Haltungen) stärken die Muskelkraft, der Körper wird beweglicher und durch gezieltes atmen (Pranayama) können Verspannungen gelöst werden. So können wir Vitalität und Lebensfreude neu entdecken!

Die Übungen sind nicht dogmatisch, sondern sollen sich gut anfühlen. Wir lernen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen, die wir mit in den Alltag nehmen können. Das Ziel ist Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. So entsteht mehr Gelassenheit und Selbstheilungskräfte können angeregt werden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

241-4101-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 29.02.24, 10.30-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 125,-

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

"Frühlingserwachen" mit sanftem Yoga neu!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kommen Sie aus Ihrem Winterschlaf zurück - aus der Müdigkeit und Antriebslosigkeit - und schöpfen Sie neue Energie. Erwachen Sie nach der dunklen Jahreszeit wieder und bewegen Sie sich mit Schwung und Leichtigkeit in den Frühling! Sie lernen Atemtechniken, Meditationen, Energieübungen und Yogaübungen aus Hatha-, Tao- und Kundalini-Yoga kennen, die befreien und Raum schaffen, neue Wege zu gehen. Die Übungen dienen bei regelmäßiger Anwendung der Regeneration Ihrer körperlichen und mentalen Kräfte und dem Erhalt Ihrer Gesundheit und Sie stärken damit Ihre Belastbarkeit für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines festes Kissen

241-4102-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 29.02.24, 09.30-11.00 Uhr, 7 x

Gebühr € 70,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Sanftes Sommer-Yoga

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Auch wenn der Sommer zu den Lieblingsjahreszeiten gehört, sind jetzt auch Schweißperlen auf Stirn und Nacken, Schlappeheit, schwere Beine und Hitzewallungen angesagt. Jetzt tanzt unser Körper Samba! Darum praktizieren wir kühlende Yoga-Haltungen, erfrischende Atem- und Energieübungen, Meditationen- ohne große Anstrengung. Wir fließen mit Leichtigkeit, mit unserem Atemrhythmus, mit unserem individuellen Tempo. Das bringt Entschleunigung, beruhigt das Feuer, unterstützt den Kreislauf und ist schlicht und einfach ... cool.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines festes Kissen

241-4103-A

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 20.06.24, 09.30-11.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 60,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

In dieser Yogarichtung finden wir alle ganzheitlichen Aspekte des Yoga. Unser Ziel ist es, durch Körperübungen, Konzentrations- und Meditationstechniken unsere Energien zu aktivieren und in Fluss zu halten, um so auch unsere seelischen Kräfte auszubalancieren. Die Übungen des Kundalini-Yoga sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend, belebend und entspannend. Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich zum Stress des Alltags suchen und ihren Körper gesund erhalten wollen. Es lässt sich in jedem Lebensalter praktizieren!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ggf. Sitzkissen, Getränk

241-4104-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin

ab Montag, 26.02.24, 10.00-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 175,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

Vergleiche 241-4104-A

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ggf. Sitzkissen, Getränk

241-4105-A

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin

ab Dienstag, 27.02.24, 19.00-20.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 175,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yoga - für leicht Geübte und Wiedereinsteiger*innen

Jetzt ist der Zeitpunkt, die guten Vorsätze für eine gesündere und glücklichere Version von sich selbst umzusetzen. In diesem Kurs üben Sie achtsam und schulen Ihre Balance und Flexibilität. Durch längeres Halten der Asanas kräftigen Sie Ihren Körper und lernen sich zu fokussieren. Bei der abschließenden Tiefenentspannung kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Yogablöcke, Yoga-Gurt, warme Socken, etwas zum Überziehen

241-4106-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 27.02.24, 18.00-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 125,-

Starnberg, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

"Ha-Tha"-Yoga: die Gegensätze vereinen - für leicht Geübte und Wiedereinsteiger*innen

Yoga ist eine Kombination aus Bewegung, Entspannung und Atmung. Der Name "Hatha-Yoga" stammt von den Bezeichnungen "Ha" (Sonne) und "Tha" (Mond). Das Gegensatzpaar symbolisiert die oftmals entgegengesetzten Kräfte einer körperlichen Einheit. Durch einen Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie Bewegungen kombiniert mit Atemtechniken wird Regeneration angestrebt. Die verschiedenen Yoga-Positionen und deren Verbindung tragen zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Die bekannteste Übung ist der Sonnengruß, der aus einer Abfolge von meist zwölf Asanas besteht. Diese und viele weitere Asanas werden neben Atem- und Entspannungsübungen sowie mentalem Training Teil des Kurses sein.

Auch ambitionierte Anfänger*innen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Socken und Meditationskissen falls vorhanden

241-4107-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin

ab Dienstag, 12.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 100,-

Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

Yoga für Earlybirds neu!

Energie geladen in den Tag!

Starte deinen Tag mit einem schönen, runden Yoga-Erlebnis am Morgen. Du wirst den Unterschied feststellen. Wir beginnen mit einer kurzen Achtsamkeitsmeditation, fließen durch verschiedene Asanas und schließen mit einer Endentspannung.

Tue jetzt etwas für eine bessere, gesündere Version von dir selbst. Ich freue mich auf euch.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, etwas zum Überziehen

241-4108-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 27.02.24, 08.15-09.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 42,-

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

Yoga für Earlybirds neu!

Vergleiche 241-4108-S

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, etwas zum Überziehen

241-4109-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 16.04.24, 08.15-09.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 84,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Aufbaustufe

Yoga am Morgen - mehr Energie und Ruhe

Wiedereinsteiger*innen und bereits geübte Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Dieser Start in die Woche ist ein sorgsam zusammengestelltes Programm für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Sanfte Hatha-Yoga-Übungen führen zu mehr Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Beruhigende Atem- und Bewegungsübungen und eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

241-4110-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigong-, Yoga- und Meditationslehrerin
ab Montag, 26.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 150,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Bleib gesund mit Yoga - Yoga Flow I



© kzenon auf Fotolia

Wiedereinsteiger*innen und bereits etwas geübte Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Sanfte Yoga-Übungen (Asanas) werden fließend ausgeführt und mit der Atmung verbunden. Dies führt zu mehr Körperbewusstsein, Flexibilität und Muskelstärke. Beruhigende Atem- und Bewegungsübungen und eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration. Der Kurs ist für jedes Alter und jede körperliche Konstitution geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt

241-4111-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 28.02.24, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 150,-
Aufkirchen, Grundschule, Aula

Mit Schwung in den Frühling - Yoga Flow II

Für Teilnehmer*innen mit mittleren bis fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs werden teilweise herausfordernde Asanas fließend geübt. Mit gezielten Atemübungen (Pranayama) stärken wir unsere Lungen. Durch Yoga stärken Sie Ihre Muskeln, erhalten bzw. erhöhen die Beweglichkeit und regen das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel an. Insgesamt führt Yoga zu mehr Zentriertheit, Gelassenheit und Freude.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke und Yoga-Gurt

241-4112-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 150,-
Aufkirchen, Grundschule, Aula

Kraftvolles Yoga für Wiedereinsteiger*innen und Geübte

In diesem Kurs praktizieren wir gemeinsam verschiedene Hatha-Yoga-Asanas (Körperübungen) aus dem traditionellen Yoga, experimentieren mit ersten Variationen der Grundhaltungen und erleben neue Bewegungsabläufe. Nach dem Prinzip "Ha"-Sonne und "Tha"-Mond werden die Grundenergien in unserem Körper harmonisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Pranayama-Techniken (Atemübungen) steigern die Lebensenergie und bringen uns in Balance, während die Anfangs- und Endentspannung das Nervensystem beruhigen und uns einen Ausgleich zu den Herausforderungen des Alltags schenken.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Decke, warme Socken, Getränk

241-4113-A

Leitung: Larissa Mihatsch, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 29.02.24, 17.30-18.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 125,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Yin-Yoga und Yoga Nidra

"Entspannung beginnt in den äußeren Schichten des Körpers und dringt bis in die tiefen Schichten unserer Existenz vor." (B.K.S. Iyengar). Im Yin-Yoga werden die Asanas (Yoga-Haltungen) lange und ohne aktive Muskelspannung gehalten, wodurch eine beruhigende Wirkung in Körper und Geist eintritt. Yin-Yoga kann sich ganzheitlich auf die Organe und die tiefen Bindegewebsschichten (Faszien) auswirken, die eine Neubelebung und Straffung erfahren. Stress wird ab- und unsere Energie neu aufgebaut. Genießen Sie am Ende der Stunde die Tiefenentspannung mit Yoga Nidra, das wache, klare Bewusstsein mit entspannter Losgelöstheit vereint. Yin-Yoga und Yoga Nidra ist für Jede*n geeignet.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

241-4114-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigonglehrerin, Yoga- und Meditationslehrerin, Filmjournalistin und Autorin
ab Mittwoch, 28.02.24, 09.00-10.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 84,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Die Starnberger Kliniken sind im Fünfseenland für Ihre Gesundheit da!



Klinikum Starnberg



Klinikum Penzberg



Klinikum Seefeld



Klinikum Herrsching/Schindlbeck



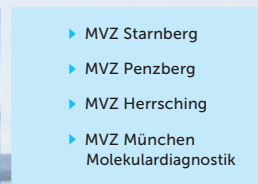
Residence



Schulungszentrum Notfallmedizin



Berufsfachschule Pflege



Medizinische Versorgungszentren

- ▶ MVZ Starnberg
- ▶ MVZ Penzberg
- ▶ MVZ Herrsching
- ▶ MVZ München
Molekulardiagnostik



Oßwaldstraße 1 | 82319 Starnberg
T 08151 18-0 | www.klinikum-starnberg.de

Yoga mit Baby - nach der Geburt neu!

Die Zeit nach der Geburt ist sowohl für die Mutter als auch für das Kind eine intensive Neuausrichtung. Der Körper ist durch die Schwangerschaft und die Geburt extrem beansprucht worden und in einer besonderen Verfassung. Er braucht nun Zuwendung, um auf natürliche Weise wieder an Kraft und Elan zu gewinnen. Nach der ersten Ruhephase im Wochenbett ist es Zeit, den Körper langsam wieder zu stärken. Wir unterstützen ihn liebevoll und sanft mit speziellen Beckenbodenasanas, stärken wieder Kondition und Muskelkraft, dehnen unseren Körper und unseren Geist in eine neue Lebenssituation hinein. Auch die Entspannungsübungen sind kostbare Schätze und werden als nährend in dieser Zeit der oft schlaflosen Nächten empfunden. Gemeinsam mit dem Baby können Sie in diesem Kurs die frühe Elternzeit genießen und gleichzeitig Ihrem Körper und Geist etwas zurückgeben. In diesem postnatalen Yogakurs ist Ihr Kind dabei, die Aufmerksamkeit liegt bei Ihnen.

Der Kurs richtet sich sowohl an Yoga-Neulinge, als auch an Yoga-Begeisterte und kann besucht werden, sobald etwaige, von der Geburt herrührende Verletzungen abgeheilt sind.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, evtl. Kissen und alles, was Sie für Ihr Baby benötigen

241-4115-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Dienstag, 12.03.24, 09.00-10.15 Uhr, 7 x
Gebühr € 58,-

Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Musikzimmer,
Eingang Drummerweg

Yoga mit Baby - nach der Geburt neu!

Vergleiche 241-4115-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4115-S

241-4116-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Dienstag, 04.06.24, 09.00-10.15 Uhr, 7 x
Gebühr € 58,-

Tutzing, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Musikzimmer,
Eingang Drummerweg

Qigong und Taiji

Qigong für Earlybirds

Wir üben Frequenzen aus der "Achtzehnfachen Methode des Tai Chi/Qigong" sowie aus den "Acht Brokaten". Eine kurze Meditation am Ende jeder Stunde vertieft die Entspannung. Bei den Übungen handelt es sich um fließende, meditative Bewegungen, die synchron mit der Atmung ausgeführt werden. Ruuehaltungen, verschiedene Schritte und die langsamen, Bewegungen wirken stabilisierend, führen zu körperlicher Kraft, Entspannung und innerer Ruhe. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, flache Schuhe

241-4131-S

Leitung: Jessica Geier, Qigonglehrerin
ab Freitag, 15.03.24, 08.15-09.15 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

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

Qigong

Die in der traditionellen chinesischen Medizin angewandten Übungen dienen zur Stärkung der Lebensenergie und Erhaltung der Gesundheit. Sie sind leicht zu erlernen, fördern das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist und wirken zugleich vitalisierend und entspannend. Zusätzlich werden die Muskeln gedehnt und gekräftigt, die Gelenke bewegt und die innere und äußere Aufrichtung (Haltung) gefördert.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Handtuch

241-4132-S

Leitung: Jessica Geier, Qigonglehrerin
ab Montag, 26.02.24, 10.45-12.15 Uhr, 15 x
Gebühr € 150,-

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

After-Work-Qigong

Lassen Sie den Arbeitstag sanft mit Qigong ausklingen. Schütteln Sie den Stress des Alltags ab, laden Sie Ihre Batterien wieder auf, um gelassen, ruhig und erfrischt den Feierabend zu genießen. Mit einfachen Übungen, die Sie in den Alltag integrieren können, holen Sie sich neue Energie und Konzentration für den nächsten Tag. Wohltuende Bewegungsübungen aus dem Qigong werden ergänzt mit einfachen mentalen Übungen aus dem stillen Qigong und Selbstmassagen. Körper und Geist kommen so gleichermaßen zur Ruhe und zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen

241-4133-S

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin
ab Mittwoch, 13.03.24, 17.15-18.15 Uhr, 12 x
Gebühr € 80,-

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

Qigong für Frauen

Qigong erfahren - durch sanfte und effektive Übungen können Sie sich in einen ganzheitlichen Ruhezustand versetzen und neue Kraft und Energie schöpfen. Dieses Kursangebot begleitet Frauen durch die Wandlungsphase, die Übungen können harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken und die Lebensenergie Qi stärken. Der Kurs findet am 12.3.2024 und 19.3.2024 nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken

241-4134-A

Leitung: Klaudia Wendl, Qigonglehrerin
ab Dienstag, 27.02.24, 08.30-10.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 80,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong und die "Acht Brokate" neu!

Nach der Theorie des Taijiquan sind die 18 harmonischen Übungen eine wirksame Sequenz, die zu innerer und äußerer Ausgeglichenheit führt, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen

und seelischen Gesundheit zuträglich ist und der Vorbeugung dienen kann. Ähnliche Möglichkeiten bieten die "Acht Brokate" - kräftigend, stärkend und ausgleichend. Zusätzlich erlernen Sie Dehnungsübungen für die Meridiane, Atem- und Meditationsübungen und bekommen Tipps für Akupressur.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

241-4135-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigong-, Yoga- und Meditationslehrerin
ab Mittwoch, 28.02.24, 10.30-11.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 83,-

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

Qigong - 18 Übungen und Akupressur: bewegen, atmen und entspannen

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Mit diesen 18 Übungen können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten oder wiedergewinnen. Es werden unterschiedlichste Muskelpartien trainiert, gedehnt und gestärkt. Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe begleiten diese Übungen. Qigong hat die Meridianlehre als Grundlage und kann so positiv auf verschiedene Beschwerden einwirken, wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Wechseljahrsprobleme, Migräne, Schlaflosigkeit, innere Unruhe und andere mehr. Ergänzend lernen Sie einige Akupressurpunkte, Entspannungsübungen und Atemmeditationen kennen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, kleines Kissen, Decke, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

241-4136-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA),
ab Mittwoch, 06.03.24, 18.00-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 100,- inkl. Skript

Herrsching, Welthaus "Alte Schule", Luitpoldstraße 20, 1. Stock

Stilles Qigong - in der Ruhe liegt die Kraft neu!

In diesem Kurs werden einfache Übungen aus dem Stillen Qigong nach Großmeister Zhi Chang Li erlernt. Die meditativ anmutenden Übungen sind in der TCM verwurzelt und können zu mehr Gelassenheit im Alltag führen. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit für Ihre Seele. Machen Sie sich locker, reduzieren Sie inneren Stress und regen Sie Ihre Selbstheilungskräfte an. Die Übungen werden von der Dozentin verbal angeleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

241-4137-S

Leitung: Britta Sauer M.A., Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin,
ab Dienstag, 07.05.24, 18.00-19.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 33,-

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

Taiji neu!

Die gesundheitsfördernde Wirkung der fließenden Bewegungen im Tai Chi (Taiji) ist nicht nur in China bekannt, sondern genießt mittlerweile weltweite Beachtung. Die Form, die Sie erlernen, enthält in ihrem Aufbau die Essenz des Tai Chi Chuan (Taijiquan). Diese

kompakte Form benötigt wenig Raum. Sie wird auf einer quadratischen Fläche in vier Himmelsrichtungen ausgeführt und kann auch zu Hause geübt werden. Die einzelnen Elemente werden in beiden Flussrichtungen durchgeführt. Schwache Körperstellen werden gestärkt, beide Gehirnhälften ausgeglichen, beide Körperhälften balanciert. Durch harmonische Bewegungsmuster gewinnt man schnell zuverlässige Standfestigkeit, innere Kraft und Sicherheit.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe

241-4151-A

Leitung: Petra Huber, Qigong- und Tai Chi-Lehrerin
ab Freitag, 01.03.24, 18.00-19.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 27,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Taiji neu!

Vergleiche 241-4151-A

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe

241-4152-A

Leitung: Petra Huber, Qigong- und Tai Chi-Lehrerin
ab Freitag, 12.04.24, 18.00-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Wirbelsäule und Rücken

Wirbelsäule in Balance

In diesem Kurs erleben Sie zeitgemäße Wirbelsäulengymnastik, verbunden mit weichfließenden Bewegungen und Übungen gemäß der chinesischen Philosophie von Yin und Yang. Die Stunden basieren auf ganzheitlichen Übungen, die kraftvoll und mobilisierend sind. Das Körpergefühl wird über Achtsamkeit erarbeitet und dadurch zusätzlich ein Ausgleich für die Dysbalancen der Wirbelsäule erzielt. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: ggf. Theraband, sportliche Kleidung

241-4201-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV
ab Donnerstag, 14.03.24, 09.00-10.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

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

Rückenfit

Unterschiedliche Übungen zur Mobilisation, Stretching und Entspannung können helfen, einseitige Belastungen des Alltags auszugleichen. Sowohl der Aufbau der Tiefenmuskulatur rund um die Wirbelsäule als auch die Schulung der Körperwahrnehmung stehen im Mittelpunkt.

Der Kurs findet am 3.5., 10.5. und 17.5.2024 nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk



100 Jahre
Leidenschaft,
Fürsorge und
Menschlichkeit
für alle Generationen



Ihr **Pflegepartner**
am Starnberger See

www.krankenpflege-tutzing.de • 08158 / 90765-0



241-4202-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Trainerin C- Lizenz, Pilatetrainerin, Wirbelsäulentrainerin
ab Freitag, 01.03.24, 10.00-11.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 80,-
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Gesundheit braucht Bewegung - Rückenfit

Jeder wünscht sich, gesund und fit zu leben. Solange das so ist, haben wir keinen Bedarf, Sport zu treiben. Durch Verspannungen und einseitige Belastung können jedoch Rückenschmerzen entstehen. Dieses Training stärkt Beine, Oberkörper und Schultern, was dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen kann. Die maßgeblichen Bestandteile des Trainings sind: Krafttraining der Rumpfmuskulatur, Balance-Training für die tiefe Rückenmuskulatur, Aufbau und Festigung von Bewegungsroutinen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Faszien sowie der Haltemuskulatur.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: ggf. Theraband, sportliche Kleidung

241-4203-S

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin
ab Montag, 11.03.24, 17.30-18.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Gesundheit braucht Bewegung - Rückenfit

Vergleiche 241-4203-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: ggf. Theraband, sportliche Kleidung

241-4204-S

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin
ab Montag, 17.06.24, 17.30-18.30 Uhr, 5 x
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

After-Work-Rückenfit



© goodluz auf shutterstock

Durch Verspannungen und einseitige Belastung können Rückenschmerzen entstehen. Bewegung und spezielle Rückengymnastik können Rückenschmerzen entgegenwirken. In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, ein gezieltes Balancetraining, das Erlangen und Festigen von Bewegungs-

routinen zur Mobilisation der Wirbelsäule, es wird darüber hinaus Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit geben. Spüren Sie, wie mehr Lebensqualität und Energie Einzug in Ihren Alltag finden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

241-4205-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin
ab Dienstag, 12.03.24, 16.45-17.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 50,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Pilates

Pilates

Pilates zeichnet sich als ganzheitliches Training für Körper und Geist durch eine bewusste Atmung, eine präzise und kontrollierte Übungsausführung und die Zentrierung auf die Körpermitte aus. Pilates ist ein effektives Training, um die Tiefenmuskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens zu stärken, sowie Körperhaltung und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Der Kurs findet am 8.5. und 15.5.2024 nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk

241-4210-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Trainerin C- Lizenz, Pilatetrainerin, Wirbelsäulentrainerin
ab Mittwoch, 28.02.24, 11.00-12.00 Uhr, 12 x
Gebühr € 80,-
Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Pilates Basics: Haltung und Stabilität - für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Körperliche Dysbalancen können oftmals zu Haltungsschäden und Schmerzen führen. Mit Pilates können Sie vernachlässigte Muskelgruppen stärken und ein verbessertes Gleichgewicht herstellen. Im Vordergrund steht die Kräftigung des Körperzentrums und der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung und Stabilität verantwortlich sind. Die Ausdauer der aufrichtenden Muskulatur wird verbessert, die Stabilität der Gelenke erhöht und ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Dehnfähigkeit gefördert. Die Konzentration auf die Bewegungen und ihre präzise Ausführung führt zu einem verbesserten Körpergefühl und ökonomisiert Bewegungsabläufe. So wird auch ein besseres Körperbewusstsein geschaffen, die Koordinationsfähigkeit gesteigert und die Bewegung findet wieder im richtigen Moment mit den richtigen Muskeln statt, intuitiv auch im Alltag, nicht nur während des Trainings!

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Handtuch

241-4211-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV
ab Donnerstag, 14.03.24, 19.30-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 84,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Pilates ist ein Training, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht und so ganzheitlich das Wohlbefinden fördert. Ziele der Pilates-Trainingsmethode sind unter anderem die Stärkung der tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur, Haltungsverbesserung und Gleichgewichtsschulung, die Straffung des Bindegewebes und eine bewusste Atmung. Insbesondere die gelenksnahen Muskeln werden schonend, aber effektiv beansprucht. Da neben der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur auch Körperregionen angesprochen werden, die bei alltäglichen Bewegungsabläufen kaum oder gar nicht gefordert werden, wird die Körperhaltung dauerhaft verbessert. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

241-4212-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Montag, 26.02.24, 16.15-17.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Online-Teilnahme an Kursen

Sie möchten an Ihrem Kurs online teilnehmen?
Bei entsprechend gekennzeichneten Kursen ist das möglich. Lassen Sie es uns vor Kursbeginn wissen und wir sorgen dafür, dass Ihr Kurs via Livestream zu Ihnen nach Hause kommt. Den entsprechenden Link senden wir Ihnen rechtzeitig zu.

"Pilates Plus" für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Vergleiche 241-4212-S
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4213-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Montag, 08.07.24, 16.15-17.30 Uhr, 3 x
Gebühr € 25,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" - für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Vergleiche 241-4212-S
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4214-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Mittwoch, 28.02.24, 10.45-12.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" - für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Vergleiche 241-4212-S
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4215-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Mittwoch, 17.07.24, 10.45-12.00 Uhr, 2 x
Gebühr € 17,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Vorerfahrung von 1-2 Semestern vhs geeignet.
Vergleiche 241-4212-S
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4216-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 01.03.24, 09.30-10.45 Uhr, 15 x
Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Vorerfahrung von 1-2 Semestern vhs geeignet.
Vergleiche 241-4212-S
Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4217-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 12.07.24, 09.30-10.45 Uhr, 3 x
Gebühr € 25,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für Fortgeschrittene



© Krakenimages.com auf Shutterstock

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gute Beherrschung der Basisübungen und der Grundprinzipien des Pilatetrainings.

Aufbauend auf den bereits erlernten Basisübungen werden komplexere Pilatesformen und Variationen der Grundformen erarbeitet und eingeübt. Durch Übungsverbindungen werden die Grundkenntnisse in Pilates weiter vertieft.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4218-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
 Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
 ab Mittwoch, 28.02.24, 09.15-10.30 Uhr, 15 x
 Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für Fortgeschrittene

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gute Beherrschung der Basisübungen und der Grundprinzipien des Pilatetrainings.

Vergleiche 241-4218-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4219-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
 Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
 ab Mittwoch, 17.07.24, 09.15-10.30 Uhr, 2 x
 Gebühr € 17,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für Fortgeschrittene

Nur für Fortgeschrittene ab 3 Semestern vhs.

Vergleiche 241-4218-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4220-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
 Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
 ab Montag, 08.07.24, 14.45-16.00 Uhr, 3 x
 Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für Fortgeschrittene

Nur für Fortgeschrittene ab 3 Semestern vhs.

Vergleiche 241-4218-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4221-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
 Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
 ab Montag, 08.07.24, 14.45-16.00 Uhr, 3 x
 Gebühr € 25,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Pilates Plus" für Fortgeschrittene

Für Fortgeschrittene ab 3 Semestern vhs.

Vergleiche 241-4218-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: siehe 241-4212-S

241-4222-S

Leitung: Kornelia Schulz, Pilatetrainerin,
 Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
 ab Freitag, 01.03.24, 11.00-12.15 Uhr, 15 x
 Gebühr € 126,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Pilates

Pilates wird als reines Mattentraining barfuß trainiert. Es ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm. Mit Hilfe der Atmung wird der Beckenboden angesteuert, die Körpermitte- das Powerhouse- wird aktiviert. Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und dienen vor allem der Stärkung der Körpermitte und der Stabilisierung. Durch Pilates kann die Haltung verbessert werden und die Muskeln können straffer und schlanker werden. Rückenbeschwerden sowie Verspannungen können verschwinden. Das Training kann durch den Einsatz des Redondoballs erleichtert oder auch erschwert werden, dieser ist aber nicht zwingend notwendig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Laptop, gute Internetverbindung

241-4223-A Online

Leitung: Martina Asam, Pilatetrainerin, Trainerin B-Lizenz
 ab Donnerstag, 14.03.24, 19.15-20.15 Uhr, 12 x
 Gebühr € 80,-

Online-Veranstaltungen

Sie brauchen keine besonderen technischen Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen. 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.

Gymnastik und Bewegung

Stretch & Relax

Eine Rundpflege für Körper und Geist: Muskulatur, Bindegewebe und Sehnen werden geschmeidiger, Gelenke beweglicher. Der Körper entspannt sich, wodurch man auch seelisch ruhiger und ausgeglichener wird.

Am Anfang der Stunde wird die Muskulatur leicht aufgewärmt. Das anschließende Stretching besteht aus verschiedenen Langzeit-Dehnübungen, bei denen man den Körper langsam in die endgültige Dehnposition bringt und dort bis zu zwei Minuten bleibt. Im Laufe des Semesters werden alle Muskelgruppen des Körpers mit einbezogen.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch als Unterlage, Theraband

241-4230-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV

ab Dienstag, 12.03.24, 18.00-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

"Starke Mitte" durch Elemente aus dem Yoga - für Earlybirds

Unsere "Mitte" ist das Zentrum der Gesundheit. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur stabilisiert Bauch-, Beckenboden-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Sie gibt uns Stärke und schützt den Körper vor Verspannungen und Verletzungen. Durch die überwiegend aus dem Yoga stammenden Übungen in diesem Kurs werden größere Muskelgruppen aktiviert, die automatisch auch die ganze Figur straffen.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

241-4231-S

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 29.02.24, 08.00-09.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 100,-
Feldafing, Neue Turnhalle, Schluchtweg 9b

"Starke Mitte" durch Elemente aus dem Yoga neu!

Vergleiche 241-4231-S
Bitte mitbringen: siehe 241-4231-S

241-4232-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin
ab Montag, 11.03.24, 19.30-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 83,-
Tutzing, Gymnasium, Hauptstr. 22, Obere Turnhalle

Faszien-, Bauch- und Rückentraining

Die Faszien durchziehen den gesamten Körper als kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe sowie unsere Muskeln. Verklebungen der Faszien können oftmals die Ursache von Schmerzzuständen und Verspannungen sein. Das Faszientraining mit der Rolle kann Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe lösen und die Durchblutung steigern. Wir verbinden das Training mit Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.
Bitte mitbringen: Faszienrolle (falls vorhanden), bequeme Kleidung

241-4233-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigong-, Yoga- und Meditationslehrerin
ab Montag, 26.02.24, 10.45-11.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

Bodystyling

Bodystyling kombiniert die effektivsten Übungen zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Die Leistungsfähigkeit im Alltag wird erhöht. Neben der Kräftigung wird auch das Herz-Kreislauf-System ordentlich angekurbelt. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei kann jede/-r das individuelle Tempo bestimmen. Mit Stretch- und Dehnübungen findet die Stunde ihren Ausklang.

Zusammen formen wir deine Wunschfigur!
Bitte mitbringen: Matte, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränk

241-4234-S

Leitung: Susanne Durau, Fitnesstrainerin
ab Dienstag, 27.02.24, 19.45-20.45 Uhr, 12 x
Gebühr € 80,-
Starnberg, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

Bodystyling

Vergleiche 241-4234-S
Bitte mitbringen: siehe 241-4234-S

241-4235-S

Leitung: Susanne Durau, Fitnesstrainerin
ab Dienstag, 18.06.24, 19.45-20.45 Uhr, 5 x
Gebühr € 33,-
Starnberg, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

Bodyart

BODYART® vereint intensive Körperkräftigung durch Elemente aus dem Yoga, der Wirbelsäulengymnastik, der Bewegungstherapie, japanischem DO IN und eigenen Übungen mit Flexibilität, Stabilisation und Atmung. Die Tiefenmuskulatur wird trainiert und das Bindegewebe gefestigt. Durch eine gezielte Übungsauswahl sowie konzentrierte und langsame Ausführung werden angelernte Bewegungsmuster aufgebrochen, die Haltung kann positiv verändert werden und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird bewusst wahrgenommen. Dieses einzigartige Programm ist ein statisch-dynamisches Ganzkörper-Workout, bei dem aber auch die mentale Entspannung nicht zu kurz kommt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

241-4236-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin
ab Dienstag, 12.03.24, 17.45-18.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bodyart

Vergleiche 241-4236-A
Bitte mitbringen: siehe 241-4236-A

241-4237-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin
ab Dienstag, 18.06.24, 17.45-18.45 Uhr, 5 x
Gebühr € 33,-
Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

"BEST OF" - für Ihre Fitness und Gesundheit

Von allem das Beste: Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Muskeltraining, Faszientraining und Entspannungsübungen.

Sie möchten etwas für Ihre körperliche Fitness, Ihr Erscheinungsbild, Ihre Ausgeglichenheit und damit für Ihre äußere und innere Stabilität tun? Sie haben aber kein Interesse an sportlichen

Höchstleistungen, sondern an einem ausgewogenen und abwechslungsreichen Training? Sie möchten dabei auch Spaß haben? Dann sollten Sie diesen Kurs ausprobieren!

Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, hin und wieder auch mit Kleingeräten wie Gummibändern. Das Training ist gleichermaßen für Damen wie Herren geeignet.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Hallen- oder Fitnessschuhe, Handtuch, Getränk

241-4238-S

Leitung: Sabine Nießen, Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 29.02.24, 17.30-18.15 Uhr, 13 x
Gebühr € 65,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

CorMenPower - für Damen und Herren neu!

Kleingruppe: intensiv betreutes Training mit maximal 8 Teilnehmer*innen

Der Kurs ist speziell für Menschen konzipiert, denen Leistungsfähigkeit wichtig ist und die ihre Leistungsfähigkeit erhalten und/oder steigern wollen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie körperliche (corps) und geistige (mens) Leistungsfähigkeit zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Die Übungen sind anstrengend und fordernd, man bekommt durch das Training das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben und "Bäume ausreißen" zu können. Dieses Erfolgserlebnis, das CorMenPower vermittelt, hilft auch, Antriebslosigkeit und allgemeine Erschöpfungszustände zu überwinden.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Hallen- oder Fitnessschuhe, Handtuch, Getränk

241-4239-S

Leitung: Sabine Nießen, Fitnesstrainerin
ab Montag, 18.03.24, 19.15-20.15 Uhr, 7 x
Gebühr € 70,-

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

Bodyfit

Durch variantenreiche Bewegungsabläufe werden nicht nur einzelne Muskeln trainiert, sondern der ganze Körper in Form gebracht und der Bewegungsapparat stabilisiert. Diese Form des Trainings kann helfen, die Verletzungsgefahr zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Im Vordergrund der Übungseinheit stehen Koordination, Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität. Ausgiebiges Dehnen am Schluss sorgt für Entspannung.

Der Kurs findet am 3.5., 10.5. und 17.5.2024 nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

241-4240-A

Leitung: Thekla Keller-Wütherich, Trainerin C- Lizenz, Pilatesrainerin, Wirbelsäulentrainerin
ab Freitag, 01.03.24, 08.30-09.45 Uhr, 12 x
Gebühr € 100,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Fitness

Fit for fun

Während dieses intensiven Trainings arbeiten wir ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Nach einer Aufwärmphase erwarten Sie zunächst Workouts sowie yogaähnliche Bewegungsabläufe, im Wechsel mit kurzen Ausdauerheiten. Viele Einzelübungen mit wenig Wiederholungen steigern Kraft und Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie natürlich die allgemeine Fitness. Es schließt sich eine entspannende Stretchingeinheit an. Dabei wird der gesamte Körper intensiv gedehnt und gelockert, um Verspannungen positiv zu beeinflussen und Muskelverkürzungen vorzubeugen. Die Stunde endet mit Stretching und einer kleinen Meditation.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

241-4250-S

Leitung: Sophie Schraner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness
ab Montag, 26.02.24, 08.45-10.00 Uhr, 14 x
Gebühr € 117,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

After-Work-Fitness

Vergleiche 241-4250-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4250-S

241-4251-S

Leitung: Sophie Schraner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness
ab Montag, 26.02.24, 18.00-19.00 Uhr, 14 x
Gebühr € 94,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Funktional Outdoor-Training



© silviarita auf Pixabay

An diesem Kurs können Sie mit und ohne Trainingserfahrung teilnehmen. Die Übungen werden so gewählt, dass der individuelle Trainingsstand berücksichtigt wird.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit steigern möchten. Bei diesem Outdoor-Training handelt es sich um ein funktionelles ganzkörperliches Fitnesstraining. Wir trainieren mit Körpereigengewicht und funktionellen Trainingsequipment wie Schlingentrainern, Widerstandsbändern und freien Gewichten. Dabei steht die Zusammenarbeit mehrerer Muskeln und Muskelgruppen im Vordergrund. Das im Zirkel oder

Intervall aufgebaute Training kräftigt den Körper muskulär und beeinflusst den Stoffwechsel positiv. Bei schlechtem Wetter wird das Training indoor, im Gymnastikraum der vhs stattfinden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

241-4252-A

Leitung: Katja Sauer, Fitnesstrainerin B-Lizenz
ab Mittwoch, 17.04.24, 09.30-10.30 Uhr, 4 x
Gebühr € 27,-

Herrsching, Location wird noch bekannt gegeben

Funktional Outdoor-Training

Vergleiche 241-4252-A

Bei schlechtem Wetter wird das Training indoor, im Gymnastikraum der vhs stattfinden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

241-4253-A

Leitung: Katja Sauer, Fitnesstrainerin B-Lizenz
ab Mittwoch, 05.06.24, 09.30-10.30 Uhr, 7 x
Gebühr € 47,-

Herrsching, Location wird noch bekannt gegeben

HIIT: High Intensity Intervall Training kombiniert mit High Intensity Functional Training

Sportliche Vorerfahrungen und solide Grundfitness sind erforderlich. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) in Kombination mit hochintensivem funktionellem Training (HIFT) ist eine ideale Trainingsform, die den ganzen Körper beansprucht. Die hohe Trainingsintensität bringt einen erhöhten Kalorienverbrauch mit sich, so dass HIIT - HIFT ein echter Fatburner ist. Nach einem kurzen Warm-up besteht das Haupttraining aus zwei Teilen: Zunächst werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Im zweiten Teil folgen Intervalle kurzer, aber intensiver Übungen, die von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden. Das abwechslungsreiche Training bringt Spaß, powert aus und ist für alle Sportliebhaber*innen eine tolle Kombination und sinnvolle Ergänzung zu allen reinen Ausdauersportarten. HIIT - HIFT verbessert nicht nur die Fitness, sondern unterstützt durch den hohen Nachbrenneffekt eine erhöhte Fettverbrennung. Zudem kann es den Blutzucker senken und Insulin sowie Blutfette reduzieren. Nachdem wir uns so richtig verausgabt haben, schließt eine kurze Ganzkörper-Dehneinheit die Stunde ab.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung und -schuhe, Getränk

241-4254-S

Leitung: Sabine Nießen, Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 29.02.24, 18.25-19.25 Uhr, 13 x
Gebühr € 87,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence neu!

HIIT bedeutet nicht nur auspowern, Muskelaufbau und Herz-Kreislauf-Training, sondern auch Spaß am Sport zu haben. Neben Kondition wird in diesem Kurs auch Koordination gefördert, wodurch beide

Gehirnhälften aktiviert werden. So lässt sich ganz nebenbei auch noch die Konzentration und Merkfähigkeit steigern.

Wir trainieren mit unterschiedlichen Intervallkombination, sei es 60-30, 45-15 oder 30-10- wobei die erste Zahl die Dauer der Belastungsphase und die zweite die Dauer der aktiven Ruhephase in Sekunden beschreibt. Alles ist möglich und von Stunde zu Stunde variabel.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

241-4255-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin
ab Dienstag, 27.02.24, 18.00-19.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 27,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence neu!

Vergleiche 241-4255-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4255-A

241-4256-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin
ab Dienstag, 09.04.24, 18.00-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Spinning - für jedes Fitnesslevel

Beim Spinning handelt es sich um einen mitreißenden Indoor-Radsport, der auch als Indoor-Cycling bezeichnet wird. Durch einen Widerstandsregler an den speziellen Fahrrädern kann jeder Teilnehmende die eigene Trainingsintensität selbst bestimmen. Damit ist der Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Wer also gerne Kondition aufbauen, Fett verbrennen und dabei auch noch Spaß haben möchte, ist hier genau richtig.

In Kooperation mit dem Sportstudio Herrsching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Sportschuhe (bitte im Studio wechseln), Handtuch, Getränk (keine Glasflaschen)

241-4257-A

Leitung: Sascha von Hirschfeld
ab Dienstag, 27.02.24, 19.45-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr € 188,-

Herrsching, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

Aquafitness - am Vormittag

Tauschen Sie doch einmal Turnhalle gegen Schwimmbecken und probieren Sie eine etwas andere Gymnastikstunde im Wasser aus! Einem Aufwärm- und Ausdaueranteil folgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit anschließender Entspannung. Der Widerstand des Wassers fördert Muskelaufbau und Durchblutung. Er schont die Gelenke und bringt einen spannenden Faktor in Ihr Fitnessstraining!

Die Gruppe trifft sich beim ersten Termin um 8.50 Uhr in der Eingangshalle.

Ein anschließender Verbleib im Bad ist nach der Stunde nur nach Lösen eines erneuten Tickets möglich.



© wellphoto auf Fotolia

Bitte mitbringen: € 10,- Pfand für Spinde

241-4258-S

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin
ab Freitag, 08.03.24, 09.00-10.00 Uhr, 15 x
Gebühr € 210,- inkl. Eintritt

Starnberg, Seebad, Strandbadstr. 17

Thai Fit

Sind Sie bereit für ein neues Fitness-Level? Mit Thai Fit schalten Sie den Turbo ein: Kicks, Punches und einfache Schlagkombinationen bringen Ihren Körper auf Touren und laden Sie mit Energie auf. Egal, ob Anfänger*in, Fitness-Profi oder Wiedereinsteiger*in - Thai Fit bringt Ihnen mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Biss. Und vom Alltagsstress können Sie ganz nebenbei auch abschalten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

241-4259-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Montag, 04.03.24, 19.00-20.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Thai Fit

Vergleiche 241-4259-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4259-A

241-4260-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Montag, 17.06.24, 19.00-20.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 34,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Thai Fit

Vergleiche 241-4259-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4259-A

241-4261-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Donnerstag, 29.02.24, 19.00-20.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 34,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Thai Fit

Vergleiche 241-4259-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4259-A

241-4262-A

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Donnerstag, 18.04.24, 19.00-20.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Thai Fit neu!

Vergleiche 241-4259-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4259-A

241-4263-S

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Freitag, 08.03.24, 18.00-19.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 34,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

Thai Fit neu!

Vergleiche 241-4259-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4259-A

241-4264-S

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer
ab Freitag, 26.04.24, 18.00-19.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 67,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

Fechten, Selbstverteidigung und Kampfkunst

Fechten - Schnupperkurs für Teilnehmer*innen von 10-99 Jahren

Familienbildungsangebot

Der Fechtssport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter*innen begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennen gelernt - es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtssport zu beginnen. Florett und Maske werden gestellt.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

Bitte mitbringen: hallenfreundliche Turnschuhe

241-4270-A

Leitung: Florian Weiss, Diplom-Fechttrainer
Samstag, 13.04.24, 14.00-16.00 Uhr
Gebühr € 19,- keine Ermäßigung

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

Urban Safety - Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnisse und für jedes Fitnesslevel geeignet.

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren lernst du effektive Techniken zur Abwehr von körperlichen Angriffen. Der Kurs vermittelt nicht nur physische Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke. Du lernst selbstbewusst mit potenziellen

Bedrohungen umzugehen, zu deeskalieren und dich im Notfall effektiv wehren zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

241-4271-A

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Samstag, 13.04.24, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Urban Safety - Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnisse und für jedes Fitnesslevel geeignet.

Vergleiche 241-4271-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4271-A

241-4272-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Samstag, 04.05.24, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 30,-

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

Shuai Jiao neu!

Entdecken Sie Shuai Jiao.

Shuai Jiao ist die Bezeichnung für eine in China übliche Form des Ringens. Als chinesische Kampfkunst zählt Shuai Jiao zum Kung Fu. Beim Shuai Jiao wird eine Jacke aus grob gewebtem, reißfesten Stoff getragen. Ziel ist es, ähnlich wie beim japanischen Judo, den Gegner zu Boden zu werfen. Unabhängig von Ihrem Erfahrungsniveau können Sie in einer sicheren und einladenden Umgebung diese unbekanntere Kampfkunst kennenlernen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass sich das Erlernte leicht auf andere Kampfkünste sowie auf Selbstverteidigungssituationen und sogar auf Alltagssituationen übertragen lässt. Sie steigern Ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten, Körperbeherrschung, sowie Selbstbewusstsein und Fitness - ganz im Sinne des Kung Fu.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

241-4273-A

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunst-Trainer

Samstag, 11.05.24, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Shuai Jiao neu!

Vergleiche 241-4273-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4273-A

241-4274-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunst-Trainer

Samstag, 18.05.24, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 30,-

Pöcking, Kelttenstraße 4

Aroha, Zumba® und Piloxing®

Aroha - DanceDefence neu!

Aroha ist eine Form des 'DanceDefence', also eine innovative Art, Elemente des Kampfsports mit Rhythmus zu vereinen. Es unterscheidet sich von ähnlichen Stundenbildern durch die speziell im 3/4-Takt komponierte Musik. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA - dem Kriegstanz der Maori - sowie vom Kung Fu und Taiji. Ausgehend von einer Grundbewegung werden abwechselnd spannungsvolle und entspannende Elemente aneinandergereiht, sowie Atemtechniken gezielt geübt. Das durch fließenden Bewegungen bestimmte Ausdauertraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, verhilft zu einem besseren Körpergefühl und führt zur Steigerung des Energielevels und Wohlbefindens.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

241-4280-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 27.02.24, 19.00-20.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 27,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Aroha - DanceDefence neu!

Vergleiche 241-4280-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4280-A

241-4281-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 09.04.24, 19.00-20.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 67,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist ein mitreißendes Workout ganz im Stil von Zumba® Fitness. Es ist die einfachste und leichteste Form von Zumba- ideal für Fitness- oder Tanzeinsteiger*innen, aktive ältere Menschen oder Teilnehmer*innen mit Bewegungseinschränkungen. Die Schrittfolgen sind im Vergleich zu Zumba® Fitness einfacher, es kommen keine Sprünge oder ruckartigen Bewegungen vor. Gerade Einsteiger*innen haben manchmal Schwierigkeiten, komplexeren, schnellen Schrittcombinationen zu folgen, darum gibt es Zumba Gold®. Mit viel Spaß und heißen Rhythmen werden die Koordination, Beweglichkeit, Balance sowie Körperwahrnehmung verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. 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

241-4282-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor, Tanzpädagogin

ab Montag, 26.02.24, 10.30-11.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 74,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

Zumba Gold®

Vergleiche 241-4282-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4282-S

241-4283-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor, Tanzpädagogin
ab Montag, 03.06.24, 10.30-11.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 37,-

Starnberg, JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

Zumba® Fitness

Mit Zumba® hat die lateinamerikanische Musikkultur Einzug in unser Fitnessprogramm gehalten. Die Musik mit ihren unterschiedlichen Rhythmen und dazu passenden Tanzschritten steht im Mittelpunkt. Effektives Muskeltraining wird darin so "versteckt", dass der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht und die Körperkräftigung ganz nebenbei geschieht. Mit anderen Worten: Zumba® ist ein schweißtreibendes Workout, bei dem man tanzend abnehmen, sich fit halten und eine Menge Spaß haben kann.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

241-4284-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® Instructor
ab Montag, 26.02.24, 18.45-19.45 Uhr, 13 x

Gebühr € 95,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

Vergleiche 241-4284-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: siehe 241-4284-S

241-4285-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Instructor, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 27.02.24, 20.00-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 59,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

Vergleiche 241-4284-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: siehe 241-4284-S

241-4286-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Instructor, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 11.06.24, 20.00-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 37,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

Vergleiche 241-4284-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

Bitte mitbringen: siehe 241-4284-S



© Retamal auf Pixabay

241-4287-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® Instructor
ab Donnerstag, 29.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 13 x

Gebühr € 143,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

Zumba® Fitness

Vergleiche 241-4284-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4284-S

241-4288-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Instructor, Tanzpädagogin
ab Sonntag, 03.03.24, 09.00-10.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 37,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Zumba® Fitness

Vergleiche 241-4284-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4284-S

241-4289-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Instructor, Tanzpädagogin
ab Sonntag, 28.04.24, 09.00-10.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 74,-

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 und 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

241-4290-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 27.02.24, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 74,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

Piloxing®

Vergleiche 241-4290-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4290-S

241-4291-S

Leitung: Rocío Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 04.06.24, 18.30-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 37,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

Piloxing®

Vergleiche 241-4290-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4290-S

241-4292-A

Leitung: Rocío Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin
ab Sonntag, 03.03.24, 10.00-11.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 37,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Piloxing®

Vergleiche 241-4290-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4290-S

241-4293-A

Leitung: Rocío Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin
ab Sonntag, 28.04.24, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 74,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Tanz

Orientalischer Tanz - für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Die Stunde beginnt mit Aufwärm- und sanften Dehnübungen. Zu verschiedenen orientalischen Rhythmen lernen Sie dann Figuren und Armbewegungen sowie einfache Schrittkombinationen kennen und üben gegen Ende des Kurses eine kleine Choreografie ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, Hüfttuch

241-4301-A

Leitung: Marlies Stocker

ab Mittwoch, 13.03.24, 17.00-18.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 40,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Auch in diesem Semester erarbeiten wir gemeinsam eine Choreografie. Wir wiederholen bekannte Stücke und arbeiten an unserer Technik und Mimik.

Bitte mitbringen: siehe 241-4301-A

241-4302-A

Leitung: Marlies Stocker

ab Mittwoch, 28.02.24, 18.15-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 100,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

"Unda Rhea" I und II: Tribal Style Belly Dance - für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Tribal Belly Dance hat internationale Einflüsse aus Ägypten, Indien, Afrika und Amerika. Der Kurs beinhaltet ein Aufwärmprogramm, gezieltes Muskeltraining und Dehnübungen für den ganzen Körper. 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

241-4303-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander

ab Donnerstag, 29.02.24, 18.30-20.00 Uhr, 13 x

Gebühr € 130,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Unda Rhea III: Tribal Style Belly Dance - für Fortgeschrittene

Vergleiche 241-4303-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4303-A

241-4304-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander

Jeden 2. Freitag im Monat beginnend mit:

Freitag, 08.03.24, 18.30-20.00 Uhr, 5x

Gebühr € 50,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Ballett Basic I - Einsteiger*innen neu!

Auch Erwachsene können Ballett trainieren. Wer wollte nicht schon immer mal die Anmut und Kraft des klassischen Balletts am eigenen Leib erfahren? In konzentrierter Atmosphäre zu klassischer Musik werden die Grundpositionen geübt, die Aufrichtung und Haltung trainiert und kleine tänzerische Schrittfolgen in der Mitte geübt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die Freude daran haben, Ballett als gesunde und stärkende Trainingsgrundlage und als ästhetische Ausdrucksform für sich zu entdecken.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

241-4310-A

Leitung: Sophie Hoyez

ab Samstag, 02.03.24, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 120,-

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Contemporary Dance I - Einsteiger*innen neu!

Für Alle, die wahnsinnig gerne tanzen, denen aber die meisten Choreographien zu kompliziert sind. In dieser Stunde lernt ihr die Basis von (moderner) Tanztechnik. Wir erarbeiten uns muskuläre Grundlagen und eine Weichheit und Fluss in den Bewegungen. Mit

viel Raum für Improvisation und einfachen Kombinationen feiern wir die Schönheit im Tanz!

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

241-4311-A

Leitung: N.N.

ab Mittwoch, 06.03.24, 20.00-21.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 120,-

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Contemporary Dance II - für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren neu!

Contemporary Dance bzw. zeitgenössischer Tanz ist eine aus dem Modern Dance und Ballett weiterentwickelte Bühnentanzform. Wir arbeiten mit und an präziser Tanztechnik, die Bewegungen sind raumgreifend, fließend und kombinieren Bodenarbeit mit Drehungen, Swings, off-balance, Tilts etc. Einem technischem Warm-up folgt immer eine wunderschöne Kombination, in die ihr viel Ausdruck legen könnt. Für alle, die bereits Tanzerfahrung mitbringen.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

241-4312-A

Leitung: Kirsten Brehme

ab Donnerstag, 07.03.24, 19.30-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr € 120,-

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

InnerSTARConcept neu!

Tanz und bewegte Meditation für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Möchtest du mehr Lebensfreude und Gelassenheit spüren, dich in deinem Körper richtig wohl fühlen und etwas für deine Fitness tun? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Dieses Concept verbindet freien Tanz, bewegte Meditation und Traumreisen. Während des Warm-ups zu Gute-Laune-Pop-Songs bringen wir den Kreislauf auf Touren. Beim anschließenden Dehnen machst du deinen Körper flexibel und deinem inneren Auge werden Bilder angeboten, die dich in einen angenehmen, meditativen Zustand bringen. Traumreisen gelingen nämlich nicht nur im Liegen, sondern auch beim Tanzen...

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen bzw. Stoppersocken

241-4320-A

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin

ab Montag, 26.02.24, 10.00-11.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 34,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

InnerSTARConcept neu!

Vergleiche 241-4320-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4320-A

241-4321-A

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin

ab Montag, 15.04.24, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 67,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

InnerSTARConcept neu!

Vergleiche 241-4320-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4320-A

241-4322-S

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin

ab Dienstag, 27.02.24, 19.45-20.45 Uhr, 5 x

Gebühr € 34,-

Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

InnerSTARConcept neu!

Vergleiche 241-4320-A

Bitte mitbringen: siehe 241-4320-A

241-4323-S

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin

ab Dienstag, 16.04.24, 19.45-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr € 67,-

Tutzing, Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

Salsa Cubana - Workshop für Anfänger*innen

Dies ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Er bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas wie Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba hat. 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. Spaß und kubanischer Humor sind garantiert!

241-4330-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 02.03.24, 10.00-13.15 Uhr

Sonntag, 03.03.24, 10.00-13.15 Uhr

Gebühr € 47,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Salsa Cubana - Workshop für Anfänger*innen

Vergleiche 241-4330-S

241-4331-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 27.04.24, 15.00-18.15 Uhr

Sonntag, 28.04.24, 15.00-18.15 Uhr

Gebühr € 47,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert.

Nachdem Sie im Anfängerkurs die verschiedenen Grundschritte der Salsa Cubana und auch schon erste Drehungen erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs auf dem Erlernten aufbauen. Sie vertiefen die Grundkenntnisse, wiederholen bereits Gelerntes, üben neue Figuren und Drehungen und arbeiten an Feinheiten im Ausdruck.

241-4332-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 16.03.24, 10.00-13.15 Uhr

Sonntag, 17.03.24, 10.00-13.15 Uhr

Gebühr € 47,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert.

Vergleiche 241-4332-S

241-4333-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 04.05.24, 15.00-18.15 Uhr

Sonntag, 05.05.24, 15.00-18.15 Uhr

Gebühr € 47,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Tango Argentino - Kurs für Einsteiger*innen neu!



© Susan und Tony Milone

Tango ist ein Tanz, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand und bis heute lebendig ist. Er bringt eine ganze damit verbundene Kultur mit sich.. Viele beschreiben ein Tango-Paar als "vier Beine, zwei Personen und ein Herz". Die Tango-Umarmung ist eine lebendige und aktive Einheit, die es dem Leader und dem Follower ermöglicht, 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

241-4334-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Montag, 10.06.24, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

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

Tango Argentino - Kurs für Einsteiger*innen neu!

Vergleiche 241-4334-S

Bitte melden Sie sich paarweise an. Natürlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

Bitte mitbringen: siehe 241-4334-S

241-4335-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Freitag, 12.04.24, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bitte beachten Sie auch:

241-3760-S und folgende: Spanisch

Tänze aus aller Welt

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Etwas Tanzerfahrung ist von Vorteil. Tanzpartner*in ist nicht nötig.

In diesem Kurs sind alle willkommen, die sich gern zu Musik bewegen und Lust auf Begegnung haben. In Folkloretänzen erleben wir Kultur und Mentalität der Menschen in Italien, Griechenland, Rumänien, Ungarn, Russland, Israel, Frankreich, Südamerika und anderen Ländern der Welt. Tanzen steigert die Lebensfreude und beeinflusst positiv Gesundheit, Kreativität, unser Denkvermögen und Selbstbewusstsein. Zudem werden Reaktion und Rhythmusgefühl gefördert. Niveau und Tempo der Tänze werden an die Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik-, Tanz- oder Hallenturnschuhe

241-4336-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin

ab Dienstag, 27.02.24, 18.45-20.15 Uhr, 4 x

Gebühr € 40,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Tänze aus aller Welt

Vergleiche 241-4336-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4336-S

241-4337-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin

ab Dienstag, 07.05.24, 18.45-20.15 Uhr, 9 x

Gebühr € 90,-

Söcking, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

Wir tanzen einmal um die Welt - für Menschen mit und ohne Einschränkungen neu!

Mittanzen können alle, die Lust am Tanzen und Freude an unterschiedlichen Rhythmen haben. Mit viel Spaß werden die Koordination, Beweglichkeit, Balance sowie Körperwahrnehmung verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Wir bewegen uns mit einfachen Schrittfolgen zu eingängiger und beliebter Musik. Um unserer Freude am Tanz noch mehr Ausdruck zu verleihen, verwenden wir Pompons.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

241-4338-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und Zumba Gold® Instructor

Samstag, 20.04.24, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 19,-

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

**WIR SOLLTEN
WAS RICHTIG
STELLEN:
IHREN FUSS**

Meisterbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik

Tremi Laufgut[®]

GUTE SCHUHE • GESUNDE FÜSSE





- ✓ Einlagen nach 3D-Abdruck
- ✓ Schuhe für Einlagen (modisch, sportlich & bequem)
- ✓ Schuhzurichtungen
- ✓ Kompressionsstrümpfe - aller Art
- ✓ Bandagen, Orthesen & Kinesio-Taping NEU
- ✓ Therapieschuhe - Maßschuhe
- ✓ 4D Ganganalysen & Fußdruckmessung
- ✓ Schuhreparaturen

Gewerbestraße 15 • 82211 Herrsching
Tel.: 08152-9930750 • www.tremi-laufgut.de

Kreativer Tanz neu!

Wann hast du das letzte Mal getanzt? Nur so zum Vergnügen und ganz für dich? Kreative Impulse laden dich ein, deinen Körper achtsam wahrzunehmen und Blockaden zu erspüren. Entspannungseinheiten runden unsere gemeinsame Zeit ab. Die Freude an der Bewegung steht ganz im Vordergrund - darum sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Decke

241-4339-A

Leitung: Christine Rump
 Samstag, 20.04.24, 14.00-16.00 Uhr
 Gebühr € 13,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Outdoor und Wassersport

Golf-Schnupperkurs für Neugierige im Golfclub Tutzing

In diesem Schnupperkurs können Sie Ihr Talent zum Golfen testen und die Faszination dieser ungewöhnlichen Sportart erleben. Auf der wunderschönen Golfanlage in Tutzing erlernen Sie die ersten Schritte des Golfens und schnuppern Golfluft beim Putten, Chippen, Driven. Im Anschluss können Sie bei Interesse an einer Rundfahrt mit dem E-Cart über die 18-Loch-Anlage teilnehmen.

Anmeldung bis 15.04.2024 erforderlich.

241-4351-S

Leitung: Golflehrer Golfplatz Tutzing Betriebs GmbH
 Sonntag, 21.04.24, 15.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 19,- inkl. Leihschläger und Bälle
Tutzing, Deixlfurt Nr. 7, Golfclub Tutzing, Clubhaus-Rezeption

Golf-Intensivkurs mit Platzreifeproofung

Die Platzreife ist eine Art Führerschein fürs Golfen, in der Regel die Voraussetzung, um auf Golfplätzen spielen zu dürfen. In diesem Kurs erlernen Sie von Grund auf - in Theorie und Praxis - alle Elemente des

Golfspiels, wie Grundschwung, Putten, Chippen, weite Schläge und alles zu Golfregeln und Etikette nach den Kriterien des Deutschen Golfverbandes. Der Golf-Intensivkurs umfasst zwölf Stunden reine Unterrichtszeit durch PGA zertifizierte Golf-Professionals und beinhaltet ein Zertifikat bei bestandener Platzreifeproofung. Von Beginn bis Ende des Kurses können auch außerhalb der Kursstunden die Übungsanlagen des Golfclubs kostenfrei genutzt werden. Leihschläger werden für den Kurszeitraum gestellt.

Anmeldung bis 19.04.2024 erforderlich.

241-4352-S

Leitung: Golflehrer Golfplatz Tutzing Betriebs GmbH
 Samstag, 27.04.24, 09.00-12.00 Uhr
 Sonntag, 28.04.24, 09.00-12.00 Uhr
 Samstag, 04.05.24, 09.00-12.00 Uhr
 Sonntag, 05.05.24, 09.00-12.00 Uhr
 Gebühr € 199,- inkl. Prüfungsgebühr, keine Ermäßigung
Tutzing, Deixlfurt Nr. 7, Golfclub Tutzing, Clubhaus-Rezeption

Nordic Cross Skating - Einsteiger*innen-Kurs

Nordic Cross Skaten - auch als skiken[®] bekannt - ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann. Es ist gelenkschonendes Konditions-, Koordinations- und Rückentraining, macht outdoor viel Spaß und fördert die Fitness!

Zusätzliche Infos, den genauen Kursort und einen Anmelde-Fragebogen erhalten Sie ein paar Tage vor dem Kurs vom Veranstalter per E-Mail. Die erforderliche Ausrüstung (Nordic Cross Skates bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße 36 bis ca. 47 sowie Stöcke) wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: Ulrich Rieger "ActiveOutdoor". Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Anmeldung bis 17.04.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, Inlineskate-Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenk (auf Anfrage kann diese Ausrüstung auch gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden)

241-4353-S

Leitung: Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating Rollski-Trainer
 Sonntag, 21.04.24, 08.30-11.30 Uhr
 Gebühr € 80,- keine Ermäßigung
Starnberg, Nähe Klinikum

Bitte beachten Sie auch:

241-6280-S folgende: Skatebord-Kurse

Sicher mobil - auf dem Fahrrad und Pedelec neu!

Für Verkehrsteilnehmer*innen ab 50 Jahren
 Bundesweit gibt es inzwischen über 8 Millionen Pedelecs. Diese werden auch immer mehr von älteren Menschen genutzt, um sich kraftsparend im Verkehr zu bewegen. Dabei haben Sie sicher auch schon komplexe Verkehrssituationen erlebt, die nicht optimal abgelaufen sind. Die Teilnahme am Verkehr sollte gekennzeichnet sein durch gegenseitiges Miteinander und Kooperation.
 In der Veranstaltung werden wir erlebte Situationen reflektieren, analysieren und im Teamwork Lösungsansätze für mehr Sicherheit erarbeiten. Die Auseinandersetzung mit dem Thema wird durch die Einbeziehung der gesetzlichen Bestimmungen flankiert. Sie können gerne Ihre Fragen in die Diskussion einbringen. Hinweise auf Durchblick, Komfort und Vorsorge runden die Veranstaltung ab.
 Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktion „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates statt. Alle Teilnehmer*innen erhalten Unterlagen zum Thema. Die erarbeiteten Ergebnisse stehen nach der Veranstaltung zum Download bereit.
 Gefördert vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr zur Erhaltung der Mobilität von Verkehrsteilnehmer*innen über 50.

Anmeldung bis 08.05.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

241-4354-S

Leitung: Richard Roth, "Moderator der Aktion sicher mobil" des "Deutschen Verkehrssicherheitsrats" DVR
 Mittwoch, 15.05.24, 18.30-20.30 Uhr
 gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Osterspaziergang: durch die schöne Landschaft rund um den Starnberger See - Orte der Kraft am Westufer

An bestimmten Orten der Erde erleben Menschen seit jeher intensive Momente, kommen in Resonanz mit der Natur und nehmen die beeindruckende Kraft der Schöpfung wahr. Während diese berühmten Kraftorte zu überfüllten Pilger-Stätten geworden sind, liegt das kleine, große Glück oftmals vor unserer Haustür, vielleicht nur einige Schritte abseits von schon oft begangenen Wegen.
 Die ca. dreistündige Runde am Westufer des Starnberger Sees will dafür sensibilisieren, in der Natur sein ganz persönliches Kraftplätzchen zu finden. Wir verweilen an Stellen, an denen die Kraft der Elemente, der Tier- und Pflanzenwelt und Spuren unserer Vorfahren für uns erlebbar werden. Man darf keine Wunder erwarten, sollte aber offen sein für den ganz individuellen Seelen-Balsam.
 Die Wanderung wird von einer von der bayerischen Akademie für Natur- und Landschaftspflege zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin begleitet. Unterwegs wird sie einiges an Hintergrundwissen zu Natur, Geschichte und Kultur vermitteln.

Bitte mitbringen: bequemes Wanderschuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Durststiller und Wegzehrung

241-4355-S

Leitung: Martina Guthmann, Longecôte® Trainerin, Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin (ANL)
 Sonntag, 31.03.24, 10.00-13.00 Uhr
 Gebühr € 24,-
Pöcking, S-Bahnhof

Bitte beachten Sie auch:

241-6243-A und 241-6244-A Familienwanderungen

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

Dass die Natur auf den Menschen einen positiven Einfluss hat, ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. Wir fühlen uns weniger gestresst, erholen uns besser und werden im grünen Umfeld sogar schneller gesund! Mit dem Betrachten der ersten Knospen erleben wir die immense Lebenskraft der Natur. Wir schlendern, rasten, atmen und fokussieren auf den Moment. Das achtsame Verweilen in der Natur unterstützt das Immunsystem, die psychische Widerstandskraft, die Lebensfreude und fördert zudem einen nachhaltigen Lebensstil!

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 07.05.2024 erforderlich.

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

241-4356-A

Leitung: Axel Schreiner, Pädagogischer Leiter, Diplom Forstwirt, zertifizierter Umweltpädagoge und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald
 Dienstag, 14.05.24, 14.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Sportbootführerschein Binnen: Segel und Motor - Theorie

Der Kurs führt auf die theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen unter Segel und mit Antriebsmaschine hin. Dieser ist erforderlich zum Motorbootfahren auf den deutschen Binnenwasserstraßen. Zugleich ist er der offizielle Führerschein des Deutschen Seglerverbandes für Regatten auf Binnengewässern. Im theoretischen Kurs werden unter anderem Grundkenntnisse in Bootskunde, Segeltheorie, Sportschiffahrtsrecht, Motorenkunde und Wetterkunde vermittelt.
 Die Theorieprüfung findet im Anschluss an den Kurs an einem 4. Termin statt. Die praktische Prüfung muss innerhalb eines Jahres nach der theoretischen Prüfung abgelegt werden.

241-4360-A

Leitung: Andrea Pittrich
 Samstag, 09.03.24, 10.00-13.00 Uhr
 Sonntag, 10.03.24, 10.00-13.00 Uhr
 Samstag, 16.03.24, 10.00-13.00 Uhr
 Gebühr € 75,- inkl. € 2,50 für Kopien
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Longecôte®: Wasserwandern



© Longecote Frankreich

Longe Côte- dem Ufer entlang mit Paddeln im nabel- bis brusthohen Wasser wandern - diese Bewegungsart fasziniert sowohl Sportanfänger*innen wie auch Leistungssportler. Unter dem Namen "International Aqua Walking" wird der Sport immer beliebter.

Im Kurs werden zunächst der Bewegungsablauf und der Einsatz des Paddels erlernt, das neben der Balance auch dem Training des Oberkörpers und als Unterstützung bei der Wasserverdrängung dient. In der Gruppe macht das gelenkschonende Ausdauer-, Herz-Kreislauf- und Ganzkörper-Muskel-Training großen Spaß und tut nachweislich der Seele gut. Die Aktivität gegen den natürlichen Wasserwiderstand wirkt intensiv durchblutungsfördernd und entspannt den Geist. Die Sportart eignet sich bei jeder Konstitution und für jedes Trainingsziel und kann ganzjährig ausgeübt werden. Näheres finden Sie unter www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Matte und/oder wasserfeste Tasche zum Abdecken der abgelegten Bekleidung am Steg, ggf. je nach individuellem Kälteempfinden Kopfbedeckung, Neoprenhandschuhe, Heißgetränk, Badebekleidung, Handtuch, wassergeeignete Schuhe, falls vorhanden: Neoprenanzug (kann auch bei der Dozentin, Tel. 0171/3809805, reserviert werden- Leihgebühr: € 5,- pro Termin)

241-4361-S

Leitung: Martina Guthmann, Longecôte® Trainerin
ab Mittwoch, 05.06.24, 17.00-18.00 Uhr, 7 x
Gebühr € 54,-

Percha, Steg bei der Seestub'n

Für alle folgenden SUP-Kurse gilt:

Die Kurse finden, außer bei Gewitter, starkem Regen oder Sturmwarnung, bei jedem Wetter statt. Sollte einer der Kurse witterungsbedingt verschoben werden müssen, werden Sie am Vortag per SMS oder E-Mail informiert.

Der Kurs verschiebt sich dann um eine Woche.

Treffpunkt: Liegewiese im Seebad Starnberg, bei den SUP Club Fahnen.

Der Eintritt ins Seebad ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Mit der Kursbestätigung erhalten Sie eine Ermäßigung.

Veranstalter: SUP CLUB Starnberger See. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Stehpaddeln (SUP) - für Einsteiger*innen:

Der Boardsport aus Hawaii

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Der Wassersport Stand-Up-Paddling (SUP), ist sehr vielfältig und trainiert jeden Muskel im Körper. Ein Kurs ist wichtig, um effektive Paddeltechniken zu erlernen, die auch bei Wetterumschwung funktionieren, sowie um Material, Sicherheitsaspekte und Befahrungsregeln auf Gewässern kennenzulernen. Stehpaddeln ist gelenkschonend und trainiert Balance und Koordination in der Natur. Die Sportart ist für jedes Fitnesslevel und alle Altersstufen geeignet.



© Andy Klotz

Beachten Sie hierzu auch den Anschlusskurs am 2.7.24: VDW SUP Basic Lizenz (241-4364-S).

Anmeldung bis 15.05.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts, Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden

241-4362-S

Leitung: Eliane Droemer, ACA + VDWS SUP-Instructor
Samstag, 18.05.24, 14.00-15.30 Uhr

Gebühr € 40,- zzgl. ermäßigter Eintritt, keine Ermäßigung

Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

Bitte beachten Sie auch:

241-6287-S SUP für Familien

SUP Erlebnis-Tour

Voraussetzung: SUP-Grundkenntnisse (mind. Einsteigerkurs) und Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Stand-Up-Paddler*innen erhalten auf dieser Seerunde wertvolle Tipps gibt zur Tourenplanung, Material, Wetter, Sicherheit und Befahrungsregeln von einem erfahrenem Guide. Je nach Wetter und Wind stehen verschiedene Tourentemen, wie beispielsweise die Villen-Tour zur Auswahl. Gemeinsam genießen wir während dieser SUP-Tour die wunderschöne Natur und das Erlebnis auf dem Wasser.

Anmeldung bis 13.06.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: siehe 241-4362-S

241-4363-S

Leitung: VDWS SUP-Instructor des SUP Club Starnberger See
Sonntag, 16.06.24, 10.00-12.30 Uhr

Gebühr € 45,- zzgl. ermäßigter Eintritt, keine Ermäßigung

Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

VDWS SUP Basic Lizenz

Voraussetzungen: Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen, absolvierter SUP Einsteigerkurs (z.B. 241-4362-S am 18.5.24), sicheres Boardgefühl, Mindestalter 14 Jahre
Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Stand-Up-Paddler, die bereits einen Einstiegskurs besucht haben- egal bei welchem Anbieter. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie die SUP Basic Lizenz vom Verband VDWS samt Workbook. Damit schaffen Sie die Basis an Theorie- und Praxiswissen, um auf verschiedenen Gewässern eigenständig Touren zu unternehmen und die Vielfalt des Wassersports nutzen zu können. Tourplanung, Sicherheit, Wetter, Befahrungsregeln, Materialkenntnisse und effektive Paddeltechniken werden vermittelt. Der Kurs schließt mit einer kurzen theoretische Prüfung ab.

Anmeldung bis 27.06.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: siehe 241-4362-S

241-4364-S

Leitung: VDWS SUP-Instructor des SUP Club Starnberger See
Sonntag, 30.06.24, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 45,- zzgl. ermäßigter Eintritt, keine Ermäßigung
Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

Sicherheit für Stand-Up-Paddler



© SUP Club Starnberger See

Der Praxisteil (Demo) kann vom Ufer aus beobachtet werden. Wer aufs Wasser will, muss schwimmen können.

Wie spannend und informativ das Thema Sicherheit beim Wassersport sein kann, erleben Stand-Up-Paddler bei der Infoveranstaltung "Safe on SUP" im SUP Club Starnberger See in Kooperation mit der Wasserwacht Starnberg und der vhs StarnbergAmmersee.

Man lernt, sich und anderen zu helfen und die Veranstaltung soll dazu beitragen, dass es zu weniger Konflikten oder Unfällen auf dem See kommt. Die Theorie mit 10 SUP Regeln und der praktische Teil bieten selbst für erfahrene Paddler neue Tipps rund um die Themen Wetter, Ausrüstung, Bekleidung, Umweltschutz, Netiquette, Einschätzung der eigenen Skills, sowie Tourenplanung mit Befahrungsregeln. Abgerundet wird dies durch die praktische Übung von Rettungstechniken auf dem Wasser, falls ein Stehpaddler nicht mehr bei Kräften oder sogar bewusstlos ist. Auch wassersportspezifische Beeinträchtigungen der Gesundheit werden aufgegriffen. Spannend wird es immer, wenn Fragen an die Wasserwacht gestellt werden können und von Rettungsaktionen berichtet wird.

Anmeldung bis 02.05.2024 erforderlich.

241-4365-S

Leitung: Eliane Droemer, ACA + VDWS SUP-Instructor
Sonntag, 05.05.24, 14.00-16.30 Uhr
Gebühr € 40,- zzgl. ermäßigter Eintritt, keine Ermäßigung
Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

Gesundheitsförderung

Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft.

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

241-4401-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden
Montag, 04.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Informationen
zu Online-
Veranstaltungen
siehe Seite 89

Ausstieg aus dem Gedankenkarussell neu!

Wer kennt sie nicht: Zeiten im Leben, in denen man am eigenen, ungezügeltten Geist schier verzweifelt? Er scheint in einem Karussell festzustecken: Gedanken, Wunschbilder, Katastrophenphantasien, Erinnerungen aller Art geben sich die Türklinke in die Hand. Nicht selten raubt er uns nachts den Schlaf. Warum ist das eigentlich so? Ist es überhaupt möglich, den eigenen Geist zu zähmen? Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Methoden alter Achtsamkeitstraditionen weisen Wege aus dem Gedankenkarussell. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4402-A Online

Leitung: Ursula Stein
Dienstag, 16.04.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 9,-

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen.

Stress ist laut WHO "die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts". Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unsere Überlastung. Doch es gibt vieles, das wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

241-4403-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden
Donnerstag, 07.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

"Stress-Löser Natur"



© Larisa-K auf Pixabay

Wie Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen. Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

241-4404-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden
Montag, 18.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

"Stress-Löser Natur" - in 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow

Geh raus und komm bei dir an.
Lernen Sie die resilienz-stärkende Wirkung der Natur für sich zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen. Der Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos und ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen anhand derer Sie Ihre Stresskompetenz und Naturverbindung stärken können. Sie können die Inhalte im eigenen Tempo und so oft Sie möchten durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich mit anderen Teilnehmer*innen und dem Kursleiter austauschen.

241-4405-A Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden
Einstieg jederzeit möglich
Gebühr € 95,-

Stressbewältigung durch Achtsamkeit neu!

Achtsamkeit beginnt mit einem interessierten, freundlichen, nicht-bewertenden Blick auf sich selbst, auf eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. Nur wer in gutem Kontakt mit sich selbst ist, weiß, wo ansetzen, um Stress nachhaltig zu reduzieren. Der Vortrag klärt Zusammenhänge und führt in erste, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen ein.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4406-A Online

Leitung: Ursula Stein
Donnerstag, 16.05.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 9,-

In Achtsamkeit und Würde älter werden neu!

Altwerden ist ein Geschenk und eine Herausforderung zugleich! Der Vortrag geht der Frage nach, wie es gelingen kann, dem eigenen Älterwerden mit Achtsamkeit und Würde zu begegnen und es zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4407-A Online

Leitung: Ursula Stein
Dienstag, 12.03.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 9,-

Healthy Aging: Gesund alt werden - Vortrag neu!

Wir werden immer älter, doch leider zeigt der Trend, dass die „Healthy Life Span“ - also die Anzahl der Jahre, die wir gesund, vital und fit sind - immer geringer wird. Das muss nicht sein! Unsere genetische Disposition beträgt nur ca. 25%. Somit können wir ganz aktiv Einfluss nehmen. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Studien zeigt Ihnen die Dozentin praktikable Wege, wie man den Alterungsprozess mittels guter Ernährung und richtiger Lebensgewohnheiten deutlich verlangsamen kann. Diese Kurs richtet sich auch an junge Menschen, denn unser Alterungsprozess beginnt bereits mit dem 25. Lebensjahr. Je früher wir beginnen, um so besser - doch es ist nie zu spät.

Anmeldung erforderlich

241-4410-S

Leitung: Nancy Rizos, Dipl. Ernährungstrainerin
Donnerstag, 18.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,- inkl. Skript
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Gedächtnistraining: Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch dieser einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

241-4411-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
 Donnerstag, 29.02.24, 19.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 30,-

Jungbrunnen Scheinfasten neu!

In den letzten Jahrzehnten hat die wissenschaftliche Forschung beeindruckende Erkenntnisse über die gesundheitlichen Vorteile des Fastens geliefert, darunter die Förderung der Autophagie und die Verjüngungseffekte auf Zellen und Gewebe. Dennoch scheitern viele Menschen an der Umsetzung und dem Durchhalten von Fastenkuren aufgrund des Verzichts. Scheinfasten verspricht die positiven Effekte des Fastens ohne den traditionellen Verzicht und stellt somit eine vielversprechende Alternative dar, um die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. In diesem Vortrag wird das Konzept des "Scheinfastens" vorgestellt, das auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen von Professor Valter Longo basiert. Anmeldung erforderlich

241-4412-S

Leitung: Nancy Rizos, Dipl. Ernährungstrainerin
 Donnerstag, 16.05.24, 19.00-20.30 Uhr
 Gebühr € 11,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

Ayurveda zur Steigerung des Energielevels



© photos auf Fotolia

Wie wir mit Ayurveda unseren Alltag gestalten und unser Energielevel steigern können.

Was ist Ayurveda und wie beeinflussen die 5 Elemente unser Leben? In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen von Ayurveda. Sie lernen, welche Elemente Ihren Körper dominieren und welcher Konstitutionstyp Sie sind. Schritt für Schritt erarbeiten wir Techniken, um Ihr Energielevel zu steigern. Dabei betrachten wir vor allem die optimale Tagesgestaltung, verschiedene ayurvedische Hygieneroutinen und ayurvedische Essensregeln. Abgerundet wird der Workshop mit einfachen Methoden, wie wir unseren Geist nachhaltig mit Positivität füllen.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-4413-A Online

Leitung: Franziska Bauer
 Dienstag, 19.03.24, 19.00-22.00 Uhr
 Gebühr € 22,-

Entdecke das Geheimnis des erholsamen Schlafs: Grundsätze für einen guten Schlaf neu!

Schlaf ist keine verschwendete Zeit - er ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben! Möchten Sie morgens voller Energie aufwachen? Aufnahme- und Leistungsfähigkeit steigern? Stress und Schlafstörungen in den Griff bekommen? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige. Der Vortrag will Sie informieren, inspirieren und mit konkreten Maßnahmen ausstatten, um die Qualität Ihres Schlafes zu verbessern. Egal, ob Sie Schlafprobleme haben oder einfach nur mehr über die Forschungsergebnisse zum Thema Schlaf erfahren möchten, dieser Vortrag ist für jeden geeignet! Schlaf gut, lebe besser!

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-4414-A Online

Leitung: Katrin Felbermeir
 Donnerstag, 07.03.24, 18.30-20.00 Uhr
 Gebühr € 10,-

Zurück in den Wohlfühlmodus - für Frauen über 40 neu!

Lass uns das Geheimnis deines Körpers als Frau ü40 lüften! Mit diesem Webinar kannst du die Kontrolle über dein Wohlbefinden zurück gewinnen.

Du fühlst dich zunehmend oft erschöpft, unsicher, wütend, vergesslich, unentschlossen, empfindlich,... ? Schlafstörungen, Gliederschmerzen, Gewichtszunahme oder Antriebslosigkeit haben sich unbemerkt in dein Leben geschlichen? Arztbesuche blieben ergebnislos und du zweifelst langsam an dir selbst? Viele Frauen erkennen sich in der Lebensphase ab 40 Jahren plötzlich selbst nicht mehr und suchen nach einem Ausweg aus dieser scheinbar unkontrollierbaren Situation.

Fakt ist, dein Körper schreibt hormonell ab 40 eine völlig neue Geschichte und lädt dich liebevoll ein, die anstehende Zeit zur besten Zeit deines Lebens zu machen. Wie? Das erfährst du in diesem einstündigen Online-Webinar - inklusive Handout mit vielen "smile-Impulsen".

241-4415-A Online

Leitung: Felicia Zinner, Wechseljahr-Coach
 Freitag, 28.06.24, 18.00-19.00 Uhr
 Gebühr € 11,- inkl. PDF-Skript

Chronische Schmerzen und Entzündungen - was kann dahinter stecken? neu!

Kaum ein gesundheitliches Problem ist so weit verbreitet wie chronische Schmerzen und Entzündungen. In diesem Vortrag werden nicht nur alle möglichen Ursachen aufgezeigt, es gibt auch neueste internationale, wissenschaftliche Veröffentlichungen zu diesen Themen, die erstaunliche Zusammenhänge und Ursachen darstellen konnten. Anhand von mehreren erfolgreichen Praxisbeispielen werden diese Zusammenhänge erläutert, um für Sie eine Verbesserung zu erzielen.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-4420-A Online

Leitung: Thomas Gurniak
 Mittwoch, 24.04.24, 19.00-20.30 Uhr
 Gebühr € 10,-



Direkt zur Homepage
inklusive Online-
Terminvereinbarung

Zahnzentrum Tutzing

Dr. Benedikt Buch

ZAHNMEDIZIN IN IHRER NÄHE!

Moderne Räumlichkeiten ✓ Oralchirurgie für operative Eingriffe ✓
Technische Geräte auf dem neuesten Stand ✓ Eigenes Meisterlabor ✓

Montag bis Donnerstag 08:00 – 18:00 Uhr, Freitag 08:00 – 13:00 Uhr
Lindemannstr. 11 | 2. Stock | 82327 Tutzing | Tel. 08158-6396 | info@zahnzentrumtutzing.de

Diagnose Reizdarm - effektive Hilfe durch die Naturheilkunde neu!

Der Darm ist die Quelle unserer Gesundheit! Deshalb ist es unablässig, dieses Organ zu einer für uns optimalen Funktionalität zu bringen, wenn diese nicht gegeben ist. Es ist unbedingt erforderlich, diese Sanierung professionell oder mit fachkundiger Begleitung durchzuführen.

In diesem Vortrag erläutert der Dozent die Grundlagen und leicht umsetzbaren Vorgehensweisen, die medizinischen Zusammenhänge für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Bei Reizdarm sind die Ursachen oft vielfältig und nur mit entsprechendem fundierten Wissen und ausreichender medizinisch-therapeutischer Erfahrung anzugehen. Doch zunächst ist eine Diagnostik nötig, die Schwachstellen und Fehlfunktionen aufdecken kann. Neben verschiedenen Stoffwechselschiefen können auch Organschwächen und zelluläre Probleme oder auch funktionelle Probleme die Ursache sein. In diesem Vortrag werden Ihnen die Zusammenhänge, auch anhand von Praxisbeispielen erklärt. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-4421-A Online

Leitung: Thomas Gurniak
Dienstag, 05.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 10,-

Wie das Herz schlägt neu!

An diesem Vortrag können Sie sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen. Alle Informationen zum Einwählen und zur Anfahrt finden Sie unter www.bi.mpg.de/wws

241-4422-A

Leitung: Prof. Dr. Christian Wahl-Schott, Biomedizinisches Centrum der LMU

Dienstag, 16.04.24, 19.00-19.45 Uhr
gebührenfrei

Martinsried, Max-Planck-Institut, Am Klopferspitz 18, Großer Hörsaal

ADHS bei Erwachsenen? neu!

Die Zahl der ADHS-Diagnosen bei Kindern hat in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen. Aber "verwächst" sich ADHS dann tatsächlich im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4 % der erwachsenen Bevölkerung von ADHS betroffen sind. Doch wie kann man als Erwachsener erkennen, ob man - vielleicht ungeahnt - von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten, etc.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4423-A Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Fitness für die Augen neu!

Für alles gibt es Pflasterchen, Salben, spezielles Training, Fitnessübungen, etc. Aber was tun wir für unsere Augen? Bei der Computerarbeit, beim Lesen und Autofahren, in Beruf und Freizeit, stets sind wir auf unsere Augen angewiesen und erwarten stillschweigend ihren vollen Seheinsatz. Unsere Augen werden durch Muskeln bewegt, die träge werden oder völlig erlahmen können, wenn sie nicht in vollem Umfang genutzt werden. Gerade vor dem Computer werden die Augen nur sehr einseitig bewegt und hochgradig belastet. Meist finden wir uns schnell damit ab, eine Brille oder Kontaktlinsen zu tragen. Durch gezielte Augenfitness- und Augenentspannungsübungen können wir die Durchblutung der Augen anregen und diese kräftigen. Sie lernen in diesem Kurs, wie das Auge aufgebaut ist und funktioniert. Sie machen Augen- und Entspannungsübungen, die man leicht zu Hause nachmachen kann und gehen auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse Ihrer Augen ein. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen.

241-4430-A

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin

Donnerstag, 18.04.24, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 14,-

Herrsching, Kienbachstraße 3, vhs-Gebäude

Ganzheitliches Sehtraining mit Schwerpunkt Lesebrille neu!

Im normalen Alterungsprozess des Menschen, verlieren die verschiedenen Komponenten des visuellen Systems ihre Fähigkeiten präzise zu arbeiten. Die Augenmuskulatur wird schwächer, die Augenlinse verliert an Flexibilität, die Gehirnleistung und der Stoffwechsel verlangsamen sich und die Sehleistung lässt nach. Diesen Faktoren, wirken wir mit effektivem Visual- und Augentraining entgegen! Wir trainieren intensiv, alle Komponenten im Auge und im Gehirn zu aktivieren. Die Übungen wirken sowohl vorbeugend, damit Sie keine Lesebrille benötigen, als auch Sehkraft-verbessernd, damit Sie auf eine schwächere Lesebrille umsteigen oder sie vielleicht ganz ablegen können.

Wenn das Sehtraining für die Lesebrille intensiv geübt wird, stellen sich oft schnelle Erfolge ein. Professionelle Anleitung, ausführliche Übungsunterlagen und Materialien helfen Ihnen, sich zu motivieren und das erlernte Wissen und die praktizierten Übungen, auch in Zukunft selbstständig durchzuführen.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und keine Kontaktlinsen. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Fehlsichtigkeit, stellt jedoch keine Heilbehandlung dar.

Bitte mitbringen: evtl. eine alte, schwächere Brille

241-4431-S

Leitung: Elisabeth Schmid, Zertifizierte Ganzheitliche Sehtrainerin, Sehtherapeutin

Samstag, 20.04.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 27,- inkl. € 3,- Materialkosten

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

Tapen - Workshop für Einsteiger*innen

Ursprünglich kommt diese Therapieform aus dem Leistungssport, jetzt begeistert sie quer durch alle Altersklassen. Bunte dehnbare Tapes aus hautsympathischen Materialien werden aufgebracht,

um Bewegungsabläufe zu korrigieren, Körperfunktionen zu beeinflussen oder Schmerzen zu lindern. Bei körperlichen Beschwerden werden die bunten Klebeverbände seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt, auch eine Verstärkung und Unterstützung anderer Therapien ist durch gekonntes Tapen möglich. Informieren Sie sich über eine schnell zu erlernende Therapieform.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Brotzeit



© Angelo Esslinger auf Pixabay

241-4432-A

Leitung: Ricarda Weiß, Heilpraktikerin

Freitag, 17.05.24, 13.30-16.00 Uhr

Gebühr € 27,- inkl. € 10,- Materialkosten

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstraße 3

Erste Hilfe Kurs

Erste Hilfe Kurs für den Führerschein, betriebliche Ersthelfer und alle, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränk

241-4433-S

Leitung: Ausbilder von Erste Hilfe Oberland

Samstag, 27.04.24, 09.00-16.15 Uhr

Gebühr € 60,- keine Ermäßigung

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

Erste Hilfe Kurs

Vergleiche 241-4433-S

In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränk

241-4434-A

Leitung: Ausbilder von Erste Hilfe Oberland

Samstag, 08.06.24, 09.00-16.15 Uhr

Gebühr € 60,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Kochen und Ernährung - Vorträge

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht neu!

Das Thema Ernährung ist heute immer öfter geprägt von Lebensmittelunverträglichkeiten, der CO2-Bilanz oder unserer Einteilung von Nahrung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unseren natürlichen Zugang zu unserer Intuition. Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechtem Gewissen, Frust und

Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen und unsere Seele und unseren Körper nähren? Welche Einflüsse haben dabei unsere Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit unserer Psyche, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohlfühlen können und gutes Essen genießen und schätzen können.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4501-A Online

Leitung: Cecile Franz, SAFE®-Mentorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mittwoch, 13.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 11,-

Gute-Laune-Essen: Wie Essen die Stimmung beeinflusst! neu!

Sich glücklich essen und schlechte Stimmungen gar nicht erst aufkommen lassen - wäre das nicht wunderbar. Zusammenhänge zwischen Ernährung, mentalem und psychischem Wohlbefinden sind wissenschaftlich anerkannt. Wie man durch täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichenen Lebensweise, Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen kann, erfahren Sie an diesem Abend.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-4502-A Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs
Dienstag, 23.04.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 10,-

The Planetary Health Diet - gesunde und nachhaltige Ernährung neu!

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen? Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität, Einkaufsverhalten und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung im Haushalt. Und damit dies alles nicht "nur" nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Die Referentin Irma Blüm, Diätassistentin, ist seit Jahrzehnten in Prävention und Ernährungsberatung tätig. Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-4503-A Online

Leitung: Irma Blüm
Donnerstag, 14.03.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 10,-

Informationen
zu Online-
Veranstaltungen
siehe Seite 89

Antientzündliche Ernährung neu!

Chronische Entzündungen gelten als Ursache bei vielen Krankheiten, wie Arthritis, Darmerkrankungen, Diabetes oder Rheuma. Die richtige Ernährung trägt viel dazu bei, Entzündungen einzudämmen, denn die Natur liefert reichlich Lebensmittel und Gewürze, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Unser heutiges Essverhalten enthält aber häufig viel zu wenig der entzündungshemmenden und viel zu viel entzündungsfördernde Lebensmittel. Wir können uns also wappnen mit Gemüse, Gewürzen, Kräutern und gesunden Fetten!

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4504-A Online

Leitung: Anne Goldhammer-Michl
Donnerstag, 14.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Darmgesund essen! neu!

Der Darm war lange Zeit ein unterschätztes Organ. Mittlerweile erfährt er zurecht immer mehr Beachtung, denn in ihm sitzt ein Großteil unseres Immunsystems. Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Und hier entscheidet sich, was unser Körper von dem, was wir oben in den Mund stecken, tatsächlich verwerten kann. Unser Darm sollte deshalb gut gepflegt werden! Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze dafür besonders geeignet sind und was noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps und einfache (aber trotzdem darmgesunde und leckere) Rezepte an die Hand. Damit Sie gleich loslegen können...

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-4505-A Online

Leitung: Anne Goldhammer-Michl
Dienstag, 23.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr € 9,-

Nachhaltige, regenerative Landwirtschaft erleben auf dem Acker der SOLAWI Isartal

Die Teilnehmer*innen erfahren, was ökologische Landwirtschaft mit Klimawandel, Arten- und Vogelschutz sowie nachhaltiger Ernährung zu tun hat. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz wird erklärt, wie die SOLAWI mit verschiedenen Methoden die Artenvielfalt auf dem Acker vergrößert und gleichzeitig gesundes Gemüse erntet, Lebensmittel rettet und die Transportwege verkürzt.

Die genossenschaftlich geführte Bio-Gärtnerei arbeitet auf 2,7 ha Ackerfläche. 160 Haushalte zwischen Wolftratshausen und Solln werden wöchentlich mit regionalem Bio-Gemüse beliefert. Die Mitglieder der SOLAWI können auf dem Feld selbst mitarbeiten.

Kinder sind herzlich willkommen, beim Acker-Bingo Gemüse zu suchen.

In Kooperation mit SOLAWI Isartal eG.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

241-4510-A

Leitung: Ella Von der Haide, Gärtnerin
Samstag, 08.06.24, 15.00-16.30 Uhr
Gebühr € 8,- Erwachsene, Kinder bis 15 Jahre frei
SOLAWI Acker, Degerndorfer Straße zwischen Münsing und Degerndorf

Wildkräuter-Führung neu!

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

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 03.06.2024 erforderlich.

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

241-4511-A

Leitung: Ulrike Breitenberger, Apothekerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen

Sonntag, 09.06.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 20,-

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Kochen - nah an der Natur

Kulinarisch den Wildkräuterfrühling entdecken

Im Frühling mit Korb und Schere den Wildkräutern auf der Spur, besonders dem beliebten Bärlauch. Mit allen Sinnen die Natur erleben. Wildkräuter kennen lernen, sehen, riechen, pflücken und essen. Hierfür werden wir gar nicht weit gehen müssen, denn die Natur ist voll von unbeachteten Köstlichkeiten. Pizza oder Hummus mit Bärlauch genießen, Kräutercocktail trinken und feststellen, dass unsere wilden Kräuter einfach super schmecken. Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht

241-4512-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Samstag, 13.04.24, 14.00-18.00 Uhr

Gebühr € 32,- inkl. € 16,- Materialkosten, keine Ermäßigung

Andechs-Frieding, Riedweg 1a

Wildkräuter-Küche neu!

Der Frühling schenkt uns längere Tage, helle frische Farben in Blättern und duftende Knospen, Blüten und wertvolle Inhaltsstoffe in den Wildkräutern. Wir werden uns Gänseblümchen, Sauer-Ampfer, Spitz-Ahorn, Taubnessel, Knoblauchrauke, Buchenblätter, Giersch, Spitz-, Breitwegerich, Löwenzahn, zarte Lindenblätter, Wiesen-Labkraut, oder je nachdem was gerade wächst genauer ansehen und zu kalten und warmen Gerichten verarbeiten. Wildkräuter & Co werden vorab von der Kursleiterin gesammelt und mitgebracht. Die gemeinsam hergestellten Speisen essen wir vor Ort. Aufstriche kann jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: zwei kleine Gläser mit Schraubverschluss ca. 50-100 ml

241-4513-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Mittwoch, 20.03.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 43,- inkl. € 15,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Lagerfeuerküche verfeinert mit Kräutern



© Gisela Hafemeyer

Das Feuer ist seit jeher für den Menschen ein Lebensmittelpunkt, Wärmelieferant und eine tolle Möglichkeit Essen zuzubereiten. Das Kochen auf dem Lagerfeuer übt seine ganz eigene Faszination auf uns aus. Zusammen bereiten wir über den Tag verteilt mehrere Gerichte fürs Frühstück, Mittagessen, den Nachmittagssnack und das Abendessen am Feuer zu. Zwischendrin versorgen wir uns mit frischen Wild- und Küchenkräutern, die wir ebenfalls gleich in der Outdoor-Küche verwenden werden. Wir kochen, braten, backen mit dem Dutch Oven, der Eisenpfanne und direkt auf der Glut. Es gibt reichlich zum Probieren wie beispielsweise Kräuter-Brot, Puten-Schicht-Cordon bleu, Lachs am Brett, Gemüse auf der Glut und vieles mehr. Bringen Sie also gerne reichlich Appetit mit.

Für Zuhause erhalten alle Teilnehmer*Innen eine Rezeptsammlung und Infos zum Dutch Oven.

Kurs findet bei fast jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (die auch nach Rauch riechen darf), feste Schuhe (wir kochen am offenen Feuer!), ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht.

241-4514-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin

Samstag, 06.07.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 79,- inkl. € 32,- Materialkosten, keine Ermäßigung

Andechs-Frieding, Riedweg 1a

Für Gäste das Beste zum Feste

Osterbäckerei mit Biskuit - schnell und einfach neu!

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Biskuit und wie Sie daraus verschiedene süße Backwaren zaubern können. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, damit es Ihnen auch sicher gelingt. Von Biskuitroulade über Törtchen bis hin zu Desserts. Mit Früchten und Zutaten der Saison zaubern Sie die Hingucker für Ostern, zum Brunch oder Nachmittagskaffee.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltedose

241-4520-A

Leitung: Linda Zemoska

Donnerstag, 21.03.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 42,- inkl. € 10,- Materialkosten

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Party- und Grillgebäck neu!

In diesem Backkurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach Brötchen und Gebäck für Ihre nächste Grillparty oder andere gesellige Anlässe zubereiten können. Wir stellen verschiedene herzhaft und kreative Variationen her. Anschließend werden die Backwerke gemeinsam verkostet und geteilt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltedose

241-4521-A

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 04.06.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 15,- Materialkosten

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Hineingeschmeckt: Europas Küchen

Tarte backen - ein kulinarischer Ausflug nach Frankreich neu!



An diesem Abend können Sie in die französische Backkunst hineinschnuppern. Lernen Sie, wie man französische Törtchen herstellt, mit denen Sie Ihre Lieben zu Hause verzaubern können. Gemeinsam stellen wir den Mürbeteig her und Sie erhalten Tipps und Tricks, damit er auch gelingt. Gefüllt werden die Tartes zum Beispiel mit feinen Cremes, Schokolade oder Früchten der Saison, die wir hübsch verzieren. Anschließend können die Gebäcke bei einer Tasse Tee probiert und geteilt werden.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltedose



Freuen Sie sich auf unser neues Café in Erling

Sie finden uns ab Ende Januar 2024 im neuen VR-Gebäude „Dreiseit“. Mit gemütlichen Sitzplätzen, tollen Kaffee- und Backprodukten, sowie kalten und warmen Snacks. Weitere Informationen folgen...



CAFÉ BENEDIKTER
Traditionsbäcker seit 1641

Herrschinger Str. 11 | 82346 Andechs | www.baeckerei-benedikter.de

241-4530-S

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 23.04.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 15,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Tea Time - Feines zum englischen Nachmittagstee neu!

Genuss in bester Gesellschaft - gemeinsam bereiten wir die typischen Tea Time Pastries, also das Gebäck zum Nachmittagstee zu. Dazu gehören beispielsweise Scones, herzhaftes Sandwiches, Cupcakes, Financiers oder Victoria Sponge Cake. Im Anschluss richten wir unsere Köstlichkeiten auf die feine englische Art an und lassen uns diese, begleitet von einer Tasse englischem Tee, schmecken. Alles, was dann noch übrig ist, wird aufgeteilt. Damit können Sie dann Ihre Lieben zu Hause erfreuen.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltedose

241-4531-S

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 07.05.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 15,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Italiens Küche - endlich wieder: frische Früchte und zartes Gemüse...

... machen große Lust aufs Kochen und Genießen!

An diesem Abend mit diesem "Line-up": Kräuter-Couscous mit Zucchini und Limettensoße, Carpaccio vom Rind mit dreierlei Zugaben: Parmesan mit Pinienkernen, weiße Bohnen und Fenchel-Zwiebelsalat, kleine Tintenfische in Weißwein, Involtini al Marsala, Erbsenragout und als süßer Abschluss gezuckerte Erdbeeren mit Rosenblättermascarpone.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, ggf. Lieblingskochutensilien, Restbehälter

241-4532-A

Leitung: Monika Walter

Donnerstag, 16.05.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 47,- inkl. € 15,- Materialkosten

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Bitte beachten Sie auch:

241-3719-S und 241-3720-A Italienisch für die Reise

Italiens Küche: Der Sommer steht in seiner Höhe und wir freuen uns an seinen Gaben

An diesem Abend werden wir unseren Gaumen mit allerlei Köstlichkeiten erfreuen. Gemeinsam bereiten wir Rote-Bete-Granatapfelsalat, Insalata siciliana mit Garnelen und Jakobsmuscheln, Tomatenfrittata mit Schnittlauch, Rotweinpasta mit Rinderragout und Kräuterpangrattato, Radicchiosalat mit glasierten Kirschen, Fisch in saor und Ricotta mit Aprikosen auf Crumble zu und lassen es uns anschließend schmecken.

Bitte mitbringen: siehe 241-4532-A

241-4533-A

Leitung: Monika Walter
 Donnerstag, 04.07.24, 18.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 47,- inkl. € 15,- Materialkosten
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

Kulinarisches aus aller Welt

Koreanische Küche

Sie werden mit landestypischen Gewürzen wie beispielsweise Sojasoße, Bohnenpaste oder Peperonipaste koreanische Gerichte zubereiten, die Ihren Gaumen verzaubern. An diesem Abend gibt es Bulgogi (ein pikantes Gericht aus Schweine- und Rindfleisch) dazu das weltbekannte Kimchi Gemüse und Japchae Nudeln aus Süßkartoffeln. Außerdem stehen Hähnchen mit Mango und Ingwer auf dem Speiseplan. Abgerundet wird der Abend mit einem frischen Nachtisch aus Limonenmousse mit Chili-Ananas-Soße.
 Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

241-4540-S

Leitung: Gaby Halim
 Donnerstag, 07.03.24, 18.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 44,- inkl. € 12,- Materialkosten
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Koreanische Küche

Vergleiche 241-4540-S
Bitte mitbringen: siehe 241-4540-S

241-4541-A

Leitung: Gaby Halim
 Donnerstag, 14.03.24, 18.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 44,- inkl. € 12,- Materialkosten
Herrsching, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

Authentische Indische Küche: ganz wie in Indien zu Hause



© adisa auf Fotolia

Die indische Küche ist so vielseitig wie das Land selbst. Ihren Reichtum verdankt sie der Größe des Landes, seiner riesigen Bevölkerung, seiner Geschichte als Handelsnation, die immer wieder von verschiedenen Machthabern beherrscht wurde, und der großen Zahl der dort beheimateten Religionen. Indiens kulinarische Traditionen eröffnen eine so überwältigende Geschmacksvielfalt wie keine andere Küche der Welt.

Freuen Sie sich auf Pakoras mit Chutney, Butter Chicken, Palak Paneer (Käse in Spinat) und Ghar ki Daal (Linsen). Zu all dem kombinieren wir gewürzten Reis und frisches indisches Brot. Ein Nachtisch wie zum Beispiel Halwa darf natürlich nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

241-4542-S

Leitung: Richa Kumar
 Donnerstag, 18.04.24, 18.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 59,- inkl. € 27,- Materialkosten (Bio-Qualität)
Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

"Dim Sum" - asiatisches Fingerfood

"Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren" - so in etwa die Übersetzung- und hier soll der Name auch Programm sein. Mit viel Liebe werden wir in diesem Kurs verschiedene kleine Köstlichkeiten als

ECHT, ODER?

Na klar! Echtes Metzgerhandwerk

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

Diese Sorgfalt kann sich schmecken lassen!



Informationen
über unsere

WERTE-
PARTNER

Pöcking
Hauptstraße 26

Tutzing
Hallberger Allee 1

metzgerei-lutz.com

Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Filmclub, „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

vhs  Volkshochschule
StarnbergAmmersee e.V.

Fingerfood oder Häppchen kreieren. Ob gedämpft, knusprig oder pikant - wir werden mit Fleisch und Gemüse kombinieren und beispielsweise Perlenbällchen, Wantan, Gemüsetaschen und anderes mehr zubereiten. Dazu gibt es verschiedene Dips und je nach Saison eventuell auch Salat.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und evtl. Behälter für Kostproben

241-4543-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 25.04.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 44,- inkl. € 12,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Asiatisch kochen: Fisch und mehr... neu!

Mit verschiedenen Gemüsesorten und anderen frischen Zutaten werden köstliche, asiatische Fisch-Gerichte zubereitet. Wir schmecken diese mit feinen Gewürzen ab und kombinieren sie mit Reis und Nudeln. Ganz einfach, schnell und vor allem gesund!

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Wok (wenn vorhanden)

241-4544-S

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 06.06.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 46,- inkl. € 14,- Materialkosten

Starnberg, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

Asiatisch kochen: Fisch und mehr... neu!

Vergleiche 241-4544-S

Bitte mitbringen: siehe 241-4544-S

241-4545-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 20.06.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 46,- inkl. € 14,- Materialkosten

Herrsching, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

Schnell, lecker und vor allem einfach:

Asiatisch kochen mit dem Wok

Sie werden gemeinsam verschiedene asiatische Gerichte im Wok kochen: Schnell und einfach können beispielsweise Thaibällchen auf Glasnudeln, Curry-Hähnchen Mandarin, Fisch süß-sauer mit frischer Ananas oder ähnliche Gerichte zubereitet werden. Dabei lernen Sie selbstverständlich auch vielfältige Gewürze und Sojasoßen kennen. Anschließend genießen Sie Ihre köstlichen Ergebnisse gemeinsam und probieren dazu Jasmintee.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und evtl. Behälter für Kostproben

241-4546-A

Leitung: Gaby Halim

Donnerstag, 13.06.24, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 44,- inkl. € 12,- Materialkosten

Herrsching, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche



Kultur und Kreativität

Wussten Sie, dass Sie im Schnitt 7 Minuten an deutschen Supermarktkassen warten müssen? Besuchen Sie lieber eine Kunstführung - da vergeht die Zeit wie im Flug.

Film und Theater	113	Kreatives Gestalten	119
Kunstführungen	113-115	Textiles Gestalten	119-120
Freies Malen & experimentelle Malerei	115-116	Goldschmieden	120-121
Acrylmalerei	116-117	Fotografie	121-122
Zeichnen und Skizzieren	117-118	Literatur und Schreiben	122-123
Zeichnen und Aquarellieren	118-119	Stimmbildung	123-124
		Musikpraxis	125



Film und Theater



Filmclub

Sie lieben Arthouse Kino oder möchten es kennenlernen? Sie sind Cineast*in oder möchten es werden? Als Mitglied im Filmclub erhalten Sie € 3,- Rabatt auf den regulären Eintrittspreis in allen Breitwand-Kinos zu Filmgesprächen und Lichtspielen mit filmwissenschaftlicher Einführungen vor Ort (i.d.R. durch Matthias Helwig). Ein regelmäßiger Newsletter informiert Sie über aktuelle Filme, Filmgespräche und gibt laufend Filmtipps. Eine Anmeldung zum Filmclub ist laufend möglich.

In Kooperation mit Kino Breitwand.

241-5000-S

Leitung: vhs StarnbergAmmersee e.V. in Kooperation mit Matthias Helwig, Festivalleiter Fünf Seen Filmfestival, Geschäftsführer Kino Breitwand Starnberg/Gauting/Seefeld

Montag, 26.02.24 bis Freitag, 26.07.2024

Gebühr € 15,-

Theater am Tisch: Goethes Faust - Der Tragödie erster Teil neu!

Keine Inszenierung ist so gut wie das Original. Befreit von aller Interpretationswut stellt Alexander Neschájew (Schauspieler, Regisseur und Intendant a.D.) das wohl berühmteste deutsche Drama vor. Erläuternd, erzählend und vor allem als lebendiges Hörspiel mit vielen Szenen und Monologen aus Goethes Dichtung, welches der Klassiker im Sturm und Drang bereits mit 23 Jahren begonnen hatte. Die Geschichte des Grüblers und mit dem Teufel paktierenden Gelehrten Dr. Heinrich Faust, der an der eigenen Unfähigkeit, die „Weltformel“ zu ergründen oder gar zu verstehen, verzweifelt und sich in eine Amour Fou stürzt und dabei die junge Frau sowie ihre Familie ins Verderben reißt.

Erster Abend: „Das also war des Pudels Kern!“ - Die Gelehrtentragödie; Zweiter Abend: „Heinrich! Mir graut's vor dir.“ - Die Gretchentragödie

241-5001-S

Leitung: Alexander Neschájew, Schauspieler und Intendant a.D.

Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.30 Uhr

Mittwoch, 17.04.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

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, oft zu zweit, entwickeln daraus spontan kleine Szenen. Auf Basis vorgestellter Grundregeln und gemeinsamer Aufwärmspiele probieren wir uns an verschiedenen Szenen und Formaten aus. So kann jeder Improtheater kennen lernen und herausfinden, ob sich Lust auf

mehr entwickelt, etwa einen Improtheater-Workshop oder Kurs zu besuchen. Viele Elemente und Prinzipien aus der Praxis des Improtheaters lassen sich übrigens auch gewinnbringend im Alltag anwenden, sei es im professionellen oder im privaten Bereich. Aber Vorsicht: Suchtgefahr nicht ausgeschlossen!

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung

241-5002-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler

Sonntag, 07.04.24, 14.00-18.30 Uhr

Gebühr € 33,-

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

Dein Auftritt! Improtheater - Workshop neu!

Der Workshop richtet sich an diejenigen, die bereits den Schnupper-Workshop besucht haben oder vergleichbare, erste Improtheater-Erfahrung haben. Im Workshop vertiefen und erweitern wir einzelne Techniken und Formate.

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe (keine Hausschlappen)

241-5003-S

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler

Sonntag, 21.04.24, 14.00-18.30 Uhr

Gebühr € 33,-

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

Kunsth Führungen

Bürger*innen aus Weßling und Wörthsee beachten bitte das Programm der vhs Gilching e.V.

Buchheim Museum der Phantasie: Leo von König

Der Maler Leo von König (1871-1944) war ein herausragender Vertreter der Berliner Secessions und deren letzter Präsident. In seinen letzten Jahren wohnte er in Tutzing und stand dort Lothar-Günther Buchheim als väterlicher Freund und künstlerischer Lehrmeister zur Seite. Ihm wird eine große monografische Ausstellung gewidmet. Grundlage hierfür ist eine Entdeckung, die 2014 im Nachlass der Eheleute Buchheim gemacht werden konnte: 50 bislang noch unbekannte Ölgemälde von Leo von König. Die abgespannten Leinwände wurden zwischen 1944 und 1947 von Buchheim aus dem kriegsbeschädigten Berliner Atelier des Künstlers geborgen. Nun steht ein Teil dieses Konvoluts dem Buchheim Museum zur Verfügung. Diese Erstpräsentation wird eingewoben in eine umfangreiche Retrospektive. Neben von Königs bekannter Porträtkunst spielen auch seine Landschaften, Tierbilder und mythologischen Motive eine Rolle. Leo von König erlebte den politischen und gesellschaftlichen Wandel vom Kaiserreich über die Weimarer Republik bis hin zur NS-Herrschaft. Die in seinem Werk dargestellten prominenten Persönlichkeiten spiegeln diese Entwicklung wider.

241-5004-A

Leitung: Buchheim Museum

Sonntag, 10.03.2024, 14.00- 15.30 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

Bernried, Buchheim Museum, Am Hirschgarten 1

Bayerisches Nationalmuseum: Schiffspokale und Seefahrt um 1600 neu!

Eine bedeutende Dauerleihgabe der Ludwig-Maximilians-Universität München bildet das Herz der Ausstellung im Bayerischen Nationalmuseum. Es handelt sich um einen silbernen Augsburger Tafelaufsatz in Schiffsform, gestiftet 1594 von Erzherzog Ferdinand von Innerösterreich an die Jesuitenuniversität Ingolstadt. Das kostbare Trink- und Scherzgefäß avancierte im Lauf der Jahrhunderte zur Insignie der Universität München.

Die Ausstellung beleuchtet das Thema „Tafelschiffe“ (Pokale und Tafelaufsätze in Form von Schiffen), ihre Entstehung, Funktion, Typologie, Verbreitung, Bedeutung und Symbolik sowie die wichtigsten Produktionszentren und Auftraggeber. Der außergewöhnliche Gefäßtyp wird in seinen kunst- und kulturhistorischen Kontext eingebettet und vor dem Hintergrund der Globalisierung im 16. und frühen 17. Jahrhundert dargestellt.

Treffpunkt: Foyer

241-5005-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Termin wird noch bekannt gegeben unter

www.vhs-starnbergammersee.de

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstraße 3

Kunsthalle München: VIKTOR&ROLF. Fashion Statements neu!

Die Kunsthalle München zeigt die erste große Retrospektive des niederländischen Designerduos Viktor&Rolf in Deutschland. Mit atemberaubender Virtuosität loten Viktor Horsting und Rolf Snoeren seit über 30 Jahren immer wieder die Grenzen zwischen Couture und Kunst aus. Ihre Meisterwerke wurden von Künstler*innen wie Madonna, Tilda Swinton, Lady Gaga, Doja Cat und Cardi B getragen sowie in Ballettproduktionen und in einer Oper, unter Regie von Robert Wilson, in Szene gesetzt. Rund 100 der kühnsten Stücke des ebenso visionären wie leidenschaftlichen Duos werden nun in einer spektakulären Inszenierung erlebbar gemacht. Viele

Kreationen sind zum ersten Mal ausgestellt - zusammen mit zahlreichen Videos, Skizzen und handgefertigten Porzellanpuppen, die mit den ikonischen Kreationen der Designer gekleidet sind, sowie mit Werken von renommierten Foto-Künstler*innen wie Andreas Gursky oder Cindy Sherman.

Viktor&Rolf. Fashion Statements wurde organisiert von der Kunsthalle München und kuratiert von Thierry-Maxime Loriot in Zusammenarbeit mit Maison Viktor&Rolf und L'Oréal Luxe.

241-5006-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Termin wird noch bekannt gegeben unter

www.vhs-starnbergammersee.de

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Kunsthalle München, 1. Stock

Pinakothek der Moderne: FLATZ. Something wrong with physical sculpture neu!

FLATZ (*1952) zählt zu den prominentesten internationalen, in München lebenden Künstlerpersönlichkeiten. Mit Performances, Skulpturen und multimedialen Rauminstallationen wurde der gebürtige Österreicher in den 1970er Jahren bekannt. Die Werke von FLATZ sind extrem und auf Provokation angelegt, immer wieder kommt der eigene Körper zum Einsatz, um menschlicher Verletzlichkeit Ausdruck zu verleihen und der Teilnahmslosigkeit des Publikums entgegenzuwirken. Mit Werken aus allen Schaffensphasen widmet sich die Ausstellung dem radikalen Körperbegriff von FLATZ, der auf unverwechselbare Weise immer auch die sensitiven und fragilen Aspekte in den Blick nimmt.

Treffpunkt: Foyer

241-5014-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Termin wird noch bekannt gegeben unter

www.vhs-starnbergammersee.de

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Pinakothek der Moderne, Rotunde

BINDEWALD

GLASHANDWERK



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

- Isolierglas
- Fachgerechter Austausch
- Reparatur/Neuverglasung
- Kunsthandwerk
- Insektenschutz
- Zentrum für Glas-Raumlösungen wie Möbel, Spiegelmontagen, Absturzsicherung, Glasdächer, Glastüren, Glasduschen, Küchen-Rückwände

Die neue Generation Glashandwerk.



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

www.bindewald-glas.de

Die Sammlung Brandhorst - von Andy Warhol bis Kara Walker neu!

Hier kommen Liebhaber moderner Kunst auf ihren Geschmack- oder solche, die offen sind für Abenteuer. Seit Frühjahr 2023 präsentiert das Museum Brandhorst seine Sammlung neu: Zu den aufregenden Beständen werden Neuerwerbungen des Hauses gezeigt. Es wird zeitgenössische Kunst vorgestellt, ihre Produktionsweise, ihr Thema und ihre Auseinandersetzung mit unserer Lebenswelt.

Treffpunkt: Foyer der Sammlung Brandhorst

241-5015-S

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

Donnerstag, 16.05.24, 14.45-16.15 Uhr

Gebühr € 13,- zzgl. Eintritt

München, Museum Brandhorst, Theresienstr. 35a

Monacensia: Künstlervilla, Literaturarchiv der Stadt München. München zur Zeit Thomas Manns. neu!

Dieses Gebäude weist Bezüge zum Starnberger See auf. Der Bildhauer Adolf von Hildebrand besaß eine Villa in Starnberg, Thomas Mann hatte sich einige Sommer lang im Villino in Feldafing aufgehalten. Wir besichtigen das Künstlerhaus und haben Gelegenheit, die Dauerausstellung zur Literatur zur Zeit Thomas Manns in München zu sehen. Das Café lädt zu einem gemütlichen Ausklang des Treffens ein.

Treffpunkt: Foyer

241-5016-S

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

Freitag, 26.04.24, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 13,- zzgl. Eintritt

München, Monacensia, Maria-Theresia-Str. 23

Kunsthistorischer Spaziergang in Murnau: Gabriele Münter und der Blaue Reiter

Im Herzen des Blauen Landes wurde um 1911 der Blaue Reiter als Künstlergruppe der klassischen Moderne von Franz Marc zusammen mit Wassily Kandinsky begründet. In Murnau verzückt seit jeher Kunstinteressierte das kleine Münter-Haus an der Kottmüllerallee, das Gabriele Münter auf Drängen ihres Lehrers und Lebensgefährten Kandinsky 1909 erworben hat. Hier ließ man sich - gemeinsam mit Freunden wie Alexej von Jawlensky, Marianne von Werefkin oder dem Komponisten Arnold Schönberg - nur zu gerne zu völlig neuen Formen der Kunst inspirieren. Dabei hat Gabriele Münter zahlreiche Spuren hinterlassen, die Sie bei dieser Themenführung kennenlernen werden. Eine Führung im Münter-Haus als Gruppe ist in diesem Rahmen nicht möglich.

Stationen: Rathaus- Mariensäule- Kirche Maria Hilf- Münterplatz- Schloß- Kirche St. Nikolaus/Münter Grab- Münter-Haus (vorbehaltl. Änderungen)

Treffpunkt: vor dem Rathaus

241-5018-S

Leitung: Franziska Tusch, Gästeführerin, Klimatherapeutin

Freitag, 12.04.24, 13.00-14.30 Uhr

Gebühr € 17,-

Murnau, Rathaus, Untermarkt 13

Ausstellungseröffnung: Jecheskiel David Kirszenbaum (1900-1954). Karikaturen eines Bauhausschülers zum Zeitgeist der Weimarer Republik

Anlässlich der aktuellen Lage in Nahost und antisemitischer Ereignisse in Europa zeigt die Volkshochschule StarnbergAmmersee in Kooperation mit dem Beccult Pöcking eine Ausstellung zu den Arbeiten von Jecheskiel David Kirszenbaum. Den Lebensweg des Künstlers kennzeichnen kaum vorstellbare kulturelle Brüche: Vom polnischen Shtetl kommt er 1920 als Bergmann ins Ruhrgebiet und geht von dort an das Bauhaus nach Weimar. Als junger Mann erlebt er zunächst die Roaring Twenties in Berlin wie auch den Niedergang der Weimarer Demokratie und dokumentiert dies mit den Mitteln des Karikaturisten. Nach der Flucht nach Paris 1933 erfährt er zuerst Anerkennung in der Pariser Kunstszene und muss dann Lageraufenthalte und die Ermordung seiner Frau in Auschwitz ertragen. Nach dem Kriegsende gelingt ihm dann noch einmal ein künstlerischer Neuanfang. Die Ausstellung widmet sich den Karikaturen von Kirszenbaum, ergänzt diese durch Zeitzeugnisse und Fotos und gibt Erläuterungen zu seinen Arbeiten und den politischen, gesellschaftlichen und persönlichen Umständen zur Zeit ihrer Entstehung.

J.D. Kirszenbaum ist ein herausragendes Beispiel eines verfeimten Künstlers, dem eine große Zukunft vorausgesagt wurde, der unter der Naziherrschaft litt und dessen Schaffen nur dank des Engagements seines Großneffen und engagierter Freundinnen und Freunde sowie verschiedener Einrichtungen wie dem Goethe-Institut vor dem Vergessen bewahrt werden konnte. Die Ausstellung kann bis 19.03.2024 besucht werden. Der Eintritt ist frei.

241-5021-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker

Samstag, 15.03.24, 18.00-20.00 Uhr

gebührenfrei

Pöcking, Beccult Kulturzentrum, Foyer

Freies Malen und experimentelle Malerei

Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

Die Entstehung eines Bildes beginnt bei unseren Empfindungen und Ideen. Am Anfang ist alles offen, der weiße Malgrund färbt sich, dann kommt der Zeitpunkt, an dem Entscheidungen immer genauer getroffen werden müssen, weil die erste Komposition beim Malen entstanden ist. Das Motiv, die Räumlichkeit und der Farbklang bilden das Grundgerüst des Bildes. Es gibt Gestaltungsrichtlinien und Gesetze der Stimmigkeit.

Schwerpunkte dieses Kurses werden, neben Grundlagen des bildnerischen Gestaltens, der Umgang mit Farbe und die Förderung der persönlichen Ausdruckskraft sein. Der Farbkreis ist ein einfaches Hilfsmittel, vergleichbar mit einer Tonleiter in der Musik. Wir erforschen Harmonie und Disharmonie, um die sehr persönlichen Klang- und Ausdrucksräume zu finden.

Jede Ausgangssituation ist möglich - sowohl gegenständliches, als auch abstraktes Arbeiten aus der Vorstellung heraus.

241-5100-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin

ab Mittwoch, 06.03.24, 09.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Vergleiche 241-5100-S

241-5101-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin
ab Mittwoch, 06.03.24, 18.30-20.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Experimentelle Malerei: experimentell-kreativer Samstag

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 erfahren die Schöpferkraft mit Fantasie und Freude.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-5102-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin
Samstag, 20.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 62,- ggf. zzgl. Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Action Painting: experimentell-kreativer Samstag

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

241-5103-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Autorin, Kunsttherapeutin
Samstag, 08.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 62,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Wir gönnen uns zwei Tage, um tief in den eigenen kreativen Malprozess einzutauchen. So haben wir genügend Zeit, um mit unseren Bildern und deren Formen und Farben einen Aufbau- und wiederum Zerstörungsprozess zu durchlaufen, bis sich unser Bild zu einer individuellen Aussage emanzipiert. Gemeinsam betrachten und

besprechen wir unsere Arbeiten in der Gruppe und lernen so auch durch den Blick der Anderen. Abbildungen von Künstler*innen mit ihren unterschiedlichen Ausdrucksformen bereichern und inspirieren unser Mal-Wochenende.

Papier und Grundfarbtöne in Acryl werden bereit gestellt.

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränk, gerne auch eigene Malutensilien

241-5104-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin
ab Samstag, 29.06.24, 18.30-20.30 Uhr, 2 x
Gebühr € 162,- zzgl. € 15 für Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Acrylmalen

Acrylmalen für alle



© Gudrun Schlemmer

Acrylmalerei ist einfacher zu erlernen als Öl und Aquarell. Nicht nur deswegen erfreut sich die Technik großer Beliebtheit. Nach einer Einführung in die Acrylmalerei und Farbenlehre werden wir Acrylfarben kennen und mischen lernen, Übungen zu Farbverläufen machen und nach berühmten Vorbildern malen.

Bitte mitbringen: Anfängersset Acrylfarben, verschiedene Pinsel von breit bis schmal, Wassergefäß, stabile Malpappen, mindestens Din A3, Mallappen, 2 Wassergefäße, Spaß am Malprozess

241-5110-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Dipl. Designerin
ab Montag, 26.02.24, 18.30-21.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 85,- inkl. Unterlagen
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Acrylmalen für alle

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 241-5110-A

Bitte mitbringen: siehe Kurs 241-5110-A

241-5111-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Dipl. Designerin
ab Mittwoch, 10.04.24, 18.30-21.00 Uhr, 4 x
Gebühr € 85,- inkl. Unterlagen
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Acrylmalerei

Wie beim ersten Klavierunterricht wird es anfangs noch etwas holprig sein. Aber mit der richtigen Technik und etwas Übung wird Ihre

Malerei, wie ein Akkord, immer mehr Klang bekommen. Sie erlernen die Anwendung und Möglichkeiten der verschiedenen Materialien und deren grundlegende Techniken. Insbesondere werden Sie die fantastische Vielfalt der Acrylmalerei austesten. Ob flüssig wie Aquarell, cremig wie Öl oder pastos wie Kreiden. Genial, was Sie mit so ein bisschen Farbe alles anstellen können! Ob altmeisterliche Technik, impressionistisch, abstrakt oder expressionistisch - den vielfältigen Pinselduktus gilt es zu erforschen und in Ihre Handschrift zu übersetzen. Nebenbei lernen Sie vieles über Farben und deren Ausmischungen sowie kompositorische Grundlagen und die künstlerische Gestaltung im Bild. Sie arbeiten nach Naturstudien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte und eigens entwickelten Ideen. Bringen Sie gerne Ihre Skizzen mit.

Bitte mitbringen: siehe www.vhs-starnbergammersee.de

241-5112-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste
ab Montag, 04.03.24, 16.55-18.55 Uhr, 8 x
Gebühr € 129,- zzgl. € 6- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Acrylmalerei

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Vergleiche 241-5112-S

241-5113-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste
ab Montag, 04.03.24, 19.00-21.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 129,- zzgl. € 6- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Zeichnen und Skizzieren

Richtig zeichnen und malen lernen

"Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen." (Johann Wolfgang von Goethe)

Wer erst einmal mit einem guten Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Aber wie setze ich nun meine erlernten handwerklichen Fertigkeiten im Bild um? Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen.

Sie experimentieren mit allen Mitteln, wie beispielsweise Graphit, Aquarellstiften, Pastellkreiden, Tusche, Acrylfarben und vielem mehr, die Sie mittels Landschaft, Stilleben 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, Skizzenpapier. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind € 6,- direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

241-5120-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste
ab Dienstag, 05.03.24, 09.30-12.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 198,- zzgl. € 6,- Kosten für Kopien
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Richtig zeichnen lernen



© Gisela Franzke

Vergleiche 241-5120-S

241-5121-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste
ab Montag, 13.05.24, 16.55-18.55 Uhr, 8 x
Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Richtig zeichnen lernen

Vergleiche 241-5120-S

Bitte mitbringen: siehe 241-5120-S

241-5122-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste
ab Montag, 13.05.24, 19.00-21.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Nature Sketching: Mit Stift und Farbe die Natur entdecken neu!

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es werden individuelle Hilfestellungen gegeben.

Bei einem Erlebnis-Spaziergang durch Frühlingswiesen in Andechs sammeln wir frische Blumen und Kräuter, über deren Wirkung uns Wildkräuter-Expertin Alexandra Harrer erzählen wird. Die Sketching-Motive lachen uns entgegen. Wir entdecken die Natur neu, indem wir sie genau betrachten und anschließend im vhs-Gebäude in Herrsching zu Papier bringen: Skizzieren, Zeichnen, Malen, Aquarellieren - unsere künstlerische Vorliebe beeinflusst die kreative Umsetzung. Mit verschiedenen Techniken und Materialien - wie z. B. Schwarz/Weiß, Bleistift, Filzstift, Kugelschreiber, Buntstifte, Aquarell - entsteht Schwarz-Weißes oder Buntes.

Zeit und Ort Erlebnisspaziergang: 14:00- 15:30 Uhr, Andechs, Klosterparkplatz hinten auf der Seite des Wohnmobilstellplatzes

Zeit und Ort Nature Sketching: 16:00 - 18:00 Uhr, Herrsching, vhs-Gebäude

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk für eine leichte Wanderung von 1,5 Std; eigene Zeichen- und Malutensilien, Brotzeit und Getränk

241-5123-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Dipl. Designerin, Alexandra Harrar, Wildkräuter Expertin
Samstag, 20.04.24, 14.00-18.00 Uhr
Gebühr € 28,-

Andechs und Herrsching, vhs-Gebäude

Mit dem Skizzenbuch unterwegs in Starnberg - Skizzieren, Aquarellieren und Collagieren

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es werden individuelle Hilfestellungen gegeben.

Wir besuchen verschiedene Orte, wie beispielsweise ein Café, ein Geschäft oder das Museum und skizzieren spielerisch und locker verschiedenste Szenen. Diese Art des Zeichnens hat mit der weltweiten Urban-Sketchers-Bewegung (USk) zahlreiche Anhänger*innen gewonnen. Deren Motto ist es, in Alltagsskizzen ihre unmittelbare Umgebung zu zeigen und zu teilen.

Mit verschiedenen Techniken und Materialien - wie z. B. Schwarz/Weiß, Bleistift, Filzstift, Kugelschreiber, Buntstifte, Aquarell - entsteht Schwarz-Weißes oder Buntes. Mit wenigen Skizzenstrichen lernen Sie das Wesentliche einer Szene festzuhalten. Sie üben sich im räumlichen Zeichnen, in Fragen der Komposition und entwickeln Ihre "eigene Handschrift".

Treffpunkt am ersten Kurstag: vhs-Kursraum im Hof. Die weiteren Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben.

241-5123-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin
ab Mittwoch, 10.04.24, 16.00-17.15 Uhr, 5 x
Gebühr € 61,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Visualisieren mit Grundformen - für Sketch Notes & Co.

Mit Visualisierungstechniken können Sie berufliche und private Abläufe wie z.B. Protokolle, Aufgaben in der Familie oder Notizen jeglicher Art übersichtlich und verständlich darstellen. Am Beispiel "Sketch Notes" (gezeichnete Notizen) erfahren Sie, welche Gestaltungselemente optional verwendet werden können, wie man analog, d.h. auf Papier gezeichnete Sketch Notes nachträglich digitalisieren oder sogar direkt digital erstellen kann.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-5125-A Online

Leitung: Manuela Engelhardt
Freitag, 08.03.24, 20.00-21.30 Uhr
Gebühr € 9,-

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.

241-5130-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin
ab Montag, 26.02.24, 08.30-10.30 Uhr, 10 x
Gebühr € 109,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 241-5130-S

241-5131-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin
ab Montag, 26.02.24, 10.45-12.45 Uhr, 10 x
Gebühr € 109,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 241-5130-S

241-5133-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin
ab Mittwoch, 28.02.24, 08.30-10.30 Uhr, 9 x
Gebühr € 100,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 241-5130-S

241-5134-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin
ab Mittwoch, 28.02.24, 10.45-12.45 Uhr, 9 x
Gebühr € 100,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Zeichnen und Aquarellieren

Vergleiche 241-5130-S

241-5136-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin
ab Montag, 26.02.24, 16.00-18.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 109,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für
Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Kreatives Gestalten

Holzbildhauerei

Sie erhalten einen Einblick in die Holzbildhauerei und stellen ein eigenes Werk aus Holz her, lernen wichtige Grundbegriffe kennen und probieren Techniken aus. Dazu erhalten Sie Anleitungen im Umgang mit Schnitzmesser, Schnitzseisen und Klüpfel. Im Vordergrund steht die Freude, sich mit dem lebendigen Material Holz auszuprobieren und Ihre Kreativität und eigenen Ideen auszudrücken.

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit

241-5204-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Bildhauer
Samstag, 09.03.24, 09.00-16.00 Uhr
Gebühr € 77,- inkl. € 10,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Kreative Frühlingsdekoration für Tisch oder Tür

Binden Sie unter fachkundiger Anleitung einen Osterkranz oder kreieren Sie andere passende Frühlingsdekorationen.

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.

241-5205-A

Leitung: Natalie Stahl, 1. Vorsitzende Gartenbauverein Herrsching
Donnerstag, 21.03.24, 18.00-20.30 Uhr
Gebühr € 34,- inkl. € 15,- Materialkosten
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Textiles Gestalten

Meine Nähmaschine - "das unbekannte Ding" - Teil 1 neu!



© MADDRAT auf Fotolia

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.

241-5210-A

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin
Samstag, 04.05.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 43,- inkl. Materialgebühr € 4,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Meine Nähmaschine - "das unbekannte Ding" - Teil 1

Vergleiche 241-5210-A

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Schreibzeug, Anleitung (wenn vorhanden), Anschlusskabel

241-5210-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin
Samstag, 02.03.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 43,- inkl. Materialgebühr € 4,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Meine Nähmaschine - "das unbekannte Ding" - Teil 2 Reißverschluss und Co. neu!

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 4x 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.

241-5211-A

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin
Samstag, 04.05.24, 13.30-17.00 Uhr
Gebühr € 41,- inkl. Materialgebühr € 2,-
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Meine Nähmaschine - "das unbekannte Ding" - Teil 2. Reißverschluss und Co.

Vergleiche 241-5211-A

Bitte mitbringen: siehe 241-5211-A

241-5211-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin
Samstag, 02.03.24, 13.30-17.00 Uhr
Gebühr € 41,- inkl. Materialgebühr € 2,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Nähen am Wochenende - Grundkurs kompakt

Vom Stoff bis zum einfachen Kleidungsstück (Rock, Hose, Bluse), erlernen Sie in diesem Kurs alle Arbeitsschritte unter professioneller Anleitung: Schnitt kopieren, anpassen, Stoff zuschneiden und mit der Maschine verarbeiten. Sie arbeiten dabei an Ihrer eigenen Nähmaschine. Die Kenntnis der Funktionsweise der eigenen Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Bitte beachten Sie: Da dieser Kurs nur an einem Wochenende stattfindet, bitte nur einfache Kleidungsstücke einplanen; Dirndl, Mantel oder Kostümjackete sind an einem Wochenende nicht möglich. Für aufwändige Kleidungsstücke buchen Sie bitte beide Kompaktkurse der Dozentin.

Bitte mitbringen: eigene, funktionierende Nähmaschine, Zuschneide- und Trennschere, Schneiderkreide, Garn, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster, Schnittpapier und Stoff.

241-5213-S

Leitung: Angela Luigart, Schneidermeisterin
 Samstag, 20.04.24, 10.00-17.00 Uhr
 Sonntag, 21.04.24, 10.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 219,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Nähen am Wochenende - Grundkurs kompakt

Vergleiche 241-5213-S

241-5214-S

Leitung: Angela Luigart, Schneidermeisterin
 Samstag, 22.06.24, 10.00-17.00 Uhr
 Sonntag, 23.06.24, 10.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 111,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Goldschmieden

Goldschmiede-Workshop 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 im Kurs nach Gewicht abgerechnet.

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit

241-5219-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin
 Samstag, 16.03.24, 10.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 56,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Goldschmieden für alle

Vergleiche 241-5219-A

241-5220-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin
 ab Dienstag, 09.04.24, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Der nächste Sommer kommt bestimmt!

10 % Rabatt auf Markisen
 Gültig bis zum 15. März 2024

RAUMDEKOR
Lettl

Hauptstraße 18a
 82319 Starnberg
 Telefon (08151) 22 77
www.raumdekor-lettl.de
mail@raumdekor-lettl.de



Gebühr € 62,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Goldschmiede-Workshop für alle

Vergleiche 241-5219-A

Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Brotzeit

241-5221-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin
 Samstag, 11.05.24, 10.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 56,-
Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aus hochkarätigem Material wie Gold, Platin und Sterlingsilber fertigen Sie Ihren Schmuck. Vom Kursleiter werden Sie bei eigenen Entwürfen unterstützt und in die Grundtechniken des Goldschmiedens eingeführt.

Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

241-5221-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
 ab Montag, 04.03.24, 09.45-12.00 Uhr, 5 x
 Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene



© Thomas Proft

Vergleiche 241-5221-S

241-5222-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
ab Montag, 03.06.24, 09.45-12.00 Uhr, 5 x
Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vergleiche 241-5221-S

241-5225-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
ab Donnerstag, 07.03.24, 19.00-21.15 Uhr, 5 x
Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vergleiche 241-5221-S

241-5226-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
ab Donnerstag, 06.06.24, 19.00-21.15 Uhr, 5 x
Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

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.

241-5227-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Samstag, 06.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 07.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 107,- zzgl. ca. € 15,- Materialkosten
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Fotografie

Praxis Digitale Fotografie - Einführung mit Exkursion



© S. Hermann / F. Richter auf Pixabay

Sie besitzen eine Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung? An der Fotografie haben Sie großen Spaß und nur "Knipsen" ist Ihnen zu wenig? In diesem praxisnahen Kurs, der jedwede Angst vor Technik abbaut, lernen Sie die fotografischen Grundlagen (z. B. Blende & Verschlusszeit, Bewegung im Bild sichtbar machen/einfrieren, mit Schärfentiefe oder ISO-Wert arbeiten) und wie Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera voll ausschöpfen. Datenübertragung und Sicherung am PC/Mac, Erklärung von Dateiformaten (JPEG, TIFF, RAW), Belichtungsautomatik und manuelle Kontrolle sowie Verhältnis von Brennweite und Perspektive sind weitere Themenschwerpunkte.

Die Exkursion am 16.03.2024 vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer*innen und wird im Kurs gemeinsam festgelegt.

Weitere Informationen: www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene digitale Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung, Speicherkarte, geladene Akkus, Bedienungsanleitung.

241-5301-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf
Montag, 04.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Freitag, 08.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Montag, 11.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Freitag, 15.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Samstag, 16.03.24, 14.00-18.00 Uhr
Montag, 18.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Gebühr € 137,- inkl. € 9,- Skript
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Praxis Digitale Fotografie - Aufbaukurs mit Exkursion

Der Kurs gilt als Erweiterung des Kurses 241-5301-S. Er richtet sich aber auch an Interessent*innen, die bereits an anderer Stelle erste Erfahrungen in der Fotografie gesammelt haben und diese vertiefen möchten.

Sie besitzen eine Kamera mit der Möglichkeit manueller Zeit-/Blendeneinstellung und haben bereits Grundkenntnisse des Zusammenspiels von Blende und Belichtungszeit, Belichtungsmessung und Steuerung von Schärfe erworben? Wenn Sie wollen, dass die Bilder Ihren Vorstellungen entsprechen und nicht denen der Kameraautomatik, sind Sie hier genau richtig. Neben praktischen Übungen werden anhand von Bildbesprechungen- und bei der Exkursion am 29.06.2024- wesentliche Regeln zur Bildgestaltung vertieft.

Weitere Informationen: www.vhs-starnbergammersee.de

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene digitale Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung, Speicherkarte, geladene Akkus, Bedienungsanleitung.

241-5302-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf
 Montag, 24.06.24, 19.00-21.30 Uhr
 Freitag, 28.06.24, 19.00-21.30 Uhr
 Samstag, 29.06.24, 14.00-18.00 Uhr
 Montag, 01.07.24, 19.00-21.30 Uhr
 Freitag, 05.07.24, 19.00-21.30 Uhr
 Gebühr € 109,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Portraitfotografie neu!

Die Fragestellung, was ein Porträt aussagen soll, kommt oft zu kurz. In einem anspruchsvollen Zwei-Tagestripp setzen wir uns mit diversen abgebildeten Identitäten auseinander. Wir analysieren und kategorisieren unterschiedliche Bildsprachen und ihre fotografischen Mittel, wodurch Themen wie Bildaufbau und Körpersprache im Mittelpunkt stehen. Danach beginnen wir mit der praktischen Umsetzung dieser Erkenntnisse und fotografieren dazu in kleinen Gruppen. Im Kurs werden folgende Genres behandelt: das klassische Businessporträt, das Porträt in der Reportagefotografie, das Künstler- oder Musikerporträt und das inszenierte Porträt in der künstlerischen Fotografie (wie beispielsweise von Inez van Lamsweerde oder Cindy Sherman). Durch das gemeinsame Besprechen der Ergebnisse arbeiten wir heraus, ob die gewünschte Aussage getroffen wurde. Als Shootinglocation ist alles erlaubt, was (drinnen oder draußen) nur bis zu 10 Min. Gehweite beträgt.

Bitte mitbringen: Smartphone / Kamera, Requisiten

241-5303-S

Leitung: Gudrun Holtz, Journalistin und Autorin
 Samstag und Sonntag, ab 09.03.24, 10.00-16.00 Uhr, 2 x
 Gebühr € 98,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

Soziale Medien für Fotografen neu!

In Kooperation mit der vhs Oberland.

241-5305-A Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer
 Donnerstag, 16.05.24, 19.00-21.00 Uhr
 Gebühr € 10,-

Literatur und Schreiben

Kreativer Schreibworkshop mit malerischen Elementen neu!

Malen und Schreiben - kann man das kombinieren? Im Alltag schreiben wir kaum noch mit der Hand und genau hier wollen wir ansetzen, um schreiberisch-malerisch unseren eigenen Schreibstil zu schärfen. Egal, ob der Füller unser liebstes Schreibwerkzeug ist, der Bleistift, der Tintenroller oder der gute alte Kuli - tatsächlich ist es manchmal spannend, bestimmte Worte und Texte mit ganz verschiedenen Stiften auszuprobieren. Was fühlt sich wie an? Was eröffnet welche Ebenen des Ausdrucks und der Wahrnehmung? In

diesem Workshop werden wir beispielsweise über unsere Haare schreiben, über einen Ort, den wir zweimal besucht haben oder mit persönlichen Erinnerungen literarisch spielen. Zwischendurch greifen wir zu Pastellkreide und Papier und dürfen malen. Dies wird unsere kreativen und handwerklichen Kompetenzen stärken, damit wir wirklich sehen, was vor unseren Augen liegt oder wiederfinden, was wir vergessen geglaubt haben.

Diverse Schreib- und Malutensilien können selbst mitgebracht oder von der Kursleitung ausgeliehen werden.

241-5409-S

Leitung: Gudrun Holtz, Journalistin und Autorin
 Sonntag, 05.05.24, 10.00-16.00 Uhr
 Gebühr € 52,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Schreibwerkstatt - Entdecken Sie Ihr Talent!



© expresswriters auf Pixabay

Sie wollten schon immer gerne schreiben, konnten sich aber nie dazu aufraffen? Dann bietet Ihnen dieses Seminar die Chance, Ihren versteckten Fähigkeiten auf die Spur zu kommen. Kreatives Schreiben macht Spaß und erfordert keine Vorkenntnisse. Es hilft dabei, sich selbst zu entdecken und mehr über sich zu erfahren.

Durch Kreativtechniken und leichte Übungen aus dem Gehirntraining entstehen im Seminar erste Texte zu unterschiedlichen Themen. Sie merken dabei schnell: Schreiben entspannt und macht einfach Freude. In einer lockeren Atmosphäre finden Sie in der Gruppe ohne Druck zu Ihrem individuellen Schreibstil. Aus allen Kreativmethoden können Sie diejenigen auswählen, die für Sie am besten passen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Schreiben in Ihrem Alltag verankern können.

241-5410-S

Leitung: Elvira Plitt, Literaturwissenschaftlerin,
 Dozentin für kreatives Schreiben
 Samstag, 13.04.24, 10.30-17.30 Uhr
 Gebühr € 55,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

Schreibwerkstatt: Ein kreatives Wochenende im Kloster Bernried neu!

Kursbeschreibung siehe www.vhs-starnbergammersee.de.

Die Kursgebühr beinhaltet 2 ÜN im EZ mit VP (inkl. Kaffee und Kuchen), Du/WC. DZ auf Anfrage. Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch/vegan essen.

Es gelten gesonderte Stornobedingungen!

Ab 3 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittversicherung.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. März 2024.

In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Anmeldung bis 14.03.2024 erforderlich.

241-5411-S

Leitung: Dr. Anette Völker-Rasor, Germanistin, Historikerin, Theaterpädagogin

Samstag, 13.04.24, 10.30-17.30 Uhr

Gebühr € 345,- inkl. € 206,- Übernachtung mit VP

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

Ein besonderer Lesekreis: Ich, wir und die anderen neu!

Wir beschäftigen uns mit Büchern von Autor*innen, die ihr eigenes Leben in Prosa festgehalten haben. Was sagen uns diese Werke über die Welt im allgemeinen, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich- über uns selbst? Neben Romanen betrachten wir Sachbücher, die zur Reflexion über die eigene Biographie einladen. 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..

Erste Lektüre: Robin S. Sharma, Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte. Eine Parabel vom Glück. Knauer Verlag.

Die weitere mögliche Lektüre wird im Kurs vorgestellt, aus der die Gruppe dann ihre vier persönlichen Favoriten auswählt.

241-5412-S

Leitung: Christine Weissbarth, Filmjournalistin und Autorin ab Dienstag, 19.03.24, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 48,-

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Ein besonderer Lesekreis: Ich, wir und die anderen neu!

Vergleiche 241-5412-S

241-5413-A

Leitung: Christine Weissbarth, Filmjournalistin und Autorin ab Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 48,-

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Wie veröffentliche ich mein Buch?

Sie schreiben Romane, Gedichte, Sachbücher oder Memoiren? Und sie würden diese Texte gerne gedruckt sehen? Dieser Kurs bietet Orientierung in der heutigen Verlagslandschaft und zudem optimale Lösungen für individuelle Publikationsbedürfnisse. Das Internet macht es möglich, das eigene Buch kostengünstig zu verlegen.

Inhalte: Überblick über die Verlagslandschaft / Fragen zu Form und Druck / Verlagsvertrag / Informationen zum Druckkostenzuschussverlage / Print-on-demand-Verlage / Selfpublishing.

241-5414-S

Leitung: Dr. Günther Fetzer, Lehrbeauftragter für Buchwissenschaft, FAU Erlangen-Nürnberg

Sonntag, 03.03.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 55,-

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

Stimmbildung

"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".

241-5502-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin Dienstag, 07.05.24, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 57,-

Seefeld, altes Rathaus, Hauptstraße 42

"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.

241-5504-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin Dienstag, 05.03.24, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 57,-

Seefeld, altes Rathaus, Hauptstraße 42

"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 nach Ihrer Anmeldung Ihre "Wunsch-Uhrzeit" nennen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug.

241-5504-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin ab Freitag, 01.03.24, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 169,-

Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

"Ihr Auftritt!"

Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 241-5504-S

Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug.

241-5505-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin

ab Freitag, 12.04.24, 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**

Vergleiche 241-5504-A
Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug.

241-5506-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin
 Dienstag, 02.07.24, 17.00-20.00 Uhr
 Gebühr € 57,-
Seefeld, altes Rathaus, Hauptstraße 42

**"Ihr Auftritt!"
 Die Stimme - Ihre Visitenkarte**

Vergleiche 241-5504-S
Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug.

241-5506-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin
 ab Freitag, 17.05.24, 13.30-19.30 Uhr, 4 x
 Gebühr € 169,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

**"Ihr Auftritt!"
 Die Stimme - Ihre Visitenkarte**

Vergleiche 241-5504-S
Bitte mitbringen: Getränk, Schreibzeug.

241-5507-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin
 ab Freitag, 05.07.24, 13.30-19.30 Uhr, 4 x
 Gebühr € 169,-
Starnberg, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

Jodelseminar - Jodeln in Planegg


Jodeln ist in, Jodeln kann jeder. Jodeln befreit, Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler - ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder - auch Anfänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich. In Kooperation mit der vhs Im Würmtal.
 Treffpunkt Planegg: im Gebäude links von der Kirche, durch den Hof rechts, 1. Stock.

241-5510-A

Leitung: Traudi Siferlinger
 Mittwoch, 03.07.24, 17.30-18.45 Uhr
 Gebühr € 15,-
kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, Bräuhausstr. 5/Ecke Bahnhofstr

Christiane Maria Vetter
 SPRECHEN • RUFEN • SINGEN
„Ihr Auftritt!“ - Die Stimme: Ihre Visitenkarte
Stimmbildung-Sprechtechnik-Vortragsgestaltung

Wie Sie sprechen werden Sie wahrgenommen!
 Diese Wahrheit zeigt sich in allen Lebensbereichen, sowohl in beruflichen, ehrenamtlichen oder persönlichen Situationen. Sie lernen unter professioneller und einfühlsamer Anleitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Sprech- und Singstimme überzeugend wirken, Ihr Selbstbewusstsein stärken und bei Ihren Zuhörern einen guten Eindruck hinterlassen.



Graf-Toerring-Straße 25 | post@stimmencoach.de
 82229 Seefeld | +49 172 8407446
 | +49 8152 5090346
 | stimmencoach.de

Lust auf Musik? 

Wir freuen uns auf neue Mitglieder!

Proben im Gymnasium Starnberg:
 (außer in den Schulferien)
 Chor: Dienstag, 19:45-22:00 Uhr
 Orchester: Donnerstag, 20:00-22:00 Uhr

Unsere nächsten Konzerte:

27./28. April 2024
J. Haydn - „Paukenmesse“
J.M. Kraus - „Symphonie funèbre“

23./24. November 2024
W.A. Mozart - „Requiem“
A. Pärt - „Cantus in memoriam Benjamin Britten“

Website: musica-starnberg.de
 Instagram: @musicastarnberg

Musikpraxis

Handpan - Workshop für Einsteiger*innen



© Farzad Ebrahimnia auf Pixabay

Keine Vorkenntnisse oder musikalischen Kenntnisse erforderlich. Die Handpan oder auch Pantam wurde vor ca. 22 Jahren in der Schweiz entwickelt. Sie ist eine Fusion aus der Steeldrum (Trinidad) und der Gatham (Südindien). Durch das Zusammenspiel von Rhythmus, Harmonie und Melodie entsteht eine bisher unbekannte Dynamik, welche in Verbindung mit dem Material (Stahl) ein besonderes Klangerlebnis erzeugt. Die sphärischen Klänge lösen bei vielen Zuhörer*innen ein bisher nicht da gewesenes Klangerlebnis aus. Die Handpan ist leicht zu erlernen, auch für Menschen, die sich für unmusikalisch halten oder nie Musikunterricht genossen haben. Ihre meditativen Klänge laden zum Entspannen ein, ihre einfache Spielweise zum Improvisieren und Verweilen im Moment. Im Workshop werden die Grundlagen in Technik, Praxis und künstlerischem Verständnis gelegt. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

241-5610-S

Leitung: Nils Böhm, Musiker und CCO von Handpan World
Samstag, 09.03.24, 13.30-15.30 Uhr
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Handpan - Workshop für Einsteiger*innen

Vergleiche 241-5610-S

241-5611-S

Leitung: Nils Böhm, Musiker und CCO von Handpan World
Samstag, 09.03.24, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Handpan - Workshop für alle mit Grundkenntnissen

Dieser Workshop für leicht Fortgeschrittene vertieft die Grundlagen in Technik, Praxis und künstlerischem Verständnis. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Nähere Info unter www.vhs-starnbergammersee.de
Vergleiche 241-5610-S oder 241-5611-S

241-5612-S

Leitung: Nils Böhm, Musiker und CCO von Handpan World
Samstag, 15.06.24, 13.30-15.30 Uhr
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Handpan - Workshop für alle mit Grundkenntnissen

Dieser Workshop für leicht Fortgeschrittene vertieft die Grundlagen in Technik, Praxis und künstlerischem Verständnis. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Nähere Info unter www.vhs-starnbergammersee.de
Vergleiche 241-5610-S oder 241-5611-S

241-5613-S

Leitung: Nils Böhm, Musiker und CCO von Handpan World
Samstag, 15.06.24, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 33,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Bodypercussion

Wir stampfen, klatschen, schnipsen, singen - kurz: Wir erzeugen zusammen einfache bis komplexe Rhythmen unter Einsatz unseres ganzen Körpers. Bodypercussion ist wunderbar simpel, spaßig und herausfordernd zugleich. Es fördert in besonderer Weise die ureigene Musikalität und Koordinationsfähigkeit, schafft Verbindung zwischen unserer rechten/linken Gehirn- und Körperhälfte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, und das "Instrument" ist immer mit dabei.

241-5614-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge
Samstag, 27.04.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 21,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Bodypercussion - Inklusionsangebot

Zielgruppe: Junge Menschen mit und ohne Einschränkungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vergleiche 241-5614-S

241-5615-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge
Samstag, 27.04.24, 14.00-15.00 Uhr
Gebühr € 8,-
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

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



Grundbildung und Junge vhs

Intelligente Menschen tendieren zum Fluchen und zur Unordentlichkeit. Bitte haltet euch aber auch nach einem Kursbesuch bei uns zurück!

Grundbildung

Alphabetisierung	127
Alphabetisierung für Asylsuchende	127-128

Junge vhs

Kinder-Uni	128
Frühes Forschen und Entdecken	128-129
Technik und Digitalisierung	129-130
Kreativität und Zaubern	130-131
Tier und Natur	131-132

Familienführungen	132-133
Tanz	133-134
Selbstverteidigung & Kampfkunst	134-135
Bewegung & Sport	135-136
Outdoor & Wassersport	136-139
Lernunterstützung	139-140
Mathematik	140
Sprachen	140-141
Übergang Schule – Arbeitswelt	141



Alphabetisierung

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Alpha + besser lesen und schreiben

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert..

Alpha+ besser lesen und schreiben

Voraussetzung: Deutsche Staatsbürgerschaft bzw. Aufenthaltstitel mit Wohnsitz seit mindestens 2 Jahren in Bayern.

In diesem Kurs üben Sie in freundlicher Atmosphäre Buchstaben, Zahlen, Wörter und kurze Texte für alltägliche Situationen wie "sich vorstellen", Begrüßungen, Essen, Trinken und Einkaufen.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

241-6001-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen
Montag, Dienstag und Donnerstag
ab 08.01.24, 09.00-12.15 Uhr, 50 x
gebührenfrei

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

Alpha+ besser lesen und schreiben

Voraussetzung: Deutsche Staatsbürgerschaft bzw. Aufenthaltstitel mit Wohnsitz seit mindestens 2 Jahren in Bayern. Kenntnisse der Buchstaben, Ziffern, Lesen und Schreiben auf Satzebene.

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

241-6004-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag
ab 08.01.24, 13.30-16.45 Uhr, 50 x
gebührenfrei

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

Alphabetisierung für Asylsuchende

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Alphabetisierung für Asylsuchende

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst gefördert..

Alpha Asyl

Für Teilnehmer*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer*innen geeignet.
Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

241-6011-S

Leitung: Eva-Maria Ueber-Möller, Sprachdozentin

Dienstag, Mittwoch und Freitag

ab 08.01.24, 08.45-12.45 Uhr, 45 x

gebührenfrei

Starnberg, Containerdorf SC Percha, Heimatshausener Str.1

Alpha Asyl



© nito auf Shutterstock

Für Teilnehmer*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

241-6012-S

Leitung: Eva-Maria Ueber-Möller, Sprachdozentin

Dienstag, Mittwoch und Freitag

ab 14.05.24, 08.45-12.45 Uhr, 45 x

gebührenfrei

Starnberg, Containerdorf SC Percha, Heimatshausener Str.1

Alpha Asyl

Für Teilnehmer*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

241-6013-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen

Montag, Dienstag und Freitag

ab 08.01.24, 13.30-16.45 Uhr, 50 x

gebührenfrei

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

Alpha Asyl

Für Teilnehmer*innen im Asylverfahren ohne Aufenthaltstitel (mit Aufenthaltsgestattung). Nicht für Teilnehmende aus sicheren Herkunftsländern.

Auch für nicht lateinisch alphabetisierte Teilnehmer*innen geeignet.

Lehrbuch: wird zur Verfügung gestellt

241-6014-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen
 Montag, Dienstag und Freitag
 ab 07.06.24, 13.30-16.45 Uhr, 50 x
 gebührenfrei
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

Junge vhs - Kinder-Uni

In verschiedenen Vorlesungen vermitteln unsere Dozentinnen und Dozenten dem jungen Publikum spannende Themen. So lernen Kinder mit viel Spaß und Neugierde.

Wieso, weshalb, warum?

Die Kinder-Uni vermittelt Wissen und beantwortet viele Fragen unter anderem aus folgenden Themenbereichen: Naturwissenschaften, Medizin, Umwelt, Biologie, Ernährung, Recht, Wirtschaft, Sport, Geschichte, Philosophie, Pädagogik, Psychologie, Theologie, Kunst, Literatur, Medien.

Wie melde ich mich an und wer darf an der Kinder-Uni teilnehmen?

Die Vorlesungen richten sich an Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Jüngere Kinder werden nicht zugelassen, da die einzelnen Veranstaltungen mindestens eine Stunde dauern.

Was kostet die Kinder-Uni und wie kann man sich einschreiben?

Die Einschreibung ist ab sofort jederzeit möglich. Bei der Einschreibung erhält jede Studentin bzw. jeder Student einen Studentenausweis. Die Studiengebühr pro Vorlesung beträgt € 3,-.

Für das Frühjahr-Sommer-Semester 2024 haben wir folgendes Vorlesungsprogramm zusammengestellt:

Kinder-Uni: Grundlagen der Programmierung spielerisch lernen neu!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
 "Ein kleiner Code für mich, ein großer Schritt in der Programmierung"- Eine Einführung
 Hast du schon von den Begriffen "Programmieren, Coding und Entwickeln" gehört? Technik fasziniert dich und Computer interessieren dich sowieso? Selbst wenn dem nicht so ist, bist du bei dem Kurs im Bayern-Lab Starnberg genau richtig. Denn auch kompletten Neueinsteigern werden wir von Anfang an die Grundbegriffe und Grundfunktionen des Programmierens näherbringen. Am Ende wirst du selbst auch eine kleine Animation zum Leben erwecken, oder ein kleines Computerspiel abspielen lassen können. Hast du Lust und Laune bekommen einmal in die Welt der Programmierung einzutauchen? Dann komm vorbei und lass dich faszinieren von Variablen und Schleifen.
 In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

241-6101-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg
 ab Dienstag, 12.03.24, 15.00-16.30 Uhr, 4 x
 Gebühr € 3,-
Starnberg, BayernLab, Hauptstr. 21

Kinder-Uni: T. Rex & Co. - eine Reise in die Urzeit neu!

Welche Dinosaurier fallen euch als erstes ein: der furchteinflößende Tyrannosaurus? Der dreihörnige Triceratops? Stegosaurus, der Hornplatten auf dem Rücken und gefährliche Schwanzstacheln besaß? Oder der 20 Meter lange Pflanzenfresser Brontosaurus? Bei jedem Schritt dieser tonnenschweren, faszinierenden Tiere muss die Erde regelrecht gebebt haben! Doch nicht alle Saurier waren so groß und massig. Pflanzen- und Fleischfresser gab es in einer unglaublichen Formenvielfalt. Wusstet ihr, dass manche Arten ein Fell besaßen? Was haben Saurier mit unseren heutigen Vögeln zu tun? Wann haben diese Tiere eigentlich gelebt, warum starben sie aus? Und warum wissen wir so viel über sie? Kommt mit auf eine spannende Zeitreise in die Urzeit!

241-6102-S

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker
 Mittwoch, 10.07.24, 16.00-17.00 Uhr
 Gebühr € 3,- keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Frühes Forschen und Entdecken

Frühes Forschen: Urzeitriesen Dinosaurier - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!



© vikvarga auf Pixabay

Kleingruppe: maximal 8 Kinder
 In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Expeditionsreise ins Reich der Dinosaurier. Wir werden Spuren lesen, Meteoriten einschlagen und einen Vulkan ausbrechen lassen. Es gibt wieder viele verblüffende Experimente rund um die Tiere der Urzeit.

241-6201-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
 Mittwoch, 13.03.24, 14.30-16.00 Uhr
 Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Weltraum - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!

Kleingruppe: maximal 8 Kinder
 In diesem Kurs beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema Raumfahrt und dem Weltall. Wir werden Raketen auf verschiedene Art steigen lassen, einen CO2-Ballon basteln und uns mit Sternen und ihren Planeten befassen. Es erwarten euch wieder viele spannende und verblüffende Experimente.

241-6202-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Donnerstag, 21.03.24, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

241-1304-S Mit Einstein ins Weltall

Frühes Forschen: Piraten - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!

Kleingruppe: maximal 8 Kinder
Diesmal geht es wieder spannend zu bei den Forschern. Unser Kurs steht ganz im Zeichen der Piraten. Wir erforschen viele spannende Fragen rund um das Piratenleben, wie zum Beispiel ob Piraten Salzwasser trinken oder sich vor Angriffen schützen. Am Ende begeben wir uns natürlich auch auf eine Schatzsuche. Ein spannender Nachmittag mit vielen verblüffenden Experimenten erwartet euch.

241-6203-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Mittwoch, 10.04.24, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Faszination Unterwasserwelt - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!

Kleingruppe: maximal 8 Kinder
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.

241-6204-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Mittwoch, 17.04.24, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Antrieb und Reibung - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!

Kleingruppe: maximal 8 Kinder
Unser Experimentierkurs steht diesmal ganz im Zeichen des Antriebs. Wir wollen verschiedene Möglichkeiten finden, wie wir Raketen in die Luft befördern und unsere Schiffe, Autos und Flugzeuge fortbewegen können. Natürlich bauen wir einige Fahrzeuge und Flugobjekte selbst. Es erwarten euch viele spannende und verblüffende Experimente.

241-6205-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Donnerstag, 25.04.24, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Frühes Forschen: Was summt und brummt - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!

Kleingruppe: maximal 8 Kinder
Diesmal geht es beim Frühen Forschen um die faszinierende Welt der Insekten. Wie funktioniert die chemische, visuelle und additive Kommunikation der Insekten. Welche Farbe sehen Bienen? Wir betrachten verschiedene Insekten unter der Lupe und testen die Flächenvermessung der Ameisen. Zum Schluss probieren wir noch Honigbrote vom Imker. Es erwarten euch viele spannende und verblüffende Experimente rund um das Thema Insekten.

241-6206-S

Leitung: Anita Groß, Erzieherin
Donnerstag, 16.05.24, 14.30-16.00 Uhr
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

241-1411-S Faszination Bienenhaltung

Technik und Digitalisierung

Kinder-Technik: Maschinen selber bauen für Schüler*innen der 1. und 2. Klasse

Kleingruppe: 5- 6 Teilnehmer*innen
Wir konstruieren mechanische Geräte und Tiere und erfahren, wie sie funktionieren und sich bewegen. Wir entwickeln selbst zum Beispiel ein Kinder-Karussell, ein Katapult und viele andere spannende Dinge. Eigene technische Ideen können umgesetzt und ausprobiert werden. So machen wir spielerisch erste Erfahrungen in Mechanik und Technik und haben viel Spaß dabei!

241-6210-S

Leitung: Christian Kazianka, Akad. Freizeitpädagoge
ab Mittwoch, 28.02.24, 14.00-15.00 Uhr, 8 x
Gebühr € 76,- inkl. € 13,- Materialkosten, keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Junior-Technik: Maschinen selber bauen für Schüler*innen der 3. und 4. Klasse

Kleingruppe: 5- 6 Teilnehmer*innen
Bausteine und Wissenschaft? Das ist eine tolle Kombination! Wenn ihr begeisterte Tüftler seid und gerne auch mal Technik zum Einsatz bringen möchtet, dann seid ihr hier richtig. Wir konstruieren verschiedene Modelle und entwickeln dabei ein tiefgreifendes Verständnis für einfache Maschinen und mechanische Prozesse. Wir konstruieren unter anderem eine Pendeluhr und staunen wie sie tickt, lernen die Kraftübertragung des Windes kennen und sehen, was eine Ballerina mit Mechanik zu tun hat.

241-6211-S

Leitung: Christian Kazianka, Akad. Freizeitpädagoge
ab Mittwoch, 28.02.24, 15.15-16.30 Uhr, 8 x
Gebühr € 91,- inkl. € 13,- Materialkosten, keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

BayernLab Starnberg: Führung für Kinder von 8 bis 12 Jahren - in den Osterferien neu!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

3D-Druck, Drohnen oder die virtuelle Realität sind neue Technologien, die neue Möglichkeiten bieten und wahrscheinlich in der Zukunft immer wichtiger werden. Diese Führung ist als Einstieg in die Auseinandersetzung mit Digitalisierungsthemen gedacht und soll Kindern einen niedrigschwelligen Zugang zu zukunftssträchtiger Technologie bieten. Dabei können die Kinder auch die Technologien ausprobieren und erleben.

In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

241-6220-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg

Mittwoch, 27.03.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr

Starnberg, BayernLab, Hauptstr. 21

BayernLab Starnberg: Führung für Jugendliche von 15 bis 18 Jahren - in den Osterferien

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vergleiche 241-6220-S

In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

241-6221-S

Leitung: Mitarbeiter*in des BayernLab Starnberg

Mittwoch, 27.03.24, 13.00-15.00 Uhr

Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr

Starnberg, BayernLab, Hauptstr. 21

Bitte beachten Sie auch:

241-1865-S BayernLab-Führung für Erwachsene

Kreativität und Zaubern

KI für Kids - ein kreativer Workshop für Kinder von 6 bis 11 Jahren neu!

KI für Kids hat nichts mit künstlicher Intelligenz zu tun, sondern mit Kunst. Gemeint ist die künstlerische Intelligenz, denn Kunst ist in der Schule in letzter Zeit viel zu kurz gekommen. Es geht hier in erster Linie um Skills wie Fantasie, Experimentieren und Spaß haben. Und in zweiter Linie darum, spielerisch-künstlerisch zu lernen. Ob Murmeln bunte Spuren auf Fotokarton zaubern, selbst gemachte Stempel oder Fäden Abdrücke hinterlassen, oder einfach Natur-Materialien als Collagen in die Gestaltung einfließen. Alles hat Platz - also warte nicht lange und lass die Murmeln rollen.

Bitte mitbringen: Malsachen, Malpapier, falls vorhanden Murmeln und Fäden, Stempel, Naturmaterialien, unempfindliche Kleidung und evtl. kleine Brotzeit und Getränk

241-6230-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Dipl. Designerin

ab Dienstag, 27.02.24, 16.30-18.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 44,- inkl. € 7,- Materialkosten, keine Ermäßigung

Herrsching, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

Origami für Kinder im Grundschulalter neu!

Die Kinder erlernen grundlegende Faltechniken, welche die Basis für kompliziertere Formen bilden. Aus der Fröbel-Grundform werden acht Figuren erarbeitet, die zu einer Szene oder Collage weiter kreativ verwendet werden können. Papierfalten fördert die Kreativität und ganz nebenbei das räumliche Vorstellungsvermögen. Ihr werdet sehen, wie viel Spaß Origami macht!

241-6231-S

Leitung: Flora Weichmann, Papierkünstlerin

Sonntag, 17.03.24, 10.00-11.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, Hof, Werkraum

Origami für Kinder im Grundschulalter neu!

Vergleiche 241-6231-S

241-6232-A

Leitung: Flora Weichmann, Papierkünstlerin

Sonntag, 14.04.24, 10.00-11.30 Uhr

Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

241-5205-A und folgende: Kreatives Gestalten

"Zaubern lernen mit Diplom" I für junge Zauberschüler von 7 bis 16 Jahren - in den Osterferien

Voraussetzung: Teilnehmende Kinder müssen lesen können.

Die Ulmer Zauberschule Fred Bossie zu Gast an der Volkshochschule StarnbergAmmersee!

Zaubern können, wer will das nicht? In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberschüler lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! Durch das "Zaubern Lernen" wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.

Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein 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 Zauberschüre sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar.

Ab 17.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte - schließlich brauchen die Zauberkünstler für die abschließende "Zaubershow" auch Publikum. Ein Zaubershowprogramm, das die Kinder in den Mittelpunkt stellt und bei dem auch die "großen Kinder" noch staunen können. Zu guter Letzt gibt es ein Zauberdiplom.

Das Zaubermaterial, Kartenspiel, Zauberseil, etc., das wir benötigen, sowie euer "Zauberdiplom" sind im Unkostenbeitrag enthalten und entsprechen einem Mehrfachen der Kursgebühr.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, buntes Herrentaschentuch, Brotzeit, Getränk und viel gute Laune

241-6235-A

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge
Mittwoch, 27.03.24, 13.00-18.00 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom,
keine Ermäßigung
Herrsching, Kienbachstraße 3, vhs-Gebäude

**"Zaubern lernen mit Diplom" II für junge
Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahren**

Voraussetzung: Teilnehmende Kinder müssen lesen können.
Vergleiche 241-6235-A

Bitte mitbringen: siehe 241-6235-A

241-6236-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge
Sonntag, 28.04.24, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr € 48,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom,
keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

Tier und Natur

Das Hunde-Einmaleins für Kinder im Grundschulalter



© Christiane Haas

Wir erlernen mit viel Spaß und praktischen Übungen den richtigen Umgang mit Hunden: Wie "sprechen" Hunde? Wie vermeide ich Missverständnisse? Wie zeige ich dem Hund, dass ich (keinen) Kontakt möchte? Was braucht ein Hund? Was kann ich von, mit und über ihn lernen? Die Übungen stärken Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz und Verantwortungsgefühl. Mit den Therapiehunden Paula und Leo üben wir lustige Tricks, machen einen Ausflug und basteln Hunde-Spielzeug. Zum Abschluss gibt es eine Urkunde. Der Kurs findet am 4.5.2024 nicht statt.

Bitte mitbringen: robuste und wetterfeste Kleidung, Hausschuhe oder Socken, Einverständniserklärung der Eltern

241-6240-S

Leitung: Christiane Haas, Hundetrainerin, Therapiehunde-Team
ab Samstag, 13.04.24, 10.00-11.30 Uhr, 6 x
Gebühr € 71,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

Das Hunde-Einmaleins für Kinder im Grundschulalter

Vergleiche 241-6240-S

Der Kurs findet am 8.7.2024 nicht statt.

Bitte mitbringen: siehe 241-6240-S

241-6241-A

Leitung: Christiane Haas, Hundetrainerin, Therapiehunde-Team
ab Montag, 03.06.24, 15.30-17.00 Uhr, 6 x
Gebühr € 71,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung
Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



DogPerformance
Hundeschule in Starnberg
vor Ort & online
Kurse für Welpen,
Junghunde und
erwachsene Hunde
www.dog-performance.com
Tel. 0172 / 77 18 58 7



**Alles rund um den Biber - für Familien mit Kindern
in der 3. und 4. Klasse**

Familienbildungsangebot

Ein Familiennachmittag für alle Biber-Interessierten, bei dem Sie viele spannende Dinge rund um den Biber erfahren werden.

Was frisst der Biber eigentlich? Was hat er für Feinde und was ist die Besonderheit an seinen Zähnen? Natürlich werden wir außerdem gemeinsam eine große Biberburg bauen.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 12.04.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

241-6242-A

Leitung: Anke Simon
Samstag, 20.04.24, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr € 18,- Erwachsene, € 14,- Kinder
Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Entdecker-Tour Natur: Familienwanderung neu!

Familienbildungsangebot

Bei dieser Familien-Wanderung entlang dem Ammer-Fluss im Naturschutzgebiet gibt es viel zu sehen. Tolle Entdecker-Spiele auf dem

Wanderweg und eine Aussichtsplattform zum Tiere beobachten sorgen auch bei jüngeren Kindern ab fünf Jahren für Abwechslung und Spaß. Die leichte Strecke ist kinderwagentauglich, so dass auch kleinere Geschwister mitkommen können.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin (Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege) und zertifizierte Wanderführerin im deutschen Wanderverband. Bei ihren Wanderungen stehen Naturerlebnisse, Spiel und Spaß im Mittelpunkt. Manchmal begleiten sie dabei ihr Shettypony „Oskar“ oder ihre Fellnase „Athos“.



© Ina Herbert

Dauer der Entdecker-Tour: maximal 4 Stunden inklusive Pausen und Spiele. Die reine Gehzeit beträgt ca. 2,5 Stunden. Familien können die Erlebnistour auch verkürzen. Nach der Hälfte der Wanderung kommen wir am Bahnhof und einer Bushaltestelle vorbei. Von dort geht es direkt zum Treffpunkt zurück.

Anreise: Mit den Buslinien: 9622 Ettal/Graswang, 9606 Rottenbuch/Garmisch-Partenkirchen oder mit dem Zug aus München/Murnau, im angrenzenden Gewerbegebiet (Am Weinberg) kann kostenfrei geparkt werden.

Die Wanderung findet auch bei Regenwetter statt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit und Getränke

241-6243-A

Leitung: Ina Herbert, zertifizierte Natur-, Landschafts- und Wanderführerin

Sonntag, 17.03.24, 11.00-15.00 Uhr

Gebühr € 19,- Erwachsene, € 17,- Kinder ab 5 Jahren

Oberammergau, am Ende der Moosgasse

Entdecker-Tour Natur: Familienwanderung neu!

Familienbildungsangebot

Vergleiche 241-6243-A

Die Wanderung findet auch bei Regenwetter statt.

Bitte mitbringen: siehe 241-6243-A

241-6244-A

Leitung: Ina Herbert, zertifizierte Natur-, Landschafts- und Wanderführerin

Sonntag, 21.04.24, 11.00-15.00 Uhr

Gebühr € 19,- Erwachsene, € 17,- Kinder ab 5 Jahren

Oberammergau, am Ende der Moosgasse

Bitte beachten Sie auch:

241-4355-S Osterspaziergang

241-4356-S Naturerlebnisführung

241-1441-A und folgende: Radltouren

Dr. med. vet. Michael Gerst
 prakt. Tierarzt
 Seefelder Straße 26
 82211 Herrsching
08152 96 98 63
0172 820 58 16



Mo., Di., Do., Fr. 10.30–12.00
 Mo.–Fr. 17.00–19.00
 sowie nach Vereinbarung

Familienführungen

Kindererlebnistour für Grundschüler*innen mit ihren Eltern durch Starnberg neu!

Familienbildungsangebot

Auf geht's zur neuen Kinder-Erlebnistour durch Starnberg!

Heute könnt ihr den Ort gemeinsam mit euren Eltern oder Großeltern auf einer neuen Route erkunden. Ihr erhaltet Karten mit Fotos und Fragen- und schon beginnt die spannende Suche. Das macht nicht nur großen Spaß, so erhaltet ihr auch viele interessante Informationen über die Stadt Starnberg. Lasst euch überraschen!

Die Teilnahme ist für Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

241-6245-S

Leitung: Brigitte Zimmermann

Sonntag, 28.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 19,- Erwachsene, € 17,- Kinder, keine Ermäßigung

Starnberg, Bahnhofplatz, am Fuße der Starnberger Wiege

Bitte beachten Sie auch:

241-1600-S Starnberger Land und Leute

Sisi und Ludwig: Königliches München - Erlebnistour für Familien neu!

Familienbildungsangebot

Bei unserer heutigen Tour erfahrt ihr unter anderem, wo Sisi, die spätere Kaiserin Österreichs, geboren und aufgewachsen ist und mit was sie am liebsten gespielt hat. Wo Ludwig, der Märchenkönig, gewohnt hat und welches sein Lieblingstier war. Woher der Hofgarten seinen Namen hat und wo für die Könige, Prinzen und Prinzessinnen eingekauft wurde. Außerdem können eure Eltern und Großeltern bei einem Quiz über Sisi & Ludwig ihr Wissen unter Beweis stellen. Es wird bestimmt wieder sehr interessant, ich freue mich auf euch!

Die Teilnahme ist für Kinder nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

241-6246-A

Leitung: Brigitte Zimmermann

Samstag, 16.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 19,- Erwachsene, € 17,- Kinder, keine Ermäßigung

München, Dienenstraße 14-15, vor dem Eingang Dallmayr

Einmal Prinz und Prinzessin! In der Residenz - in einfacher Sprache für Familien mit Kindern ab 4 Jahren neu!



© Petra Rhinow

Familienbildungsangebot

Einmal Prinz oder Prinzessin sein, in einem richtigen Märchenschloss! Eine Hofdame wird die Prinzessinnen und Prinzen durch die Residenz führen und ihnen die schönsten Zimmer zeigen: Das Schlafzimmer, den Tanzsaal und den Thronsaal. Wir suchen die versteckten Türen und bestaunen das funkelnde Gold. Nebenbei erfahren wir, wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden. Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 4 bis 10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 4 und 7 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

Treffpunkt: Foyer, neben dem Eingang zum Museumsshop
Bitte kommen Sie frühzeitig (es gibt manchmal lange Wartezeiten an der Kasse) und besorgen Sie sich Ihre Ticket vor dem Kurs (nur Residenzmuseum, nicht Gesamtkarte)

241-6247-A

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)
Sonntag, 16.06.24, 10.00-11.15 Uhr
Gebühr € 12,- Erwachsene, € 10,- Kinder, zzgl. Eintritt für Erwachsene, keine Ermäßigung
München, Residenz

Bitte beachten Sie auch:

241-1801-S und folgende: München-Führungen

Tanz

Jazz-Kids - für Kinder im Vorschulalter und der 1. Klasse neu!

Gemeinsam mit der Tanzpädagogin Franzi erlernen die Kids Grundtechniken des Tanzes, Rhythmus, gepaart mit viel Spaß und Freude. Jazz ist keineswegs mit einem verstaubten Klassiker zu verbinden, sondern mit moderner Musik und Ausdruck. Ideal für alle Kinder, die sich gerne zur Musik bewegen.

In Kooperation mit dem Sportstudio Herrsching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Sportschuhe (bitte im Studio wechseln), Handtuch, Getränk (keine Glasflaschen)

241-6250-A

Leitung: Franziska Dalzer
ab Dienstag, 20.02.24, 15.40-16.30 Uhr, 9 x

Gebühr € 112,-

Herrsching, Sportstudio Herrsching, Gewerbestraße 9

Jazz Kids für Kinder von 8 bis 12 Jahren neu!

Jazz Dance stammt aus den USA und ist eine Bühnentanzform, die in allen Tanz- und Musical-Ausbildungsschulen gelehrt wird. Jazz ist schnell, energiegeladene, kunstvoll und ausdrucksstark. Der Jazztanz hat viele Einflüsse aus anderen Kulturen aufgenommen, wie beispielsweise aus Afrika. Die Technik ist präzise wie im Ballett, aber der Körper verbiegt sich viel mehr, sucht neue moderne Linien und Ausdrucksformen. Körperbetont und kraftvoll entspricht der Jazztanz einer modernen Ästhetik.

Im Jazz Dance tanzt man auf sehr unterschiedliche Musik: Pop Songs, Balladen, Indie, Rock Classics, auch mal auf Disco oder sogar House, gerne R'n'B und funky Pop aber nur sehr selten auf echten Jazz oder auf sogenannte klassische Musik. Bei den Jazz Kids geht's gerne die Pop Charts rauf und runter.

In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

241-6251-A

Leitung: Alexandra Teichreb
ab Montag, 08.04.24, 16.00-16.55 Uhr, 13 x
Gebühr € 143,-

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

Bitte beachten Sie auch:

241-4301-A und folgende: Tanz

Commercial HipHop für Einsteiger*innen ab 12 Jahren neu!

TikTok, Youtube & Co machen's vor. In der Tanzwelt passiert viel und wird viel geteilt, manche Tänze und Moves gehen viral und finden viele Nachahmer. Wenn du richtig Lust hast, zu Tanzen und dabei schnell gut auszusehen, probier's mal mit Commercial. Commercial ist ein Mix aus vielen Styles: HipHop, Female, Funky, Jazz und auch Contemporary Elemente findet man. Hauptsache der Song sieht vertanzt gut aus! Wir haben zwei nette Profis, die dir im Wechsel alle Grundlagen beibringen, ein bisschen Fitness, ein bisschen Tanztechnik und viele einfache Choreographien auf die aktuellen Charts. In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken

241-6252-A

Leitung: Kirsten Brehme, Paula Skriebeleit
ab Samstag, 02.03.24, 13.15-14.15 Uhr, 16 x
Gebühr € 192,-

Herrsching, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

InnerSTARteens by InnerSTARConcept - für tanz-begeisterte Jugendliche von 10 bis 15 Jahren neu!

Nach einer stressigen Schulwoche möchtest du den Kopf frei bekommen? Das geht auch ohne Konsole und wenn du Musik magst, dann ist InnerSTARteens perfekt für dich! Wir tanzen zu Beats, die dir gute Laune machen und du musst keine Angst haben, etwas falsch zu machen. Denn hier geht es nur darum, dass du dich beim Tanzen entspannst und Spaß hast! Wir finden zusammen heraus,

welche Art zu tanzen dir besonders hilft und wenn du nach Hause gehst, hast du eine neue Superkraft gegen Verspannung und schlechte Laune im Gepäck. Fit macht dich das Ganze übrigens nebenbei auch noch!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen bzw. Stoppersocken, Getränk

241-6253-A

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin
Samstag, 04.05.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 19,-

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

Bitte beachten Sie auch:

241-4320-A und folgende: InnerSTARConcept für Erwachsene

Selbstverteidigung und Kampfkunst

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen von der 1. bis 6. Klasse



Sicherheit kann man lernen- digital und einfach! Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren. Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell & einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag. Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit. Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden. Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister)

241-6260-A Online

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe
Samstag, 27.04.24, 15.00-19.45 Uhr
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen von der 1. bis 6. Klasse

Vergleiche 241-6260-A

Zum Kurs wird benötigt: siehe 241-6260-A

241-6261-A Online

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe
Samstag, 29.06.24, 15.00-19.45 Uhr
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

Selbstverteidigung für Mädchen und Jungs von 14 bis 17 Jahren neu!

In diesem Selbstverteidigungskurs 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 wehren zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

241-6262-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin
Samstag, 18.05.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 19,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-4271-A und 241-4272-S Urban Safety für Frauen

Kampfkunst für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren neu!

Dieser Workshop legt den Schwerpunkt auf grundlegende Fertigkeiten des Kämpfens, darunter Beinarbeit, Armarbeit, Koordination, Körperkontrolle und Fitness, die als solide Grundlage für das Training in allen Kampfkünsten dienen. In diesem Kurs wirst du lernen, die richtige Standposition einzunehmen, effektive Schläge auszuführen und Angriffe abzuwehren, sowie Techniken zur Selbstverteidigung zu beherrschen. Dabei werden spezifische Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten wie Kung Fu, Kickboxen, Sanda, Balintawak, Jiu-Jitsu und Shuai Jiao vermittelt, die dir den Einstieg in das Kampftraining ermöglichen oder dir andere und unbekanntere Kampfkünste näher bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

241-6263-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunsttrainer
Samstag, 13.04.24, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 19,-

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

Shuai Jiao für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren neu!

Entdecke Shuai Jiao!

Shuai Jiao ist die Bezeichnung für eine in China übliche Form des Ringens. Als chinesische Kampfkunst zählt Shuai Jiao zum Kung Fu. Beim Shuai Jiao wird eine Jacke aus grob gewebtem, reißfestem Stoff getragen. Ziel ist es, ähnlich wie beim japanischen Judo, den Gegner zu Boden zu werfen. Dieser Kurs zeigt erste Techniken dieser alten Kampfkunst, die leicht zu meistern und auch für die Selbstverteidigung nützlich sind. Du verbesserst deine Körperbeherrschung,

Verteidigungsfähigkeiten sowie Selbstbewusstsein und Fitness - ganz im Sinne des Kung Fu.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

241-6264-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunsttrainer

Samstag, 04.05.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 19,-

Pöcking, Keltenstraße 4

Bitte beachten Sie auch:

241-4273-S und 241-4274-S Shuai Jiao für Erwachsene

Kung Fu Formen für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren neu!

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Kung-Fu, um anschließend zwei Handformen meistern zu können - die Basis des Kung-Fu-Trainings! Formen sind Bewegungsabläufe, die eine Geschichte oder Botschaft erzählen und gleichzeitig effektive Selbstverteidigungstechniken sind. Sie erfordern sowohl körperliche Ausdauer als auch geistige Konzentration. Du wirst flüssige und kraftvolle Bewegungen erlernen und deine Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

241-6265-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Samstag, 11.05.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 19,-

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

Bewegung und Sport

Bewegung & Entspannung für Kinder und Jugendliche von 7 bis 14 Jahren

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein Kontrastprogramm zum Schulalltag mit Spiel und Spaß zum Runterkommen.

Stress und Leistungsdruck sind heutzutage leider Alltag. Umso mehr brauchen Kinder und Jugendliche einen Ausgleich. Diesen können

sie in diesem Kurs finden. Geboten wird eine Kombination aus Auspowern, Koordinationsübungen, Spiel, Spaß und Entspannung. So können die jungen Menschen Kraft für die Herausforderungen des Alltags tanken, ihr Energielevel steigern und wieder an Konzentrationsfähigkeit gewinnen. Ganz nebenher tun die Kids etwas für ihre körperliche Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

241-6270-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Montag, 11.03.24, 16.00-17.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Bewegung & Entspannung für Kinder und Jugendliche von 7 bis 14 Jahren neu!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vergleiche 241-6270-A

Bitte mitbringen: siehe 241-6270-A

241-6271-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Montag, 06.05.24, 16.00-17.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 30,-

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland neu!

Hobby Horsing ist eine neue Sportart auf dem Vormarsch, mit Ursprung in Finnland. Sie spricht insbesondere pferdebegeisterte Mädchen und Jungen im Alter von 8-15 Jahren an. Hobby Horsing - das Reiten auf Steckenpferden - verbindet das Spiel mit dem Steckenpferd und Spaß an der Bewegung mit dem Training wichtiger Grundfertigkeiten, wie Kondition, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. Mit dem Hobby Horse kann alles trainiert werden, das auch mit echten Pferden geritten werden kann. Dressur, Springen, Western etc.

Bei diesem Schnupper-Workshop haben die Kinder die Möglichkeit, an einer Dressureinheit teilzunehmen, sowie einen kleinen

Ihr Partner für Tier, Haus, Hof und Garten

Alles für

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

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

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

Parcours zu springen und die Grundlagen des Reitens mit dem Steckenpferd kennenzulernen.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

241-6272-A

Leitung: Ariane Köhler

Sonntag, 17.03.24, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 9,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21



Outdoor und Wassersport

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren



© TomCatSkate

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig! Der Skateboard-Kurs reicht von der Geschichte, den Bestandteilen des Skateparks, bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen sind hier willkommen. Wir teilen immer in 2 Gruppen auf, so dass Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen etwas lernen und Spaß haben.

Profi Skateboards, Schoner und Helme, werden von uns kostenlos im Kurs verliehen. Wenn du eigenes Equipment hast, kannst du dieses gerne mitbringen. Der Trainer fährt seit 20 Jahren Skateboard, heißt Tom Cat und ist Bayerischer Meister. Mit seiner Frau Dara und deren Team vermittelt er euch vor allem Spaß an Bewegung und ihr werdet in der kurzen Zeit auch an Selbstbewusstsein gewinnen.

Die Anwesenheit der Eltern ist nicht erforderlich, das lenkt die Kinder erfahrungsgemäß ab. Sie können aber gerne 10 Minuten vor Kursende kommen und zuschauen. Wir bitten um Ihr Verständnis. Veranstalter: TomCatSkate. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland - Grundlagen neu!

Der Kurs richtet sich an Kinder ohne Vorerfahrung.

In diesem Kurs werden die Kinder in Anlehnung an den Pferdesport im Bereich des Dressur- und Springreitens an das Hobby Horsing herangeführt. Der Fokus des Trainings liegt auf dem Erlernen der Grundfertigkeiten für das Hobby Horsing in Dressur und Springen.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

241-6273-A

Leitung: Ariane Köhler

ab Montag, 15.04.24, 16.15-17.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 62,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21



Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland neu!

Dieser Kurs richtet sich an sportliche Kinder und Jugendliche, die vielleicht sogar schon etwas Vorerfahrung im Hobby Horsing mitbringen.

Vergleiche 241-6273-A

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

241-6274-A

Leitung: Ariane Köhler

ab Montag, 15.04.24, 17.15-18.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 78,- keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21



Bowling-Center & Bistro
in philippinisch-asiatischem Ambiente



BOWLING ISLANDS

Dachsbogen 4
82346 Andechs

GEWERBEGEBIET ROTHENFELD

Reservierung unter:
Tel.: 08152 99 37 890
Web: www.bowling-islands.de

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.
Bitte mitbringen: geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

241-6280-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 20.04.24, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Berg, Skatepark, Hüterloh

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 241-6280-S

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter kann auf einen anderen Termin ausgewichen werden.

Bitte mitbringen: siehe 241-6280-S

241-6281-A

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 27.04.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Herrsching, Skatepark, Jahnstraße 10

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 241-6280-S

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.

Bitte mitbringen: siehe 241-6280-S

241-6282-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 15.06.24, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Berg, Skatepark, Hüterloh

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 241-6280-S

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter kann auf einen anderen Termin ausgewichen werden.

Bitte mitbringen: siehe 241-6280-S

241-6283-A

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 29.06.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Herrsching, Skatepark, Jahnstraße 10

Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren - in den Sommerferien

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 241-6280-S

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter kann auf einen anderen Termin ausgewichen werden.

Bitte mitbringen: siehe 241-6280-S

241-6284-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat, Bayerischer Skateboard-Meister und Team

Samstag, 03.08.24, 11.00-13.00 Uhr

Gebühr € 58,- keine Ermäßigung

Berg, Skatepark, Hüterloh

Baumkletteraktion - für Kinder in der 2. bis 4. Klasse

Einen Nachmittag lang im Wald spielen, wie ein Bergsteiger mit Sturzhelm und Kletterseil auf einen meterdicken, hohen Baum klettern - ob Deine Eltern auch so mutig wären? Während drei bis vier Kinder auf den Baum klettern, können die anderen Kinder an der Wasserbaustelle spielen, sich in Slackline üben, den Wald erkunden und vieles mehr.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 19.04.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Brotzeit

241-6285-A

Leitung: Thilo Volmerg

Freitag, 26.04.24, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 16,- , erwachsene Begleitpersonen sind frei, müssen aber nicht zwingend dabei sein

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Komm, wir bauen uns ein Floß! Für Kinder in der 3. bis 5. Klasse

Gemeinsam bauen wir ein großes Floß und probieren es an Ort und Stelle auf dem Ammersee aus. Ob das Floß uns alle tragen wird?

In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

Anmeldung bis 05.06.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Badeschuhe, Brotzeit

241-6286-A

Leitung: Deborah Prang

Mittwoch, 12.06.24, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr € 16,- , erwachsene Begleitpersonen sind frei, müssen aber nicht zwingend dabei sein

Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

Stehpaddeln (SUP) - Einsteigerkurs für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre

Familienbildungsangebot

Teilnehmende müssen in der Lage sein, 5 Minuten ohne Hilfsmittel zu schwimmen.

Der Wassersport Stand-Up-Paddling (SUP) ist sehr vielfältig und trainiert jeden Muskel im Körper. Ein Kurs ist wichtig, um effektive Paddeltechniken zu erlernen, die auch bei Wetterumschwung funktionieren, sowie um Material, Sicherheitsaspekte und Befahrungsregeln auf Gewässern kennenzulernen. Stehpaddeln ist gelenkschonend und trainiert Balance und Koordination in der Natur. Die Sportart ist für jedes Fitnesslevel und alle Altersstufen geeignet. Kursinhalte: Welche Spiele kann ich mit dem Kind „on Board“ machen? Zudem: effektive Paddeltechniken spielerisch lernen, Materialhandling, Si-

cherheit und Befahrungsregeln mit kindgerechtem Lehrmaterial. Der Kurs findet, außer bei Gewitter, starkem Regen oder Sturmwarnung, bei jedem Wetter statt. Sollte der Kurs witterungsbedingt verschoben werden müssen, werden Sie am Vortag per SMS oder E-Mail informiert. Der Kurs verschiebt sich dann um eine Woche.



© Eliane Droemer

Treffpunkt: Liegewiese im Seebad Starnberg, bei den SUP Club Fahnen. Der Eintritt ins Seebad ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Mit der Kursbestätigung erhalten Sie eine Ermäßigung. Veranstalter: SUP CLUB Starnberger See. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

Anmeldung bis 20.06.2024 erforderlich.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggf. Boardshorts; Neoprenanzüge können gegen eine Gebühr von € 4,- ausgeliehen werden.

241-6287-S

Leitung: Eliane Droemer, ACA + VDWS SUP-Instructor
Sonntag, 23.06.24, 13.00-14.30 Uhr
Gebühr € 40,- Erwachsene, € 30,- Kinder, zzgl. ermäßigter Eintritt
Starnberg, Strandbad im Seebad, Strandbadstr. 17

Für alle folgenden Kurse mit Janosch Kluge gilt:

Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenfreie Stornierung (schriftlich!) ist nur bis 14 Tage vor Tour-Beginn möglich. Danach wird der gesamte Betrag fällig.

Veranstalter: Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V. Weitere Informationen unter www.vhs-starnbergammersee.de

Kajak/Kanu für Einsteiger*innen zur Schliersee-Insel

Familienbildungsangebot

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren - Minderjährige können nur in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person teilnehmen.

Du willst das Kajak- und Kanu-Fahren unter professioneller Anleitung und vor einzigartiger Kulisse ausprobieren? Dann ist diese Einsteiger*innen-Tour genau das Richtige für dich. Nachdem du Schwimmweste und Paddel bekommen hast, teilen wir uns auf die Kajaks und Schlauchkanadier auf und üben die Paddel- und Sicherheitstechniken. Anschließend geht es am Ufer entlang zur Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten dich Aufgaben und Übungen. An der Insel angekommen, machen wir Pause und es gibt Bratwurstsemmeln vom Grill. Umgeben von Bergen und einem

herrlichen Panorama paddeln wir zurück zu unserem Ausgangspunkt. Natur und Abenteuer pur erwarten dich!

Bitte mitbringen: Brotzeit (Getränke in Plastikflaschen), Regenjacke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Wechselkleidung, feste Schuhe, Brillenband, Badesachen

241-6288-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge,
Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors
Samstag, 29.06.24, 09.00-13.00 Uhr
Gebühr € 60,- keine Ermäßigung
Schliersee, Südufer

Raft/Kanu: Wikingerschatzsuche am Schliersee - Erlebnis-Tour für die ganze Familie mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Familienbildungsangebot

Die Saga erzählt, dass sich kleine Wikinger auf die Suche nach dem verloren gegangenen Schatz des Königs Finnvaror machen. Dieser Schatz soll sich auf einer kleinen Insel im Schliersee befinden. Bereits am Ufer erwartet uns der erste Hinweis. Wir bereiten gemeinsam unsere Schiffe vor und legen Richtung Insel ab. Dort angekommen, machen wir uns auf die Suche nach dem Schatz. Nachdem wir diesen hoffentlich gefunden haben, gibt es Bratwurstsemmeln vom Grill, um uns für die Rückfahrt zu stärken. Glücklicherweise über den Fund des Schatzes paddeln wir zurück zum Festland.

241-6289-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge,
Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors
Sonntag, 14.07.24, 09.00-13.00 Uhr
Gebühr € 100,- für ein Elternteil und ein Kind, € 40,- pro zusätzlichem Kind, € 50,- pro weiterem Erwachsenen, keine Ermäßigung
Schliersee

Häuptling Bunte Feder und sein Indianerstamm - Ein Eltern-Kind-Erlebniscamp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Familienbildungsangebot

Taucht ein in die Welt der Indianer! In einem Zelt-Dorf am Starnberger See werdet ihr gemeinsam mit Häuptling „Bunte Feder“ und seinem Stamm die Lebensweise der Indianer kennenlernen und erleben. Euch erwarten Bastelaktionen, Kanufahren, Bogenschießen, Indianer-Spiele, Tanzen um das Lagerfeuer und vieles mehr.

241-6290-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge,
Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors
Freitag, 19.07.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 21.07.24, 11.00 Uhr
Gebühr € 265,- für ein Elternteil und ein Kind, € 95,- pro zusätzlichem Kind, € 135,- pro weiterem Erwachsenen, keine Ermäßigung
Starnberger See, Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Jugend-Outdoor-Camp für Mädchen und Jungen von 7 bis 17 Jahren - in den Ferien

Sei dabei, wenn wir mit einem Schlauchraft den See erkunden, du erste Paddelerfahrungen im Kajak sammelst, im Team ein Floß baust oder wir gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. Neben vielen weiteren

Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird. Wir bereiten unsere Mahlzeiten in Kleingruppen vor oder packen bei den Vorbereitungen für die Tagesaktionen gemeinsam an. Egal ob Stubenhocker oder Actionjunkte- in unserem Zelt-Camp am Starnberger See ist Spaß garantiert!

241-6299-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge,
Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors
Sonntag, 28.07.24, 17.00 Uhr bis Samstag, 03.08.24, 11.00 Uhr
Gebühr € 365,- bei Einzelpersonen, € 345,- pro Person bei Geschwisteranmeldung, keine Ermäßigung
Starnberger See, Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Schülerförderung

Wunschliste

Sollten Sie ein Schulangebot nicht vorfinden, wünschen Sie es sich! Eine Wunschliste finden Sie auf unserer Website.

Im Laufe des Semesters finden Sie gegebenenfalls auch neue Angebote unter www.vhs-starnbergammersee.de

Lernunterstützung

Lernfrust adé - mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- optimiere dein Zeitmanagement und lerne effizienter
- baue Motivation auf und besiege deinen inneren Schweinehund
- überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden
- halte deinen Fokus und lerne schneller
- stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen

In 6 Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Solltest du Fragen haben, kannst du dich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden.

Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und dir dabei helfen, deine Lernziele zu verwirklichen. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig. Ein kostenfreies Infovideo findest du unter: <https://glueckwaerts.coachy.net/lernfrust-ade-mit-freude-motivation-zum-lernerfolg/das-geheimnis-leichten-lernens/>

241-6301-A

Online

Leitung: Julia Windisch
Einstieg jederzeit möglich
Gebühr € 69,-

Entspannte Kinder sind konzentrierter

Konzentriertes und fokussiertes Arbeiten sowie Eigenverantwortlichkeit werden in den Schulen immer öfter vorausgesetzt. Es ist die Aufgabe von Eltern, Kindern dafür das passende Umfeld zu schaffen - damit sie sich und ihre Fähigkeiten optimal entwickeln und

selbstbewusst an schulische Aufgaben herangehen können. Dieser Vortrag behandelt die Themen Konzentration sowie Entspannung und gibt Tipps, wie Sie Ihre Kinder motivieren- und wie nicht. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-6302-A

Online

Leitung: Cecile Franz, SAFE®-Mentorin
Montag, 26.02.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

So macht Lernen Spaß!



© Oberholster Venita auf Pixabay

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen? Unsere Kinder zu motivieren und immer Geduld zu zeigen, kann schwerfallen und innerfamiliäre Konflikte sind fast vorprogrammiert. Dieses Online-Seminar soll Hilfestellungen geben: Welche Voraussetzungen brauche ich für effektives Lernen? Wie macht Lernen Spaß? Die Dozentin vermittelt außerdem Anregungen, wie Lernen spielerisch im Alltag stattfinden kann, welches "Mindset" Kinder wachsen lässt und gibt Eltern viele praktische Tipps für zu Hause mit.

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

241-6303-A

Online

Leitung: Cecile Franz, SAFE®-Mentorin
Montag, 18.03.24, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

Online-Veranstaltungen

Sie brauchen keine besonderen technischen Vorkenntnisse, um daran teilzunehmen. 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.

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie

müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!
Der Onlinekurs spricht jeden an- probieren Sie es gerne aus!

241-6304-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Samstag, 16.03.24, 09.00-16.30 Uhr
Gebühr € 60,- keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch:

241-1710-S Die 7 Geheimnisse eines erfolgreichen Gedächtnisses
241-4411-A Gedächtnistraining

Mathematik

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Für Schüler*innen der höheren Jahrgangsstufen und Student*innen. Ihr lernt verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe ihr schneller im Kopf rechnen könnt als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung könnt ihr vielleicht auch schneller rechnen als ihr sprechen könnt. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Pädagoge Helmut Lange zeigt euch die besten Kopfrechen-Tricks.

241-6311-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Dienstag, 05.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Durchführungsgarantie
Um Schülerinnen und Schülern Planungssicherheit zu geben, bieten wir die entsprechenden Kurse mit einer Durchführungsgarantie ab 3 Teilnehmer*innen an. Um das zu gewährleisten, haben wir eine Gebührenstaffelung eingeführt. Die Kursgebühren werden mit steigender Anmeldezahl günstiger.

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule - Mathematik II/III für den nicht-mathematischen Zweig in den Osterferien

Wir wiederholen kurz die notwendigen theoretischen Grundlagen und üben dann zusammen die wichtigsten Aufgabenstellungen anhand von Teilaufgaben alter Abschlussprüfungen. Fragen sind jederzeit erwünscht.

Bitte mitbringen: alles, was man für Mathe braucht

241-6312-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
ab 25.03.24, jeweils 09.00-11.00 Uhr
Gebühr € 100,- bei 3- 4 Teilnehmer*innen
€ 65,- bei 5- 6 Teilnehmer*innen
keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

Mathematik I für den mathematischen Zweig auf Anfrage

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule - Mathematik II/II für den nicht-mathematischen Zweig in den Pfingstferien

Ihr könnt euch nochmals einen Überblick über verschiedene Aufgabenstellungen der Teilgebiete Funktionen, Geometrie und Zufall verschaffen und anschließend selbst Abschlussprüfungen bearbeiten. Dabei erhaltet Ihr jederzeit Hilfe und könnt ungeniert alles fragen, was euch unklar ist.

Bitte mitbringen: alles, was man für Mathe braucht

241-6313-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag
ab 21.05.24, jeweils 09.00-11.00 Uhr
Gebühr € 100,- bei 3- 4 Teilnehmer*innen
€ 65,- bei 5- 6 Teilnehmer*innen
keine Ermäßigung

Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

Mathematik I für den mathematischen Zweig auf Anfrage.

Sprachen

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schüler*innen der höheren Jahrgangsstufen und Student*innen. Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen- schon während des Webinars. Herr Lange zeigt euch die besten Vokabellern-Tricks.

241-6321-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Donnerstag, 07.03.24, 16.00-18.00 Uhr
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

Englisch wiederholen und üben für Schüler*innen der 6. Klasse an Gymnasien neu!

In diesem Kurs wiederholen wir den Schulstoff des laufenden Schuljahres und der Klassen davor. Wir können entsprechend den Wünschen der Schüler*innen auf bestimmte Themen aus den Bereichen Grammatik, Textarbeit oder Sprechen eingehen und diese einüben.

Bitte bei Anmeldung unbedingt angeben: Klasse, Lernjahr in Englisch, Name des Englischbuchs, Themenwunsch

Bitte mitbringen: Schreibzeug

241-6322-S

Leitung: Flora Kirchert, Gymnasiallehrerin, Kinder- und Jugendcoachin
ab Mittwoch, 28.02.24, 16.00-17.00 Uhr, 10 x
Gebühr € 125,- bei 3- 4 Teilnehmer*innen
€ 80,- bei 5- 6 Teilnehmer*innen
€ 60,- ab 7 Teilnehmer*innen
keine Ermäßigung

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

Englisch wiederholen und üben für Schüler*innen der 8. Klasse an Gymnasien neu!

Vergleiche 241-6322-S

Bitte bei Anmeldung unbedingt angeben: Klasse, Lernjahr in Englisch, Name des Englischbuchs, Themenwunsch

Bitte mitbringen: Schreibzeug

241-6323-S

Leitung: Flora Kirchert, Gymnasiallehrerin, Kinder- und Jugendcoachin
ab Mittwoch, 28.02.24, 17.15-18.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 125,- bei 3- 4 Teilnehmer*innen

€ 80,- bei 5- 6 Teilnehmer*innen

€ 60,- ab 7 Teilnehmer*innen

keine Ermäßigung

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

Bitte beachten Sie auch:

241-3501-S und folgende: Englisch

Französisch mal anders für Schüler*innen der 10. Klasse an Gymnasien - in den Osterferien

In diesem Vormittagskurs behandeln wir aktuelle Themen mit audio-visuellen Methoden wie beispielsweise französischen Chanson-Clips von u.a. Maître Gims. Wir üben das Sprechen und beschäftigen uns unterstützend dazu mit in Texten eingebetteter Grammatik. So gelingt uns eine Vertiefung des inhaltlichen Unterrichtsstoffes, Übertritte in andere, weiterführende Schulen werden erleichtert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

241-6325-S

Leitung: Daniela Kaiser, Sprachtrainerin und Lerncoachin

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

ab 25.03.24, jeweils 09.30-13.15 Uhr

Gebühr € 160,- bei 3- 4 Teilnehmer*innen

€ 100,- bei 5- 6 Teilnehmer*innen

€ 80,- ab 7 Teilnehmer*innen

keine Ermäßigung

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

Französisch entdecken für Grundschul Kinder neu!

Kleingruppe: maximal 4-6 Kinder

Wir lernen spielerisch die französische Sprache kennen. Über Lieder, Reime und Spiele sowie kreative Umsetzungen (Basteln, Malen) lernen wir uns zu begrüßen und entdecken unter anderem Themenfelder wie die Farben, die Familie, Körperteile oder Feste des Jahreskreises.

Es sind keine Sprachkenntnisse erforderlich.

241-6326-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin

ab Freitag, 15.03.24, 15.15-16.15 Uhr, 10 x

Gebühr € 93,-

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

Französisch entdecken für Grundschul Kinder neu!

Kleingruppe: maximal 4-6 Kinder

Vergleiche 241-6326-S

Es sind keine Sprachkenntnisse erforderlich.

241-6327-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin

ab Samstag, 09.03.24, 14-tägig

jeweils 10.00-11.00 Uhr

Gebühr € 74,-

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

Bitte beachten Sie auch:

241-3600-A und folgende: Französisch

Übergang Schule - Arbeitswelt

Workshop zur Potentialentfaltung - dein Weg zur richtigen Berufs- und Studienwahl neu!

Für SchulabgängerInnen und junge Erwachsene

Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Du bist fertig mit der Schule und fragst dich, wie es jetzt weiter geht? Du stehst am Anfang deines Berufslebens und bist dir nicht sicher, ob du auf dem richtigen Weg bist? Du möchtest mehr über dich erfahren und herausfinden, welcher Beruf zu dir passt? In diesem Workshop lernst du deine Werte, Stärken und Interessen kennen. Du erfährst, wo deine Talente und Fähigkeiten liegen, was du wirklich gerne machst, wofür du brennst und was du dir für deine Zukunft wünschst. Du öffnest die Schatzkiste zu deinem vollen Potenzial und gewinnst dadurch Klarheit und Sicherheit für deine Entscheidungen.

Alle Teilnehmenden erhalten ein persönliches Workbook zum Mitnehmen.

241-6335-A

Leitung: Solveig Merten, Coachin für Potentialentfaltung

Sonntag, 17.03.24, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 41,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung


Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

Bitte beachten Sie auch:

241-2020-S Präsentation- selbstsicher, souverän und spannend

241-2111-S 10-Fingerschreibsystem

241-2171-A und folgende: PowerPoint



Verschenken
Sie doch mal einen
Volkshochschulkurs!
Nähere Infos unter
08151 97312 10



Realschule Herrsching
Jahnstr. 10

TSV Herrsching e.V.
Madeleine-Ruoff-Str. 33

Kurparkschlösschen
Scheuermannstr. 3

Herrsching

Herrsching

vhs-Pavillon
Reineckestr. 15, Innenhof

vhs-Gymnastikraum
Reineckestr. 21

Welthaus, Alte Schule
Luitpoldstr. 20

vhs-Geschäftsstelle
Kienbachstr. 3

Christian-Morgenstern-Volksschule
Martinsweg 8

Tutzing

Gemeindebücherei
Kirchenstr. 9

Roncallihaus
Kirchenstr. 10

Evangelische Akademie
Schloßstr. 2+4

Gymnasium
Hauptstr. 22

Tutzing

Würmseehalle
Bernrieder Str. 1

Seefeld-Hechendorf

Bürgerstadl
Alte Hauptstr. 56a, Seefeld

Altes Rathaus
Hauptstr. 42, Seefeld

Seefeld

Herrsching

Andechs

Natur- und Jugendzentrum
Wartaweil 76, Herrsching-Wartaweil



Mittelschule
Ferdinand-Maria-Str. 11

Turnhalle am Hirschanger
Hirschanger 6

Gymnasium
Rheinlandstr. 2

Schlossberghalle
Vogelanger 2

Stadtbücherei
Hauptstr. 10

BayernLab
Hauptstr. 21

Volkshochschule
Bahnhofplatz 14

Museum Starnberger See
Possenhofener Str. 5

Starnberg Nord

Landratsamt
Strandbadstr. 2

Jugendtreff Nepomuk
Nepomukweg 19

Seebad
Strandbadstr. 5

Starnberg

Starnberg

Grundschule Söcking
Bismarckstr. 13, Starnberg-Söcking

Containerdorf SC Percha
Heimathausener Str., Starnberg-Percha

Schloss Kempfenhausen
Milchberg 11, Berg-Kempfenhausen

Bildungszentrum für Asyl-Bewerber
Ahornweg 7, Pöcking

Villa K.
Ferdinand-von-Miller-Str. 7, Pöcking-Niederpöcking

Berg

Katharina-von-Bora-Haus
Fischackerweg 10, Berg

Pöcking

Oskar-Maria-Graf-Grundschule
Lindenallee 8, Berg-Aufkirchen

Possenhofen

Neue Turnhalle
Vereinsraum, 1. OG, Schluchtweg 9b, Feldafing

Otto-Bernheimer-Grundschule
Höhenbergstr. 13, Feldafing

Feldafing

Tutzing

Karte der Unterrichtsräume

Viele unserer Kursorte sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bequem zu erreichen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Der Vertrag zwischen Teilnehmer*in und der vhs StarnbergAmmersee e.V. kommt zustande mit der Anmeldung oder der Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit dem Vertragsabschluss werden die AGB Vertragsbestandteil. Der/die Teilnehmer*in erkennt sie durch seine/ihre Anmeldung ausdrücklich an.

Leistungen der Volkshochschule

Die Leistungen der Volkshochschule erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse und Seminare entsprechend der Beschreibung im Programmheft. Lehrbücher, Lehrmaterialien und Materialkosten sind in der Regel nicht in der Gebühr enthalten.

Zahlungsmodalitäten

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Eventuelle Mahn- und Verwaltungskosten gehen zu Lasten der Teilnehmerin/des Teilnehmers.

Durch die Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer*in zur Zahlung der ausgeschriebenen Kursgebühr und der anfallenden Materialkosten unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden. Die Bezahlung kann durch Erteilung einer SEPA-Mandatserklärung (Abbuchungserlaubnis), per EC-Karte (vhs Herrsching), in bar oder per Überweisung erfolgen.

Rücktritt oder Kündigung durch die Volkshochschule

Wenn bei Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist oder wenn andere sachlich gerechtfertigte Gründe vorliegen, hat die Volkshochschule das Recht, die Veranstaltung abzusagen und auch im Laufe einer Veranstaltung diese abzubrechen. Es wird die anteilmäßige Gebühr erstattet. Weitergehende Forderungen oder Schadensersatzansprüche der Teilnehmer*innen werden ausdrücklich ausgeschlossen.

Mindestteilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl festgesetzt. Die Kurse können auch dann durchgeführt werden, wenn diese nicht erreicht ist, sofern alle Teilnehmer*innen mit einer höheren Gebühr oder mit einer Kürzung der Veranstaltungsdauer einverstanden sind. Bei Sprachkursen und Gesundheitskursen mit Gebührenstaffelung wird die Gebühr in der 2. Kursstunde festgelegt und anschließend nicht mehr geändert.

Rücktritt seitens der Teilnehmenden

Die Rücktrittserklärung muss der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen (E-Mail ist möglich). Ausschlaggebend ist der Tag des Eingangs der Rücktrittserklärung bei der vhs. Stornierungen über Dritte sind nicht gültig. Kursleiter*innen sind zu individuellen Absprachen mit Teilnehmenden nicht berechtigt, diese sind für die Geschäftsstelle nicht bindend.

Für Rücktritte gelten folgende Fristen und Regelungen:

- Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn: kostenfrei
- Ab dem 6. Tag vor Kursbeginn kann der/die Teilnehmer*in nur dann vom Kurs zurücktreten, wenn er/sie eine Ersatzperson stellt. Gelingt dies nicht, ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Bei Kursen mit mindestens 10 Terminen kann vor dem zweiten Termin in einen vergleichbaren Kurs gewechselt werden. Ist die Teilnahme an einem vergleichbaren Kurs nicht möglich, erfolgt eine Gutschrift der Kursgebühr.
- Teilnehmer*innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder diesen vorzeitig abbrechen, haben die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Stornierungen bei Prüfungen sind nur bis zu 14 Tagen vor dem Prüfungstermin möglich. Die Stornogebühr bei Prüfungen beträgt generell € 15,-.
- Gelten für einen Kurs abweichende Rücktrittsfristen, so ist in der Kursausschreibung explizit darauf hingewiesen.

Hausordnung

Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte (Schulen) sind Vertragsbestandteil. Der/die Teilnehmer*in erkennt sie als verbindlich an. Schwere Verstöße gegen die Hausordnung berechtigen die Volkshochschule, den/die Teilnehmer*in vom weiteren Kursbesuch auszuschließen.

Haftung der Volkshochschule

Die Volkshochschule haftet nur bei grob fahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

Gültigkeit der AGB

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle vorangegangenen ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

Datenschutz

Siehe Datenschutzerklärung auf gegenüberliegender Seite.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die/den jeweilige/n Kursleitende*n zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Goethe- oder telc-

Sprachprüfungen, Xpert), leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten lauten: vhs StarnbergAmmersee e.V. Telefon: 08454 9623610, datenschutz@vhs-starnbergammersee.de

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

info@vhs-starnbergammersee.de · www.vhs-starnbergammersee.de

Hiermit melde ich mich für folgende vhs-Kurs an:

1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
4	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

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 140) einverstanden und willige ein, dass die vhs StarnbergAmmersee meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung (s. Seite 145) 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*
 Freiwilligendienstleistende*
 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		Chemie	11	Führungen	26ff, 107f, 113ff, 130, 133	Jodeln	124
Abwehrkräfte	101	Chinesisch	75	G		Jugendliche	130ff
Achtsamkeit	22, 79ff, 103	Coaching	23, 42, 123f	Garten	14f, 18	Junge vhs	128ff
Ackerführung	107	Commercial HipHop	133	Gebäck	109	Junior-Technik	129
Acrylmalerei	116f	Computer	41ff	Gedächtnistraining	22, 103, 139	K	
Action Painting	116	Computerspiele	128	Geld	32ff	Kampfkunst	94, 134
ADHS	105	Contemporary Dance	96f	Gemüseboxen	107	Kanu	138
Akupressur	85	D		Geologie	11, 13	Kartenspiel	20
Alphabetisierung	127	Darmgesundheit	107	Geschichte	7, 9	KI	41, 45
Android	50	Delegation	41	Gesundheit	41, 78ff	Kinder	128ff
Antike	8	Destillerie	30	Gesundheitsförderung	102ff	Kinder-Technik	129
Antrieb	129	Deutsch als Fremdsprache	53ff, 127	Gewaltprävention	134	Kinder-Uni	128
Apple	41ff, 50	Digitalisierung	9f, 22, 24, 31, 37f, 45	Glück	24	Klimawandel	17
Aquafitness	92	Dim Sum	110	Goldschmieden	120f	Knigge	24
Aquarellieren	116ff	Dinosaurier	128	Golf	99	Kochen	108ff
Arabisch	74f	E		Gondelfahrten	27	Kochen und Ernährung	106ff
Architektur	31	Early Birds	82, 84	Götter	8	Kommunikation	22, 43f
Aroha	92, 94	Einbürgerungstest	58f	Griechisch	75f	Kompostieren	15
Atem	80	Elektromobilität	37	Gymnastik	86ff	König Ludwig	132
Atemarbeit	79ff	Elternzeit	21	H		Konversation	61ff
Atome	10	E-Mail	45	Handpan	125	Kopfrechnen	140
Augen	106	Energiewende	17f	Handwerk	19	Koreanisch	75
Auszeit	79f	Englisch	60ff, 140f	Haushalt	19	Kosmetik	25
Auto	37	Entspannung	79ff	Healthy Aging	103	Kräuterführung	12
Autogenes Training	80f	Erbrechen	36, 45	Heimatkunde	21	Kräuterküche	13, 108
Ayurveda	104	Erlebniscamp	138	Heimwerken	19	Kreative Intelligenz	130
B		Erlebnistour	101, 131f, 138	Heizung	36f	Kreatives Gestalten	119, 130
Backen	108f	Ernährung	41, 104ff	Herzgesundheit	105	Kritik	41, 43
Ballett	96	Erste Hilfe	106	HIIT	92	Kroatisch	75
Baumklettern	137	Ethik	8	HipHop	133	Kulinarik	19, 20
Bayern	9, 74	Etikette	24	Hobby Horsing	135f	Kultur	19f, 75
BayernLab	130	Europa	8ff, 20, 29, 41, 109, 135, 136	Holzbildhauerei	119	Kundalini-Yoga	82
Beckenboden	83f	Europawahl	10	Homepage	49	Kung Fu	135
Belly Dance	96	Excel	37, 41ff	Hormone	104	Kunst	113f
Beruf	41ff	Exkursionen	13, 16, 121	Hunde-Einmaleins	131	Kunstgeschichte	7, 115
Berufsalltag	41	Experimente	128f	I		Kunsth Handwerk	120f
Berwerbung	44	Experimentelle Malerei	116	Image	24	Künstliche Intelligenz	9
Betreuungsverfügung	36	F		Immobilie	32, 35f	L	
Betriebsbesichtigung	31	Familien	22, 99, 107, 131ff	Indianer	138	Lagerfeuerküche	108
Bewegung	97ff, 135	Farbberatung	25	Indische Küche	110	Länderkunde	21
Biber	131	Faszientraining	90	Industriedenkmal	28	Landshut	26
Bienenhaltung	13	Fechten	93	Informationstechnik	28	Lego Serious Play	44
Biographisches Schreiben	122f	Ferienfreizeit	138	Insekten	129	Lernen	60, 139ff
Biskuit	108	Film	21, 113	Integration	54	Lernerfolg	139
Bodyart	90	Finanzen	32, 35	Interkulturell	41	Literatur	66, 70f, 122f
Bodyfit	91	Fingerfood	110	International Aquawalking	101	Logo	48, 49
Body Percussion	125	F.I.R.E.-Bewegung	35	Internet	45, 48	Longecôte®	101
Bodystyling	90	Fisch	111	iPad	50	M	
Börse	32ff	Fitness	90ff	Isländisch	75	Make up	25
Bridge	20	Floßbau	137	IT	47	Malen	115ff
Buchheim Museum	113	Forschen	131	Italienisch	65ff	Maltechniken	115f
Buchveröffentlichung	123	Fotografie	121f	IT-Grundlagen	46ff	Maschineschreiben	45f
Business	123, 124	Französisch	63ff, 141	J		Mathematik	140
C		Frauen	83f, 93f	Japanisch	75	Medientechnik	31
Camper	19	Fremdsprachen	53ff	Jazz Dance	133	Meditation	79
Chat GPT	41						

Mobbing	22	Q		T		Y	
Mobilität	100	Qigong	84f	Tablet	50	Yoga	81ff
Motivation	41ff			Tagesfahrt	26	Yoga Nidra	83, 85
München	26, 29, 132	R		Taiji	85f		
Mundart	74	Radltour	16	Tango Argentino	98	Z	
Musik	125	Recht	36	Tanz	96ff, 133	Zaubern	130f
Musikgeschichte	7	Regionalgeschichte	28f	Tapen	106	Zeichnen	117f
Mythen	8	Reizdarm	105	Tartes	109	Zukunftstechnologien	130
		Relativitätstheorie	11	Tastschreiben	45f	Zumba®	95
N		Rente	34f	Tea Time	109	Zumba® Gold	94f
Nachhaltigkeit	11f, 107	Renteneintritt	23	Testament	36, 45		
Nähen	119f	Resilienz	102	Textiles Gestalten	119f		
Nähmaschine	119	Rhetorik	43f	Thai Fit	93		
Nahostkonflikt	9	Rückenfit	86ff	Theater	113		
Natur	12f, 25, 108, 131, 137	Russisch	77	Tier und Natur	14		
Naturführungen	14			Tschechisch	77		
Naturkosmetik	25	S		U			
Naturkunde	13	Salsa	97f	Umwelt	36f		
Naturwissenschaften	10f	Schafkopfen	20	Unda Rhea	96		
Neugriechisch	75f	Scheinfasten	104	Ungarisch	77		
Neuorientierung	42ff	Schlaf	104	Unterwasserwelt	129		
Nordic Cross Skaten	99	Schloss Kempfenhausen	28	Urzeit	128		
		Schmerzen	104				
O		Schreiben	122				
Obstbaumpflege	14	Schreibwerkstatt	122f	V			
Ökologie	17	Schülerförderung	139ff	VDWS SUP Basic Lizenz	102		
Orientalischer Tanz	96	Schwedisch	77	Verbraucherbildung	17f, 32ff		
Origami	130	Sehtraining	106	Vermögen	32ff		
Ostern	108	Selbstbehauptung	134	Versicherungen	32, 36		
Osterspaziergang	100	Selbstsicherheitstraining	23	Visualisierungstechniken	118		
Outdoor-Camp	138	Selbstverteidigung	93f, 134	Vokabeln lernen	60, 140		
Outdoor-Training	91f	Senioren	100	Vorsorge	36		
Outlook	41ff	Shuai Jiao	94, 134				
		Sicherheit	102	W			
P		Singen	123	Wald	11f		
Pädagogik	21f	Sisi	132	Waldbaden	12		
Pastries	109	Skateboarden	136f	Wandern	21, 100, 131f		
Pathologie	30	Slowakisch	77	Wärmepumpe	36f		
Pedelec	100	Smartphone	37f, 50	Wasser	16		
Personalführung	41f	Solarstrom	37	Wassergymnastik	92		
Persönlichkeit	22ff, 42ff	Spanisch	65, 71ff	Wassersport	100		
Persönlichkeitsentwicklung	22ff	Spinning	92	Wasserwandern	101		
Philosophie	8	Spotbootführerschein	100	Website	49		
Photovoltaik	37	Sprachberatung	53, 60f, 65f	Wechseljahre	104		
Physik	11	Sprachliche Früherziehung	141	Wein	19		
Pilates	86ff	Sprechen	123f	Weltraum	128		
Piloxing®	95f	Stadtführungen	29	Werbung	48f		
Piraten	129	Stadtkultur	26, 29, 31	Whisky Tasting	20		
PME	81	Starnberg	132	Whistleblowing	10		
Politik	9f	Stehpaddeln	101f, 137	Wildkräuter	108		
Polnisch	76	Stimmbildung	123f	Windows	41ff		
Portugiesisch	76f	Stressbewältigung	103	Wirbelsäule	86f		
Potentiaalentfaltung	141	Stresskompetenz	102	Wirbelsäulengymnastik	86f		
Powerpoint	41ff	Stressmanagement	41	Wix	49		
Präsentation	48	Stressreduktion	103	Wohnen	18f, 35ff		
Programmieren	128	Stretching	89	Wok-Küche	111		
Prüfung	56ff	Studium generale	7f	Word	41ff		
Prüfungstraining	57	Südafrika	21	WordPress	49		
Psychologie	17, 22ff	SUP	101f, 137	Work-Life-Balance	41		

Allianz 

Gut angelegt.
Gute Adresse.



Vermögensverwaltung
und Geldanlage



Investieren birgt Risiken.



Besuchen Sie
uns auf unserer
Homepage.

Marc Wennrich

Generalvertretung der Allianz
Bahnhofstr. 20
82211 Herrsching
☎ 0 81 52.83 35
☎ 01 77.6 74 67 42
m.wennrich@allianz.de



Neu- und Umbau
Baurenovierungen
Kanalbau und -sanierung
Wasserleitungsbau
Kleinaufträge
Handwerkerleistungen

Ihr Bau-Partner aus
Herrsching-Breitbrunn

Telefon: 08152 93950
Mail: info@kaindl-bau.de

www.kaindl-bau.de



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.

„Mit der Volkshochschule
bin ich erfolgreich.“



Foto: © Monkey Business / Fotolia.com

vhs  Qualifizierung für
Fach- und Führungskräfte

Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:

- IT und Betriebssysteme
- personale und soziale Kompetenzen
- Sprachen und interkulturelles Training
- Bewegung, Work-Life-Balance und mehr ...

Profitieren Sie von unserer Qualität:

- international anerkannte Prüfungen
- exzellente Dozent*innen
- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis

Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.