



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

# Programm Herbst/Winter 2024/25

**Horizonte eröffnen •  
zusammen • wachsen**





Share happiness!

CODELLO  
Outlet

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

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr

16:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

### HERRSCHING

Kienbachstraße 3, 82211 Herrsching

Telefon: 0 81 51 9 73 12-10

info@vhs-starnbergammersee.de

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

Montag: 08:30 - 12:30 Uhr

Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr

15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 - 12:30 Uhr

Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr

Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr

Während der Schulferien sind die Geschäftsstellen geschlossen.

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

„**Bildung ist unser höchstes Gut!**“ Für unser Land hat dieser Satz eine herausragende Bedeutung und ist – mehr denn je – Auftrag und Verpflichtung. Unsere Volkshochschule leistet dafür als Lernort mit ihren sozial verträglichen Preisen einen großen Beitrag. Dem Gemeinwohl dienend ist sie für alle Generationen auch eine Begegnungsstätte der Kulturen.

Eineinhalb Jahre nach der Fusion befindet sich die neue vhs StarnbergAmmersee e. V. auf Erfolgskurs: Wir haben die Präsenz in unseren Trägergemeinden ausgebaut. Dank des enormen Engagements des Vorstands, der Mitarbeitenden, der Dozentinnen und Dozenten sowie unserer Trägergemeinden gibt es zum Semesterstart für die Bürgerinnen und Bürger **ein größeres und vielfältigeres Kursangebot**. Ich finde, es macht große Freude, das Programmheft für das Herbst-/ Wintersemester zu studieren und interessante Themen für sich zu entdecken.

Neue Entwicklungen stellen uns alle vor Herausforderungen. Unsere vhs gibt wertvolle Unterstützung beispielsweise bei der Frage, wie **Künstliche Intelligenz (KI)** im Alltag und Beruf sinnvoll sowie erfolgreich eingesetzt werden kann. Wir informieren über technische Grundlagen und geben Orientierung bei der Debatte, inwieweit generative KI

unsere Gesellschaft und Demokratie betrifft. Ihrem Satzungsauftrag folgend, wird unsere vhs nach vielen Jahren der Pause eine **Bildungsreise** durchführen. Es wird eine außergewöhnliche Reise, denn wir wollen im Mai 2025 für zwei Wochen **Taiwan** besuchen. Eine Inselrepublik, die durch ihre Kultur und landschaftliche Schönheit fasziniert. Geschichte, politisches System und die Bedeutung für die Weltwirtschaft werden auch in unserem Kursangebot, das die Bildungsreise begleitet, eine Rolle spielen. Der Landkreis Starnberg pflegt seit Jahrzehnten gute partnerschaftliche Beziehungen zur Region New Taipei City und seit 2018 zum Landkreis Hualien. Beide werden Stationen auf der Tour sein.

Natürlich sind uns Ihre Anregungen und Vorschläge bezüglich unseres Bildungsprogramms beziehungsweise möglicher Ziele weiterer Bildungsreisen stets willkommen. Nun wünsche ich Ihnen wieder viel Freude und Erfolg beim gemeinsamen Lernen!

Ihr

*Tim Weidner*



Tim Weidner  
Aufsichtsratsvorsitzender  
Stadt- und Kreisrat Starnberg

### Mitglieder des Aufsichtsrats

Tim Weidner, Vorsitzender  
Christian Schiller, 1. Stellv. Vorsitzender  
Elke Link, 2. Stellv. Vorsitzende  
Robert Klier  
Klaus Kögel  
Matthias Schremser  
Wolfram Staufenberg  
Dr. Verena von Jordan-Marstrander

Stadt- und Kreisrat Starnberg  
1. Bürgermeister Herrsching  
3. Bgm. Berg und Kreisrätin  
2. Bürgermeister Andechs  
1. Bürgermeister Seefeld  
2. Bürgermeister Feldafing  
3. Bürgermeister Pöcking  
Gemeinderätin Tutzing

### Mitglieder des Vorstands

Christine Loibl, Vorsitzende  
Andrea Strolz

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



## Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise

### Sprachberatung und Einstufung:

In **Herrsching** (vhs Geschäftsstelle), am 17.09.24, von 17.00-19.00 Uhr für Englisch, Italienisch und Spanisch  
 In **Starnberg** (vhs Geschäftsstelle), am 18.09.24, von 17.00-19.00 Uhr für Englisch und romanische Sprachen  
 In **Tutzing** (Gemeindebücherei), am 19.09.24, 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 16.09.24 bzw. 01.10.24  
 Die genauen Termine finden Sie im Programmheft ab Seite 60.

### Möglichkeiten der Anmeldung:

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

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

### Grundsätzlich gilt:

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

### Mindestanzahl der Teilnehmer\*innen

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

### Ermäßigungen

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

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

Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

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

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

### Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

### Online-Formate

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



### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.  
 Verantwortlich: Christine Loibl  
 Titelgestaltung: Lara Mayrginther,  
 Titelfoto erstellt mit Hilfe von Adobe Firefly  
 Satz: Nicola Gorkenart  
 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 Integrationskursträger und Träger für die berufsbezogene Deutschsprachförderung.  
... Prüfstelle für den Einbürgerungstest nach §10 Staatsangehörigkeitsgesetz.



telc

Zertifiziertes  
Prüfungszentrum  
Certified  
Examination Centre

... 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



Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



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



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Verbraucherbildung  
Bayern

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

EFQM

QUALIFIED BY  
EFQM 2022

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

gast

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



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](mailto: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



**Christine Loibl**

Vorstandsvorsitzende,  
Programmbereich Gesellschaft



**Andrea Strolz**

Mitglied des Vorstands, Programmbereiche  
Fremdsprachen, Kunst & Kultur



**Martina van der Wiel**

Programmbereichsmanagerin Gesund-  
heitskurse, junge vhs, Schülerkurse



**Lisa Aulinger**

Programmbereichsmanagerin Deutsch-  
und Integrationskurse, Grundbildung



**Sabine Schellerer**

Organisatorisch-Pädagogische Mitarbeit,  
Programmbereiche EDV, Berufliche Bildung,  
Verbraucherbildung



**Catharina Henze**

Koordination Organisation und  
Kundenservice, Schwerpunkt Integration



**Stephanie Baierl**

Organisation und  
Kundenservice



**Daniela Müller**

Organisation und  
Kundenservice



**Emely Richter**

Auszubildende Organisation  
und Kundenservice



Grußwort.....	3
Anmeldung: Wann? Wie? Wo? Wichtige Hinweise .....	4
Die vhs StarnbergAmmersee e.V. ist .....	5
Unser Team .....	6
Ortspläne .....	144–145
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	146
Datenschutzerklärung.....	147
Anmeldeformular.....	148
Stichwortverzeichnis.....	149–150

## Gesellschaft

Studium generale.....	9–11
Philosophie.....	12
Politik und Gesellschaft.....	12
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz.....	13–15
Demokratie im Gespräch .....	15
Naturwissenschaften im Überblick.....	15–18
Studienreisen .....	16–19
Wandern und Pilgern.....	19
Tier und Natur.....	19–22
Ökologie und Nachhaltigkeit.....	22–23
Wohnen und Haushalt .....	23
Kultur und Kulinarik .....	23–24
Gesellschaftsspiele.....	24
Familie und Pädagogik .....	25
Etikette .....	25–26
Gedächtnistraining.....	26
Persönlichkeit und Psychologie .....	26–28
Kosmetik und Styling.....	28–29
Führungen und Exkursionen.....	30–36
Betriebsbesichtigungen .....	36–37
Verbraucherbildung	
- Geld und Vermögen.....	37–40
- Rund um die Immobilie .....	40–41
- Persönliche Vorsorge .....	41–42
- Digitales Leben.....	42–44
- Elektromobilität .....	45

## Beruf und IT

Beruf und IT .....	47
Besondere Angebote – Beruf .....	47–48
Beruflich neue Wege gehen .....	48–49
Kommunikative Fähigkeiten.....	49–50
Besondere Angebote – IT .....	50–52
Computerwissen Grundlagen.....	52
Windows – Word – Excel –	
Powerpoint – Outlook.....	52–54
Canva.....	54–55
Mobilfunk, Apple und Android .....	55–56
Apple .....	56

## Sprachen

Sprachen lernen mit System.....	57
Deutsch als Fremdsprache .....	59–65
Englisch .....	66–69
Französisch.....	69–71
Italienisch .....	72–76
Spanisch .....	77–79
Bairisch.....	80
Gebärdensprache .....	80
Chinesisch .....	80
Japanisch.....	80–81

Koreanisch.....	81
Neugriechisch .....	81–82
Russisch.....	82
Slowakisch.....	82
Ungarisch .....	82

## Gesundheit

Achtsamkeit und Meditation .....	85
Atem und Entspannung .....	85
Autogenes Training/PMR.....	86
Yoga .....	86–88
Qigong und Tai Chi .....	88–89
Wirbelsäule und Rücken.....	89–90
Pilates.....	90–92
Gymnastik und Bewegung .....	92–93
Fitness .....	93–95
Fechten, Selbstverteidigung und Kampfkunst.....	95–96
Outdoor und Wassersport .....	96–97
Zumba® und Piloxing® .....	97–98
Aroha und Tanz .....	98–101
Gesundheitsförderung.....	101–108
Kochen und Ernährung	
- Vorträge .....	108–109
- Kochen – nah an der Natur .....	109
- Für Gäste das Beste .....	109–110
- Ayurveda-Küche.....	110
- Hineingeschmeckt: Europas Küchen .....	110–111
- Kulinarisches aus aller Welt.....	111

## Kultur

Theater.....	113
Kunstführungen .....	114–115
Freies Malen und experimentelle Malerei .....	116–118
Zeichnen und Skizzieren .....	118
Zeichnen und Aquarellieren .....	119
Kreatives Gestalten .....	119–120
Textiles Gestalten .....	120–121
Goldschmieden .....	121–122
Fotografie .....	122
Webinare zu Fotografie .....	122–123
Literatur und Schreiben .....	123–125
Stimmbildung.....	125–126
Jodeln .....	127
Musikpraxis .....	127

## Grundbildung und Junge vhs

Alphabetisierung.....	129
Alphabetisierung für Asylsuchende .....	129
Kinder-Uni .....	130
Frühes Forschen, die Welt entdecken .....	130–132
Technik und Digitalisierung.....	132–133
Kreativität und Zaubern .....	133
Lesung und Marionettentheater .....	134
Tier und Natur.....	134–136
Familienführungen.....	136–137
Tanz .....	137
Selbstverteidigung und Kampfkunst.....	138
Bewegung und Sport .....	138–139
Lernunterstützung und Tipps für Eltern .....	139–140
Mathematik.....	141
Übergang Schule – Arbeitswelt .....	141
Politik und Demokratiebildung .....	142





## Gesellschaft und Leben

Statistisch gesehen lügen Menschen alle 4,8 Minuten. Über die Dauer der Kurse hinweg, werden unsere Dozent\*innen davon Abstand nehmen – garantiert!

Studium generale	9–11	Familie und Pädagogik	25
Philosophie	12	Etikette	25–26
Politik und Gesellschaft	12	Gedächtnistraining	26
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz	13–15	Persönlichkeit und Psychologie	26–28
Demokratie im Gespräch	15	Kosmetik und Styling	28–29
Naturwissenschaften im Überblick	15–18	Führungen und Exkursionen	30–36
Studienreisen	16–19	Betriebsbesichtigungen	36–37
Wandern und Pilgern	19	Verbraucherbildung	
Tier und Natur	19–22	- Geld und Vermögen	37–40
Ökologie und Nachhaltigkeit	22–23	- Rund um die Immobilie	40–41
Wohnen und Haushalt	23	- Persönliche Vorsorge	41–42
Kultur und Kulinarik	23–24	- Digitales Leben	42–44
Gesellschaftsspiele	24	- Elektromobilität	45

## Studium generale - Bildung und Wissenschaft für alle

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

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

### Geschichte: Sisis Familie (Teil 1) - Herzogin Ludovika in Bayern **neu!**



© Sammlung Jean Louis München

Dank der bis heute äußerst populären »Sissi«-Filme von Ernst Marischka ist sie als Mutter der berühmten Kaiserin von Österreich durchaus ein Begriff: Herzogin Ludovika in Bayern (1808-1892). Ganz im Gegensatz zu ihrer Präsenz in der Populärkultur steht unser Wissen über die historische Persönlichkeit, denn Ludovika wurde von der Wissenschaft bisher links liegen gelassen. Aufbauend auf zahlreichen, bisher nicht verwendeten Quellen tritt Herzogin Ludovika in diesem Vortrag aus dem Schatten ihrer berühmten Verwandtschaft. Wir lernen die vielschichtige Persönlichkeit einer ungewöhnlichen Frau kennen, die so gar nicht dem Bild entspricht, das man bisher von ihr hatte.

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

#### 242-1001-S

Leitung: Christian Sepp M.A., Historiker und Autor  
Donnerstag, 10.10.24, 18.00-19.15 Uhr  
Gebühr € 13,-

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

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1818-S Auf den Spuren von Bayerns erstem Königspaar:  
Führung Schloss Nymphenburg

### Geschichte: Sisis Familie (Teil 2) - Königin Marie von Neapel - die mutige „Heldin von Gaeta“ **neu!**

Sie war die jüngere Schwester der berühmten Kaiserin Elisabeth (»Sisi«) von Österreich und ist heute fast in Vergessenheit geraten: Königin Marie von Neapel (1841-1925). Im Alter von 17 Jahren heiratete sie den Kronprinzen von Neapel und bestieg wenig später an der Seite ihres Mannes den Thron dieses süditalienischen Königreichs. Doch die Regentschaft des Königspaares sollte nur von kurzer Dauer sein: In Italien war es die Zeit des »Risorgimento«, einer Bewegung, deren Ziel die Schaffung eines italienischen Nationalstaats war. Vor den heranrückenden Truppen Garibaldis musste

das neapolitanische Königspaar in die Festung Gaeta flüchten. Maries unerschütterlicher Mut bei der Verteidigung machte sie zu einer Berühmtheit- zur „Heldin von Gaeta“.

Der Vortrag schildert das turbulente Leben der letzten Königin von Neapel, die noch das Ende der Monarchie in Bayern erlebte und hochbetagt 1925 in München starb. Wie berühmt Marie von Neapel lange Zeit war, zeigt die Tatsache, dass Marcel Proust sie in seinem Romanzyklus „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ auftreten lässt. Der Vortrag wird begleitet von viel Bildmaterial.

#### 242-1002-S

Leitung: Christian Sepp M.A., Historiker und Autor  
Donnerstag, 17.10.24, 18.00-19.15 Uhr  
Gebühr € 13,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Geschichte: Sisis Familie (Teil 3) - Herzogin Sophie Charlotte von Alençon - die Eigenwillige **neu!**



© Bayerisches Hauptstaatsarchiv GHA

Im Alter von 20 Jahren stand Herzogin Sophie Charlotte in Bayern (1847-1897) als Verlobte des bayerischen »Märchenkönigs« Ludwig II. über Nacht im Fokus der Öffentlichkeit. Doch der launische Monarch zeigte schnell kein Interesse mehr daran zu heiraten und löste die Verlobung nach Monaten wieder auf. Das dynastische Heiratskarussell führte die jüngste Schwester von Kaiserin Elisabeth (»Sisi«) von Österreich schließlich an die Seite des Herzogs von Alençon, einem Enkel des letzten Königs von Frankreich. Als Sophie Charlotte nach 20 Jahren Ehe aufbegehrte und sich scheiden lassen wollte, um einen Mann ihrer Wahl, einen bürgerlichen Arzt, zu heiraten, stieß sie an die Grenzen ihres Standes und ihrer Zeit. Ihre Suche nach individuellem Lebensglück endete tragisch, aus ihrem goldenen Käfig gab es kein Entkommen.

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

#### 242-1003-S

Leitung: Christian Sepp M.A., Historiker und Autor  
Donnerstag, 24.10.24, 18.00-19.15 Uhr  
Gebühr € 13,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Geschichte: Die Fugger **neu!**

Seit 1367 in Augsburg ansässig, stiegen die schwäbischen Fugger binnen drei Generationen von einer einfachen Stoffverkäufer-Familie zur führenden Kaufmannsfamilie der Reichsstadt auf. Und Jakob Fugger (1459-1525) gelang es dann, aufgrund seiner guten Beziehung zu den Habsburgern, durch Verknüpfung von Edelmetall-, Waren- und Finanzierungsgeschäften als erfolgreichster Bankier

seiner Zeit in die Geschichte einzugehen. Dadurch wurde ein nationales und internationales Beziehungsgeflecht etabliert, das die Fugger in der frühen Neuzeit zu einer der einflussreichsten Familien Europas machte- die Familie wandelte sich: Aus Kaufleuten wurden Adelige, die wichtige politische Positionen in Kirche und Reich erlangten. Der spannende historische Weg dieser Familie soll in dieser Veranstaltung vorgestellt werden.

#### 242-1004-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Dienstag, 07.01.25, 18.00-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 47,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### 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 französische Königin Maria de' Medici (1575-1642), die deutsche Juristin und Frauenrechtlerin Anita Augspurg (1857-1943), der französische Schriftsteller und Pilot Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) und der deutsche Ingenieur und Raketenpionier Wernher von Braun (1912-1977). Der Kurs wird im kommenden Semester fortgesetzt, Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

#### 242-1005-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Donnerstag, 09.01.25, 18.00-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 47,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Kunstgeschichte: Caspar David Friedrich zum 250. Todestag neu!

Caspar David Friedrich (1774-1840) gilt als einer der wegweisenden Maler der deutschen Romantik, die er wie kaum ein anderer Künstler beeinflusste. Mit ihm betrat um 1800 herum erstmals nach langer Zeit in der Geschichte der deutschen Kunst wieder ein Maler die Bühne, der der Malerei außerhalb Deutschlands in nichts verpflichtet gewesen ist. Mehr über die Person Caspar David Friedrich zu erfahren und zu zeigen, dass seine Bilder in ihrer religiösen, zeitkritischen und politischen Aufladung weit über die bloße Natur- und Landschaftsdarstellung hinausgehen, ist Anliegen dieser Veranstaltung.

#### 242-1008-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Dienstag, 12.11.24, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 36,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Kunstgeschichte: Rembrandt (1606-1669) neu!

Mit Rembrandt Harmenszoon van Rijn begegnet uns einer der bedeutendsten und bekanntesten niederländischen Künstler des Barock. Sein Schaffen fällt in die Epoche des sogenannten ‚Goldenen Zeitalters‘, als die Niederlande eine politische, wirtschaftliche

und künstlerische Blütezeit erlebten. Rembrandt betätigte sich als Maler, Radierer und Zeichner, führte eine Werkstatt und bildete Künstler aus, sein Œuvre umfasst unter anderem Porträts, Landschaften sowie biblische und mythologische Themen. Trotz aller Berühmtheit ist Rembrandt aber auch eines der traurigen Beispiele dafür, dass sich der Beruf des Künstlers zu Lebzeiten nicht immer lohnt, denn obwohl er sich zu einem gefeierten Künstler entwickelte, lebte er zum Zeitpunkt seines Todes in bitterer Armut.

#### 242-1009-S

Leitung: Stefan Müller, Kunsthistoriker  
ab Dienstag, 03.12.24, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 36,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

#### Bitte beachten Sie auch:

242-5005-A und folgende: Kunstführungen

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

Schon vor über 2000 Jahren haben sich Philosophen mit Themen für ein gutes und sinnvolles Leben beschäftigt, die heute noch brandaktuell sind. In diesen Vorträgen lernen wir diese Menschen näher kennen. Wir schlagen Brücken zu ihnen und ihrer Zeit und hinterfragen, welche Bedeutung und Lösungsansätze ihre Aussagen für unsere heutige Zeit und unser persönliches Leben haben.

#### 1. Abend: Epikur

„Das höchste Gut ist das Glück. Das gute Leben ist glückselig. Nur der, der ein glückliches Leben führt, lebt gut.“

Die Lehre des Epikur betont die Suche nach einem glücklichen und erfüllten Leben- und er zeigt uns, wie auch wir in unserem heutigen Leben dieses erlangen können.

#### 2. Abend: Konfuzius

„Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen!“

Konfuzius war fest davon überzeugt, dass alle Menschen vom lebenslangen Lernen und moralischen Handeln profitieren könnten - zum Wohle aller Gesellschaften. Fantastische Utopie oder umsetzbare Realität?

#### 3. Abend: Platon

Laut Platon ist ein Mensch nur dann glücklich, wenn die drei Seelenteile, Vernunft, Wille und Begehren im Gleichgewicht sind und sich nicht widersprechen. Heute wie damals eine spannende Herausforderung.

#### 242-1010-A

Leitung: Anne Knapp, Dipl.-Pädagogin  
ab Dienstag, 07.01.25, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 36,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1100-S und folgende: Virtuelle Realität und Philosophie

### Mythen von Göttern der Antike

Mythen von Göttern der Antike haben in verschiedenen Epochen immer wieder Künstler\*innen inspiriert und uns damit bis heute ihren Zauber bewahrt. In dieser Vortragsreihe stellen wir die



Mythen von Hermes, Poseidon und Aphrodite vor. Wir entdecken ihre Spuren in Kunstwerken und betrachten augenzwinkernd ihre Präsenz und Aktualität in unserem persönlichen Leben. Nähere Informationen siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 242-1011-S

Leitung: Anne Knapp, Dipl.-Pädagogin  
ab Donnerstag, 07.11.24, 18.00-19.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 36,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### 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](mailto: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.

### Komponistinnen der Musikgeschichte - Einführung: Heilige Kassia und Hildegard von Bingen neu!

Die Musikerinnen von dem Weltrang wie die Heilige Kassia- die erste bekannte Komponistin der Musikgeschichte des 8. Jahrhunderts n. Chr., Hildegard von Bingen- Universalgelehrte des 12. Jahrhunderts, Barbara Strozzi- eine Individualistin des Barocks, Emilia Mayer- die größte Symphonikerin des 19. Jahrhunderts, Clara Schumann- die bedeutendste Komponistin, Pianistin und Klavierpädagogin des 19. Jahrhunderts sowie Sofia Gubaidulina, eine zutiefst religiöse Existentialistin unserer Zeit, werden uns durch fast 1200-jährige

Musikgeschichte begleiten.

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

Einführung: Die gesellschaftliche Rolle der Frau im Wandel der Zeit  
- Die ersten namentlich bekannten Komponistinnen der Musikgeschichte, Heilige Kassia und Hildegard von Bingen  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-1012-S Online

Leitung: Roland Funk  
Donnerstag, 17.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Komponistinnen der Musikgeschichte: „Singen ist besser als weinen“ - Barbara Strozzi neu!

Vergleiche 242-1012-S  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-1013-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev  
Donnerstag, 14.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Komponistinnen der Musikgeschichte: Das Leben und Schicksal von Fanny Hensel und Clara Schumann neu!

Vergleiche 242-1012-S  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-1014-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev  
Donnerstag, 12.12.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Komponistinnen der Musikgeschichte: Die größten Symphoniker des 19. Jahrhunderts im Vergleich - Emilie Mayer und Ludwig van Beethoven neu!

Vergleiche 242-1012-S  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-1015-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev  
Donnerstag, 16.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Komponistinnen der Musikgeschichte: Die starken Frauen des 20. und 21. Jhdts. - Cécile Chaminade und Sofia Gubaidulina neu!

Vergleiche 242-1012-S  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-1016-S Online

Leitung: Svetlana Savintsev  
Donnerstag, 06.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Bitte beachten Sie auch:

242-5513-A und folgende: Musikpraxis

## Philosophie

### Virtuelle Realität (VR) und Philosophie Teil 1: Klassische philosophische Vorläufer der Virtuellen Realität **neu!**

Ist unsere Welt real? Erkennen wir die wahre Wirklichkeit? Die Philosophiegeschichte entwickelt hierfür viele Lösungsvorschläge. Für Platon besteht die Wirklichkeit im Reich der Ideen, für Aristoteles in der sinnlich wahrnehmbaren Welt. Neuzeitliche Denker wie Giordano Bruno verbinden in der Welterkennung Vernunft und Phantasie, René Descartes formuliert die Möglichkeit von Traum und Täuschung, Gottfried Wilhelm Leibniz spricht von möglichen Welten. George Berkeley bindet das Sein der Außenwelt an die momentane Wahrnehmung, Kant untersucht die Erkenntnismöglichkeiten der menschlichen Vernunft überhaupt. Zeitgenössische Theoretiker der virtuellen Realität wie David Chalmers knüpfen daran an. In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-1100-S** Online

Leitung: Dr. Angelika Bönker-Vallon  
Mittwoch, 16.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

### Virtuelle Realität (VR) und Philosophie Teil 2: VR - zwischen Technologie, Illusion und Wirklichkeit **neu!**

VR fasziniert und irritiert: Wir verbinden damit spekulative Zukunftsvisionen und technische Anwendungen. Der Vortrag will Orientierung im Umgang mit VR schaffen. Beginnend mit Utopien und Dystopien in gegenwärtigen Kinofilmen befassen wir uns mit dem Begriff VR und gehen dieser Technologie mit Praxisbeispielen auf den Grund. Wir diskutieren neuere philosophische Interpretationen von VR zwischen Simulation, Fiktion, Illusion und Realität und fragen nach ihrer ethischen Bedeutung. Abschließend widmen wir uns dem lebensweltlichen Phänomen des Metaversums und werfen einen Blick in die nicht mehr ferne Zukunft. In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-1102-S** Online

Leitung: Dr. Jörg Noller  
Donnerstag, 17.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1010-A Die Ethik des guten Lebens

## Politik und Gesellschaft

### Die demokratische und wirtschaftliche Entwicklung Taiwans im globalen Kontext **neu!**

In jüngster Zeit hat Taiwan in den Medien immer mehr Aufmerksamkeit erfahren, und überhaupt gewinnt das Land in der Wahrnehmung der Öffentlichkeit zunehmend an Gewicht. Dr. Ian-Tsing Joseph Dieu, der de facto Generalkonsul Taiwans in München, hält einen Vortrag über sein Land, bei dem er über die aktuelle politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Situation in Taiwan spricht und informiert. Daneben wird Herr Dr. Dieu die langjährigen Beziehungen Taiwans zu Deutschland beleuchten, die exemplarisch sind für die besondere diplomatische Situation, in der sich Taiwan seit Jahrzehnten befindet.

**242-1151-S**

Leitung: Generaldirektor Ass.-Prof. Dr. Ian-Tsing Joseph Dieu  
Donnerstag, 07.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1350-S Informationsabend Studienreise  
242-1351-S Studienreise nach Taiwan

### Generative künstliche Intelligenz - warum betrifft das unsere Demokratie? **neu!**

In diesem Beitrag werden unterschiedliche Technologien zur Generierung von Inhalten erklärt und einzelne Phänomene wie „Deepfakes“ anhand anschaulicher Beispiele für mögliche Medienmanipulationen beleuchtet. Es soll deutlich werden, dass generierte Texte, Bilder oder Videos eine Herausforderung für die Gesellschaft darstellen. Kann man seinen Augen und Ohren überhaupt noch trauen? Welche Auswirkungen haben diese KI-Anwendungen für Personen, Unternehmen und die Demokratie? Die schnelle und teilweise automatisierte Verbreitung von Deepfakes in den sozialen Medien verstärkt die Problematik, so dass nicht nur die Ersteller dieser Inhalte, sondern auch die Rolle von Plattformen und deren Nutzer selbst für eine notwendige Regulierung in den Blick genommen werden muss. Der Beitrag soll die Zuhörer\*innen für dieses Thema sensibilisieren, Hinweise im Umgang mit generierten Inhalten geben und eine Diskussion über mögliche Maßnahmen auslösen.

In Kooperation mit dem Starnberger Dialog.

Die Veranstaltung ist Teil der „Langen Nacht der Demokratie“ am 02.10.2024. Sie wird gefördert mit Projektmitteln „Digitalisierung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**242-1152-S**

Leitung: Dr. Ing. Jutta Jahnel, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Mittwoch, 02.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, Pfarrsaal der Evangelischen Kirchengemeinde

### Die NATO - Geschichte und Struktur **neu!**

Die Nato entstand 1949 als Verteidigungsbündnis gegen eine als aggressiv wahrgenommene Politik unter sowjetischer Führung. Erst 1955 gründete sich der Warschauer Pakt. Nach dem Beitritt Finnlands und Schwedens gibt es nun 32 NATO-Mitglieder. Der Vortrag fragt nach Aufbau und Funktionsweise der NATO. Wie arbeiten einzelne Organe zusammen? Welche Entwicklung besitzt dieses Bündnis, das auch in den westeuropäischen Staaten des Kalten Krieges nie unumstritten war? Und welche Auswirkungen hat der Ukraine-Krieg auf das Bündnis?

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1153-S** Online

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
Donnerstag, 17.10.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

## Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

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



© Dr. Manuela Lenzen

**Gast:** Dr. Manuela Lenzen, Wissenschaftsjournalistin und Philosophin

**Musik:** Duo FaltschWagoni

**Gastgeber:** Hans-Hermann Weinen und Christine Loibl

**Veranstalter:** Evangelische Kirchengemeinde Herrsching und vhs StarnbergAmmersee e.V.

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

**Einlass:** 30 Min. vor Beginn der Veranstaltung

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

**Eintritt frei - Spenden erwünscht**

**Anmeldung** bitte unter folgendem Link oder QR-Code:

<https://www.evangelische-termine.de/webformular/input/liste/6394de34-56f6-4d63-a9b7-089db37c4846>

**242-1200-A**

Donnerstag, 13.02.25, 19.00-21.00 Uhr

**Herrsching**, Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde



**Bitte beachten Sie auch:**

242-2104-S und folgende: KI und ChatGPT

### Frauen in der digitalen Welt - sind Algorithmen neutral? **neu!**

Was sind Algorithmen und wie können sie zu Ungleichbehandlungen beitragen? Lassen Sie uns einen Blick aus sozialer Sicht auf ein technisches Thema werfen. Algorithmen kommen nicht nur auf Social Media, sondern auch in vielen weiteren Teilen unseres alltäglichen Lebens zum Einsatz und sind deshalb für jede und jeden relevant. Doch sind Maschinen-Entscheidungen immer unvoreingenommen und vorurteilsfrei?

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1202-S**

Online

Leitung: Lara Moritz

Montag, 07.10.24, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei

# 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



# Unser Gesamtangebot zu Künstlicher Intelligenz auf einen Blick

## September

**Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz**  
242-1211-S  
Mittwoch, 18.09.2024, 19.00-20.00 Uhr, Online  
Seite 15

## Oktober

**Generative künstliche Intelligenz -  
warum betrifft das unsere Demokratie?**  
242-1152-S  
Mittwoch, 02.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, Starnberg  
Seite 12

**Frauen in der digitalen Welt - sind Algorithmen neutral?**  
242-1202-S  
Montag, 07.10.2024, 19.00-21.00 Uhr, Online  
Seite 13

**KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?**  
242-1940-A  
Mittwoch, 16.10.2024, 18.00-20.00 Uhr  
Herrsching  
Seite 42

**Virtuelle Realität (VR) und Philosophie Teil 1:  
Klassische philosophische Vorläufer der Virtuellen Realität**  
242-1100-S  
Mittwoch, 16.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, Online  
Seite 12

**Virtuelle Realität (VR) und Philosophie Teil 2:  
VR – zwischen Technologie, Illusion und Wirklichkeit**  
242-1102-S  
Donnerstag, 17.10.2024, 19.00-20.30 Uhr, Online  
Seite 12

**Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen**  
242-2004-S  
Montag, 21.10.2024, 16.00-17.30 Uhr, Online  
Seite 47

**Internet der Zukunft: 3D in erweiterten Realitäten**  
242-2102-S  
Dienstag, 22.10.2024, 16.30-21.00 Uhr, Online  
Seite 50

## November

**Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz im täglichen Leben**  
242-1210-S  
Donnerstag, 14.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, Online  
Seite 15

**KI-gestützte Reiseplanung: Ihr persönlicher Reiseassistent**  
242-2104-S  
Dienstag, 19.11.2024, 19.00-20.30 Uhr, Online  
Seite 51

**vhs.online: Automatische Fotoverbesserung  
durch künstliche Intelligenz – Topaz „PhotoAI“**  
242-5310-A  
Mittwoch, 27.11.2024, 19.00-21.00 Uhr, Online  
Seite 123

## Dezember

**KI verstehen und steuern: Das 1x1 des Prompts**  
242-2105-S  
Montag, 09.12.2024, 19.00-20.30 Uhr, Online  
Seite 51

**Jenseits von ChatGPT - Einblicke in Bild- und Video-KI**  
242-2106-S  
Mittwoch, 11.12.2024, 19.00-21.00 Uhr, Online  
Seite 51

**KI in Familie und Schule - was Eltern dazu wissen müssen**  
242-1707-S  
Montag, 16.12.2024, 19.00-20.30 Uhr, Online  
Seite 25

## Januar

**Zwischen Fiktion und Wahrheit: Deep Fakes und Fake News entlarven**  
242-1206-S  
Montag, 13.01.2025, 19.00-21.00 Uhr, Online  
Seite 15

**Cloud Computing: die unsichtbare Revolution**  
242-2103-S  
Mittwoch, 22.01.2025, 19.00-21.00 Uhr, Online  
Seite 50

## Februar

**KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?**  
242-1941-S  
Dienstag, 11.02.2025, 18.30-20.30 Uhr, Starnberg  
Seite 44

**1. Herrschinger Gesprächstag 2025: Machen die Algorithmen  
uns klüger? Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz**  
242-1200-A  
Donnerstag, 13.02.2025, 19.00-21.00 Uhr, Herrsching  
Seite 13

## Zwischen Fiktion und Wahrheit: Deep Fakes und Fake News entlarven neu!

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

**242-1206-S** Online

Leitung: Markus Bartsch, IT-Trainer, zertifizierter Trainer  
„Verbraucherbildung Bayern“  
Montag, 13.01.25, 19.00-21.00 Uhr  
gebührenfrei

## Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz im täglichen Leben neu!

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

**242-1210-S** Online

Leitung: Dr. Günter Spanner  
Donnerstag, 14.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 10,-

### Bitte beachten Sie auch:

242-1940-A und folgende: KI- Fluch oder Segen

## Demokratie im Gespräch



### Demokratie im Gespräch

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.  
Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

## Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz neu!

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

**242-1211-S** Online

Mittwoch, 18.09.24, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## Europas Weg zu digitalen Identitäten neu!

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

**242-1212-S** Online

Mittwoch, 16.10.24, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung neu!

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

**242-1213-S** Online

Mittwoch, 13.11.24, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## Naturwissenschaften im Überblick

### Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick: Der Weg in unser Atomzeitalter neu!

In Atomen stecken ungeheure Energiemengen, so dass die Atomkernspaltung als Lösung für den Energiehunger der Menschen galt. Leider war damit auch das Problem des radioaktiven Mülls und die kriegsrische Anwendung durch die Atombombe verbunden. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

**242-1301-S** Online

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher  
Donnerstag, 28.11.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick: Elektrizität - keine Stunde ohne Strom neu!

Erst vor noch nicht allzu langer Zeit verstand man das Geheimnis des elektrischen Stroms. Dessen gewaltige Möglichkeiten bewirkten die rasche Elektrifizierung eines ganzen Landes. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.







## Sicherheitstechnik Kommunikationssysteme

Schloßbergstraße 6 · 82319 Starnberg

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

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

## Studienreise

# TAIWAN –

## EINE CHINESISCHE DEMOKRATIE

### 17-tägige Studienreise

### 3. bis 19. Mai 2025

Das demokratische Land Taiwan hat eine enorme wirtschaftliche Entwicklung durchgemacht und zählt heute zu den 30 Ländern mit dem höchsten Lebensstandard weltweit. Von den portugiesischen Seefahrern „Ilha Formosa- schöne Insel“ genannt, hat Taiwan eine einzigartige subtropische Natur zu bieten. Bei dieser Reise erleben Sie nicht nur die klassischen touristischen Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten der facettenreichen Insel Taiwan. Dank der langjährigen Partnerschaft des Landkreises Starnberg mit New Taipei City und dem Landkreis Hualien bietet sich bei Besuchen und Empfängen die einzigartige Möglichkeit einen tieferen Einblick in die Kultur, die politischen Beziehungen des Landes sowie in dessen Bildungssystem und Wirtschaft zu erhalten.

#### DAS VORLÄUFIGE PROGRAMM UNSERER REISE (Stand 26.07.2024)

##### 03.05.25 - 1. Tag: Anreise

Flug von München nach Taipei

##### 04.05.25 - 2. Tag: Taipei

Bei einer Stadtrundfahrt sehen Sie unter anderem die lebhaftes Dihua Straße, in denen viele traditionelle Waren zum Kauf angeboten werden. Auch der Bao An Tempel sowie das historische Lin An-Tai Haus stehen auf dem Programm.



Taipeh, Taiwan

Foto: © alpebilder

##### 05.05.25 - 3. Tag: Taipei

Im „Taipeh 101 Building“ mit seiner grandiosen Aussichtsplattform werden Sie vom Generaldirektor der diplomatischen Vertretung der Bundesrepublik Deutschland empfangen. Beim Besuch der Tung Hai Senior High School lernen Sie das Bildungssystem Taiwans kennen. Außerdem besichtigen Sie die Chiang-Kai-Shek-Memorial-Hall und den Longshan Tempel.



Yehliu Geopark, Taiwan

Foto: © alpebilder

##### 06.05.25 - 4. Tag: Taipei - Yehliu - Hualien

Heute besuchen Sie an der nördlichen Küste den faszinierenden Yehliu Geopark mit seinen beeindruckenden Steinformationen - auch Hoodoos genannt. Anschließend führt Sie Ihr Weg nach Hualien mit einem kurzen Stopp an den Qingsui Klippen.



Hualien, Taiwan

Foto: © alpebilder

##### 07.05.25 und 08.05.23 - 5. und 6. Tag: Hualien

Die Region Hualien gehört mit ihren Nationalparks und atemberaubenden Naturlandschaften zu den beliebtesten Reisezielen Taiwans. Hualien und der Landkreis Starnberg sind durch eine langjährige Partnerschaft verbunden. Bei einem Empfang erhalten Sie einen tieferen Einblick in die Kultur und erleben die große Gastfreundschaft. Bei Ausflügen entdecken Sie einmalige Natur- und Küstenlandschaften.

##### 09.05.25 - 7. Tag: Hualien - East Rift Valley - Chihpen - Taitung

Zunächst fahren Sie durch das East Rift Valley (Huadong Tal). Besuchen Sie die Guangfu Zuckermühle, die Feuchtgebiete von Ma Tai An sowie das Hochland von Luye. Im Anschluss erreichen Sie den Distrikt von Chihpen, der für seine heißen Quellen berühmt ist.



#### 10.05.25 - 8. Tag: Taitung - Kenting

Auf dem Programm stehen unter anderem der Kenting Nationalpark - Taiwans tropischer Nationalpark mit Korallenriffen und traumhaften Stränden- sowie der Eluanbi Leuchtturm.

#### 11.05.25 - 9. Tag: Kenting - Kaohsiung

Sie besuchen das Kloster Fo-Guang-Shan, das größte buddhistische Kloster des Landes. Darüber hinaus sehen Sie das Kunstzentrum Pier 2- Veranstaltungsort für regelmäßige Wechselausstellungen – und besuchen den farbenprächtigen Nachtmarkt Leoho.

#### 12.05.25 - 10. Tag: Kaohsiung - Tainan

Tainan gilt als Wiege der Nation und war über 200 Jahre die Hauptstadt des Landes. Bei Ihrer Stadtbesichtigung bestaunen Sie das Ten Drum Cultural Village, das Anping Fort- welches die niederländische Ostindien-Kompanie von 1624-1634 erbaute -, das Anping Tree House, den Koxinga Schrein sowie den Chihkan Tower.

#### 13.05.25 - 11. Tag: Tainan - Alishan - Chiayi

Am Morgen geht es weiter nach Alishan, eine der schönsten Regionen Taiwans. Während des Besuchs einer Teeplantage erfahren Sie alles Wissenswerte über dieses schmackhafte Getränk. Anschließend fahren Sie nach Chiayi.



Sonne-Mond-See Taiwan

Foto: © alpebilder

#### 14.05.25 - 12. Tag: Chiayi - Lukang - Sonne-Mond-See

Die Stadt Lukang war früher das Wirtschafts- und Verkehrskreuz von Zentral-Taiwan. Wahrscheinlich gibt es in ganz Taiwan keinen anderen Ort vergleichbarer Größe, der mehr Tempel als Lukang hat, die Sie z.T. auch besichtigen werden. Lukang ist außerdem für sein Kunsthandwerk bekannt, welches Sie unter anderem auf der alten Straße von Lukang bewundern können.

#### 15.05.25 - 13. Tag: Sonne-Mond-See - Taipeh

Die schöne und friedvolle Atmosphäre des smaragdgrün schimmernden Sonne-Mond-Sees haben dieses Gebiet für Taiwaner zum Lieblingsziel für Hochzeitsreisen gemacht. Zu den Höhepunkten des Tages zählen ein überwältigender Panoramablick über den See vom riesigen Wenwu-Tempel sowie eine Schifffahrt über den wunderschönen See. Nach der Schifffahrt geht es zurück nach Taipeh.

#### 16.05.25 - 14. Tag: Ausflug Shifen und Jiufen

Bestaunen Sie den Shifen Wasserfall sowie die historische alte Straße des Ortes. Shifen ist berühmt für seine Laternen. Es ist Brauch, dass man seine Wünsche auf solch eine Laterne schreibt und diese dann in den Himmel entsendet. Dieses besondere Erlebnis werden Sie heute auch genießen. Am Nachmittag statten Sie dem Örtchen Jiufen in den Bergen rund um Taipeh einen Besuch ab und erkunden das Gold-Museum. Abends erwartet Sie noch der Raohe Nachtmarkt in Taipeh.

#### 17.05.25 - 15. Tag: Taipeh

Bestaunen Sie bei einer Stadtrundfahrt das Nationale Palastmuseum – in dem sehr wertvolle Kunstschatze aufbewahrt werden – sowie den Wachwechsel am Schrein der Märtyrer. Am Abend nehmen Sie als offizielle Delegation des Landkreises Starnberg an der Eröffnungszeremonie der internationalen 2025 Summer World Masters Games teil.



Yangmingshan Nationalpark Taiwan

Foto: © alpebilder

#### 18.05.25 - 16. Tag: Yangmingshan - Heimreise

Am letzten Tag Ihrer Reise besichtigen Sie den Yangmingshan Nationalpark. Der Park ist eine Bergregion mit reizvollen Wasserfällen, malerischen Seen, terrassenförmig angelegten Reisfeldern, Vulkankratern und dampfenden Thermalquellen. Nach dem Abschiedsabendessen in Taipeh Transfer zum Flughafen und Rückflug nach München.

#### 19.05.25 - 17. Tag: Ankunft in München

Reiseleitung: Charlotte Han, Ehrenpräsidentin des Chinesisch-Deutschen Kultur- und Wirtschaftsverbandes

**17 TAGE € 4.370,- (DZ, ab 20 Personen)**

#### IM PREIS EINGESCHLOSSEN

- Direktflug mit EVA Air ab/bis München nach Taipeh
- aktuelle Flughafensteuern & Gebühren
- 2 Gepäckstücke pro Person à 23 kg
- 14 x Übernachtung mit Frühstück in 4-Sterne Hotels
- 15 x Mittagessen und 15 x Abendessen
- Busrundreise und Transfers vor Ort in modernen Reisebussen
- Permanente Reiseleitung ab/bis Taipeh
- Eintritte, Besichtigungen und Schifffahrt lt. Programm

#### PREISE

pro Person im Doppelzimmer  
ab 20 zahlenden Personen € 4.370,-  
Einzelzimmerzuschlag p.P. € 935,-

**Buchungsfrist: 02.12.2024**

Veranstalter: alpetour Touristische GmbH, Starnberg  
Änderungen vorbehalten!

**Den Reiseflyer mit näheren Informationen und das Anmeldeformular erhalten Sie über [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder zum Download auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)**  
Persönliche Beratung & Buchung: 08151-97312-10,  
E-mail: [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de)

**242-1302-S Online**

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher  
Donnerstag, 05.12.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1825-S Leibniz-Rechenzentrum: Super-Computing

**Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick:  
Die Entdeckung der Strahlen neu!**

Natürliche Strahlen umgeben uns ständig und ermöglichen erst das Leben. Die Entdeckung unsichtbarer Strahlen und deren künstliche Erzeugung schaffen neue Möglichkeiten in der Medizin und Therapie.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1303-S Online**

Leitung: Dr. Ing. Dieter Huttenloher  
Donnerstag, 12.12.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1827-S Besichtigung Forschungs-Neutronenquelle FRM II  
in Garching

**„Schwarze Löcher, gefräßige Monster im All“ neu!**

Dieser Vortrag nimmt interessierte Laien mit auf eine Reise in die bunte Welt der Schwarzen Löcher: Was weiß die Wissenschaft heute darüber? Wie kann man sie beobachten und warum sollte man das tun? Wo tauchen Schwarze Löcher auf? Und sind sie wirklich gefährlich für uns? Es gibt ausreichend Gelegenheit, um Fragen zu diskutieren.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1304-S Online**

Leitung: Prof. Dr. Werner Becker, Astrophysiker  
Dienstag, 14.01.25, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 11,-

**Studienreisen**

**Studienreise nach Taiwan - Infoabend mit Vortrag zum Reiseland neu!**

Das demokratische Land Taiwan hat eine enorme wirtschaftliche Entwicklung durchgemacht und zählt heute zu den 30 Ländern mit dem höchsten Lebensstandard weltweit. Von den portugiesischen Seefahrern „Ilha Formosa- schöne Insel“ genannt, hat Taiwan eine einzigartige subtropische Natur zu bieten. Auf der Studienreise im Mai 2025 werden Sie nicht nur einmalige Naturräume erleben, sondern auch in die reiche und vielfältige Kultur des Landes eintauchen. Herr Sean Chen, Mitarbeiter der Taipeh Vertretung in der Bundesrepublik Deutschland, wird einen umfassenden Überblick über die reiche Kultur und die faszinierende Geschichte Taiwans bieten. Von der traditionellen Architektur und den kulinarischen Köstlichkeiten bis hin zu den lebendigen Festen und Bräuchen - entdecken Sie die vielen Facetten dieses einzigartigen Landes. Zudem wird Herr Chen auf die bedeutenden Sehenswürdigkeiten und die landschaftliche Vielfalt Taiwans eingehen, die Ihre geplante Studienreise besonders bereichernd machen. Im Anschluss wird Frau Susanne Körbel, Abteilungsleiterin Grup-

penreisen des Reiseveranstalters alpetour Touristische GmbH, die Reiseroute und das Reiseprogramm vorstellen sowie Ihre Fragen rund um die Organisation und Buchung der Reise beantworten.

**242-1350-S**

Leitung: Sean Chen,  
Susanne Körbel, Abteilungsleiterin Gruppenreisen alpetour Touristische GmbH  
Mittwoch, 13.11.24, 18.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

**Studienreise nach Taiwan - 3.5. bis 19.5.2025**

Veranstalter der Reise ist alpetour Touristische GmbH, Josef-Jägerhuber-Straße 6, 82319 Starnberg.  
Gesamtprogramm und weitere Informationen siehe Seiten 16/17

**242-1351-S**

**Die demokratische und wirtschaftliche Entwicklung  
Taiwans im globalen Kontext neu!**

In jüngster Zeit hat Taiwan in den Medien immer mehr Aufmerksamkeit erfahren, und überhaupt gewinnt das Land in der Wahrnehmung der Öffentlichkeit zunehmend an Gewicht. Dr. Ian-Tsing Joseph Dieu, der de facto Generalkonsul Taiwans in München, hält einen Vortrag über sein Land, bei dem er über die aktuelle politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Situation in Taiwan spricht und informiert. Daneben wird Herr Dr. Dieu die langjährigen Beziehungen Taiwans zu Deutschland beleuchten, die exemplarisch sind für die besondere diplomatische Situation, in der sich Taiwan seit Jahrzehnten befindet.

**242-1151-S**

Leitung: Generaldirektor Ass.-Prof. Dr. Ian-Tsing Joseph Dieu  
Donnerstag, 07.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, Schlossberghalle, Vogelanger 2, Kleiner Saal

**Weimar: Das Allerschönste und natürlich: Goethe! -  
Bildungsreise neu!**



© Thomas Müller, weimar GmbH

Bei dieser Bildungsreise konzentriert sich die Reiseführerin Dr. Annette Seemann (Literaturwissenschaftlerin, Autorin zahlreicher Bücher zur Weimarer Kulturgeschichte) mit ihren Gästen auf das klassische Weimar und hier besonders auf Johann Wolfgang von Goethe und dessen Wirken, auf seine damaligen Lebensumstände und auf seine Zeitgenossen.

Ausführliche Informationen und ein Infoblatt mit allen Besichtigungen und Leistungen finden Sie auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). Veranstalter ist die Volkshochschule Weimar. Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt über die vhs Weimar an.

#### 242-1355-S

Leitung: Dr. Annette Seemann  
Sonntag, 06.10.24, 19.00 bis Donnerstag 10.10.24, 15.00 Uhr  
Gebühr € 595,-  
Exkursion

### Wandern und Pilgern

#### VIA JACOBI - Jakobsweg in der Schweiz von Lindau nach Genf - Multivisionsschau neu!



© Maria und Heinz Weinmann

In einer abwechslungsreichen Multivisionsschau erleben wir den Pilgerweg quer durch die Schweiz. Erste Höhepunkte sind die Stiftsbibliothek in St. Gallen und das Pilgerzentrum Einsiedeln. Wir überqueren die Haggeneegg, den höchsten Pass der Via Jacobi und besuchen Flüeli-Ranft. Die älteste Dampfzahnradbahn der Schweiz bringt uns auf das Briener Rothorn. Die Beatushöhle beeindruckt mit Wasserkaskaden und zauberhaften unterirdischen Seen. Den Abschluss bildet Genf mit seiner 140 m hohen Fontäne Jet d'Eau.

#### 242-1360-S

Leitung: Heinz Weinmann  
ab Mittwoch, 06.11.24, 19.00-20.30 Uhr, 1 x  
Gebühr € 13,-  
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Tier und Natur

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

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

In einem Kompaktvortrag werden die häufigsten Notfälle erörtert: Woran erkennt man eine Vergiftung? Was tun bei Unfällen und Traumata? Welche Sofortmaßnahmen sind notwendig? Im anschließenden praktischen Teil führen Sie unter Anleitung Erste-Hilfe-Maßnahmen an einem Hunde-Dummy durch.

In Kooperation mit dem Kleintierzentrum Starnberg.

#### 242-1400-S

Leitung: Kleintierzentrum Starnberg  
Donnerstag, 24.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 10,-  
Starnberg, Kleintierzentrum, Kreuzstraße 22

#### Bitte beachten Sie auch:

242-6103-S Kinder-Uni: Kann ein Hund sprechen?  
242-6265-S Das Hunde-Einmaleins für Kinder

#### „EuroBirdwatch 2024“:

#### Herbstliche Wasservögel am Ammersee-Südende

Vogelkundliche Exkursion im Rahmen des europäischen Zugvogel-Wochenendes. Die Vogelfreistätte „Ammersee-Südende“ wird von vielen verschiedenen Vogelarten als Rast- oder Überwinterungsgebiet genutzt. Auf der naturkundlichen Führung haben Sie die Möglichkeit, verschiedene dieser Zugvögel mit Fernrohren zu beobachten und unter Anleitung der Gebietsbetreuer\*innen kennenzulernen.

Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Die Führung fällt bei Sturm oder Dauerregen aus!

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

#### 242-1402-A

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee  
ab Freitag, 27.09.24, 16.30-19.30 Uhr, 1 x  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben



## MÖBEL PLANUNG BERATUNG

Wir geben Ihren  
Wohnträumen  
Gestalt.

COR



Bahnhofplatz 1 - Starnberg - [freiraumdesign.com](http://freiraumdesign.com)

### Herbstlicher Vogelzug am Ammersee neu!

Die Feuchtgebiete rund um den Ammersee sind Rastplatz für zahlreiche Zugvogelarten. Viele Arten ziehen anschließend weiter, manche überwintern hier. Bei einer kleinen Wanderung (ca. 3 km) ins Naturschutzgebiet Vogelfreistätte Ammersee-Südufer schauen wir, welche Arten wir entdecken können.

Treffpunkt: Parkplatz an der Ammer zwischen Fischen und Dießen

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, ggf. Regenschutz, wenn vorhanden Fernglas

**242-1403-A**

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

ab Freitag, 25.10.24, 15.00-17.30 Uhr, 1 x

Gebühr € 12,- Erwachsene, € 6,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

**Bitte beachten Sie auch:**

242-6102-S Kinder-Uni: Unterwegs mit den Zugvögeln

### Winterliche Wasservögel am Ammersee neu!

Der Ammersee gehört als Ramsar-Gebiet zu den Feuchtgebieten von internationaler Bedeutung. 10.000 bis 20.000 Wasservögel überwintern hier jedes Jahr. Sie suchen Nahrung und Ruhe, um den Winter zu überstehen. Gemeinsam mit den Gebietsbetreuer\*innen können Sie die Wasservögel dabei durch Fernrohre beobachten und mehr über ihre Zugrouten und Nahrungsvorlieben erfahren.

Die Führung fällt bei Dauerregen oder Schneefall aus.

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

**242-1404-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

ab Freitag, 08.11.24, 15.00-17.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

### Kornweihen-Beobachtung im Ampermoos

Im Naturschutzgebiet „Ampermoos“ kann im Winterhalbjahr regelmäßig eine Schlafkolonie der Kornweihe beobachtet werden. Unter Anleitung der Gebietsbetreuer\*innen verfolgen wir die seltenen Greifvögel beim Einflug zu ihren Schlafplätzen und halten Ausschau nach weiteren winterlichen Vögelgästen. Sie erfahren außerdem Interessantes zur Entstehung des Ampermooses, seiner Tier- und Pflanzenwelt, sowie zur früheren Nutzung.

Wenn bei ungünstiger Witterung (z.B. geschlossene Schneedecke) keine Kornweihen im Ampermoos sind, muss die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden.

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

**242-1406-A**

Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

ab Samstag, 14.12.24, 15.30-17.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

### Überwinterungsstrategien von Pflanzen und Tieren neu!

Der Winter steht vor der Tür, für Pflanzen und Tiere beginnt eine entbehrungsreiche Zeit. Wie sich die Natur vor Frost, Licht- und Nahrungsmangel schützt, wollen wir bei dieser Exkursion besprechen. Wir gehen vom Dietlhofer See zum Weilheimer Stadtwald (ca. 3 km) und schauen uns dabei an, wie sich Bäume, Kräuter, Vögel, Reptilien, Amphibien und Säugetiere verändern, um den Winter zu überstehen. Treffpunkt: Parkplatz am Dietlhofer See Weilheim, vor dem Restaurant „Mykonos Blue“

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung sowie gegebenenfalls Regenschutz

**242-1406-S**

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

ab Freitag, 15.11.24, 15.00-17.30 Uhr, 1 x

Gebühr € 12,- Erwachsene, € 6,- Kinder (8-16 Jahre)

Exkursion

### Einführung in die Welt der Pilze - mit Exkursion neu!

Pilze sind faszinierende Lebewesen. Sie können weder dem Tierreich noch der Pflanzenwelt zugeordnet werden. In diesem Seminar mit Exkursion vermitteln Ihnen zwei geprüfte Pilzsachverständige die Grundlagen der Pilzkunde: Was sind Pilze? Was machen sie in der Natur? Gift- und Speisepilze!

**Bitte beachten Sie:** Die Exkursion ist eine Lehrwanderung und keine reine Speisepilztour. Voraussetzung für die Teilnahme an der Exkursion ist die Teilnahme am Vortrag.

Exkursion am 19.10.24 von 10.00 bis 13.00 Uhr in Andechs-Rothendorf. Der genaue Treffpunkt wird am Vortragsabend bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** für die Exkursion kleines Körbchen (keine Plastiktüten oder Stoffbeutel)



**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-lett.de  
mail@raumdekor-lett.de





#### 242-1420-A

Leitung: Helmut Grünert, Pilzsachverständiger DGfM & BMG, Leiter der Pilzberatung München,  
 Renate Grünert, Pilzsachverständige DGfM & BMG, Ehrenmitglied Verein für Pilzkunde München e.V.  
 Mittwoch, 16.10.24, 19.00-20.30 Uhr (Vortrag)  
 Samstag, 19.10.24, 10.00-13.00 Uhr (Exkursion)  
 Gebühr € 39,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

#### Naturerlebnisführung für Senior\*innen neu!

Naturerfahrung für Menschen in reiferen Lebensjahren: Wir genießen mit allen Sinnen die reizvolle Waldatmosphäre und die Frische des Waldes im Herbst. In keiner anderen Jahreszeit ist der Wald in so schönes Licht getaucht, wie im Herbst. Er gilt als die Zeit der Ernte und der Sammlung, als die Jahreszeit, in der sich die Natur- und auch der Mensch- auf die Ruhephase des Winters vorbereitet. 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.  
**Bitte mitbringen:** wetterfeste, warme Kleidung, feste Schuhe, warmes Getränk, Sitzunterlage

#### 242-1421-A

Leitung: Axel Schreiner, Diplom Forstwirt, Pädagogischer Leiter und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald, zertifizierter Umweltpädagoge  
 Dienstag, 15.10.24, 14.00-17.00 Uhr  
 Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

#### Heckenfrüchte und Kräuter im Herbst - eine kulinarische Wildkräuterführung neu!

Im Herbst finden wir viel Leckeres direkt vor unserer Haustüre. Beeren und Früchte sind nun reif und geben gemeinsam mit Wildkräutern unseren Speisen einen gewissen Pfiff. Unsere Schritte führen durch raschelndes Laub hin zu Wiesen, Sträuchern und Bäumen, um einige Pflanzen besser kennenzulernen und ihren Nutzen für uns wieder zu entdecken. Anschließend bereiten wir zusammen aus den gesammelten Beeren, Nüssen und Kräutern eine köstliche Brotzeit zu. Dazu gibt es ein heißes Getränk, welches schon fast in Vergessenheit geraten, aber im neuen Gewand einfach nur köstlich ist.  
 Alle Teilnehmer\*innen bekommen zum Abschluss für zu Hause Informationen zu den einzelnen Pflanzen samt Rezepten.  
 Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 13.10.2024  
 Treffpunkt: Tutzing, Parkplatz beim Südbad  
**Bitte mitbringen:** Wetter angepasste Kleidung, Trinkflasche für unterwegs, Beutel für Sammelgut, ein bis zwei Frischhaltedosen

#### 242-1422-S

Leitung: Lucie Bode, Wildkräuterpädagogin BNE  
 Sonntag, 06.10.24, 14.00-17.30 Uhr  
 Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten  
 Exkursion

#### Bitte beachten Sie auch:

242-4520-A Kürbis trifft wilde Kräuter und Früchte

#### Die Ammer als Landschaftsgestalter und Biotop neu!

Auf ihrem Weg von den Ammergauer Alpen zum Ammersee durchläuft die Ammer verschiedene Stadien. Erst noch ungezähmter Alpenfluss, später begradigte und eingedeichte Wasserautobahn, formte sie die Landschaft und bildet verschiedene Biotope. Bei einem Rundgang in der Weilheimer Au werden die Landschaftsentstehung und die Besonderheiten der Ammer mit ihrer Flora und Fauna erläutert.  
 Treffpunkt: Parkplatz und Bushaltestelle an der Ammerschule in Weilheim  
**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung sowie gegebenenfalls Regenschutz

#### 242-1423-S

Leitung: Mark Meinert, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, DWV-Wanderführer  
 ab Freitag, 08.11.24, 15.00-17.30 Uhr, 1 x  
 Gebühr € 12,- Erwachsene, € 6,- Kinder (8-16 Jahre)  
 Exkursion

#### Giftpflanzen neu!

In dem Vortrag gibt die Referentin eine Übersicht über die verschiedenen Giftpflanzen, die uns umgeben und den Grad ihrer Giftigkeit. In vielen Fällen sind es ganze Pflanzenfamilien, die giftig oder eben ungiftig sind, so dass man sich leicht eine gut merkbare Übersicht verschaffen kann. Mit dem Vortrag möchte die Referentin Ängste vor Vergiftung - der eigenen oder der von Kindern - an den uns umgebenden Wildpflanzen nehmen. Es soll aber auch aufgezeigt werden, bei welchen Pflanzen wirklich Vorsicht geboten ist.

#### 242-1424-A

Leitung: Diana Kurzweg, Diplom Geoökologin, Biologin, zertifizierte Kräuterpädagogin  
 Donnerstag, 23.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
 Gebühr € 13,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Winterliche Knospenführung - Einheimische Laubbäume anhand ihrer Knospen erkennen



© Lucie Bode

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

neuen Eindrücken, unserem Waldbalsam und leckeren Rezepten im Gepäck beenden wir die Knospenführung gegen 16:00 Uhr.  
Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 09.02.24  
Treffpunkt: Feldafing, Seestrasse 30, Oberer Seeparkplatz (bei den Tennisplätzen)

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, etwas zu trinken

#### 242-1425-S

Leitung: Lucie Bode, Wildkräuterpädagogin BNE  
Sonntag, 02.02.25, 13.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 28,- inkl. Materialkosten  
**Feldafing**, Oberer Seeparkplatz (bei den Tennisplätzen)

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

Haben Sie schon mal eine Lindknospe probiert, einen Birkenaufstrich oder Erlenkätzchen-Zucker? Viele unserer heimischen Bäume sind wahre Schätze- auch im Winter. In den Knospen stecken Lebensenergie pur und die Inhaltsstoffe der Baumorgane (Blüte, Blatt und Co.) in kompakter Form. Gemeinsam wollen wir die faszinierende, lebendige Welt der Bäume im Winter entdecken. Wir werden typische Bäume und Sträucher der Region ohne Laub bestimmen üben und ausgewählte Knospen verkosten. Dazu gibt es viele Geschichten und Mythen über die Bäume sowie einige Tipps, was sie uns Wertvolles schenken bzw. wie man sie in der Küche verwenden kann. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit Wissenswerten, Rezepten und Bestimmungshilfen für zu Hause.  
Treffpunkt: Nordende des Sieben-Brücken-Wegs (Ecke Bergstraße, Inning am Ammersee)

#### 242-1426-A

Leitung: Diana Kurzweg, Diplom Geoökologin, Biologin, zertifizierte Kräuterpädagogin  
ab Sonntag, 09.02.25, 13.00-16.00 Uhr, 1 x  
Gebühr € 32,- inkl. Skript € 5,-  
**Stegen**, 7-Brücken-Wanderweg, Ecke Bergstraße

### Ökologie und Nachhaltigkeit

#### „Komm mit nach morgen!“ Zukunft ist, was wir daraus machen! - Zukunftsquiz **neu!**

Für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren  
Ein unterhaltsamer Quiz-Abend mit Aha-Effekt. Unser Zukunftsquiz mit Quizmasterinnen wie im Fernsehen für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren sorgt für Spiel und Spaß in der Gemeinschaft und Aha-Effekte fürs eigene Alltagsverhalten. Wir zeigen, wie man ohne Verzicht- CO2 und Geld sparen kann, dabei gesund bleibt und die Erde schont. Gespielt wird das Zukunftsquiz in kleinen Teams für etwa 90 Minuten. Es werden ausgewählte Fragen aus verschiedenen Rubriken wie Artenvielfalt, Ernährung, Mobilität bis hin zu Zukunft gestellt. Wir erläutern nach jeder Frage die richtige Antwort und geben einfache und motivierende Tipps, was man für sich und eine gesunde Erde tun kann.

#### 242-1450-S

Leitung: Stephanie Loeben-Sprengel, Ulrike Bubenzer und Katharina Clausen, Omas for Future  
Freitag, 17.01.25, 16.00-17.30 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

#### Dunkelflaute - ist die Energiewende überhaupt machbar? **neu!**

Im Jahr 2022 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 83% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe und ohne Atomenergie auskommen. 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.

#### 242-1451-S Online

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
ab Dienstag, 12.11.24, 19.00-20.00 Uhr, 1 x  
gebührenfrei

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

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

#### 242-1452-S Online

Leitung: Andreas Weischer  
Dienstag, 12.11.24, 19.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei

**STA**  
Landratsamt Starnberg

**DA GEHT NOCH WAS**

Entdecken Sie das Potenzial Ihrer Dachflächen  
für die Nutzung von Solarenergie

**SOLAR  
POTENZIAL  
KATASTER**

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

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

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

**242-1453-S** Online

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
Mittwoch, 27.11.24, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

## Wohnen und Haushalt

### Interior Design - Moderne Raumgestaltung neu!

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

**242-1501-S**

Leitung: Ramona Attenberger, Interior Designerin  
Samstag, 18.01.25, 09.30-13.30 Uhr  
Gebühr € 49,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Das Elternhaus auflösen - wie es gut gelingen kann neu!

Seit Jahren oder Jahrzehnten stehen die Filzlatschen am Eingang hinter der Tür, liegt der Hut auf der Garderobe oder die Fernsehzeitung neben dem bestickten Kissen auf dem Sofa. In Ihrem Elternhaus ist Ihnen häufig vieles noch sehr vertraut. Eines Tages ist es soweit, und Sie müssen Abschied nehmen. Vielleicht kann es in Etappen gehen und die Eltern wollen sich erst einmal verkleinern; dann ist es leichter. Muss das Haus jedoch sofort aufgegeben werden, kommt man in den Räumen mit Möbeln und Erinnerungsstücken der Familiengeschichte noch einmal sehr unmittelbar in Berührung. Wie das Entrümpeln, Abschied nehmen und Auflösen gut gelingen kann, wollen wir an diesem Abend gemeinsam ausloten.

**242-1503-S**

Leitung: Katrin Crone, Architektin  
Dienstag, 04.02.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 26,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## 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 Genusserfahrungen 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.

**Anmeldung bis 19.12.2024 erforderlich.**

**242-1510-S**

Leitung: Andreas Streinz, Dipl.-Berufspädagoge (Univ.), Besondere Weingenuße & Co.  
Freitag, 10.01.25, 19.00-22.00 Uhr  
Gebühr € 69,- inkl. € 49,- Pauschale für die Weinverkostung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

242-3806-S Malbec Weinprobe auf Spanisch B1

### Erlebnis Single Malt Whisky Tasting - Neues Line up Highlander Joe's Abschiedstour



© Josef Fischer

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre

Schottland ist bekannt und berühmt für seine vielen und beeindruckenden Destillerien 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 die vier Single Malt

Whisky Regionen bzw. Länder „Schliersee - Schweden - Schottland - Dänemark“ 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 ca. eine Stunde länger dauern. Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle.

#### 242-1511-S

Leitung: Josef Fischer, Independent Brand Ambassador

Freitag, 21.02.25, 17.00-21.00 Uhr

Gebühr € 59,- inkl. Verkostung, keine Ermäßigung

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

### Gesellschaftsspiele

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

#### 242-1520-A

Leitung: Heinz Mielewsky alias Sigi Wenz

Mittwoch, 09.10.24, 19.00-21.37 Uhr

Donnerstag, 10.10.24, 19.00-21.37 Uhr

Freitag, 11.10.24, 19.00-21.37 Uhr

Gebühr € 90,- inkl. 25-seitiges Skript

**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

#### Schafkopf für Fortgeschrittene neu!

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

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

Sigi Wenz, der Schafkopfcoach wird Sie wieder fit machen. Keine Angst, hier geht's um den Spaß und es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

#### 242-1522-A

Leitung: Heinz Mielewsky alias Sigi Wenz

Montag, 07.10.24, 19.00-21.37 Uhr

Dienstag, 08.10.24, 19.00-21.37 Uhr

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

**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

#### 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

#### 242-1523-S

Leitung: Annette Hartmann

ab Donnerstag, 07.11.24, 18.00-20.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 81,-

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

#### Bridge - Aufbaukurs

Dieser Kurs basiert auf dem Anfängerkurs der Vorsemester und setzt dessen Teilnahme bzw. entsprechende Vorkenntnisse in Forum D und Spieldurchführung voraus. Es werden das Allein- und das Gegenspiel besprochen sowie die Reizung mit Forum D vertieft. Natürlich kommt das Spielen nicht zu kurz! Spielmaterial sowie Skripten werden gestellt.

#### 242-1525-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 27.09.24, 16.15-17.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 155,-

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

#### Bridge - freies Spielen

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

#### 242-1526-S

Leitung: Ursula Illig

ab Freitag, 27.09.24, 14.30-16.00 Uhr, 15 x



Gebühr € 155,-

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

**Bitte beachten Sie auch:**

242-3510-S und folgende: Englisch

## Familie und Pädagogik

### Wie gelingt gute Kommunikation mit dem Kind? - Elternworkshop **neu!**

Sie möchten Ihr Kind endlich mit dem erreichen, was Ihnen wichtig ist? Ihr Kind kann sich schwer konzentrieren und Sie wünschen sich für Ihr Kind wieder mehr Leichtigkeit im Schulalltag? Neben verschiedenen Kommunikations- und Lerntypen lernen Sie in diesem Workshop Wege kennen, mithilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ typgerecht zu kommunizieren. So kommt das an, was Ihnen wichtig ist und Sie bleiben mit Ihrem Kind in Verbindung. Für mehr Leichtigkeit durchlaufen wir einen Prozess zum Lösen von Blockaden, den Sie einfach selbst anwenden und Ihre Kinder so kraftvoll begleiten können. Wir nutzen aktiv den Alphazustand des Gehirns, um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Zielgruppe: Eltern von Kindern zwischen 6 und 16 Jahren

**242-1700-S**

Leitung: Helfrich, Kinder- und Jugendcoach nach IPE

Mittwoch, 23.10.24, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr € 16,-

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

### Pubertät - Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1701-S** Online

Leitung: Silvia Fritzscht, SAFE®-Mentorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dienstag, 19.11.24, 20.00-21.00 Uhr

Gebühr € 11,-

### Familie respektvoll und liebevoll leben **neu!**

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1702-S** Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

SAFE®-Mentorin

Donnerstag, 05.12.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

### Gemeinsam gegen Cybermobbing und Hate Speech - Vortrag für Eltern von Jugendlichen **neu!**

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1705-S** Online

Leitung: Sophia Kiehlmann

Dienstag, 05.11.24, 19.30-20.30 Uhr

gebührenfrei

**Bitte beachten Sie auch:**

242-6350-A Verschwörungserzählungen auf den Grund gehen

### Digital Natives: Warum die Generationen, die mit Social Media und Smartphones aufwachsen, anders ticken

Wie wir das digitale Konsumverhalten unserer Jugend sowie unser eigenes Verhalten besser verstehen.

„Wie kann man nur so viel Zeit vor dem Computer verbringen? Legst du das Smartphone eigentlich irgendwann auch mal zur Seite?“ Zwei Fragen, die vermutlich jede\*r Jugendliche schon mal gehört hat. Jugendliche und Kinder haben einen anderen Bezug zu digitalen Medien. Sie wachsen ja auch damit auf- klingt also logisch, oder? Doch warum ticken die jungen Generationen anders? Im Rahmen dieses Seminars werden wir dieser Sache auf den Grund gehen, um sowohl das Konsumverhalten unserer Jugend als auch unser eigenes Verhalten besser zu verstehen.

**242-1706-S** Online

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer

Mittwoch, 29.01.25, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 13,-

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1200-A und folgende: Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

### KI in Familie und Schule - was Eltern dazu wissen müssen **neu!**

Das Thema KI ist spätestens seit der Veröffentlichung von ChatGPT im Herbst 2022 in aller Munde. Die öffentliche Diskussion schwankt dabei zwischen berechtigten Sorgen, überhöhten Hoffnungen und panischer Angst. Wie können Kinder und Jugendliche über die Potentiale und Risiken dieser Technologie aufgeklärt werden? Wie lassen sich die diversen Tools als hilfreiche Assistenzkräfte in vertretbarem Rahmen nutzen? Was ist mit Blick auf Schule und Hausaufgaben zu beachten? Diese und weitere aktuelle Fragestellungen werden wir beleuchten.

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-1707-S** Online

Leitung: Björn Friedrich

Montag, 16.12.24, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

**Bitte beachten Sie auch:**

242-6350-A Verschwörungserzählungen auf den Grund gehen

## Etikette

### Tischetikette bei einem stilvollen Menü erleben **neu!**

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

Stilvolles Verhalten und das Beherrschen der klassischen Tischsitten sind heute privat wie beruflich wieder von großer Bedeutung. Unterhaltsam und so praxisnah wie möglich - nämlich während eines 4-Gänge-Menüs - werden Sie in diesem Seminar lernen, was man unter gepflegter Tischkultur versteht. Wir decken gemeinsam einen

Tisch und wir werden Ihnen dabei helfen, sich auf die perfekte Gastgeberrolle vorzubereiten. Besteckfolge, schwierige Gerichte oder Einladungen in ein gehobenes Restaurant werden Ihnen künftig ebenso wenig Kopfzerbrechen bereiten wie stilvolle Geburtstags-, Weihnachts-, Silvester- oder sonstige Feiern.

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

#### 242-1710-S

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin  
Sonntag, 17.11.24, 14.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 83,- inkl. 4-Gänge-Menü, Begrüßungsgetränk und Wasser; weitere Getränke werden vor Ort bezahlt  
**Herrsching**, Seehof Restaurant, Seestraße 58

### **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: 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.

#### 242-1711-S

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin  
Samstag, 16.11.24, 10.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 63,- inkl. Handout  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### **Gedächtnistraining**

### **Brillantes Gedächtnis, Konzentration und Kreativität: ein Leben lang neu!**

Gibt es etwas Interessanteres, Nützlicheres und Vielseitigeres als Ihr eigenes Gehirnpotenzial und Ihre eigene Vorstellungskraft in ihrer ganzen Tragweite kennenzulernen, und sie immer besser einzusetzen, um sich an all das viel leichter zu erinnern, was Sie sich wünschen?

Wir zeigen Ihnen in leichter, nachvollziehbarer Version die Mentalstrategien der Besten der Welt, die zu Ihrem sicheren, praxisrelevanten Gedächtnis- und Kreativitätserfolg führen. Wenn Sie diese erprobten Strategien ausdauernd in Ihren Alltag einbauen, entwickeln Sie Ihre Gedächtnis-, Kreativitäts- und Konzentrationsfähigkeit derart brillant, dass Sie Ihr privates und berufliches Umfeld schon nach kurzer Zeit damit beeindruckend können. Der erste Schritt zu einem guten, lebenslangen Gedächtnis besteht darin, dass Sie erfahren, wie das Gehirn arbeitet, damit Sie es so einsetzen, dass Ängste, Ausfälle und wiederholte Fehler sich immer mehr reduzieren zugunsten einer selbstsicheren Erinnerungskompetenz, die gleichzeitig auch Ihr eigenes Selbstwertgefühl stärkt. Namen- und Fakten-Merken werden erwähnt, jedoch - zusammen mit dem

Einstieg in die Kunst des Vokabelmerkens - im nachfolgenden Seminar gesondert behandelt.

#### 242-1720-S

Leitung: Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci  
Samstag, 12.10.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 49,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

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

242-3500-S Die Kunst, sich Namen, Fakten und Vokabel leichter zu merken  
242-6301-A 5 Wege zum perfekten Gedächtnis

### **Persönlichkeit und Psychologie**

### **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 wahrzunehmen.

#### 242-1730-A

Leitung: Dr. phil. Dipl. Soz. Rainer Eggebrecht, Ausbilder, Supervisor, Coach  
Dienstag, 15.10.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 13,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

„Wenn ich einmal in Rente bin, dann werde ich endlich...“ Und plötzlich steht der Ruhestand ganz nah vor der Tür!

Lebenslang antrainierte 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, Impulse ganz persönlich zu erfahren und mit anderen auszutauschen:

1. Was lasse ich los? Was nehme ich mit?
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](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ggf. Getränk

**242-1731-S**

Leitung: Wolfgang Preis

Samstag, 19.10.24, 10.00-17.00 Uhr

Samstag, 26.10.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 88,-

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

**Emotionale Intelligenz - das Training der Gefühle neu!**

Emotional stabile Menschen sind ausgeglichen und unabhängiger von ihrem Umfeld. Die kognitiven Verhaltenstherapien bieten uns hilfreiche Techniken für den Umgang mit unangenehmen Gefühlen. Welche innere Haltung können wir diesen gegenüber einnehmen, so dass sie uns nicht aus der Bahn werfen? Wie kommen wir zu mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen? Welche Rolle spielen Achtsamkeit und Körperwahrnehmung? Der Workshop bietet praktische Übungsvorschläge in Kombination mit Methoden des Stressmanagements.

**242-1732-S**

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)

Samstag, 23.11.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 24,-

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

**Lebenslust und Gelassenheit: Glücklich älter werden neu!**

Se gleiten in die dritte Lebensphase? Die Restdauer der beruflichen Tätigkeit ist absehbar oder Sie sind seit Kurzem im Ruhestand? Der Workshop soll dazu beitragen, das Leben erfüllter und anregender zu gestalten. Er vermittelt wertvolle Informationen und praktische Tipps. Der Austausch in der Gruppe bietet die Chance, das soziale Netzwerk zu erweitern, von den Erfahrungen anderer zu profitieren und bereichernde neue Kontakte zu knüpfen. Sie befassen sich intensiv mit den sozialen, körperlichen und psychischen Veränderungen, die diese Lebensphase mit sich bringt. Im Seminar werden vielfältige Themen behandelt, darunter Gesundheit und Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung im Laufe der Lebensspanne, Erfüllung und Zufriedenheit sowie die Erschließung neuer Perspektiven. Sie reflektieren Ihre aktuelle Situation sowie Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche und nutzen die daraus gewonnenen Erkenntnisse, um persönliche Ideen zu entwickeln und eigene Ressourcen zu aktivieren.

**242-1733-A**

Leitung: Christine Eich-Fangmeier,

zertifizierter Coach, Trainerin, Dipl. Inf., HR-Expertin

ab Dienstag, 28.01.25, 18.00-20.00 Uhr, 4 x

Gebühr € 59,-

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

**Bitte beachten Sie auch:**

242-4414-A Gesund bleiben und lange leben

242-4416-A Die Geheimnisse der Hundertjährigen

**Ehrlich statt nett - wie wir der Harmoniefalle entkommen**

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 brau-

chen? 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.

**242-1734-S**

Leitung: Susanne Dau-Kayser, Psychotherapeutin (HPG)

Samstag, 08.02.25, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 24,-

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

**Selbstsicherheitstraining**

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

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

**242-1735-S Online**

Leitung: Thomas Schlayer, Kommunikationstrainer

Einstieg jederzeit möglich

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

find us on

**SIE WOLLEN  
HOCH HINAUS?**

Vom Magazin über Prospekte bis hin zum Flyer. Mit Printprodukten beeindrucken. Ihr Partner rund um den Offsetdruck.

Mayr Miesbach GmbH · Am Windfeld 15  
 83714 Miesbach · Tel. 08025/294-0  
 info@mayrmiesbach.de · www.mayrmiesbach.de

**MAYR MIESBACH**  
 PRINT + MEDIEN

## Das 1x1 des Mentaltrainings - Mentales Training zum Kennenlernen: souveränes Auftreten durch starkes Selbstbewusstsein neu!

„Das kann ich nicht.“ „Darin war ich noch nie gut.“ „Besser nicht, das geht bestimmt schief.“ Erkennen Sie sich oder eine Ihnen nahestehende Person in diesen Aussagen wieder? In jedem von uns steckt ein sehr großes, oft verborgenes, Potenzial. Wir haben Talente, die wir nicht nutzen, da uns Selbstzweifel daran hindern oder schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit uns hemmen und blockieren. Und genau hier setzt mentales Training an! Lernen Sie im Rahmen dieses Kurses das 1x1 des Mentaltrainings. Entdecken Sie Ihr volles Potenzial, tanken Sie Selbstvertrauen und begegnen Sie Ihrem Leben mit tiefer Gelassenheit und Zuversicht.

**242-1736-S** Online

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer  
ab Montag, 14.10.24, 18.30-20.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 39,-

## Trauer bewältigen neu!

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

**242-1737-S** Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin  
Dienstag, 05.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

## Kosmetik und Styling

### Den eigenen Schminkstil neu entdecken: Make-up und Hairstyling-Seminar für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren neu!

Maximal 6 Teilnehmerinnen  
Wirkliche Schönheit kommt von innen, von der eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung. Ihr inneres Lächeln ist Ihre Schönheit, Make-up und Frisur bieten Möglichkeiten, diese herauszuheben. Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Stylings, erproben

Make-up- sowie Frisur-Variationen und steigern Ihre Styling-Wahrnehmung, um sich authentisch, natürlich, schön zu fühlen und zu sehen.

Entdecken Sie sich neu und lernen Sie, Ihre Stärken wirkungsvoll zu betonen. Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit.

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

**242-1750-S**

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin  
Freitag, 15.11.24, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 42,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Den eigenen Schminkstil neu entdecken: Make-up und Hairstyling-Seminar für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren neu!

Maximal 6 Teilnehmerinnen  
Vergleiche 242-1750-S

Dieser Kurs richtet sich sowohl an neue Teilnehmerinnen als auch an Frauen, die bereits einen Kurs bei Anabell Ariyah besucht haben. So kann ein Folgekurs nur eine zusätzliche Bereicherung sein, um noch mehr Ideen und Möglichkeiten kennenzulernen. Jeder Kurs von Anabell Ariyah ist immer wieder unterschiedlich aufgebaut mit verschiedenen Schwerpunkten.

Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten, Haarmaterial und Werkzeug bereit.

**Bitte mitbringen:** siehe 242-1750-S

**242-1751-S**

Leitung: Anabell Ariyah, Stylistin  
Freitag, 07.02.25, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 42,- zzgl. € 3,- Materialkosten direkt im Kurs zu bezahlen  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Gerd W. Stolp

Trauerredner



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

**Gerd W. Stolp**



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

Mitterfeld 4 • 82327 Tutzing • Tel.: 08158-90 59 25  
[info@trauerredner-stolp.de](mailto:info@trauerredner-stolp.de) • [www.trauerredner-stolp.de](http://www.trauerredner-stolp.de)



## Kosmetik natürlich und hochwertig selbst hergestellt

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

### 242-1752-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin  
Samstag, 07.12.24, 13.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 67,- inkl. € 35,- Materialkosten und Skript  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn



© Stephanie Wiehler

Maximal 4 Teilnehmer\*innen

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

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

### 242-1753-S

Leitung: Stephanie Anna Hölzel, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin  
Freitag, 06.12.24, 12.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 159,- inkl. Stoff-Farb-Pass im Wert von € 50,- abgestimmt auf Ihren Farbtypen  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn

Vergleiche 242-1753-S

### 242-1754-S

Leitung: Stephanie Anna Hölzel, Farbtypstylistin, Visagistikberaterin  
Samstag, 18.01.25, 12.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 159,- inkl. Stoff-Farb-Pass im Wert von € 50,- abgestimmt auf Ihren Farbtypen  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Farbberatung - Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben neu!

Farben können Lebendigkeit zaubern oder uns müde und blass aussehen lassen. 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. Freuen Sie sich auf diese Entdeckungsreise und lernen Sie zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen.

Die Referentin ist Gründerin und Bundesvorsitzende des ehemaligen Interessenverbandes deutscher Farb- und Stilberater e.V.

### 242-1755-S

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin  
Samstag, 12.10.24, 10.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 63,- inkl. Handout  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Zeigen Sie Stil - selbstbewusst und stilsicher neu!

Wie ist mein erster Eindruck? Passt dieser „trendige“ Stil zu meiner Figur? Modemagazine und Medien geben häufig einen Stil vor und stellen uns damit vor die Qual der Wahl. Ganz entscheidend aber ist: Das innere Wesen und das äußere Erscheinungsbild müssen zusammenpassen, nur dann kann jemand Stil haben und zugleich authentisch sein. Wir finden mit Ihnen zusammen heraus, in welcher Stilrichtung Sie „zu Hause sind“ (klassisch, locker, sportlich, extravagant oder eine Mischform) und im Anschluss daran erarbeiten wir - unter Berücksichtigung Ihres individuellen Figuriagramms - Ihr optimales Erscheinungsbild. Rocklängen, Hosenformen werden ebenso besprochen wie die für Sie günstigste Kragen- und Ausschnittform oder z.B. die Passform des richtigen Blazers. So gewinnen Sie an Stilsicherheit, überzeugen mit Ihrem Erscheinungsbild und vermeiden in Zukunft Fehlkäufe. Wir möchten, dass Sie authentisch sind.

Die Referentin ist Gründerin und Bundesvorsitzende des ehemaligen Interessenverbandes deutscher Farb- und Stilberater e.V.

### 242-1757-A

Leitung: Lydia Maier, lizenzierte Etikette-Trainerin, Farb-, Stil- und Imageberaterin  
Samstag, 30.11.24, 10.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 63,- inkl. Handout  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Führungen und Exkursionen

### Führung Bayerische Landesausstellung 2024: „Tassilo, Korbinian und der Bär - Bayern im frühen Mittelalter“ neu!



© Haus der Bayerischen Geschichte

Ein Herrscher mit Schwert und Szepter, ein Heiliger, der einen wilden Bären zählt ... das ist nicht der Stoff für einen Hollywoodfilm, sondern pure bayerische Geschichte. Tassilo, Korbinian und der Bär entführen uns in der Bayerischen Landesausstellung 2024 ins frühe Mittelalter! Mit dem Eintreffen des Missionsbischofs Korbinian, überliefert für das Jahr 724, begann die Geschichte des Bistums Freising. Zum 1300-jährigen Diözesan Jubiläum erzählen wir Ihnen von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Sie hatten Korbinian gerufen und herrschten über ein Land, das sich zeitweise bis Südtirol, Oberösterreich, Kärnten und Slowenien erstreckte. Ein mächtiges Königreich der Bajuwaren war zum Greifen nahe. Lassen Sie sich fesseln von Schatz und Schicksal Herzog Tassilos III., der es mit dem Frankenkönig Karl (dem Großen) aufnehmen konnte.

Anreise individuell. Empfehlung S-Bahn bis Freising Bahnhof; Anreise mit dem PKW: Parkgarage Am Wörth

Treffpunkt um 11:45 Uhr: Eingang Diözesanmuseum, Domberg 21, 85354 Freising; Die Eintrittskarten (Gruppenticket) erhalten Sie vor Ort von der vhs-Begleitung.

Bitte beachten Sie: Große Taschen, Schirme, Rucksäcke, Essen, Getränke sowie Tiere (Ausnahme: Blindenhunde) dürfen nicht mit in die Ausstellung genommen werden.

#### 242-1805-S

Leitung: Haus der Bayerischen Geschichte

Freitag, 12.10.18, 11.45-13.15 Uhr

Gebühr € 24,- inkl. Eintritt Bayerische Landesausstellung

**Freising**, Diözesanmuseum, Domberg 21

### Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg

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

#### 242-1811-S

Leitung: Maximilian Koch, Gondoliere

Samstag, 21.09.24, 11.00-11.30 Uhr

Gebühr € 20,-

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

### 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.

#### 242-1813-S

Leitung: Radom Raisting GmbH

Samstag, 28.09.24, 13.00-14.00 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

**Raisting**, Erdefunkstelle, Hofstätterweg 2

### Vom schwimmenden Schloss zur segelnden „Rakete“ - Erkundung der Seenschifffahrt auf dem Gelände des Bayerischen Yachtclubs

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, Nepomukweg 10-12, Starnberg

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

#### 242-1815-S

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

Sonntag, 06.10.24, 11.00-12.30 Uhr

Gebühr € 14,-

Exkursion

### Rund um die Uni - Die Ludwigstraße und das Uni-Viertel neu!

Prachtboulevard und Ort der Bildung: Rund um Sankt Ludwig finden wir neben ehrwürdigen Bauten von Leo von Klenze die Wohnhäuser adeliger Münchner\*innen, Institute und Behörden. Die Geschichte der Universität und der Gelehrsamkeit in München und viele Anekdoten begleiten uns bei unserem Spaziergang.

Treffpunkt: Vor der Staatsbibliothek, Ludwigstraße

#### 242-1816-S

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

Donnerstag, 10.10.24, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 13,- keine Ermäßigung

Exkursion

## Auf den Spuren von Bayerns erstem Königspaar: Schloss Nymphenburg neu!



© Christian Sepp

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

### 242-1818-S

Leitung: Christian Sepp M.A., Historiker und Autor  
Samstag, 12.10.24, 14.00-15.30 Uhr  
Gebühr € 13,- zzgl. Eintritt € 8,- zum Zeitpunkt der Drucklegung.  
Exkursion

### Bitte beachten Sie auch:

242-1001-S und folgende: Sisis Familie  
242-6266-A und folgende: Familienführungen

## 100 Jahre Borstei! neu!

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

### 242-1819-S

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
Freitag, 18.10.24, 15.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 13,- keine Ermäßigung  
Exkursion

**Bernbeurer Str. 12 • 86956 Schongau ☎ 08861 9081790**

### Begleitete Reisen zum Wohlfühlen

	<b>11.-13.9.   6.-8.10.   21.-23.10. TRENTINO</b> Schlemmerreise mit Sekt- & Weinproben, Cembratal ÜF, 4* Hotel, 2 x Abendessen bzw. Törggelen-Menü im Restaurant, Stadtführung Rovereto & Friedensglocke, „Trenino-Express“, Verkostung im Val di Cembra <b>3 Tage</b> p. P. im DZ € 455,- EZZ € 60,-
	<b>24.-30.10. (Do.-Mi.) Schönes DALMATIEN</b> Mandarinenernte an der Makarska Riviera in Kroatien 6 x HP in 4* Hotels, Stadtführungen mit örtlicher RL in Split, Trogir, Sibenik u. Zadar, Ausflug Mandarinenernte inkl. Foto Safari, Bootsfahrt, Mittagessen & Getränke <b>7 Tage</b> p. P. im DZ € 898,- EZZ € 132,-
	<b>10.-12.12. (Di.-Do.) Zauber-Advent PRAG</b> Lichterglanz in der goldenen Stadt an der Moldau ÜF im Hotel Ilf, Halbtäg. Stadtführung „Prager Altstadt“, Abendliche Moldau-Schiffahrt mit Essen & Musik mögli., Besuch der Weihnachtsmärkte in Prag und in Pilsen <b>3 Tage</b> p. P. im DZ € 259,- EZZ € 50,-

**04.-06.10. Kurzurlaub in Franken - historische Schätze € 415,-**  
(Fr.-So.) Nürnberg, Bamberg & Bayreuth, HP, 4\* Hotel, Schiffahrt

**12.-16.10. UNGARN von Budapest bis zum Plattensee € 795,-**  
(Sa.-Mi.) HP, 4\* Hotel, Stadtführung, Ausflug Puszta, Weinverkostung

**19.-20.10. Bergwochenende in Tirol mit Spanferkelessen € 269,-**  
(Sa.-So.) Innsbruck, 4\* Hotel am Achensee, Brauereiführung, Musik

**03.-06.11. Wellnessurlaub im 3\* Sup. Hotel in Südtirol € 465,-**  
(So.-Mi.) HP im Hotel Ideal Park in Leifers, großer Wellnessbereich

**03.-08.11. RADREISE nach Umbrien - Italien € 925,-**  
(So.-Fr.) Assisi, Spello, Trasimenosee, Bagnoregio, Orvieto, Montefalco

**02.-05.12. Vorweihnachtszeit im schönen Elsass & Schwarzwald**  
(Mo.-Do.) mit Besuch der Märkte in Freiburg, Colmar und Straßburg

**02.-05.12. Magische Winterzeit im zauberhaften Erzgebirge**  
(Mo.-Do.) HP, Seiffen, Annaberg Buchholz, Oberwiesenthal, Hallenbad

### Tagesfahrten zu Konzerten & Shows

	<b>Sister Act - Himmlisches Musical</b> Deutsches Theater München <b>20.10.24 (So.) 14.30 Uhr</b> PK 1 € 129,-   PK 2 € 119,-		<b>Let's Dance - Live Tanzshow</b> Olympiahalle München <b>03.11.24 (So.) 14.00 Uhr</b> Busfahrt & Karte PK 2 € 145,-
	<b>Disney Musicals in Stuttgart</b> Die Eiskönigin & Tarzan <b>30.11.24 (Sa.) 14.30 Uhr</b> Bus, Karte & Getränk ab € 145,-		<b>Salzburger Adventsing</b> „Glaube, Hoffnung, Liebe!“ <b>01.12.24 (So.) 14.00 Uhr</b> PK 1 € 139,-   PK 2 € 129,-

**„Stille Nacht“ Weihnachtsoper & Märchen-Zug in Bad Hindelang**  
**01.12.24 (So.) 15.00 Uhr**  
Kat. A € 102,- | Kat. C € 91,-

**Zahlreiche Konzerte & Tagesfahrten zu Weihnachtsmärkten**  
**Termine & Preis online: [www.Sprenzel-Reisen.de](http://www.Sprenzel-Reisen.de)**

### Begleitete Flugreisen zu Traumzielen

	<b>04.-13.11. (Mo.-Mi.) MAROKKO</b> Königsstädte und Wüstencamp HP, Marrakesch, Rabat, Boumalne, Fès, Quarzate, Kamelritt, Casablanca <b>10 T. DZ € 2.095,-   EZZ € 375,-</b>		<b>29.12.-05.1. (So.-So.) Insel MALTA</b> Silvester im Herzen des Mittelmeers HP inkl. Getränke, 4* Hotel, Silvester-Gala, Stadtführungen, Meerblick mögl. <b>8 Tage DZ € 1.798,-   EZZ € 280,-</b>
	<b>27.01.-07.02. (Mo.-Fr.) NAMIBIA 12 Tage</b>		<b>08.-15.02. (Sa.-Sa.) FINNLAND 8 Tage</b>
	<b>27.02.-06.03. (Do.-Do.) TENERIFFA 8 Tage</b>		<b>März 2025 8 Tage ANDALUSIEN</b>
	<b>6.-13.3. &amp; 13.-20.3. Insel MADEIRA</b>		<b>17.-20.03. (Mo.-Do.) Stadt ROM 4 Tage</b>

**Fordern Sie unseren neuen Winterkatalog an!**



## Tatort Starnberg - eine Spurensuche neu!

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

Treffpunkt: Polizeiinspektion, Rheinlandstraße 1;

Endpunkt der Tour: Kirchplatz

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

### 242-1820-S

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin,

gepr. Gästeführerin

Sonntag, 20.10.24, 15.00-17.00 Uhr

Gebühr € 17,-

Exkursion

## Schloss Kempfenhausen



© RGUSK27973\_Panorama

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

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

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.

### 242-1821-S

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

Freitag, 25.10.24, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 15,-

**Kempfenhausen**, Schloss Kempfenhausen, Milchberg 11

## Führung durch die Ohel-Jakob-Synagoge

Bei dieser Führung werden die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München sowie deren neue Aufgaben und Herausforderungen in der Gegenwart angesprochen. Die Besucher\*innen erhalten darüber hinaus einen Einblick in Geschichte und Funktion der Synagoge und werden über den Ablauf des Gottesdienstes informiert. Es wird ebenfalls der „Gang der Erinnerung“ besichtigt, der die Synagoge

mit dem Gemeindezentrum verbindet. Der Gang ist dem Gedenken an die während der nationalsozialistischen Diktatur verfolgten und ermordeten Münchner\*innen jüdischen Glaubens gewidmet.

Bitte tragen Sie dem sakralen Charakter der Synagoge mit angemessener Kleidung Rechnung. Jacken können im Vorraum der Synagoge (unbeaufsichtigt und ohne Haftung) abgelegt werden, Gepäck kann leider nicht deponiert werden. Bitte bedenken Sie, dass große Taschen einen erhöhten Zeitaufwand bei der Sicherheitskontrolle bedeuten.

Treffpunkt um 17:15 Uhr: Eingang Jüdisches Gemeindezentrum am St.-Jakobs-Platz 18. Die Führung beginnt um 17:30 Uhr und dauert eine Stunde. Bitte planen Sie für die Sicherheitskontrolle ausreichend Zeit ein.

### 242-1822-S

Leitung: Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern K.d.ö.R.

Donnerstag, 14.11.24, 17.30-18.30 Uhr

Gebühr € 10,- inkl. Eintritt € 5,- und vhs-Verwaltungsgebühr

**München**, Jüdisches Museum

## München erleben mit der Tram

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.

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Trambahnhaltestelle 21 (stadteinwärts)

### 242-1823-S

Leitung: Anneliese Döhring, Stadt- und Gästeführerin

ab Sonntag, 24.11.24, 11.00-13.00 Uhr, 1 x

Gebühr € 14,-

**München**, Orleansplatz Trambahnhaltestelle 21

## Tour im Funkhaus München

Das Funkhaus München des Bayerischen Rundfunks mit seiner bekannten Adresse Rundfunkplatz 1 liegt direkt in der Münchner Innenstadt. Der BR-Standort nahe des Bahnhofs ist der zentrale Sitz der verschiedenen Audioangebote (mit Ausnahme von BR Schlager, das auf dem Gelände von BR Franken in Nürnberg angesiedelt ist), der beiden Orchester und des Chors. Auch verschiedene Archive sind im Funkhaus beheimatet.

Darüber hinaus befinden sich hier Programmredaktionen, Intendant, einzelne Direktionen und die Verwaltung des Bayerischen Rundfunks.

Treffpunkt: Foyer, Haupteingang Hopfenstraße, Rundfunkplatz 1

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

### 242-1824-S

Leitung: Bayerischer Rundfunk

Mittwoch, 04.12.24, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Bayerischer Rundfunk**, Rundfunkplatz 1



## Leibniz - Rechenzentrum: Supercomputing, Wissenschaftsnetz, Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung

Die Führung richtet sich an technisch und naturwissenschaftlich Interessierte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme ab 16 Jahren möglich.

Im Münchner Wissenschafts- und Universitätsbetrieb fallen Tag für Tag riesige Datenmengen an, die im Leibniz-Rechenzentrum (LRZ) der Bayerischen Akademie der Wissenschaften bewältigt werden. Der IT-Dienstleister für Münchner Universitäten und Hochschulen sowie wissenschaftliche Einrichtungen im Großraum München bzw. in Bayern betreibt auch das Münchner Wissenschaftsnetz und bietet einen ausfallsicheren Hochgeschwindigkeits-Internet-Zugang. Das LRZ wurde 1962 in München gegründet und wuchs mit der Entwicklung der Rechner- und Informationstechnik zu einem der größten Rechenzentren Europas in Wissenschaft, Forschung und Lehre. Es betreibt Supercomputer der Spitzenklasse, der Höchstleistungsrechner SuperMUD-NG gehört zu den schnellsten Computern der Welt.

Vorbereitend zum Rundgang werden Sie über das LRZ, dessen Aufgaben und Infrastruktur sowie das Münchner Wissenschaftsnetz informiert. Beim ca. 1,5-stündigen Rundgang besichtigen Sie den Rechner-Doppelwürfel mit dem berühmten Bundeshöchstleistungsrechner SuperMUC-NG (Next Generation) und der aufwändigen Energie- und Kühltechnik. Im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“ (V2C) erleben Sie 3D- und virtuelle Welten im Dienste der Wissenschaft.

Wichtige Informationen zu den Zugangsvoraussetzungen und zur Anreise siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** gültiger Lichtbildausweis

**242-1825-S**

Leitung: Mitarbeiter des LRZ

Donnerstag, 10.10.24, 17.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Garching,** Leibniz-Rechenzentrum, Boltzmannstr. 1

## Besichtigung der Forschungs-Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II) in Garching **neu!**

Mindestalter: 18 Jahre; kein Zutritt für Schwangere oder Stillende  
Die Forschungs-Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II) ist ein wissenschaftliches Zentralinstitut der Technischen Universität München (TUM) auf dem Gelände des Forschungszentrums in Garching. Der FRM II nahm zum 29. April 2005 seinen Nutzerbetrieb auf und liefert jährlich in bis zu vier Zyklen zu je 60 Tagen Neutronen für Wissenschaft, Industrie und Medizin. Bei der Führung erhalten Sie einen tieferen Einblick in die Großforschungseinrichtung. Sie werfen einen Blick in das Reaktorbecken, erfahren mehr über die zerstörungsfreie Untersuchung von Materie mit Neutronen und wie Radioisotope in der Medizin genutzt werden.

Wer arbeitet an der Forschungs-Neutronenquelle FRM II?

Wie funktioniert ein solcher Hochleistungs-Forschungsreaktor?

Was ist Radioaktivität und wo begegnet sie uns im Alltag?

Wieso forscht man mit Neutronen?

Weshalb werden Radioisotope/Radiopharmaka zur Krebstherapie genutzt?

Warum können Bakterien gegen Antibiotika resistent werden?

Bitte beachten Sie:

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Strahlenschutzanweisung, die unterschrieben an die vhs zurückzusenden ist. Vor Betreten der Kontrollbereiche findet eine Personendurchsuchung statt, Mobiltelefone und Fotoapparate müssen in Schließfächern deponiert werden. Bitte möglichst wenig Gepäck mitbringen, Zutritt mit Gehhilfen ist aus Sicherheitsgründen leider nicht möglich.

Das Heinz Maier-Leibnitz Zentrum befindet sich auf dem Forschungsgelände Garching. Anreise mit der U6 bis zur Endhaltestelle „Garching Forschungszentrum“.

Treffpunkt: Pforte des FRM II, Lichtenbergstraße 1, 85748 Garching. Bitte seien Sie pünktlich.

**Anmeldung bis 24.10.2024 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Gültiger Personalausweis oder Reisepass, nicht EU-Bürger benötigen einen Reisepass; „Aufenthaltstitel“ oder Führerschein werden nicht akzeptiert

**242-1827-S**

Leitung: TU München FRM II

Freitag, 08.11.24, 13.40-16.00 Uhr

gebührenfrei

Exkursion



- Neubau
- Gewerbebau
- Altbausanierung
- Instandhaltung

Talhofstraße 24c 82205 Gilching  
Tel: 08105/23434 Fax: 08105/25199  
[info@windisch-bau.de](mailto:info@windisch-bau.de)  
[www.windisch-bau.de](http://www.windisch-bau.de)

**MEISTERBETRIEB**

## Die Chiffriermaschine ENIGMA neu!

„Der Drang, Geheimnisse aufzudecken, ist im Wesen des Menschen tief eingewurzelt; schon die einfachste Neugier beruht ja auf der Aussicht, ein Wissen zu teilen, das andere uns vorenthalten.“ (John Chadwick, 1920-1998)

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

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

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

**Bitte mitbringen:** gültiger Personalausweis oder Reisepass

### 242-1828-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Mittwoch, 16.10.24, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,-

**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

## Reichsschule NSDAP und Displaced Persons Camp neu!

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

Bitte beachten Sie die Zutrittsbestimmungen gemäß 242-1828-S.

### 242-1829-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Mittwoch, 06.11.24, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

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

Mitte der 1960er Jahre wurde durch einen ambitionierten Offizier der damaligen Fernmeldeschule des Heeres begonnen, eine Sammlung von nachrichtentechnischem Gerät aufzubauen. In den folgenden Jahrzehnten ist diese zu einer in dieser Form einmaligen Ausstellung angewachsen. Erfahren Sie interessante Details

zu Funktion und Bedienung historischer militärischer Nachrichtentechnik, die in großen Teilen in voller Funktion vorgeführt werden. Bitte beachten Sie die Zutrittsbestimmungen gemäß 242-1828-S. Bitte beachten Sie: Der Kurs findet in der Kaserne statt. Hierbei handelt es sich um einen Militärischen Sicherheitsbereich, in dem für zivile Besucher\*innen bestimmte Auflagen gelten. Zutritt wird nur nach vorheriger Anmeldung und Vorlage eines gültigen Personalausweises/Reisepasses gewährt. Staatsangehörige gem. Staatenliste § 23 SÜG erhalten keinen Zutritt zur Kaserne. Das Fotografieren innerhalb der Kaserne ist nicht erlaubt.

### 242-1830-S

Leitung: Wolfgang Schmidt

Mittwoch, 13.11.24, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 14,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Feldafing**, Ausbildungszentrum CIR, Tutzing Str. 46

## Justizpalast München: Dauerausstellung Weiße Rose Saal „Willkür im Namen des Deutschen Volkes“ - Führung neu!

Die Dauerausstellung zur Weißen Rose „Willkür im Namen des Deutschen Volkes“ führt die Zerstörung des Rechtsstaats durch die Nationalsozialisten an einem Originalschauplatz vor Augen. Am 22. Februar und am 19. April 1943 führte der Volksgerichtshof im Münchner Justizpalast zwei Schauprozesse gegen den Widerstandskreis Weiße Rose durch. Am 13. Oktober 1944 fand ein weiterer Prozess gegen Unterstützer in Donauwörth statt. Der Volksgerichtshof verhängte insgesamt sieben Todesurteile und dreizehn überwiegend lange Freiheitsstrafen.

Die Ausstellung möchte die Erinnerung an die Opfer wachhalten. Sie informiert ausführlich über die drei Prozesse und die beteiligten Personen. Darüber hinaus zeigt sie wichtige Lehren für die Gegenwart auf und erklärt, wie die NS-Diktatur den demokratischen Rechtsstaat mit perfider Präzision aushöhlte. Ein weiterer Abschnitt befasst sich einerseits mit dem Wiederaufbau von Rechtsstaat und Demokratie nach 1945 und andererseits mit der mangelnden justiziellen Aufarbeitung des NS-Justizunrechts.

Bei der Führung erleben Sie auch den repräsentativen und architektonisch sehenswerten Bau des Münchner Architekten Friedrich von Thiersch.

Bitte beachten: Am Eingang des Justizpalastes finden Personenkontrollen (ähnlich wie an Flughäfen) statt. Dies führt zu etwas Wartezeit beim Zutritt zum Gebäude. Es dürfen keine gefährlichen Gegenstände mitgeführt werden.

Treffpunkt: Justizpalast, Eingang zum Saal 253

### 242-1831-S

Leitung: Bayer. Staatsministerium der Justiz

Freitag, 15.11.24, 10.00-11.15 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**München**, Justizpalast, Prielmayerstraße 7, Saal 253

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

Der Psychiater, der Modemacher und die Millionärin - alle drei zählen zu den spektakulärsten Kriminalfällen Bayerns der letzten 200 Jahre. Und der Sänger, der freiwillig aus dem Leben geschieden ist. Hossa Mexikana! An der Mauer das Grab von Kaiserin Sisis Bruder und daneben das seiner Tochter: jener „Gräfin Larisch“.

Dann noch ein Henker, ein Gastronom, ein Schriftsteller - ach und natürlich der Gedenkstein für Kurt Eisner. Geschichte und Geschichten: Der Ostfriedhof- ein überaus spannender Friedhof!

#### 242-1834-A

Leitung: Cornelia Ziegler, Stadtführerin

Freitag, 10.01.25, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 13,-

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

### Führung durch das Hauptzollamt München an der Donnersbergerbrücke

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

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

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

**Bitte mitbringen:** witterungsbedingte Kleidung

#### 242-1835-S

Leitung: Siglinde Franke-Fuchs, Zollamtsrätin i.R.

Freitag, 10.01.25, 15.00-17.30 Uhr

Gebühr € 13,-

**München**, Hauptzollamt, Landsbergerstr.124, Haupteingang

### Das Münchner Rathaus



© Leif Linding auf Pixabay

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

sogenannten Bayern-Balkon können Sie dem „Volk“ auf dem Marienplatz zuwinken. Falls es an diesem Tag zugänglich ist, werden wir auch das Alte Rathaus besuchen.

Treffpunkt: am Marienplatz unter dem Rathauturm mit dem Glockenspiel

#### 242-1837-S

Leitung: Ingrid Oxfort, Stadtführerin

Freitag, 17.01.25, 16.00-18.00 Uhr

Gebühr € 16,- inkl. Gebühr Stadt München; keine Ermäßigung

**München**, Marienplatz

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

Als Universalbibliothek mit einem Bestand von Weltgeltung ist die Bayerische Staatsbibliothek eine der größten und bedeutendsten in Europa. In dieser touristischen Führung möchten wir interessierten 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.

#### 242-1840-S

Leitung: Bayerische Staatsbibliothek

Freitag, 24.01.25, 16.00-17.30 Uhr

gebührenfrei

**München**, Bayerische Staatsbibliothek

### Digitalisierung erleben - Führung durch das BayernLab Starnberg

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

#### 242-1842-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg

Dienstag, 28.01.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Starnberg**, BayernLab, Hauptstraße 21

#### Bitte beachten Sie auch:

242-6220-S BayernLab-Führung für Kinder

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

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

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

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

### 242-1844-S

Leitung: Alfred Riepertinger, Oberpräparator i.R.

Montag, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 14,-

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

## Betriebsbesichtigungen

### Vom Mehl zum Brot - Führung mit Vortrag in der Hopfisterei München



© grecaud\_paul auf Fotolia

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

Nach einem kurzen Vortrag über Geschichte und Tradition der Hopfisterei führt Sie Ihr Weg direkt in die Backstube. Sie erleben, wie Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau verarbeitet werden, von der Sauerteigbearbeitung über das Kneten und Backen bis zur Vermarktung. Eine Verkostung der vielfältigen Brotsorten ist inbegriffen. Für Kinder ist die Führung erst ab 12 Jahren geeignet. Wegen der vielen Treppen ist von einer Teilnahme gehbehinderter Personen abzuraten. Bitte benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Die Sicherheitshinweise erhalten Sie nach Anmeldung.

Treffpunkt: Empfang in der Kreittmayrstr. 5

**Bitte mitbringen:** festes und geschlossenes Schuhwerk

### 242-1870-S

Leitung: Hopfisterei

Donnerstag, 26.09.24, 18.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**München**, Hopfisterei, Kreittmayrstr. 5, Rgb.

## Werft in Stegen neu!

Die Raddampfer „Herrsching“ und „Diessen“ gehören zum Ammersee wie die Alpenkulisse und das Kloster Andechs. Auch wenn die Schiffe sehr nostalgisch anmuten, was mit ihrer aufwendigen Verarbeitung mit viel Holz und Messing durchaus gewollt ist, so sind es doch moderne alltagstaugliche Schiffe, wie natürlich auch die „MS Utting“ und die „MS Augsburg“. Welche Arbeiten jährlich anstehen, damit an Ostern die Schiffe wieder ihre Fahrten aufnehmen, das erfahren Sie bei einer exklusiven Werft-Besichtigung.

In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

### 242-1871-A

Leitung: Mitarbeiter der Werft Stegen

Dienstag, 08.10.24, 15.00-16.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Stegen**, Werft, Landsberger Str. 81

## Klärwerk erklärt - zu Besuch beim Abwasserverband Starnberger See neu!

Ein Besuch auf der Kläranlage lohnt sich allemal. Erfahren Sie, was sich hinter Vorklärung und Belebungsbecken verbirgt, wie Grobrechen und Faultürme funktionieren, und wie das komplette Abwassersystem rund um den Starnberger See aufgebaut ist. Sie können den Profis live über die Schulter schauen. Und bekommen eine Menge über die spannende und wichtige Arbeit der Abwasserexperten erzählt.

Treffpunkt: Haupteingang

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

### 242-1872-S

Leitung: Abwasserverband Starnberger See

Freitag, 08.11.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Starnberg**, Abwasserverband Starnberger See, Am Schloßhözl 25

## Der Weg des Wassers in Herrsching

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

Treffpunkt: AWA-Ammersee, Sitzungssaal

### 242-1873-A

Leitung: Ines Bethge, Dipl. Ing. (FH) Umweltsicherung, AWA-Ammersee Wasser- und Abwasserbetriebe gKU, Karin Sprengard, Dipl. Ing., AWA-Ammersee Wasser- und Abwasserbetriebe gKU

Montag, 25.09.23, 10.00-11.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

**Herrsching**, Mitterweg 1, AWA-Ammersee Wasser- & Abwasserbetriebe



## Zinnmanufaktur Wilhelm Schweizer neu!

Auf 200 Jahre Zinngießerei kann die Familie Schweizer in Dießen zurückblicken. Sie ist eine der wenigen Handwerkskünste, die heute fast noch so ausgeübt werden wie damals. Bis heute ist alles Handarbeit: vom Guss bis zur Bemalung. Eine jede Figur ein Unikat, alles lebenswerte Motive aus dem bayerischen Brauchtum und Szenen aus der Geschichte Bayerns. Sehen Sie live, wie diese Jahrhunderte alte Handwerkskunst heute noch ausgeführt wird. Im Laden wiederum können Sie die Vielzahl der Unikate bestaunen und erfahren, bis in welche Kontinente die Figuren ihren Absatz finden.

Wilhelm Schweizer Zinnmanufaktur,  
In Kooperation mit der vhs Ammersee West.

**242-1874-S**

Leitung: Zinnmanufaktur Dießen  
Donnerstag, 05.12.24, 10.00-11.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Dießen**, Zinnmanufaktur, Herrenstr. 7

## Das Druckzentrum Penzberg der Mediengruppe Merkur tz neu!

Das moderne Druckzentrum in Penzberg wurde 2013 in Betrieb genommen. Nehmen Sie an einer unterhaltsamen und informativen Führung teil und erleben Sie den spannenden Prozess, wie aus Papierrollen unter anderem die meistgelesene Tageszeitung Oberbayerns entsteht. Nach einer kurzen Einführung in die Zeitungsproduktion und in die Arbeitsweise einer Zeitungsredaktion begleitet Sie ein erfahrener Moderator in die Produktionsstraße der Druckerei. Sie werden beeinDRUCKt sein!

Die Führung ist kostenfrei, die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,-.

Bitte beachten: Kinder können aus Sicherheitsgründen erst ab 10 Jahren teilnehmen. Wegen einer Baustelle kann es ggf. zu Einschränkungen kommen.

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang

**242-1875-S**

Leitung: Druckzentrum Penzberg GmbH und Co.  
Donnerstag, 23.01.25, 14.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
Druckzentrum Penzberg; Robert-Koch-Straße 1

## Verbraucherbildung



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

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

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

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

## Geld und Vermögen

### Geldanlage und Finanzmärkte: Die wichtigsten Grundlagen



© Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

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

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**242-1900-S**

Leitung: Dr. Björn- Christopher Witte,  
Dr. rer. pol. Wirtschaftsinformatik MA, Honorar-Finanzberater,  
Donnerstag, 12.12.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

## Basiswissen Geldanlage neu!

Grundbegriffe der Kapitalanlage für Jung und Alt

Solides Basiswissen ist der Schlüssel zum Anlageerfolg. Der Vortrag behandelt Budgetplanung, verschiedene Anlageformen (Aktien, Anleihen, Investmentfonds, ETFs, Krypto, Immobilien, Edelmetalle) und Risikostreuung. Er richtet sich an alle, die ihre finanzielle Zukunft aktiv gestalten möchten. Es werden auch Kosten und geeignete Finanzpartner besprochen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1901-S Online

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

Dienstag, 10.12.24, 19.00-21.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Börsenthemen für Frauen

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

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

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1902-S Online

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

Mittwoch, 11.12.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

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

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1904-S Online

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

Montag, 27.01.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Der passende Finanzanbieter neu!

Augen auf bei der Partnerwahl

Sind Sie auf der Suche nach einem zuverlässigen Finanzanbieter,

der Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele versteht? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Kriterien und Schritte, die Sie beachten sollten. Themen des Vortrags sind: Finanzbedarf identifizieren / Recherche und Vergleich von Finanzanbietern / Kundenzufriedenheit und Bewertungen / Risikobewertung und Gebührenstruktur / Expertentipps und Empfehlungen  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1905-S Online

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

Mittwoch, 19.02.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Erfolgreich an der Börse für Einsteiger\*innen

Gehören Sie zu den 90% der Deutschen, für die das Thema Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln ist? Falls Sie die Materie dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in dieser 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\*in erfolgreich auf dem Börsenparkett? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne?

Noch eine Bitte der Referentin: Das Einloggen mit vollem Namen erleichtert die Zuordnung zu den Angaben in der Teilnehmerliste und spart Zeit. Eine aktivierte Kamera trägt zur Lebendigkeit der Veranstaltung bei.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1907-S Online

Leitung: Bruni Winkler, Referentin für Verbraucherbildung

Dienstag, 14.01.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Erfolgreich an der Börse - auch in schwierigen Zeiten

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 242-1907-S

Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgeabenden 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.

Noch eine Bitte der Referentin: Das Einloggen mit vollem Namen erleichtert die Zuordnung zu den Angaben in der Teilnehmerliste und spart Zeit. Eine aktivierte Kamera trägt zur Lebendigkeit der Veranstaltung bei.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1908-S Online

Leitung: Bruni Winkler, Referentin für Verbraucherbildung

Dienstag, 21.01.25, 19.00-21.00 Uhr

Dienstag, 28.01.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 10,- vhs-Verwaltungsgebühr

## ETFs Einführung - Teil 1

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

Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörse / Bekannte Aktien-Indizes / Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten / Eckdaten von ETFs  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**242-1909-S** Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 12.02.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## ETFs Auswählen mit System - Teil 2

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

ETF auswählen mit System

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**242-1910-S** Online

Leitung: Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), zertifizierte Trainerin Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 19.02.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

## Blockchains, Kryptowährungen, NFT's (Non-Fungible-Token) und ihre Bedeutung in der Kapitalanlage neu!



© Gerd Altmann auf Pixabay

Die Themen des Vortrags sind: Wie sind die Risiken zu bewerten? / Machen Investments in diesen relativ jungen Investments Sinn? / Für wen eignen sich Investments in diesen relativ neuen Anlageprodukten überhaupt? / Wie steht es um Verbraucherschutz und

# Seriös statt laut.



Die Immobilien-Profis der Kreissparkasse kümmern sich um den Verkauf oder die Vermietung Ihrer Immobilie: seriös und kompetent mit Leistungsgarantie.

[www.kskmse.de/immobilien](http://www.kskmse.de/immobilien)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Kreissparkasse  
München Starnberg Ebersberg

welche Kosten sind zu beachten? / Gibt es realistische Chancen oder fällt alles unter den Begriff „Spiel und Wette“? / Welche Rolle spielt die „Gier-frisst-Hirn-Falle“?

Sie erfahren die Grundlagen der Technik, die Funktionsweise sowie die Anwendungsbereiche als Geldanlage mit all ihren Möglichkeiten kennen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 242-1911-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen  
Montag, 20.01.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

### Rund um die Immobilie

#### Wärmepumpen im Bestandsbau

Oft wird erzählt, dass sich Wärmepumpen für den Altbau nicht eignen. Leider verbreiten oft auch Heizungsfirmen diese irri- ge Annahme. Wärmepumpen können auch mit herkömmlichen Heiz- körpern effektiv betrieben werden. Mit kleinem Aufwand lassen sich oft erhebliche Verbesserungen bei den baulichen Voraussetzungen erreichen. Die höheren Investitionskosten für Wärmepumpen ab- züglich 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.

# IMMOBILIEN

## Sandra Holzapfel

**Verkauf**  
**Vermietung**  
**Verwaltung**

82319 Starnberg  
Schloßbergstraße 6  
Tel. 08151-9982770  
Mobil 0170-4121439  
info@sandra-holzapfel.de

#### 242-1918-S

Leitung: Marco Lorenz, Wirtschaftsingenieur, Mitbegründer Tutzing Klimaneutral 2035

Mittwoch, 27.11.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

#### Wärmepumpen im Bestandsbau

Vergleiche 242-1918-S

#### 242-1919-A

Leitung: Marco Lorenz, Wirtschaftsingenieur, Mitbegründer Tutzing Klimaneutral 2035

Dienstag, 04.02.25, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

#### Immobilienfinanzierung - Was kann ich mir wirklich leisten?

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

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 242-1920-S Online

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

Montag, 04.11.24, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

#### Immobilien und Finanzierung: Welche Immobilie passt zu mir? **neu!**



© Shahid Abdullah auf Pixabay

Welche Immobilie passt zu mir? / Haus, Wohnung, Kapitalanlage, Mehrgenerationenhaus, Grundbuch - was bedeutet das? / Welche Bank passt zu mir: Darlehensgeber in Deutschland im Vergleich, auch KfW. / Welche Finanzierung passt zu mir: Flexibilität oder doch lieber Stabilität für 30 Jahre? / Erben, Heiraten, Trennung - je nach Lebenssituation: die Kapitalbeschaffung für Abstand, Ausgleich und Unabhängigkeit. / Immobilien im Alter, was könnte mir gefallen? / Was ist denn die Immobilie wirklich wert? / Wie bekomme ich den besten Zins am Markt?



Der Referent kennt die Banken beim Vornamen, möchte Sie anregen und Ihnen Informationen mitgeben, die Sie vorher nicht hatten. Er benennt stets beide Seiten der Medaille, gibt Antworten auf die Fragen, die wirklich gestellt werden.  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 242-1922-S

Leitung: Markus Klein, IHK gepr. Fachmann für Immobiliendarlehensvermittlung  
Mittwoch, 13.11.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Die Immobilie im Alter neu!

Themen des Vortrags sind: Teilverkauf, Verrentung, Verkauf oder Darlehen? / Möglichkeiten aus der selbstgenutzten Immobilie Geld zu machen / Welche Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) bieten die am Markt angebotenen Möglichkeiten / Welchen Einfluss haben Emotionen auf die Entscheidungsfindung und aufs Tun und wie werden die von Produkthanbietern ausgenutzt / wo liegen die Fallen? / Wie kommt man zu seiner individuellen Entscheidung mit „gutem Gefühl“ und wie findet man den richtigen, seriösen Berater/Produkthanbieter?  
Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.  
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

#### 242-1923-S Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl. Kaufmann, Trainer Verbraucherbildung Bayern Finanzen und Versicherungen  
Mittwoch, 15.01.25, 19.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

### Märchen im Mietrecht für Vermieter und Mieter



© Oleksandr Pidvalnyi auf Pixabay

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.

#### 242-1924-S

Leitung: Kristina Häfner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
Donnerstag, 30.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Persönliche Vorsorge

#### Früher in Rente

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

#### 242-1930-A

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin  
Donnerstag, 21.11.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



### Ihr Immobilienpartner aus der Region

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

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



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



Verkauf | Vermietung | Bewertung | Beratung

## Früher in Rente

Vergleiche 242-1930-A

### 242-1932-S

Leitung: Maria Nickl, Rentenberaterin  
Donnerstag, 23.01.25, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

## 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/Annahmerunden das Themengebiet ab. Die Teilnehmenden können natürlich Fragen stellen, eine individuelle Steuerberatung ist aber nicht möglich.

### 242-1934-S

Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Steuerberater, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Dienstag, 05.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

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



© Gerd Altmann auf Pixabay

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.

### 242-1935-A

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
Donnerstag, 06.02.25, 19.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 20,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Kernstück der persönlichen Vorsorge

Die Themen Betreuungsverfügung 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.

### 242-1936-A

Leitung: Jörg Sulimma, Jurist  
Donnerstag, 13.02.25, 19.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 20,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Digitales Leben

Alle Angebote zum Thema Künstliche Intelligenz finden Sie im Überblick auf Seite 14

## KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?

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! Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1940-A

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern  
Mittwoch, 16.10.24, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 11,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3



# ABSCHIED Bestattungen

## Kramer & Freiling GbR

4x MÜNCHEN ■ STARNBERG ■ GAUTING ■ GILCHING ■ GRÖBENZELL ■ PENZBERG ■ SCHWABHAUSEN ■ GERMERING



„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)

### JETZT NEU IN GERMERING!

#### UNSERE LEISTUNGEN

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

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

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

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



*Raum des Abschieds*

Unsere Trauerhalle in Gilching.

#### BESTATTUNGSVORSORGE

*...eine Sorge weniger.*

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

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

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

[www.abschied-bestattungen.de](http://www.abschied-bestattungen.de)

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar  
unter **089/125034397** oder **0800/0227244** (kostenfrei)

**HAUSBESUCHE OHNE MEHRKOSTEN.**

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

■ SCHWABHAUSEN,	Münchener Str. 8,	08138 / 999 90 40	■ GILCHING,	Römerstr. 73,	08105 / 774 710
■ MÜNCHEN/Pasing,	Planegger Str. 10,	089 / 12 03 56 78	■ STARNBERG,	Ludwigstr. 6 b,	08151 / 950 551
■ MÜNCHEN/Haidh.,	Innere-Wiener-Str. 58,	089 / 1 25 03 43 90	■ GAUTING,	Buchendorfer Str. 2,	089 / 850 1215
■ MÜNCHEN/Schwabing,	Hörtwarthstr. 15,	089 / 1 25 03 43 94	■ PENZBERG,	Karlstr. 37,	08856 / 73 66
■ MÜNCHEN/Solln,	Drygalski Allee 118,	089 / 1 25 03 43 96	■ GRÖBENZELL,	Rathausstr. 22,	08142 / 501 780
			■ GERMERING,	Otto-Wagner-Str. 18,	089 / 125 034 397



## KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?

Vergleiche 242-1940-A

### 242-1941-S

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 11.02.25, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 11,-

**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!)

### 242-1942-S

Leitung: Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern

Dienstag, 11.02.25, 15.30-17.30 Uhr

Donnerstag, 13.02.25, 15.30-17.30 Uhr

Dienstag, 25.02.25, 15.30-17.30 Uhr

Donnerstag, 27.02.25, 15.30-17.30 Uhr

Gebühr € 20,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

## Smart Home neu!

Mit mobilen Endgeräten wie Smartphone und Tablet lassen sich nicht nur Spiele und Office Anwendungen ausführen sondern mittlerweile auch Geräte in der Wohnung oder im Haus steuern. Neben den Lichtanlagen, Heizungen sind dies auch Verdunkelungen und der heimische Kühlschrank. In diesem Kurs lernen Sie Systeme kennen, die eine unkomplizierte Steuerung von unterwegs zulassen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1944-S

Leitung: Markus Bartsch, IT-Trainer, zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“

Dienstag, 15.10.24, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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

## Digitale Spuren im Netz neu!

Social Media ist in aller Munde. Die Spuren, die man bei der Nutzung von Social Media im Internet hinterlässt, sind vielfältig und leicht zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie leicht es ist, Informationen aus dem Internet zu generieren und was Sie tun können, damit dies nicht passiert.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### 242-1945-S

Leitung: Markus Bartsch, IT-Trainer, zertifizierter Trainer „Verbraucherbildung Bayern“

Dienstag, 18.02.25, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- vhs-Verwaltungsgebühr

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



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

**Alles für**

- ✓ Pferd und Reitsport
- ✓ Hund, Katze, Nager
- ✓ Wildvögel
- ✓ Hobby-Farming
- ✓ Haus und Garten

◦ Produkte ◦ Beratung ◦ Lösungen ◦ Services

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

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



## Elektromobilität

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



© 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? Es werden auch die Anschaffungs-, Verbrauchs-, Unterhalts- und Reparaturkosten verglichen.

**242-1948-S**

Leitung: Dr. Ing. Alexander Eichberger, Dipl.-Ing. Maschinenbau  
Mittwoch, 20.11.24, 19.00-20.00 Uhr  
gebührenfrei

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

**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

**BINDEWALD**

GLASHANDWERK



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

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



**Die neue  
Generation  
Glashandwerk.**

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

[www.bindewald-glas.de](http://www.bindewald-glas.de)



## Beruf und IT

Geht man langweiligen Tätigkeiten nach, schweifen die Gedanken 70 % der Zeit ab. Mal sehen, ob wir diese Zahl mit unseren Kursen nicht drücken können ...

Beruf und IT	47
Besondere Angebote – Beruf	47–48
Beruflich neue Wege gehen	48–49
Kommunikative Fähigkeiten	49–50
Besondere Angebote – IT	50–52
Computerwissen Grundlagen	52
Windows – Word – Excel – Powerpoint – Outlook	52–54
Canva	54–55
Mobilfunk, Apple und Android	55–56
Apple	56



## Beruf und IT

### Stenografie Grundkurs neu!

In diesem Kurs können Sie die Stenografie von Anfang an lernen. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit keinen oder nur geringen Kenntnissen. Es werden Grundkenntnisse der Verkehrsschrift vermittelt.

Um die richtige Handhaltung und Stiftführung zu erlernen startet der Kurs- für alle, für die es möglich ist- vor Ort. Nach etwa 5 Terminen (nach Absprache) wechseln Sie ins Online-Format über Webex. Der Kurs wird in hybrider Form angeboten.

**Bitte mitbringen:** Lambrich, So lerne ich stenografieren, Winklers-Verlag, ISBN: 978-3-8045-8312-2

#### 242-2001-S

Leitung: Wolfgang Wiesner, Dipl. Ing. Univ., IT-Trainer,  
1. Vorsitzender Stenografen-Zentralverein  
ab Donnerstag, 10.10.24, 18.30-20.00 Uhr, 20 x  
Gebühr € 180,-

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

#### Bitte beachten Sie auch:

242-2041-A und 242-2042-S 10-Finger-Schreiben

### Interkulturelle Kompetenz im Beruf

Was gibt es zu beachten, wenn Sie mit Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Orientierungen und Wertvorstellungen zu tun haben? Sie erfahren anhand von Fallbeispielen, wie Kommunikation, Konfliktlösung und auch der Umgang mit Hierarchien, funktionieren kann. Zudem machen Sie einige interaktive Übungen.

#### 242-2002-S

Leitung: Elisabetta Mola, Xpert Culture Communication Skills®-Trainerin  
Freitag, 08.11.24, 15.30-19.30 Uhr  
Gebühr € 37,50

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

## Besondere Angebote - Beruf

### Karriere on demand: individuelle Unterstützung bei beruflichen Herausforderungen neu!

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

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

Bitte rufen Sie uns unverbindlich an: 08151/97312-10

#### 242-2003-A

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

Sie erfahren, wie Sie die KI, z.B. ChatGPT, praktisch in Alltag und Beruf anwenden können. Sie lernen KI-basierte Tools kennen, mit denen Sie Ihre Produktivität steigern und komplexe Probleme lösen können. Der Kurs behandelt die Grundlagen der KI, zeigt konkrete Anwendungsbeispiele und wie man an die KI-Apps kommt. Der Kurs

vermittelt das nötige Wissen, um die Vorteile von Künstlicher Intelligenz zu nutzen.

#### 242-2004-S Online

Leitung: Robin Weniger  
Montag, 21.10.24, 16.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 19,-

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1200-A und folgende: Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

### Nachhaltig effektiv arbeiten neu!

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

#### 242-2005-S Online

Leitung: Josef Maiwald, Dipl. Psychologe,  
Coach für Unternehmer und Führungskräfte  
Mittwoch, 16.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 10,-

### Überzeugen in 30 Sekunden - Elevator-Pitch

Sie müssen andere von Ihrer Idee überzeugen. Sie wissen, dass die Entscheidung meist in den ersten Sekunden fällt. Überzeugen Sie in der Zeit, die der Aufzug vom Erdgeschoss zur obersten Etage braucht.

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

#### 242-2007-S Online

Leitung: Thomas Rührmair, Kommunikations-Trainer  
Montag, 25.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 10,-

### Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

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

#### 242-2008-S Online

Leitung: Thomas Rührmair, Kommunikations-Trainer  
Montag, 28.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 10,-

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

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

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

Um Anmeldung wird gebeten.

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

#### 242-2010-A

Leitung: N.N.  
Freitag, 11.10.24, 10.00-12.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

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

Vergleiche 242-2010-A

#### 242-2011-S

Leitung: N.N.  
Dienstag, 19.11.24, 10.00-12.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### Von der Kollegin / vom Kollegen zur Führungskraft neu!

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert.  
Näheres zum Kurs finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 242-2013-S Online

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök.  
Sonntag, 13.10.24, 09.00-15.30 Uhr  
Gebühr € 120,-

### Besprechungs- und Entscheidungskultur - Impuls für Führungskräfte, Vereinsvorstände etc. neu!

Wie laufen Besprechungen, an denen Sie teilnehmen, ab? Mit der Hilfe eines online-Fragebogens können Sie erkennen, wo Sie im Vergleich zu anderen Gruppen stehen. Anschließend erarbeiten wir, wie Sie Besprechungen deutlich effektiver gestalten können.  
In Kooperation mit der vhs Oberland. Weitere Informationen auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 242-2014-S Online

Leitung: Josef Maiwald, Dipl. Psychologe, Coach für Unternehmer und Führungskräfte  
Freitag, 14.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 15,-



**Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.**

## Kursleiter\*innen gesucht

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, verfügen über ausgewiesene Fachkenntnisse und können motivieren?  
Sie haben schon Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, sich für diese Aufgabe zu qualifizieren?

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

### Beruflich neue Wege gehen

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



© Gerd Altmann auf pixabay

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

Zur Begegnung dieser Fragen beschäftigen wir uns in diesem vielseitigen Workshop mit Themen wie „was kann ich gut, was mag ich, was ist für mich sinnvoll und was kann ich wertschöpfend einsetzen“. Wir lassen uns dabei von der japanischen Lebensphilosophie inspirieren und begeben uns auf die Suche nach unserem persönlichen IKIGAI, japanisch „Lebenssinn, für den es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre berufliche Ausrichtung hinterfragen bzw. sich neu orientieren wollen und zur Zufriedenheit in ihrem Job finden möchten.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

#### 242-2022-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
Donnerstag, 14.11.24, 18.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Berufliche Veränderungen entschlossen angehen

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

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

#### 242-2023-S

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
Donnerstag, 23.01.25, 18.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 30,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13



## Eigene Stärken und Werte erkennen - Ziele präzise definieren.



© Bruno auf pixabay

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

**Bitte mitbringen:** Papier und Stifte

### 242-2024-S

Leitung: Sylke Richter, zertif. Life- und Businesscoach  
Mittwoch, 27.11.24, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 30,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-6340-A Workshop zur Potentialentfaltung

## Logo und Erscheinungsbild gestalten - Aussage und Wirkung neu!

Für Menschen die sich selbständig machen, ob nebenberuflich oder einen ganz neuen Weg einschlagend, und nun den Schritt in die Sichtbarkeit wagen.

Gemeinsam finden wir spezifische Eigenschaften für das individuelle Erscheinungsbild Ihres Projekts. So nähern Sie sich einem auf Ihre Persönlichkeit maßgeschneiderten und einen einzigartigen, unverkennbaren Ausdruck Ihrer Tätigkeit.

Kursinhalt: Was soll ausgedrückt werden, was biete ich an, was entspricht wirklich mir und meiner Arbeit, was macht mich individuell aus oder auch was will ich mit meiner Arbeit erreichen, was bewegen? Wir finden heraus, was die passende Farbe, Form und Schrift oder Name dazu ist. Nur so können Sie auch die Kunden ansprechen, die genau zu Ihnen passen. Wir nähern uns den Fragen inhaltlich und dann optisch. Jede\*r der Teilnehmer\*in hat zum Schluss einen ersten (analogen) Entwurf des eigenen Logos in den Händen.

### 242-2025-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Dipl. Grafikdesignerin  
Montag, 20.01.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 30,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-2109-S Website-Bootcamp: WordPress für Frauen

242-2110-S Digital Storytelling

## Kommunikative Fähigkeiten

### Nie wieder sprachlos! Schlagfertigkeit ist erlernbar

Jede\*r kennt Situationen, in denen sie/er sprachlos war und sich über diese Sprachlosigkeit geärgert hat. Es gibt verschiedene Verbalangriffe und Überrumpelungstechniken, auf die jedoch reagiert werden kann. Statt betreten zu schweigen, sich zu ärgern oder rot anzulaufen, kann man sich schützen. Man kann lernen, unfaire Angriffe zu erkennen, angemessen zu reagieren und natürlich: sie abzuwehren. Lernen Sie, wie Sie Ihrer sprachlichen Spontaneität auf die Sprünge helfen und mit Witz und Esprit auf Verbalangriffe reagieren können. Dadurch überwinden Sie Sprachblockaden, die häufig durch negative Emotionen ausgelöst werden. Trainieren Sie Ihre Sprachkreativität, denn Schlagfertigkeit ist nicht angeboren, sie kann gelernt und trainiert werden! Darüber hinaus lernen Sie geschickte Kontertechniken für unangenehme Situationen. Antworten Sie künftig selbstbewusst, kreativ, witzig oder auch knallhart.

### 242-2030-A

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin  
ab Mittwoch, 27.11.24, 18.30-20.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 40,10

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

### Abgrenzung - ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit

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

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### 242-2032-A

Leitung: Doris Braune, Personal und Business Coachin  
Donnerstag, 07.11.24, 18.30-21.30 Uhr  
Gebühr € 30,-

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

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

Dieses Training zeigt Ihnen mentale und rationale Techniken, mit denen Sie sich sicherer fühlen werden, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen auch, wie Sie durch Körpersprache und Sprache auf andere souverän wirken.

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

#### 242-2033-A Online

Leitung: Michael Moesslang, Künstler, Business-Trainer  
Freitag, 29.11.24, 16.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 39,-

### Selbstbewusste Kommunikation für Frauen

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

#### 242-2034-S

Leitung: Astrid Herold, Kommunikationstrainerin  
ab Mittwoch, 22.01.25, 18.30-20.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 40,10  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Besondere Angebote - IT

#### 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

#### 242-2041-A

Leitung: Silke Fröhlich, Dipl. Ing. (FH)  
ab Freitag, 24.01.25, 16.00-19.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 110,- inkl. € 21,- Materialgeld  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Bitte beachten Sie auch:

242-2001-S Stenografie

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

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

#### 242-2042-S

Leitung: Christine Ober, Dozentin für Textverarbeitung  
ab Montag, 30.09.24, 18.00-20.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 118,- inkl. € 17,- Lehrbuch  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

### Elektronik verstehen neu!

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene  
Elektronische Geräte und Systeme sind allgegenwärtig- von Smartphones über Computer bis hin zu Haushaltsgeräten.  
Ein Grundverständnis der Elektronik ermöglicht es uns, diese Geräte besser zu verstehen und effektiver damit umzugehen. Die Elektronik bildet das Fundament für Innovationen in zahlreichen Bereichen. Sie zu verstehen kann den Weg zu eigenen kreativen Projekten ebnen. In diesem Kurs lernen Sie elektronische Bauteile kennen, erwerben Grundkenntnisse in Elektronik und steigern Ihr technisches Verständnis. Die neu erworbenen Kenntnisse können Sie mit praktischen Experimenten sofort ausprobieren; z.B. messen wir mit einem digitalen Messgerät Spannungen und Ströme und können damit die Funktion einer selbstgebauten Schaltung überprüfen.  
Damit es gleich am ersten Abend losgehen kann, wird ein Elektronik-Set mit „Steckbrett“ leihweise oder käuflich (ca. € 15,-) angeboten, auch ein digitales Multimeter kann im Kurs leihweise verwendet werden.

#### 242-2060-S

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer  
ab Dienstag, 12.11.24, 18.00-20.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 91,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Digitale Barrierefreiheit - Zugänglichkeit für alle neu!

Setzt man die Standards der digitalen Barrierefreiheit um, erhält man bessere Webseiten, erreicht eine größere Zielgruppe und leistet einen Beitrag zur digitalen Inklusion von Menschen mit Einschränkungen. Nähere Informationen auf [www.vhs-starnberg-ammersee.de](http://www.vhs-starnberg-ammersee.de)

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-2101-S Online

Leitung: Dennis Bruder  
Montag, 03.02.25, 19.00-21.00 Uhr  
gebührenfrei

### Internet der Zukunft: 3D in erweiterten Realitäten neu!

Was wäre, wenn digitale Inhalte nicht mehr auf Bildschirmen, sondern nahtlos mit unserer Umgebung verschmelzen? Ein Word-Fenster auf dem Schreibtisch, Netflix gegenüber der Couch, das Navigationssystem direkt auf der Straße? Das ist das Ziel von Technologiekonzernen. Spatial Computing, Metaverse, Augmented Reality und 3D-Internet sind Schlagwörter in diesem Zusammenhang.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

#### 242-2102-S Online

Leitung: Prof. Dr. Philipp Rauschnabel  
Dienstag, 22.10.24, 16.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei

### Cloud Computing: die unsichtbare Revolution neu!

Entdecken Sie, wie die Cloud-Technologie die Art und Weise, wie wir Daten speichern, teilen und verarbeiten, revolutioniert hat. In einer Welt, in der Rechenleistung und Ressourcen das ‚Gold‘ der Zukunft sind, bietet dieser Kurs einen leichten Einstieg in ein

komplexes Thema und ist ideal für alle, die sich für die Zukunft der Technologie und deren Auswirkungen auf unseren Alltag und die Umwelt interessieren.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-2103-S Online**

Leitung: Christian Bernhard

Mittwoch, 22.01.25, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei

**KI-gestützte Reiseplanung: Ihr persönlicher Reiseassistent neu!**



© Bild von u\_64dh40g2 auf Pixabay

Mit etwas Übung ist es eine faszinierende Möglichkeit, Ihrer Reise-lust nachzugehen: KI in der Planung und vor Ort als Reiseassistent. Sie formulieren Ihre Interessen und Vorlieben und die KI erstellt Ihnen einen komfortablen Reiseplan und Packlisten, gibt Empfehlungen, und ist eine bald unverzichtbare Assistenz vor Ort. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-2104-S Online**

Leitung: Alexander V. Ries

Dienstag, 19.11.24, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

**KI verstehen und steuern: Das 1x1 des Prompts neu!**

Beim Prompting wird die Beschreibung der Aufgabe, die von der KI erledigt werden soll, in das Eingabe-Feld geschrieben. Dabei ist es wichtig, Instruktionen (also Prompts) so zu formulieren, dass bestmögliche Ergebnisse erzielt werden. Lernen Sie am Beispiel von ChatGPT, wie Sie Prompts formulieren und welche Stolpersteine es gibt.

In Kooperation mit der vhs Straubing.

**242-2105-S Online**

Leitung: Alexander V. Ries

Montag, 09.12.24, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei

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

Text-basierte KI-Modelle wie ChatGPT waren nur der Anfang. Die zusätzliche Fähigkeit, Bilder und Videos zu verarbeiten ist der große Schritt Richtung KI Revolution. Erleben Sie, wie Technologien aus dem Bereich Computervision Einfluss auf verschiedene Branchen nehmen, von der Gesundheitsversorgung bis zum Einzelhandel.

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-2106-S Online**

Leitung: Christian Bernhard

Mittwoch, 11.12.24, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei

**Die Welt der IT erobern! Programmieren mit Python - Basics für Girls und junge Frauen von 16 - ca. 26 Jahren neu!**



© Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Ladekabel

**242-2107-S**

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, zertifizierter Coach, Trainerin, Dipl. Inf., HR-Expertin

Freitag, 10.01.25, 16.00-18.00 Uhr

Freitag, 17.01.25, 16.00-18.00 Uhr

Samstag, 18.01.25, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 76,-

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

**Die Welt der IT erobern! Welche vielfältigen Perspektiven bietet die IT? neu!**

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

**242-2108-S**

Leitung: Christine Eich-Fangmeier, zertifizierter Coach, Trainerin, Dipl. Inf., HR-Expertin

Donnerstag, 30.01.25, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 9,-

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

## Website-Bootcamp: WordPress für Frauen

Im Website-Bootcamp lernen Sie, eine selbstverwaltete WordPress-Website zu erstellen. Die Dozentin begleitet Sie durch alle Schritte: technisches Setup, Texterstellung, Bildauswahl und Design mit Elementor. Sie entwickeln Unternehmensfarben und Schriftarten selbst. Zwischen den Terminen setzen Sie das Gelernte um und nutzen die Beratung der Dozentin. Am Ende steht Ihre fertige Website! Der Workshop bietet Frauen einen geschützten Rahmen zum Lernen und Austauschen.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

**242-2109-S** Online

Leitung: Julia Bencker

ab Mittwoch, 05.02.25, 19.00-21.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 132,-

## Digital Storytelling: So bleiben Sie bei Ihren Kund\*innen „haften“ neu!

In diesem Workshop für Frauen lernen Sie die Grundlagen des Digital Storytellings. Sie erarbeiten Texte, Unternehmensphilosophie und Layouts, die Ihr Angebot prägnant vermitteln. Wir konzentrieren uns auf Ihre Motivation als Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation. Mit Übungen und Tools entwickeln wir Inhalte für Ihre Website. Am Ende stehen konkrete Ergebnisse, die Sie direkt einsetzen können.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

**242-2110-S** Online

Leitung: Julia Bencker

Mittwoch, 08.01.25, 19.00-22.00 Uhr

Gebühr € 28,-

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

Hier bekommen Sie kompetente Hilfe bei Ihren speziellen Fragen rund um den Computer. Kompetente IT-Trainer\*innen schulen in allen gängigen Anwendungen.

Bitte teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit.

Die Schulung kann online, vor Ort in den Geschäftsstellen der vhs, oder nach Absprache bei Ihnen stattfinden.

Die Mindestdauer beträgt 90 Minuten, Die Gebühr ist themenabhängig, Grundpreis: € 78,- / 90 Minuten. Termine nach Absprache  
Bitte rufen Sie uns unverbindlich an: 08151/97312-10

**242-2111-S**

## Computerwissen Grundlagen

### Digitale Kommunikation für Digitale Einsteiger\*innen neu!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows eigener PC, Laptop oder Tablet mit Internetzugang und Kamera, Mikrofon und Lautsprecher

Im Internet gibt es viele Möglichkeiten online Informationen auszutauschen. Wir werden uns mithilfe des Videokonferenzdienstes (Zoom) in Echtzeit unterhalten und auch sehen können. Auch ist es möglich, Briefe und Listen digital mit einem Programm zu erstellen und diese dann per Mail an den Empfänger zu senden. Bankgeschäfte und Bestellungen können zeitsparend und bequem digital

von zu Hause aus erledigt werden. Wie das funktioniert und welche nützlichen Seiten es noch im Internet gibt, um Informationen auszutauschen, erfahren Sie in der 4-teiligen Vortragsreihe.

An 4 Terminen bekommen Sie einen ersten Einblick in die digitale Kommunikation. Ziel ist, zu erfahren, warum und wofür digitale Kenntnisse notwendig sind. Die Themen sind: Tag 1: Umgang mit Zoom und Word / Tag 2: Umgang mit Excel: Erstellung einer Tabelle, Zellformatierungen, Formeln / Tag 3: Kontakte: E-Mail, SMS, Nachrichten, youtube, ChatGPT / Tag 4: Internet (Banking und Einkaufen, Formulare)

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt, wir empfehlen die kostenlose Software Zoom vor Kursstart zu installieren. Die Zugangsdaten zur Veranstaltung bekommen Sie spätestens am Tag der Veranstaltung zugesandt!

Die Veranstaltung ist als reiner Vortrag konzipiert, bitte halten Sie Schreibmaterial für Ihre Notizen bereit.

Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium gefördert. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

**242-2112-S** Online

Leitung: Sigrid Müller

Montag, 02.12.24, 18.00-19.30 Uhr

Dienstag, 03.12.24, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 04.12.24, 18.00-19.30 Uhr

Donnerstag, 05.12.24, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 20,- vhs-Verwaltungsgebühr

## 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.

**242-2136-S**

Leitung: Flora Weichmann, IT-Trainerin

Dienstag, 01.10.24, 09.00-12.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

## Windows - Word - Excel - Powerpoint - Outlook

### Windows 10 und Word-Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

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

**242-2140-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

ab Mittwoch, 29.01.25, 18.00-21.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 93,- inkl. Kursbuch

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



## 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

### 242-2144-S

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer  
ab Mittwoch, 04.12.24, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 76,-

**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

### 242-2145-S

Leitung: Daniel Seemann, Dipl. Ing. (FH), IT-Trainer  
ab Freitag, 17.01.25, 09.00-12.00 Uhr, 2 x

Gebühr € 76,-

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

## Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

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

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

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

### 242-2154-S

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin  
ab Dienstag, 08.10.24, 09.30-11.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 72,-

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

## Word Grundlagen

Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur

Vergleiche 242-2154-S

### 242-2155-A

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Dienstag, 14.01.25, 09.30-11.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

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

## Word Grundlagen II

Vorkenntnisse: entsprechend Kurs 242-2155-S

Mögliche Kursthemen sind: Falsche Einträge aus dem Wörterbuch löschen / Tabellen erstellen / Visitenkarten / Autokorrektur / Verwenden von Schnellbausteinen / Autotext u.v.m

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Themen Sie besonders interessieren und welche Word-Version auf Ihrem Laptop installiert ist.

### 242-2156-S

Leitung: Gretel Pfitzner, IT-Trainerin

ab Dienstag, 12.11.24, 09.30-11.30 Uhr, 3 x

Gebühr € 76,-

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

## „Gewusst wie“ Word - Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief neu!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

Themen des Workshops sind: Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020) / Geschäftsbrief mit Infoblock / Basiswissen Seriendruck / Seriendruckfelder / Regeln

### 242-2157-S Online

Leitung: Sigrid Müller

Montag, 18.11.24, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 18,-

## „Gewusst wie“ Word - lange Texte formatieren mit Formatvorlagen

Mit Formatvorlagen sparen Sie viel Zeit bei der Formatierung von langen Texten wie z.B. von wissenschaftlichen Arbeiten, Berichten, Gutachten etc.

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 242-2158-S Online

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

Mittwoch, 06.11.24, 20.00-21.3 Uhr

Gebühr € 18,-

## „Gewusst wie“ Word - Umgang mit automatisierten Verzeichnissen neu!

Sie benötigen ein Inhaltsverzeichnis, ein Literatur- oder Abbildungsverzeichnis? Mit Word verfügen Sie über die Möglichkeit automatisierte Verzeichnisse zu erstellen.

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

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

### 242-2159-S Online

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

Mittwoch, 13.11.24, 20.00-21.30 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.

**242-2161-A**

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

ab Mittwoch, 22.01.25, 18.00-21.00 Uhr, 3 x

Gebühr € 114,-

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

## Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

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

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**242-2162-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 07.12.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 93,- inkl. € 17,- Lehrbuch

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

## Tabellenkalkulation mit Excel - Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Kenntnisse entsprechend Excel-Grundkurs

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

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**242-2163-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Samstag, 11.01.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 77,- inkl. € 17,- Lehrbuch

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

## Mit Excel rechnen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Formeln und einfachen Funktionen rechnen, SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT und ANZAHL berechnen können.

**242-2166-S** Online

Leitung: Sigrid Müller

Mittwoch, 13.11.24, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr € 18,-

## „Gewusst wie“ Excel - intelligente Tabellen erstellen & verwenden

Viele nutzen die Funktionalität „Als Tabelle formatieren“ nur, um ihrer Tabelle ein schickes Aussehen zu verleihen. Doch hinter der Funktion steckt mehr z. B. Berechnungen ohne Formeln, einfache Datenschnitte, dynamische Bereichsangaben für Formeln und PivotTabellen.

In Kooperation mit der vhs Straubing.

**242-2167-S** Online

Leitung: Petra Urmann, IT-Trainerin

Dienstag, 24.09.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

## Effizienter arbeiten mit Outlook neu!

Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen von Outlook kennen: Web und Desktop-Anwendung / Postfächer einrichten / Signatur erstellen / E-Mails automatisch sortieren / E-Mails Kategorisieren / Methoden der Effizienz

**242-2170-S** Online

Leitung: Robin Weniger

Samstag, 12.10.24, 09.00-11.15 Uhr

Gebühr € 19,-

## PowerPoint 2016-2019 Grundlagen

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.

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

**242-2174-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer

Mittwoch, 11.12.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 56,50 inkl. 18,- € Lehrbuch

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

## Canva

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

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

Die Kursreihe richtet sich an Privatpersonen und Selbständige, die auf leichte Art schöne und ansprechende Grafiken und Beiträge erstellen wollen. Notwendig dafür ist lediglich ein persönlicher, kostenloser Account bei Canva, den Sie mit Ihrer Email-Adresse selbst erstellen können. Die ausführlichen Beschreibungen der Kurse finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

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

### Grafiken selbst erstellen: Einführung in Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

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

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

**242-2186-S**

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin

Dienstag, 22.10.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

### Bilder bearbeiten und gestalten - mit Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Mit Canva können Sie ansprechende Beiträge und Bilder für die eigene Website, für soziale Medien und Plattformen wie YouTube oder Pinterest, erstellen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit Canva Ihre Bilder individuell bearbeiten, Ihre Bilder mit Rahmen besser zur Wirkung bringen, schöne Schriften in Ihre Bilder integrieren, passende Farben finden und für Ihr Farbkonzept nutzen..

**Bitte mitbringen:** evtl. eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

**242-2187-S**

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin

Dienstag, 05.11.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

### Bilder und Texte in Bewegung bringen - mit Canva

Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

Ob für Website, Blog oder soziale Medien: Animationen lockern auf, ziehen die Aufmerksamkeit auf sich und verstärken die gewünschte Wirkung. Mit Canva gelingt es Ihnen, animierte Beiträge für Ihre Online-Medien zu erstellen. Im Kurs lernen Sie, welche Arten von Animationen Sie mit Canva erstellen können, wie Sie Animationen einfügen, anpassen und verändern können, worauf Sie beim Down-

load und Weiterverwenden achten müssen.

**Bitte mitbringen:** evtl. eigenen Laptop mit Ladekabel, Handy, Zugang zum eigenen Mail-Konto

**242-2188-S**

Leitung: Rita Maria de Blecourt, zertif. Webdesignerin

Dienstag, 12.11.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

### Mobilfunk, Apple und Android

#### Mobilfunktarife

Dieser Vortrag zeigt, auf was es sich bei der Masse von Tarifen zu achten lohnt und gibt auch klare und auf konkrete Rechenbeispiele begründete Tipps.

Dieser Kurs ist für für alle Betriebssysteme geeignet - egal ob die Teilnehmer\*innen ein Android-Smartphone oder -Tablet bzw. iPhone oder iPad haben. Sie müssen aber auch noch kein Smartphone oder Tablet haben.

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

In Kooperation mit der vhs Straubing

**242-2309-S** Online

Leitung: Matthias Weller, IT-Trainer

Dienstag, 22.10.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 18,-

### Android-Smartphone für Einsteiger\*innen



© Bild von Pexels auf Pixabay

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

**242-2311-S**

Leitung: Ralf Mayer, IT-Trainer

Montag, 04.11.24, 16.00-19.00 Uhr

Gebühr € 38,-

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

**Bitte beachten Sie auch:**

242-2112-S Digitale Kommunikation für Einsteiger  
242-1944-S Smart Home  
242-1945-S Digitale Spuren im Netz

**Das Apple iPhone - Grundkurs**

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich. Sie erhalten an den beiden Abenden Antworten auf wichtige und interessante Fragen. Wir schulen das aktuelle iOS.

**Bitte mitbringen:** eigenes, geladenes iPhone

**242-2316-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
ab Mittwoch, 16.10.24, 18.00-21.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 76,-  
**Starnberg,** vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**Apple iPad - Ihr Büro für unterwegs**

Für Teilnehmer\*innen, die sich bereits mit den Grundfunktionen des iPad vertraut gemacht haben. Sie möchten gerne wissen, was Ihr iPad alles zu bieten hat - vor allem für Ihre mobilen Büroanwendungen. Kursinhalt: Synchronisation von Mac, iPhone und iPad (iCloud) / Zugriff auf Ihre Daten iCloud Drive / OneDrive (Windows) / Ausführliche Einweisung in Mail, Kalender, Kontakte, Notizen, Erinnerungen (ToDo-Listen)  
**Bitte mitbringen:** eigenes, geladenes iPad (bitte vor Kursbeginn auf neuesten Softwarestand aktualisieren)

**242-2318-S**

Leitung: Mouhssine Daoudi, IT-Trainer  
Mittwoch, 06.11.24, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 38,-  
**Starnberg,** vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, IT-Raum

**Apple Fotos-App: Möglichkeiten der Bilderverwaltung am Mac & iOS**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS  
Mit Fotos-App von Apple kann nicht nur die Fotosammlung organisiert werden, damit man auch später all seine Fotos bequem wiederfindet - es können auch Bücher, Karten, Kalender oder Diashows erstellt werden.  
In Kooperation mit der vhs Straubing.

**242-2330-S** Online

Leitung: Alexander Grimm, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker  
Donnerstag, 07.11.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

**Apple**

**Ein Tag mit macOS - Tipps & Tricks zu Aufgaben und Anforderungen bei der täglichen Nutzung**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit macOS.  
In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick, wie Nutzer:innen täglich anfallende Aufgaben und Anforderungen mit Apples Betriebssystem umsetzen können. Da es an diesem Abend vor allem um die Fragestellungen der Teilnehmer\*innen geht, können Sie gerne Ihre Fragen bzw. die Anforderungen und Probleme, vor denen Sie stehen, vorab an vhs2023-macos@it-service-grimm.eu mailen.  
In Kooperation mit der vhs Straubing.

**242-237-S** Online

Leitung: Alexander Grimm, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker  
Freitag, 08.11.24, 18.00-19.30 Uhr  
Gebühr € 18,-

„Mit der Volkshochschule bin ich erfolgreich.“

**vhs** Qualifizierung für Fach- und Führungskräfte

**Mit vhs-Fortbildungen kommen Sie weiter:**

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

**Profitieren Sie von unserer Qualität:**

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

*Ihre Volkshochschule berät Sie gerne.*



Foto: © Monkey Business / Fotolia.com



## 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:

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



## Sprachen und Integration

Tiramisu bedeutet zu Deutsch „zieh mich hoch“. Sicher halten unsere anderen Sprachen auch solche ‚Leckerbissen‘ für Sie bereit.

Sprachen lernen mit System	57	Chinesisch	80
Deutsch als Fremdsprache	59–65	Japanisch	80–81
Englisch	66–69	Koreanisch	81
Französisch	69–71	Neugriechisch	81–82
Italienisch	72–76	Russisch	82
Spanisch	77–79	Slowakisch	82
Bairisch	80	Ungarisch	82
Gebärdensprache	80		

## Integrations- und Deutschkurse an der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

### Teilhabe durch Integration

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist seit vielen Jahren zuverlässiger Träger Allgemeiner Integrationskurse und spezieller Integrationskurse mit Alphabetisierung im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF). In den letzten Semestern wurde der Bereich Deutsch und Integration weiter ausgebaut und auch in den Trägergemeinden der Volkshochschule gestärkt. So entstand ein umfangreiches Programm, das jährlich rund 1.000 Interessierte in der gesamten Region StarnbergAmmersee erreicht. Das wohnortnahe Angebot trägt maßgeblich zur Integration – sprachlich wie gesellschaftlich – bei. Kurse auf den Niveaustufen A1 bis B1 werden durch ein vielfältiges Angebot an Prüfungen ergänzt, sodass, beruflich wie persönlich, ein nachhaltiger Kursabschluss erzielt werden kann.

### Fit für den Beruf

Die Berufssprachkurse (BSK) des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge sind ein breites, bedarfsorientiertes Kursangebot für die Integration in den Arbeitsmarkt. Aufbauend auf den Integrationskursen bereiten sie Migrant\*innen sowie Geflüchtete auf die Arbeitswelt in Deutschland vor. Im Juni 2024 konnten die Teilnehmenden unser B2-Kurs nach etwa 7 Monaten verabschiedet werden und eine hervorragende Zertifikatsprüfung ablegen. Auch im Herbst soll ein Berufssprachkurs starten. Sollten Sie als Firma Interesse haben, so nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf. Im Rahmen des neu geschaffenen Job-BSK gibt es auch für Ihr Unternehmen Möglichkeiten.

### Individuell, zielgerichtet, passgenau – unser Kursprogramm für Firmen und Unternehmen

Auch für größere und kleine Unternehmen bieten wir individuell auf die Zielgruppen zugeschnittene Angebote, vom klassischen

Deutschkurs, dem Deutschkurs für Medizin und Pflege hin zu speziellen Konversationskursen und gezielten Grammatik-Trainings. Kommen Sie auf uns zu – wir entwerfen gemeinsam mit Ihnen ein Kursprogramm.



### Auf ein Wort - im Sprachcafé

Regelmäßig jeden Mittwoch zwischen 17 und 18 Uhr trifft sich die große und kleine Welt in der Stadtbücherei Starnberg zum lebendigen Austausch. Eingeladen sind alle, die über den eigenen Tellerand blicken und neue Menschen aus verschiedenen Kulturen kennenlernen möchten. Weitere Sprachcafés sind bereits in Planung. In Berg und in Herrsching am Ammersee sollen in Kooperation mit dem Landratsamt weitere Begegnungs- und Lernorte geschaffen werden.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unsere Homepage unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### Wir suchen Sie: weil jede und jeder zählt

Auch Ideen und Pläne für neue Projekte gibt es zahlreiche – der Bedarf in der Region ist enorm und die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist der passende Partner, um ein entsprechendes Angebot zu schaffen. Damit uns das gelingt suchen wir Sie: engagierte, motivierte Kursleiter\*innen, die Freude daran haben, einen Beitrag in der Bildungslandschaft zu leisten und die Lebens- und Lebenswürdigkeit unserer Region StarnbergAmmersee zu fördern.



©Loredana La Rocca

## 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 [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder Tel. 08151-97 312-10.

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

#### Termine:

242-3010-A	Dienstag, 17.09.24, 15.00-16.30 Uhr
242-3011-A	Dienstag, 01.10.24, 15.00-16.30 Uhr
242-3012-A	Dienstag, 22.10.24, 15.00-16.30 Uhr
242-3013-A	Dienstag, 12.11.24, 15.00-16.30 Uhr
242-3014-A	Dienstag, 03.12.24, 15.00-16.30 Uhr
242-3015-A	Dienstag, 17.12.24, 15.00-16.30 Uhr
242-3016-A	Dienstag, 07.01.25, 15.00-16.30 Uhr
242-3017-A	Dienstag, 21.01.25, 15.00-16.30 Uhr
242-3018-A	Dienstag, 11.02.25, 15.00-16.30 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei

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

### Sprachberatung und Einstufung Deutsch in Starnberg

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Beratung und Einstufung für die Deutschkurse. Anmeldung erforderlich unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder Tel. 08151-97 312-10.

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

#### Termine:

242-3021-S	Montag, 16.09.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3022-S	Montag, 23.09.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3023-S	Montag, 30.09.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3025-S	Montag, 07.10.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3026-S	Montag, 14.10.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3027-S	Montag, 21.10.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3028-S	Montag, 11.11.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3029-S	Montag, 18.11.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3030-S	Montag, 25.11.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3031-S	Montag, 02.12.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3032-S	Montag, 09.12.24, 14.00-16.00 Uhr

242-3033-S	Montag, 16.12.24, 14.00-16.00 Uhr
242-3034-S	Montag, 13.01.25, 14.00-16.00 Uhr
242-3035-S	Montag, 20.01.25, 14.00-16.00 Uhr
242-3036-S	Montag, 27.01.25, 14.00-16.00 Uhr
242-3037-S	Montag, 03.02.25, 14.00-16.00 Uhr
242-3038-S	Montag, 10.02.25, 14.00-16.00 Uhr

Alle Beratungen sind gebührenfrei

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

## Sprachberatung Deutsch in Tutzing

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Sprachberatung für Deutsch als Fremdsprache wahrzunehmen, damit Sie Ihre Lernstufe und den für Sie passenden Kurs finden. Vorherige Anmeldung erwünscht: [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de) oder 08151-97 312-10.

### 242-3040-S

Donnerstag, 19.09.24, 16.00-18.00 Uhr

gebührenfrei

**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

## Das besondere Programm

### Sprachcafé Deutsch - Grammatik- und Wortschatztraining



© 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. Weitere Cafés in Herrsching und Berg in Planung.

Keine Anmeldung erforderlich.

### 242-3050-S

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin

ab Mittwoch, 25.09.24, 17.00-18.00 Uhr, 1 x

gebührenfrei

**Starnberg**, Stadtbücherei



## 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" und dem Test "Leben in Deutschland".

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

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

## Integrationskurs mit Alphabetisierung

Alphabetisierungskurse richten sich an Migrantinnen und Migranten, die (das lateinische Alphabet oder generell) nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können und daher zu Beginn des Spracherwerbsprozesses einer besonderen (schrift-) sprachlichen und methodisch-didaktischen Förderung bedürfen. Zur angesprochenen Zielgruppe gehören drei Hauptgruppen, die gemeinsam unterrichtet werden:

- primäre Analphabeten (ohne schriftsprachliche Kompetenzen)
- funktionale Analphabeten (mehr oder weniger gering ausgebildete elementare Kompetenzen im Lesen und Schreiben, die für den Besuch eines allgemeinen Integrationskurses oder eines Integrationskurses für andere spezielle Zielgruppen aber nicht ausreichen)
- Zweitschriftler (bereits in einer nicht-lateinischen Schrift alphabetisiert)

Der Alphabetisierungskurs besteht aus 900 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten). Nach 3 Modulen Alphabetisierung, in denen zunächst Buchstaben und Ziffern, dann Wörter und zum Schluss ganze Sätze gelesen und geschrieben werden, werden Deutschkenntnisse bis mindestens Niveau A2 vermittelt.

Gebühren für die Integrationskurse:

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

## Deutsch - Berufssprachkurse

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

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

- Basismodulen (je 400 bis 500 Unterrichtseinheiten)
  - Spezialmodulen (300 bis 600 Unterrichtseinheiten)
- Diese Kurse richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-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](http://www.bamf.de/berufssprachkurse).

Wir bieten laufend Berufssprachkurse am Vormittag oder am Abend an.

**Die aktuell laufenden Kurse finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration](http://www.vhs-starnbergammersee.de/programm/sprachen-integration)**

Wenn Sie einen Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde erhalten haben, vereinbaren Sie mit uns einen Termin zum Einstufungstest bzw. zur Anmeldung. Sie können unter Umständen auch selbst einen Berechtigungsschein beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) beantragen. Dabei helfen wir Ihnen gerne. Bitte kommen Sie während der Öffnungszeiten in unser Büro, schreiben Sie uns eine E-Mail unter [integration@vhs-starnbergammersee.de](mailto:integration@vhs-starnbergammersee.de) oder rufen Sie uns an unter 08151-97312-10. Kursgebühren: für Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung: kostenfrei

## 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

**242-3310-S**

Leitung: N.N.

Montag und Freitag, ab 23.09.24, 08.45-10.45 Uhr, 35 x

Gebühr € 436,-

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

### Deutsch A1 - für Anfänger\*innen

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus neu 1+2, Kursbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-101081-2 und Schritte plus neu 1+2 Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-511081-5

**242-3311-A**

Leitung: Annette Jung, Dozentin für Deutsch

Montag und Mittwoch, ab 23.09.24, 08.30-10.30 Uhr, 33 x

Gebühr € 411,-

**Herrsching**, Raum noch nicht bekannt

### Deutsch A1+/A2 - für Anfänger\*innen

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1

Im Kurs werden die letzten Einheiten des Niveau A1 erarbeitet und vertieft, um eine solide Grundlage von Wortschatz und Grammatik zu schaffen. Anschließend wird der Kurs mit Niveau A2 fortgesetzt.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, A2.1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-501083-2

**242-3312-A**

Leitung: Annette Jung, Dozentin für Deutsch

Dienstag und Donnerstag, ab 23.09.24, 18.00-20.00 Uhr, 33 x

Gebühr € 411,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## 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

**242-3320-S**

Leitung: N.N.

Montag und Freitag, ab 23.09.24, 11.00-13.00 Uhr, 34 x

Gebühr € 423,-

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

## 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

**242-3330-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 23.09.24, 10.45-13.00 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

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

### Deutsch B1- Intensivkurs, Teil 2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 oder Einstufungstest

Lehrbuch: Starten wir! B1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-066000-1 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-076000-8, ab Lektion 1

**242-3331-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 27.11.24, 10.45-13.00 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

**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

**242-3333-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 23.09.24, 08.15-10.30 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

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

### Deutsch B2 - Intensivkurs, Teil 2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: 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

**242-3334-S**

Leitung: Claudia Hujer, Dipl. Übersetzerin

Montag, Mittwoch und Freitag, ab 27.11.24, 08.15-10.30 Uhr, 24 x

Gebühr € 336,-

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

### Deutsch B2 - Intensivkurs

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 oder Einstufungstest

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

**242-3335-S**

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin

Dienstag und Donnerstag, ab 24.09.24, 17.30-20.00 Uhr, 33 x

Gebühr € 514,-

**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 Vorbereitung auf verschiedene C1- Prüfungen, z.B. „Goethe-Zertifikat C1“ oder „telc C1 Hochschule“.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

#### 242-3341-S

Leitung: Ingeborg Hebeisen, Gymnasiallehrerin

Dienstag und Donnerstag, ab 24.09.24, 08.30-10.30 Uhr, 33 x

Gebühr € 411,-

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

## Prüfungen, Prüfungsvorbereitung, Einbürgerung

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. ist lizenziertes Testzentrum der Sprachprüfungen des Goethe-Instituts und der g.a.s.t. sowie der telc gmbH.

Bitte informieren Sie sich vor der Prüfungsanmeldung über die Prüfungsordnung und die Durchführungsbestimmungen der jeweiligen Prüfung (siehe Internetadresse der jeweiligen Prüfung). Informationen über Sprachprüfungen für Personen mit spezifischem Bedarf erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Aufgrund der starken Nachfrage können Prüfungen bereits vor Anmeldeschluss ausgebucht sein, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

## Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Die skalierte Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer" erfolgt als Abschluss von Integrationskursen oder dient mit dem Ergebnis B1 als Sprachnachweis zur Einbürgerung, der Erlangung der Niederlassungserlaubnis oder der Erlaubnis zum Daueraufenthalt-EG.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Wird im Teil "Sprechen" und mindestens einem schriftlichen Teil (Hören, Lesen oder Schreiben) die Stufe B1 erreicht, wird das Gesamtergebnis B1 im Zeugnis aufgeführt. Das Ergebnis erhalten Sie etwa 4 Wochen nach der Prüfung.

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

Externe Teilnehmende: € 175,-

**Infos unter: [www.gast.de](http://www.gast.de)**

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

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die mindestens ein Modul des Integrationskurses besucht haben oder über einen gültigen Verpflichtungs-/Berechtigungsschein verfügen. Persönliche Anmeldung erforderlich. Die jeweilige Anmeldefrist entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Prüfungstermin.

Persönliche Anmeldung bis 21.10.2024 erforderlich.

#### 242-3400-S

Freitag, 15.11.24, 09.00-17.00 Uhr

Gebühr € 175,-

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

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

Vergleiche 242-3400-S

Persönliche Anmeldung bis 21.10.2024 erforderlich.

#### 242-3402-S

Samstag, 16.11.24, 09.00-17.00 Uhr

Gebühr € 175,-

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

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

Vergleiche 242-3400-S

Persönliche Anmeldung bis 04.11.2024 erforderlich.

#### 242-3403-S

Freitag, 29.11.24, 12.00-17.00 Uhr

Gebühr € 175,-

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

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

Vergleiche 242-3400-S

Persönliche Anmeldung bis 20.01.2025 erforderlich.

#### 242-3404-S

Freitag, 14.02.25, 12.00-17.00 Uhr

Gebühr € 175,-

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

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

Vergleiche 242-3400-S

Persönliche Anmeldung bis 20.01.2025 erforderlich.

#### 242-3405-S

Samstag, 15.02.25, 12.00-17.00 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](http://www.goethe.de/B1)**

### Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat B1“

**242-3433-S**

Samstag, 25.01.25, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Prüfung „Goethe-Zertifikat B1“

Anmeldung bis 20.12.2024 erforderlich.

**242-3435-S**

Freitag, 31.01.25, 13.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 215,- gesamte Prüfung, € 88,- pro Modul  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Gemeinsam Reisen. Entdecken. Genießen.

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

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](http://www.ammersee-reisen.de)

## Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsgebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen:  
€ 185,-, einzelnes Prüfungsmodul € 83,-  
**Infos unter: [www.goethe.de/B2](http://www.goethe.de/B2)**

### Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat B2“

**242-3443-S**

Samstag, 01.02.25, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“

Anmeldung bis 07.01.2025 erforderlich.

**242-3445-S**

Freitag, 07.02.25, 09.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 235,- gesamte Prüfung, € 98,- pro Modul  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Goethe-Zertifikat C1

Das Sprachniveau C1 ist für den beruflichen Bereich sowie für den Zugang zu Fachhochschulen oder einigen Universitäten relevant. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Das Ergebnis erhalten Sie etwa 6 Wochen nach der Prüfung. Gebühr für Teilnehmende an vhs-Kursen: € 210,-, einzelnes Prüfungsmodul: € 93,-  
**Infos unter: [www.goethe.de/C1](http://www.goethe.de/C1)**

### Prüfungstraining „Goethe-Zertifikat C1“

**242-3453-S**

Samstag, 08.02.25, 09.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 82,- inkl. € 6,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Prüfung „Goethe-Zertifikat C1“

Anmeldung bis 22.01.2025 erforderlich.

**242-3455-S**

Samstag, 22.02.25, 09.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 290,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23



## Einbürgerungstest

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

Prüfungsdauer: maximal 60 Minuten. Prüfungsgebühr: € 25,-

**Infos unter: [www.bamf.de/einbuengerung](http://www.bamf.de/einbuengerung)**

### Oktober

Freitag, 18.10.24	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.09.24	Kursnummer 242-3470-S
Freitag, 18.10.24	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.09.24	Kursnummer 242-3471-S
Freitag, 18.10.24	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.09.24	Kursnummer 242-3472-S
Dienstag, 22.10.24	16.30-17.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.09.24	Kursnummer 242-3473-S
Dienstag, 22.10.24	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 20.09.24	Kursnummer 242-3485-S

### November

Dienstag, 12.11.24	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 15.10.24	Kursnummer 242-3486-S
Freitag, 22.11.24	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 25.10.24	Kursnummer 242-3474-S
Freitag, 22.11.24	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 25.10.24	Kursnummer 242-3475-S
Freitag, 22.11.24	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 25.10.24	Kursnummer 242-3476-S

### Dezember

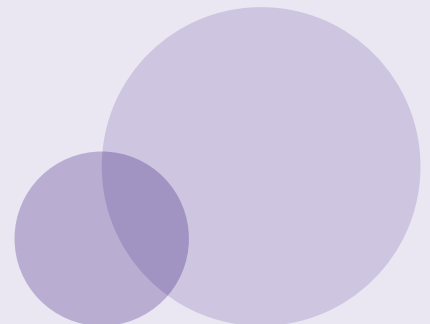
Freitag, 13.12.24	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 15.11.24	Kursnummer 242-3477-S
Freitag, 13.12.24	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 15.11.24	Kursnummer 242-3478-S
Freitag, 13.12.24	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 15.11.24	Kursnummer 242-3479-S
Dienstag, 17.12.24	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 19.11.24	Kursnummer 242-3487-S

### Januar

Dienstag, 21.01.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 20.12.24	Kursnummer 242-3488-S
Freitag, 24.01.25	13.30-14.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.12.24	Kursnummer 242-3481-S
Freitag, 24.01.25	14.30-15.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.12.24	Kursnummer 242-3482-S
Freitag, 24.01.25	15.30-16.30 Uhr	Starnberg	Anmeldefrist 20.12.24	Kursnummer 242-3483-S

### Februar

Dienstag, 11.02.25	18.15-19.15 Uhr	Herrsching	Anmeldefrist 14.01.25	Kursnummer 242-3489-S
--------------------	-----------------	------------	-----------------------	-----------------------



## Fremdsprachen

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

### Beratung und Einstufung:

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

### Kursgebühren:

Die Kursgebühr richten sich nach der Anzahl der Termine (in der Regel 15 Termine pro Semester) und der Anzahl der Teilnehmenden in einem Kurs. Die maximale Personenzahl 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 zweiten Kursstunde. Später hinzukommende Teilnehmende haben keinen Einfluss mehr auf die Konditionen.

7 und mehr Teilnehmende: € 135,-

5 und 6 Teilnehmende: € 189,-

4 Teilnehmende: € 236,-

3 Teilnehmende: € 315,-

Bitte beachten Sie dazu auch unsere AGBs.

## 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.

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 auf Wunsch 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, für die wir eine Kursleitung vermitteln können.

**242-3500-A**

Gebühr € 370,-

### Bitte beachten Sie auch:

Firmenkurse: Sie möchten Ihre Mitarbeitenden in einer Fremdsprache schulen? Kontaktieren Sie uns für ein maßgeschneidertes unverbindliches Angebot!

## Sprachen Spezial

### Fremdsprachen Lernen leicht gemacht!

### Die Kunst, sich Namen, Daten und Vokabeln leichter zu merken neu!

Ein schlechtes Gedächtnis für Namen, Fakten und Vokabeln 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, um Ihre Angstschwelle zu senken und um mental-emotionale Blockaden abzubauen. Mit etwas Übung und Ausdauer ist es leichter als Sie denken!

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in drei Sonderbereiche des Gedächtnistrainings. Als vertiefende Einführung und für noch bessere Ergebnisse empfehlen wir zusätzlich Kurs 242-1710-S Brillantes Gedächtnis (am Vormittag desselben Tages).

Die Referentin hat Fremdsprachen an der Universität Venedig studiert und unterrichtet national und international auf eine vernetzt-intelligente Weise.

**242-3501-S**

Leitung: Dr. (Universität Venedig) Sebastiana Musmeci

Samstag, 12.10.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 49,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-1710-S Brillantes Gedächtnis

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

**242-3502-A**

Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge

Donnerstag, 24.10.24, 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.

#### 242-3505-S

Mittwoch, 18.09.24, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei

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

### Sprachberatung Englisch in Tutzing

#### 242-3506-S

Donnerstag, 19.09.24, 16.00-18.00 Uhr  
gebührenfrei

**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

### Sprachberatung Englisch in Herrsching

#### 242-3507-A

Dienstag, 17.09.24, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei

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

## English for Specific Purposes

### Medical English - Berufsbezogener Englisch-Sprachkurs für den Bereich Gesundheit-Medizin neu!

Sie arbeiten im Gesundheitsbereich bzw. in der Medizin und haben mit Englisch-sprechenden Patient\*innen und Kolleg\*innen zu tun? Dann nutzen Sie diesen intensiven Online-Kurs (4-8 Teilnehmende). Ziel ist, dass Sie sich im Kontakt mit anderen sicherer und wohler fühlen- weil Sie das Fachvokabular kennen und weil wir im Kurs viel üben.

In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

Lehrbuch: Professional English in Use- Medicine  
ISBN 978-3-12-539587-9

#### 242-3508-A Online

Leitung: Jenny Schmidt-Salz  
ab Mittwoch, 02.10.24, 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-

### E-Mails auf Englisch: Die wichtigsten Tipps und Ausdrücke A2/B1 Online-Training

Lernen Sie, wie Sie eine E-Mail auf Englisch verfassen. Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Als Beispiels-Inhalte werden wir uns Muster-E-Mails zu den Themen „Anfragen, Reklamation, Bewerbung und Reservierung“ genauer ansehen. So bekommen Sie einen guten Einblick, wie Sie per E-Mail auf Englisch kommunizieren und können diese Beispiele mit Sicherheit auch für eigene Zwecke leicht anpassen und benutzen. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen. In Kooperation mit der vhs Oberland.

#### 242-3509-A Online

Leitung: Katharine Bryan, Sprachdozentin  
Samstag, 09.11.24, 11.00-12.30 Uhr  
Gebühr € 10,-

## Englisch A1

### Englisch A1.1 neu!

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

#### 242-3510-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Mittwoch, 25.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Englisch A1.1 neu!

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 242-3511-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 16.00-17.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,- nicht am 27.01.!  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

### Englisch A1.2

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

#### 242-3514-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 16.30-18.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Englisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-19-102938-8

#### 242-3515-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Montag, 30.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

## English A2

### Englisch A2.1

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

#### 242-3520-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Montag, 30.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104

### Englisch A2 - Refresher

Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger\*innen, deren Sprachkenntnisse schon etwas länger zurückliegen. Lerntempo und Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.  
Lehrbuch: A New Start A2, ab Lektion 3, ISBN 978-3-464-20328-6

#### 242-3524-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 102

## 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.

#### 242-3528-S

Leitung: Isabella Jarczyk, Sprachdozentin, Musikpädagogin  
ab Dienstag, 08.10.24, 10.30-12.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 130,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Englisch B1: Conversation

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

#### 242-3530-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Feldafing**, TSV Vereinsraum, 1. OG, Traubinger Straße

### Englisch B1: Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Collins English for Life Speaking B1+  
ISBN 978-0-00-745783-0

#### 242-3531-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## English B2

### Englisch B1/B2: Refresher - für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
English for everyday situations, work or your next holiday- there is something for everyone! Improve your English and have fun!  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

#### 242-3540-A

Leitung: Susan Mester, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,- nicht am 27.01.!  
**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

#### 242-3542-S

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Dienstag, 24.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34

### Englisch B2: Conversation

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

#### 242-3550-S

Leitung: Joyce McLean-Liepsch, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Feldafing**, TSV Vereinsraum, 1. OG, Traubinger Str.

### Englisch B2 - Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Language Hub B2 (upper intermediate), ab Lektion 5  
ISBN 978-3-19-122984-9

#### 242-3551-S

Leitung: Dianne Frost, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str.11, Raum 104



## Englisch C1/C2

### Englisch C1: Conversation

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

#### 242-3560-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Donnerstag, 26.09.24, 08.40-10.10 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Englisch C1: Conversation

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

#### 242-3561-A

Leitung: Rob Parrish, Sprachdozent  
ab Donnerstag, 26.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Englisch C1/C2: Conversation

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

#### 242-3571-S

Leitung: Bela Nagar, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Bitte beachten Sie auch:

242-1525-S und folgender: Bridge

## 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. Sprechen Sie uns an!

### Sprachen on demand: Französisch

Vergleiche 242-3500-A

#### 242-3600-A

Gebühr € 370,-

## Sprachberatung Französisch

### Sprachberatung Französisch in Starnberg

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.

#### 242-3601-S

Mittwoch, 18.09.24, 17.00-19.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Bitte beachten Sie auch:

Weitere Termine für Sprachberatungen finden Sie auf Seite 4 im Programmheft.

## Französisch A1

### Französisch A1.1 neu!

In diesem Kurs lernen Sie die französische Sprache, aber auch Land und Leute kennen. À bientôt ! - Bis bald! Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben



© digital341 auf Pixabay

#### 242-3611-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
ab Montag, 30.09.24, 16.00-17.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E22

### Französisch A1.1 neu!

Wir werden virtuelle Touren durch Städte und Dörfer wie Grasse in der Provence machen, französische Lieder wie z. B. Jazz mit Zaz hören, Denkmäler und Museen wie z. B. das Centre Pompidou in Paris besichtigen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „Soupe à l'oignon“ kennenlernen. Je vous attends ! Kleingruppe mit max. 8 Personen.  
Lehrbuch: On y va! A 1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-1003325-5

#### 242-3612-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Dienstag, 01.10.24, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

### Französisch A1 für die Reise 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

#### 242-3613-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-  
**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

## Französisch A1 für den Urlaub neu!

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Kleingruppe mit max. 8 Personen.

Essen und Trinken bestellen? Schuhe und Kleider kaufen? Tanken, zahlen und nach dem Weg fragen? Kein Problem! Wir lernen spielerisch und auf leichte Art und Weise wichtige Sätze und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen brauchen, um uns in Frankreich zurechtzufinden. Fortsetzung möglich.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-528825-6

### 242-3614-A Online

Leitung: Giustina Mangini, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin

ab Mittwoch, 02.10.24, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 65,-

### Bitte beachten Sie auch:

242-4550-S Tarte backen - ein kulinarischer Ausflug nach Frankreich

242-6215-A Länderreise: Frankreich für Kinder

## Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 7

ISBN 978-3-19-003434-5

### 242-3615-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin

ab Montag, 30.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Französisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 5/6

ISBN 978-3-12-529642-8

### 242-3615-S

Leitung: Amaia Adlard, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 02.10.24, 17.00-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Französisch A1.2 - Kleingruppe

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Kleingruppe mit 3-6 Personen.

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 8, ISBN 978-3191033255

### 242-3616-A Online

Leitung: Fabienne Lazzara, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 09.10.24, 19.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 195,-

## Französisch A2

### Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Perspectives A1- Allezy !, ab Lektion 7

ISBN: 978-3-06-520176-6

### 242-3617-S

Leitung: Christiane Blomeyer-Kühner, Sprachdozentin

ab Freitag, 27.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Französisch A1/A2 - Conversation facile neu!

Voraussetzung: geringe oder lange zurückliegende Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung

Sie haben Freude an der französischen Sprache und möchten Ihr Französisch auffrischen oder das Gelernte festigen?

Nous discuterons des textes sur des sujets divers et variés et ferons des révisions grammaticales oùnécessaire.

### 242-3619-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 10.10.24, 18.35-20.05 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

## Französisch A2.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Défi 2 A2 (Kursbuch+CD), ISBN 978-3125296961

Arbeitsheft: Défi 2 A2, (Arbeitsheft+MP3), ISBN 978-3125297067

### 242-3621-A

Leitung: Muriel Cuneo, Sprachdozentin

ab Montag, 30.09.24, 10.45-12.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Herrsching**, TSV Raum, Geschäftsstelle

## Französisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français A2, ab Lektion 5

ISBN 978-3125296428

### 242-3623-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin,

Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin

ab Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Zi.Nr. E23

## Französisch B1

### Französisch A2/B1 für Wiedereinsteiger\*innen

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lernstoff und Lerntempo richten sich nach dem Vorwissen und den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Im Mittelpunkt steht jedoch das Sprechen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben; ergänzt wird bei Bedarf auch durch Zusatzmaterial

### 242-3630-S

Leitung: Ilse Vossius, Sprachdozentin

ab Mittwoch, 02.10.24, 19.30-21.00 Uhr, 12 x

Gebühr € 108,-

**Feldafing**, Grundschule, Höhenbergstr. 13, EG

## Französisch B1.1

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3125296497

### 242-3641-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

## Französisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2/B1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-529431-8

### 242-3645-A

Leitung: Kerstin Eberle, Sprachdozentin, Dipl.-Romanistin  
ab Montag, 30.09.24, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

## Französisch B1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-713354-6

### 242-3647-S

Leitung: Angelika Galata, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## Französisch B1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lektion 10  
ISBN 978-3-12-5296497

### 242-3648-A Online

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

## 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

### 242-3649-A

Leitung: Muriel Cuneo, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, TSV Raum, Geschäftsstelle

## Französisch B2

### Französisch B1/B2: Conversation

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Themenauswahl in Absprache mit den Teilnehmenden, kein Lehrbuch erforderlich

### 242-3650-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

### Französisch B1/B2: Conversation neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 242-3651-S

Leitung: Amaia Adlard, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 15.30-17.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

### Französisch B2: Conversation/Expression libre

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B2 bzw. Einstufungsberatung  
Vous aimez parler la langue française? Je vous souhaite la bienvenue dans ce cours! Notre objectif principal est de parler! Prenez la parole, racontez, écoutez et échangez vos idées!

### 242-3655-S

Leitung: Helena Konijn, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

## Französisch C1

### Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1  
Kein Lehrbuch erforderlich

### 242-3660-S

Leitung: Fanny Tippelt, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

### Französisch C1: Conversation

Voraussetzung: (zumindest passive) Sprachkenntnisse auf C1  
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

### 242-3662-A

Leitung: Rita Mulert, Sprachdozentin, Gymnasiallehrerin  
ab Mittwoch, 20.11.24, 11.00-12.30 Uhr, 13 x  
Gebühr € 117,-

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

## Sprachen on Demand

### 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, für die wir eine Kursleitung vermitteln können.

**242-3701-S**

Gebühr € 370,-

## Sprachberatung: Romanische Sprachen

### Sprachberatung Italienisch 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.

**242-3702-S**

Mittwoch, 18.09.24, 17.00-19.00 Uhr

gebührenfrei

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

### 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.

**242-3703-A**

Dienstag, 17.09.24, 17.00-19.00 Uhr

gebührenfrei

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

### Sprachberatung Italienisch und Spanisch 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.

**242-3704-S**

Donnerstag, 19.09.24, 16.00-18.00 Uhr

gebührenfrei

**Tutzing**, Gemeindebücherei, Kirchenstraße 9, Lesesaal-Vorraum

### Bitte beachten Sie auch:

Weitere Termine und Orte für Sprachberatungen finden Sie auf Seite 4 im Programmheft.

## Italienisch Spezial

### Italienisch intensiv - Aussprache-Training

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutschsprachige Lernende nicht ganz einfach, etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern. Besonders geeignet für Teilnehmende der Online Kurse, aber auch für alle anderen Italienisch-Lernende geeignet.

In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-3705-A**

Online

Leitung: Paola Hauswald

Freitag, 08.11.24, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 16,-

### Italienisch intensiv - Aussprache-Training

Vergleiche 242-3705-A

**242-3706-A**

Online

Leitung: Paola Hauswald

Dienstag, 04.02.25, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 16,-

### Bitte beachten Sie auch:

Weitere Webinare und Online-Kurse zum Wiederholen und Festigen von Wortschatz und Grammatik in Italienisch finden Sie unter [www.vhs-starnbergammmersee.de](http://www.vhs-starnbergammmersee.de)

## Italienisch A1

### Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-525201-1

**242-3711-S**

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin

ab Dienstag, 24.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

### Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-005647-7

**242-3712-A**

Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin

ab Dienstag, 24.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-



### Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-005647-7

#### 242-3713-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

### Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-525201-1

#### 242-3714-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 09.15-10.45 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-

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

### Italienisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-125252011

Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

#### 242-3715-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 01.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dai! 1, ab Lektion 3, ISBN 978-8-41927363-5  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

#### 242-3716-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 01.10.24, 19.35-21.05 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Nuovo Espresso 1, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-105438-0

#### 242-3716-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 01.10.24, 10.45-12.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Ein Italienischkurs für Anfänger, in dem Sie grundlegende Gesprächssituationen üben: sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über die eigene Person sprechen, einkaufen, bestellen im Restau-

rant, u.v.m. Für erste Unterhaltungen mit Muttersprachlern und für Reisen nach Italien sind Sie damit gut gerüstet.

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 2, ISBN 978-3-19-035647-8

#### 242-3717-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

### Italienisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3  
ISBN 978-3-12-525201-1

#### 242-3718-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 11.00-12.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Italienisch für die Reise

#### Italienisch für den Urlaub A1 neu!

Kleingruppe: max. 8 Personen  
Intensivkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, die souverän in Italien durchkommen möchten. Der Fokus liegt auf Sprachfertigkeit, verbunden mit Spaß, landeskundlichem Wissen, und Tipps zum Sprachenlernen.  
Für diesen Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich.  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

#### 242-3719-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
Samstag und Sonntag, ab 01.02.25, 10.00-17.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 208,-

### Italienisch A1.2 - Italienisch für die Reise

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Der Kurs findet am 23.01.2025 nicht statt.  
Lehrbuch: Viva le Vacanze!, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-19-217243-4

#### 242-3719-S

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 17.30-19.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

#### Bitte beachten Sie auch:

242-4551-A und 242-4552-A Italiens Küche  
242-6217-A Länderreise: Italien für Kinder

### Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-12-525201-1

### 242-3720-S

Leitung: Elisabetta Guidotti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

### Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-19-249599-1

### 242-3721-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

### Italienisch A1.2

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 9  
ISBN 978-3-12-525201-1

### 242-3723-S

Leitung: Linda Giubilato, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
Gebühr € 108,-  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 101

### Italienisch A1.2 neu!

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-125252011  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

### 242-3724-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

## Italienisch A2

### Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-225439-0

### 242-3725-A

Leitung: Yvonne Lössl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 19.45-21.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

### Italienisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-19-225439-0

### 242-3726-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

### Italienisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci A2, ab Lektion 6, ISBN 978-3190156474

### 242-3727-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

### Italienisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lettura, conversazione e revisione della grammatica A2

### 242-3728-S

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
ab Freitag, 27.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 32

### Ich möchte gerne auf Italienisch reden A2 neu!

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Kleingruppe: max. 8 Personen  
Wir alle kennen es: Man hat Vokabeln gelernt, aber dann fehlen plötzlich die wichtigsten Wörter, die uns ermöglichen, fließend auf Italienisch zu reden. In nur 7 Kurseinheiten erreichen wir die gewünschte Sprachfertigkeit mit vielen Tipps und Übungen, um die Sprachhemmungen zu überwinden.  
Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

### 242-3729-A Online

Leitung: Laura Tomassetti, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 19.35-21.05 Uhr, 7 x  
Gebühr € 91,-

## Italienisch B1

### Italienisch B1.1 neu!

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-225440-6

### 242-3731-A Online

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 10.00-11.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Italienisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-025647-1

**242-3732-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

### Italienisch B1.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 2, ISBN 978-3-19-025647-1

**242-3733-A**

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

### Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 8  
ISBN 978-3-12-525212-7

**242-3735-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 212

### Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-19-225440-6

**242-3736-S**

Leitung: Renate Botti, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Italienisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 10  
ISBN 978-3-19-225440-6

**242-3737-S**

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Roncallihaus, Kirchenstr. 10, Blauer Raum

### Italienisch B2

#### Italienisch B2 - lettura e conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
Conversazione e lettura di brevi testi di attualità italiana.

**242-3740-S**

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

### Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 5/6, ISBN 978-3190554768

**242-3741-A**

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, TSV Raum, Geschäftsstelle

# ECHT, ODER?

## Na klar! Echtes Metzgerhandwerk

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

**Diese Sorgfalt kann sich schmecken lassen!**

**LUTZ**  
HANDWERKS METZGEREI  
UND FEINE KOST

Informationen  
über unsere

WERTE-  
PARTNER

**Pöcking**  
Hauptstraße 26

**Tutzing**  
Hallberger Allee 1

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

## Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-535466-0

### 242-3742-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, TSV Raum, Geschäftsstelle

## Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-535466-0

### 242-3743-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

## Italienisch B2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 7/8  
ISBN 978-3-19-535466-0

### 242-3744-A

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1.2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 4, ISBN 978-3190554768

### 242-3745-S

Leitung: Antonella Manfrin-Poock, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

## Italienisch B2: Conversazione

Voraussetzungen: abgeschlossene Stufe B2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, ab Lektion 6/7  
ISBN 978-3195354660

### 242-3746-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 90,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

## Italienisch C1/C2

### Italienisch C1: conversazione e lettura

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1 bzw. Einstufungsberatung  
Durante il corso verranno letti libri gialli e racconti italiani con cui si ripeterà e approfondirà il lessico, la fraseologia e le strutture del linguaggio italiano. Di volta in volta verranno discussi temi culturali e di attualità.

Andrea Camilleri: Otto giorni con Montalbano (Klett)  
ISBN 978-3-12-565874-5

### 242-3750-S

Leitung: Dr. Nazzarena Barni, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**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.

### 242-3751-A

Leitung: Roberta Costantino, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 17.00-18.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum Z533

### Italienisch C1/C2: Italiando ed oltre **neu!**

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe C1 bzw. Einstufungsberatung  
Kleingruppe: max. 8 Personen  
Un corso di livello avanzato per approfondire e perfezionare la conoscenza della lingua italiana. Temi di attualità, curiosità, pillole grammaticali, viaggi virtuali tra le città italiane ed i loro tesori artistici e culturali. La conversazione resta la nostra priorità. Curiosi? Vi aspettiamo!

### 242-3755-A Online

Leitung: Franco Guizzo, Sprachdozent, Dipl. Übersetzer  
ab Donnerstag, 26.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

### Italienisch C2 - Conversazione e Lettura

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf C1/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. Il libro sarà noto all'inizio del corso.  
Der Kurs findet in 14-tägigem Rhythmus statt.

### 242-3761-S

Leitung: Loredana Sansica-Roschmann, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 72,- 14tägig  
**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 242-3500-A

**242-3800-A**

Gebühr € 370,-

## Sprachberatung Spanisch

### Sprachberatung Spanisch in Starnberg

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.

**242-3802-S**

Mittwoch, 18.09.24, 17.00-19.00 Uhr

gebührenfrei

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

### Bitte beachten Sie auch:

Weitere Termine und Orte für Sprachberatungen finden Sie auf Seite 4 in unserem Programmheft.

## Spanisch Spezial/für den Urlaub

### ¡VIVAN LAS VACACIONES! Spanisch A1 für den Urlaub neu!

¡Hola! ¿Qué tal? Einen schönen Urlaub können Sie besser genießen, wenn Sie die Landessprache kennen. Dieser Kurs ist ideal für Leute, die gerne kommunizieren und mit Spaß lernen möchten.

Lehrbuch: Entrada el español, ISBN 978-3-464-20567-9

**242-3805-S**

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin

ab Dienstag, 08.10.24, 18.00-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 135,-

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

### Cata de vinos argentinos - Malbec Weinprobe auf Spanisch B1 neu!

Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf B1 und Mindestalter 18 Jahre  
En este seminario conoceremos la historia de la uva Malbec y probaremos juntos los denominados „vinos de altura“, producidos a más de 1.000 metros de altitud. In diesem Seminar lernen wir die Geschichte der Malbec-Traube kennen und verkosten gemeinsam die sogenannten Höhenweine, die auf über 1.000 Meter Höhe kultiviert werden.  
Importante: El seminario es en español (nivel B1)!

**242-3806-S**

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin

Freitag, 11.10.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 52,- inkl. Lebensmittelpauschale (Weinverkostung mit Tapas)

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-1510-S Wein mit allen Sinnen- Weinseminar mit Blind-Tasting

242-4553-S Tapas - ein kulinarischer Ausflug nach Spanien

## Spanisch A1

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514671-6

**242-3811-S**

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent

ab Montag, 23.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch A1.1 - ohne Vorkenntnisse online neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514671-6

**242-3812-S** Online

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin

Dienstag und Donnerstag, ab 24.09.24, 08.00-09.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 90,-

### Spanisch A1.1 für Frühaufsteher

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-304545-4

**242-3813-A** Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin

ab Donnerstag, 26.09.24, 07.15-08.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514671-6

**242-3815-A**

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin

ab Montag, 30.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 135,-

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

### Spanisch A1.1 neu!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 242-3817-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum E514

### Spanisch A1: "Wiederholen, Aktivieren und Kommunizieren" neu!

Voraussetzung: (lange zurückliegende) Sprachkenntnisse auf A1; ideal für Wiedereinsteiger

Kleingruppe: max. 8 Personen

Sie haben bereits das Niveau A1 erreicht, haben aber noch Unsicherheiten? Oder möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Seminar genau das Richtige für Sie. ¿Usted ya cursó el nivel A1 de español pero quiere refrescar sus conocimientos y practicar la conversación? ¡Entonces este curso es ideal para usted!

#### 242-3820-A

Leitung: Mariana Lescano, zert. EUROLTA Sprachtrainerin  
Freitag, 29.11.24, 17.30-20.00 Uhr  
Samstag, 30.11.24, 10.00-16.00 Uhr  
Sonntag, 01.12.24, 10.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 115,-

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

### Spanisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 242-3821-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

### Spanisch A1.1

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 242-3823-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 10  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 242-3835-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum E514

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514671-6

#### 242-3836-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 116,-

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum E514

### Spanisch A1.2/A2.1

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 11  
ISBN 978-3125146716

#### 242-3837-A

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 214

### Spanisch A1.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1.1 bzw. Einstufungsberatung

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 11  
ISBN 978-3-19-304545-4

#### 242-3838-S Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Spanisch A2

#### Spanisch A2.1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 242-3841-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 08.30-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

#### Spanisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 10  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 242-3845-A Online

Leitung: Marisa del Valle Oms, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

### Spanisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 242-3846-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
ab Montag, 23.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch A2.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 242-3847-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Spanisch A2.2

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9  
ISBN 978-3-12-514677-8

#### 242-3848-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Spanisch A1/A2 - Introducción a la conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2 bzw. Einstufungsberatung  
Geeignet für alle, die bereits Spanischkurse besucht haben und sich besser mündlich verständigen können möchten.  
Lehrmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

#### 242-3849-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### Spanisch B1

#### Spanisch B1.1

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe A2.2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514684-6

#### 242-3851-S

Leitung: Veronica Lizana, Sprachdozentin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Spanisch B1.2

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1.1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 10  
ISBN 978-3-12-514684-6

#### 242-3855-A

Leitung: Mariela Pizano de Scheidl, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Raum E514

### Spanisch B1/B2 - Introducción a la conversación

Voraussetzung: mind. abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: El mundo en español, Lecturas de cultura y civilización-  
Nivel B, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-526983-5

#### 242-3860-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
ab Dienstag, 24.09.24, 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

### Spanisch B2

#### Spanisch B2: Conversación

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B1 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-514688-4

#### 242-3861-S

Leitung: Cecilia Nagle, Sprachdozentin  
ab Montag, 23.09.24, 10.10-11.40 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 11

### Spanisch C1

#### Conversación C1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 bzw. Einstufungsberatung  
Lehrbuch: C de C1, curso de español de nivel superior (libro del alumno), ISBN 978-3-12-515024-9

#### 242-3870-S

Leitung: Ramiro Uribe, Sprachdozent  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 02

## Seltener gelernte Sprachen

Für alle, die etwas Außergewöhnliches erlernen möchten, bieten unsere Kurse die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und mit der neuen Sprache auch eine neue Kultur kennenzulernen. Vielleicht können Sie Ihre neu gewonnenen Sprachkenntnisse bereits auf der nächsten Reise oder im Geschäftsleben anwenden? Die Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden in einem Kurs. Die Gebührengruppe, die beim jeweiligen Kurs ausgeschrieben ist, kann sich ändern. Bitte beachten Sie unsere AGBs und Gebühren auf Seite 66.

## Bairisch

### Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt (mit anschließendem Weißwurst-Frühstück)

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern. Dialekt und Bayern- das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit Ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerschen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer- besser bekannt als Vogelmayer- lädt Sie ein zu einem Bairischkurs der besonderen Art. Er vermittelt tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen der oftmals verschlossenen Bayern. Wissenswerte und spannende Fakten rund um den Freistaat runden den Kurstag ab. Nach diesem Kurs kann Ihnen auf Bairisch niemand mehr etwas vormachen- das wird Ihnen auch durch ein Zertifikat bestätigt. Zum Schluss gibt es noch ein zünftiges Weißwurstfrühstück. Also los geht's oder auf gut Bairisch: Pack ma's o! Bitte beachten: Die Kosten für Essen und Getränke sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Vorbestellung für das Weißwurstfrühstück bitte bei Kursbuchung mit angeben.

**242-3900-A**

Leitung: Thomas Mayer, Kabarettist, Mundart-Künstler, Autor  
Sonntag, 17.11.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 33,-

**Herrsching**, Hotel Gasthof Zur Post, Andechsstr. 1, 1. OG

## Gebärdensprache

### Gebärdensprache neu!



© Panthermedia/AndreyPopov

Dieser Schnupperworkshop beinhaltet erste Eindrücke zum Fingeralphabet, sich vorstellen, Basiswortschatz erarbeiten, kleine Gespräche führen und ein erstes „Vertraut werden“ mit der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (DGS). 5,- € für Unterlagen werden im Kurs eingesammelt. In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

**242-3905-S**

Leitung: Ingo Langlotz, Gebärdensprachlehrer  
Sonntag, 06.10.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 36,- exkl. Materialkosten von € 5,- für Unterlagen  
**Planegg**, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## Chinesisch

### Chinesisch A1 neu!

Kleingruppe mit max. 8 Personen  
Lehrbuch: HSK Standard Course 1 Textbook, ab Lektion 1, ISBN 978-7-5619-3709-9 und HSK Standard Course 1 Workbook, ISBN 978-7561937105

**242-3910-A** Online

Leitung: Xiaojuan Zhong, Sprachdozentin  
ab Montag, 30.09.24, 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

### Chinesisch A1 neu!

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder vorhandenen Grundlagen wieder aufzufrischen. Mit dem Ziel einfache Unterhaltungen zu führen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China ist man damit schon bestens vorbereitet. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley) ISBN 978-3-8310-3043-9

**242-3911-S**

Leitung: Daifen Chen-Winkler, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 01.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02, vorderer Eingang

### Bitte beachten Sie auch:

242-4563-A Asiatisches Fingerfood

## Japanisch

### Japanisch A1 neu!

Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie das Nötigste sprechen können. Die Kursleitung führt sie auch in die Silbenschrift Hiragana ein. Lehrbuch: Konnichi wa, Japan!, Band 1, mit Lesehilfe; ab Lektion 1 ISBN 978-3-929378122

**242-3920-S**

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin  
ab Freitag, 27.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,- nicht am 11.11.1  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 34





© Thomas Moser, Iga Ueno

## Japanisch A1.2

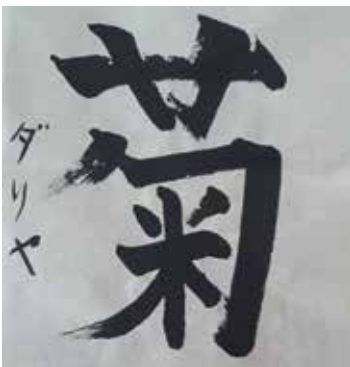
Voraussetzung: Sie können Hiragana (langsam) lesen.  
Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 11  
ISBN 978-3-732299744

**242-3921-S**

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,- nicht am 8.10.!

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

## Shodo - Japanische Kalligraphie



© Darija Pompino

Sie erlernen die japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Kanji-Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Washi-Papier gebracht werden. Dabei werden besonders Konzentrationsvermögen und Raumerfassung gefördert, und Sie erhalten Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise. Dieser Kurs richtet sich auch an alle Interessierten, nicht nur an jene, die Japanisch lernen möchten. Material wird im Kurs gestellt.

**242-3925-S**

Leitung: Darija Pompino, Dolmetscherin und Sprachdozentin  
Samstag, 01.02.25, 10.00-15.00 Uhr  
Gebühr € 55,- inkl. € 20,- Materialkosten

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-4564-S und 242-4565-A Sushi  
242-5204-A Furokishi

## Koreanisch

### Koreanisch A1 neu!



© CatsWithGlasses auf Pixabay

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (DARAKWON)  
ISBN 978-8927732792. Eine Registrierung als Teilnehmer\*in ist vorab erforderlich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)  
In Kooperation mit der vhs im Würmtal.

**242-3940-A** Online

Leitung: Yang-Mi Soe, Sprachdozentin  
ab Dienstag, 01.10.24, 15.15-16.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 195,-

### Bitte beachten Sie auch:

242-4560-S Koreanische Küche

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1



© DanaTentis auf Pixabay

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, ab Lektion 6  
ISBN 978-312606650-1 und Arbeitsbuch ISBN 987-3126066518

**242-3954-S**

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 14.50-16.20 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

### Neugriechisch A2, ab Lektion 14

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, ab Lektion 14  
ISBN 978-3-12606650-1 und Arbeitsbuch ISBN 987-3-12606651-8

**242-3955-S**

Leitung: Maria Fischer-Kouniadi, Sprachdozentin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 16.45-18.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 135,-

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

## Neugriechisch A1.2

Kleingruppe: maximal 8 Teilnehmende

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 12, ISBN 978-3-96769-022-4

**242-3956-A**

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 07.10.24, 20.15-21.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 130,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## Neugriechisch A2

Kleingruppe: maximal 8 Teilnehmende

Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 19/20  
ISBN 978-3-96769-022-4

**242-3958-A**

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 07.10.24, 17.00-18.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 130,-

**Herrsching**, Realschule, Jahnstr. 10, Raum E24

## Neugriechisch B1

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe A2

Kleingruppe: maximal 8 Teilnehmende

Lehrbuch und Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben.

**242-3959-A**

Leitung: Irene Xixis-Sasse, Sprachdozentin  
ab Montag, 07.10.24, 19.00-20.00 Uhr, 15x  
Gebühr € 130,-

**Herrsching**, Realschule, Raum E24

## Bitte beachten Sie auch:

242-6216-A Länderreise: Griechenland für Kinder

## Russisch



© Makalu auf Pixabay

## Russisch A1 Lektüre neu!

Ein Schnupperkurs in die russische Sprache: Wir lernen die kyrillischen Buchstaben kennen, machen uns bekannt mit den Leseregeln und in nur 4 Unterrichtseinheiten können Sie Wörter und kleinere Texte in russischer Sprache sicher lesen. Lehrunterlagen erhalten Sie im Kurs. In Kooperation mit der vhs Gilching.

**242-3980-A** Online

Leitung: Natalia Schinke, Sprachdozentin, staatl. geprüfte Übersetzerin  
ab Mittwoch, 16.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 68,-

## Russisch A1 - Sprache und Kultur neu!

Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet, da wir zunächst einmal mit dem Erlernen der kyrillischen Schrift beginnen. Das Lerntempo richtet sich immer nach den Lernenden.

In Kooperation mit der vhs Gilching.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

**242-3981-A** Online

Leitung: Natalia Schinke, Sprachdozentin, staatl. geprüfte Übersetzerin  
ab Mittwoch, 20.11.24, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 169,-

## 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. Kleingruppe mit max. 8 Personen.

Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM Slovincina A1

ISBN 978-8-0-223-4552-1

**242-3983-A** Online

Leitung: Dr. Bozena Baranekova, Sprachdozentin  
ab Freitag, 11.10.24, 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 130,-

## Ungarisch

## Schnupperkurs Ungarisch neu!



© Jo Stolz auf Pixabay

Für alle, die im Sommer in Ungarn waren oder anders neugierig geworden sind auf diese ganz besondere europäische Sprache. Der Kurs bietet erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

**242-3988-A** Online

Leitung: Dr. Enikő Hoppa, Sprachdozent  
ab Mittwoch, 02.10.24, 17.30-19.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 52,-

# Quereinstieg

ohne Bankausbildung? Klar!

Wir suchen  
Sie!  
(m/w/d)

**Auf zu neuen beruflichen Abenteuern.**  
Wir schulen Sie zum Finanzexperten.

- **Servicemitarbeiter:**  
bis zu 43.000€ Brutto im Jahr
- **Telefonischer KundenService:**  
bis zu 49.200€ Brutto im Jahr

Jetzt einfach online bewerben:



[vrsta.de/quereinsteiger](https://vrsta.de/quereinsteiger)

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





## Gesundheit und Fitness

Ein Strauß könnte einen Marathon in 45 Minuten laufen. Regelmäßige, moderate Bewegung wirkt aber auch schon Wunder.

Achtsamkeit und Meditation	85	Outdoor und Wassersport	96–97
Atem und Entspannung	85	Zumba® und Piloxing®	97–98
Autogenes Training/PMR	86	Aroha und Tanz	98–101
Yoga	86–88	Gesundheitsförderung	101–108
Qigong und Tai Chi	88–89	Kochen und Ernährung	
Wirbelsäule und Rücken	89–90	- Vorträge	108–109
Pilates	90–92	- Kochen – nah an der Natur	109
Gymnastik und Bewegung	92–93	- Für Gäste das Beste	109–110
Fitness	93–95	- Ayurveda-Küche	110
Fechten, Selbstverteidigung und Kampfkunst	95–96	- Hineingeschmeckt: Europas Küchen	110–111
		- Kulinarisches aus aller Welt	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). Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Angebote im Rahmen des §20 SGB V stellen wir deshalb nicht bereit. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

### Achtsamkeit und Meditation

#### 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

#### 242-4001-A

Leitung: Elke Singler, Entspannungstherapeutin  
Freitag, 15.11.24, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 17,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Glücklicher leben durch Entspannung und Meditation neu!

An diesem Tag üben Sie Achtsamkeit und lernen verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden. Die Übungen können sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten (z.B. Hashimoto) auswirken und einem beginnenden Burnout vorbeugen.

**Bitte mitbringen:** kleines Kissen, kleine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken bzw. Hausschuhe, Getränke und evtl. Brotzeit, Schreibmaterial

#### 242-4002-A

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)  
Sonntag, 24.11.24, 11.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 42,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### 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. So wie eine Blume sich aufrichtet, wenn sie gegossen wird. Ganz nebenbei können Sie Ihr Immunsystem stärken und beweglicher werden. Sie üben im Sitzen, Stehen und Liegen. Die Übungen werden von der Dozentin verbal angeleitet. Sie klingen am Ende mit einem wohligen Nachruhen aus.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf

#### 242-4010-S

Leitung: Britta Sauer M.A., Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin  
ab Dienstag, 05.11.24, 19.15-20.45 Uhr, 5 x  
Gebühr € 63,-

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

#### Natürlich atmen - Atem und Bewegung nach Herta Richter

Vergleiche 242-4010-S

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf

#### 242-4011-S

Leitung: Britta Sauer M.A., Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin  
ab Dienstag, 14.01.25, 19.15-20.45 Uhr, 4 x  
Gebühr € 50,-

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

## Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

### Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige?

In diesem Kurs werden die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training nach Schultz und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vorgestellt. So haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Grundübungen kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Sie können sich dann in beide Methoden einfühlen und sich 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

**242-4020-A**

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

Sonntag, 20.10.24, 14.00-17.30 Uhr

Gebühr € 26,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### 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

**242-4021-A**

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

ab Montag, 04.11.24, 18.30-20.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 64,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Autogenes Training - kompakt

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

**242-4022-A**

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin

Freitag, 18.10.24, 19.00-20.30 Uhr

Freitag, 25.10.24, 19.00-20.30 Uhr

Samstag, 26.10.24, 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

**242-4023-S**

Leitung: Gisela Hoffmann, Dipl.-Sozpäd. (FH), Med. Heilpraktikerin, Systemische Gesundheitscoachin

ab Mittwoch, 08.01.25, 19.30-21.00 Uhr, 6 x

Gebühr € 76,-

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

### 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

**242-4024-A**

Leitung: Tanja Schlößer, Entspannungspädagogin

ab Montag, 13.01.25, 18.30-20.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 64,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Yoga

### Der Einstieg

### Sanftes Yoga für Menschen mit Beschwerden und Einschränkungen neu!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir wissen, dass Bewegung gesund ist, den Stoffwechsel und unsere Laune positiv beeinflusst. Manchmal hindern uns verschiedene Beschwerden daran, uns regelmäßig zu bewegen. Oder es ist einfach nur ungewohnt. In diesem Kurs wird Yoga als eine moderate Bewegungsform mit einem PLUS für Wohlbefinden und Entspannung für jede\*n angeboten. Die Kursleiterin geht gezielt auf die Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Teilnehmenden ein. Schrittweise werden verschiedene wohltuende Yogaübungen im Stand, auf dem Stuhl oder am Boden erlernt, um Kraft und Beweglichkeit zu fördern. Die Körperwahrnehmung wird in Bewegung und in Ruhe geschult und in verschiedene Entspannungstechniken eingebaut. Kleine Hausaufgaben für mögliches, eigenständiges Üben zuhause runden die Kursstunden ab.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines festes Kissen

**242-4101-A**

Leitung: Anja Ortmann-Heuser, Yogalehrerin,  
Heilpraktikerin für Ayurveda & Yogatherapie  
ab Dienstag, 15.10.24, 09.15-10.30 Uhr, 7 x  
Gebühr € 61,-

**Herrsching,** vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21



© byheaven auf Fotolia

**Sanftes Yin & Yang Yoga - für mehr Balance und Wohlbefinden**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Kurs begleitet uns die Traditionelle Chinesische Medizin in den Herbst und durch den Winter.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

**242-4102-A**

Leitung: Eva Riehle, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 09.30-11.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 157,-

**Herrsching,** vhs-Pavillon, Reineckestraße

**Yoga Basics - für Anfänger\*innen**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**242-4103-S**

Leitung: Gisela Zörner, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 10.30-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-  
**Starnberg,** vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

**Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation**

In dieser Yogarichtung finden wir alle ganzheitlichen Aspekte des Yoga. 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!

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, ggf. Sitzkissen, Getränk

**242-4104-A**

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin  
ab Montag, 23.09.24, 10.00-11.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 183,-

**Herrsching,** vhs-Pavillon, Reineckestraße

**Kundalini-Yoga: Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation**

Vergleiche 242-4104-A

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, ggf. Sitzkissen, Getränk

**242-4105-A**

Leitung: G. Maria Rubensdörffer, Kundalini-Yogalehrerin  
ab Dienstag, 24.09.24, 19.15-21.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 183,-

**Herrsching,** vhs-Pavillon, Reineckestraße

**Yoga - für leicht Geübte und Wiedereinsteiger\*innen**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Yogamatte, Decke, Yogablöcke, Yoga-Gurt, warme Socken, etwas zum Überziehen

**242-4106-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.15 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-

**Starnberg,** Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

**„Ha-Tha“-Yoga: die Gegensätze vereinen - für leicht Geübte und Wiedereinsteiger\*innen**

Auch ambitionierte Anfänger\*innen sind willkommen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Decke, Socken und Meditationskissen falls vorhanden

**242-4107-S**

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 08.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,-

**Tutzing,** Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

**Yoga für Earlybirds**

Energiegeladen in den Tag!

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, etwas zum Überziehen

**242-4108-S**

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Dienstag, 24.09.24, 08.15-09.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-

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

## Aufbaustufe

### Yoga am Morgen - mehr Energie und Ruhe

Wiedereinsteiger\*innen und bereits geübte Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

#### 242-4109-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin  
ab Montag, 23.09.24, 09.00-10.30 Uhr, 14 x

Gebühr € 147,-

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

### Bleib gesund mit Yoga - Yoga Flow I

Wiedereinsteiger\*innen und bereits etwas geübte Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt

#### 242-4110-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,-

**Aufkirchen**, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

### Energiegeladen in den Herbst - Yoga Flow II

Für Teilnehmer\*innen mit mittleren bis fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Decke, etwas zum Überziehen, warme Socken, zwei Yoga-Blöcke und Yoga-Gurt

#### 242-4111-S

Leitung: Gabriela Laghezza, Yogalehrerin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,-

**Aufkirchen**, Grundschule, An der Lindenallee 8, Aula

### Kraftvolles Yoga für Wiedereinsteiger\*innen und Geübte



© AndiP auf Pixabay

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Decke, warme Socken, Getränk

#### 242-4112-A

Leitung: Larissa Mihatsch, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 17.30-18.45 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Qigong und Tai Chi

### 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

#### 242-4130-S

Leitung: Christine Weissbarth, Qigonglehrerin  
ab Montag, 23.09.24, 10.45-11.45 Uhr, 14 x

Gebühr € 98,-

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

### After-Work-Qigong

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen

#### 242-4131-S

Leitung: Anke Schuster, Qigonglehrerin  
ab Mittwoch, 25.09.24, 17.15-18.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 105,-

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

### Qigong für Frauen

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

Der Kurs findet am 1.10.2024 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, rutschfeste Socken

#### 242-4132-A

Leitung: Klaudia Wendl, Qigonglehrerin  
ab Dienstag, 24.09.24, 08.30-10.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 105,-

**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.



**242-4133-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Qigonglehrerin  
ab Mittwoch, 09.10.24, 12.15-13.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

**Qigong - 18 Übungen und Akupressur:  
bewegen, atmen und entspannen**

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, kleines Kissen, Decke, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

**242-4134-A**

Leitung: Monika Meil, Gesundheitspädagogin (SKA)  
ab Mittwoch, 09.10.24, 18.00-19.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,- inkl. Skript  
**Herrsching**, Welthaus „Alte Schule“, Luitpoldstraße 20, 1. Stock

**Stilles Qigong - in der Ruhe liegt die Kraft 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.  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

**242-4135-S**

Leitung: Britta Sauer M.A., Lehrerin für Stilles Qigong, Atemlehrerin  
ab Donnerstag, 07.11.24, 18.00-19.00 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

**Qigong und Stille - Wochenendseminar im Kloster Bernried neu!**

Der Wochenendkurs richtet sich an Menschen, die aus der äußeren Fülle heraus kommend, der eigenen inneren Fülle auf die Spur kommen wollen. Wir verbringen das Wochenende im Schweigen, so dass wir Gelegenheit haben, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Übungen aus dem Qigong und angeleitete Meditationen stärken unsere Wahrnehmung und unser Körpergefühl und führen zum bewussten Erleben von Entspannung und Ausgeglichenheit, Freude, Kraft und Energie. Silentwalks in der wunderbaren Natur rund um das Kloster tragen dazu bei, diese Erfahrungen und Erlebnisse zu vertiefen. Die Kursgebühr beinhaltet 2 Übernachtungen im Einzelzimmer (Dusche/WC) mit Vollpension. Doppelzimmer auf Anfrage. Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Ab 8 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (Ausnahme: Stellen eines/einer Ersatzteilnehmenden). Weitere Infos zu diesem Wochenende finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).  
In Kooperation mit der vhs Penzberg.  
**Anmeldung bis 06.12.2024 erforderlich.**

**242-4136-A**

Leitung: Sabine Grünwald, Qigong- und Meditationslehrerin  
Freitag, 31.01.25, 18.00 Uhr bis Sonntag, 02.02.25, 13.30 Uhr  
Gebühr € 364,-  
**Klosterhof 8**, 82347 Bernried am Starnberger See

**„Kosmodynamik“: Tai Chi-Form zum Schnuppert neu!**

Kosmodynamik (Tai Chi) bedeutet: In meditativer Bewegung zur Ruhe kommen und entschleunigen. Die Energie fließen lassen, Körper und Geist entspannen und gleichzeitig kräftigen. Alle Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt, Verspannungen können sich lösen, der Körper wird stärker und geschmeidiger. Der Kurs findet in der Tutzing Pa-Kua Schule statt. Pa-Kua ist ein sehr altes chinesisches Wissen, das auf der Beobachtung der zyklischen Veränderungen der Natur beruht. Kosmodynamik ist eine von acht Disziplinen, die in der Pa-Kua Schule gelehrt werden. Wer nach dem Schnuppert Freude an Kosmodynamik gefunden hat, kann in der Pa-Kua Schule weiter praktizieren.  
Der Kurs findet am 1.2.2025 nicht statt.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**242-4150-S**

Leitung: Eliane Droemer, Pa-Kua Kosmodynamik Instructor  
ab Samstag, 11.01.25, 14.00-15.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 65,- keine Ermäßigung  
**Tutzing**, Pa-Kua Schule, Hauptstraße 59

**„Kosmodynamik“: Tai Chi-Form zum Schnuppert neu!**

Vergleiche 242-4150-S  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**242-4151-S**

Leitung: Eliane Droemer, Pa-Kua Kosmodynamik Instructor  
ab Montag, 13.01.25, 09.00-10.00 Uhr, 4 x  
Gebühr € 65,- keine Ermäßigung  
**Tutzing**, Pa-Kua Schule, Hauptstraße 59

**Wirbelsäule und Rücken**

**Wirbelsäule in Balance**



© goodluz auf shutterstock

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

**242-4201-S**

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Donnerstag, 17.10.24, 09.00-10.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## After-Work-Rückenfit

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 242-4205-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin  
ab Dienstag, 01.10.24, 16.45-17.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 52,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Rückenfit: beweglich bleiben - beweglich werden neu!

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 242-4207-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 09.45-10.45 Uhr, 8 x  
Gebühr € 100,-

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Rückenfit am Gerät neu!

Mit gezielten Übungen an unseren hochmodernen Fitnessgeräten können Sie Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen und eventuelle Schmerzen lindern. Erfahrene, qualifizierte Trainer\*innen weisen Sie in die Geräteübungen ein und stehen Ihnen zur Seite, Sie werden bei jeder der 10 Trainingseinheiten professionell begleitet und korrigiert. Das Trainerteam im medSPORT Seefeld freut sich auf Ihren Besuch. Wir wünschen schon jetzt viel Erfolg und Spaß beim Training.

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 242-4208-A

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Dienstag, 08.10.24, 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,-

**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40

## Mobility & Pilates-Elemente neu!

In diesem Kurs trainieren wir mehr Beweglichkeit für Hüfte, Schultern und Rücken. So erweitern wir den kontrollierten Bewegungsradius und wirken Dysbalancen und einseitigen Belastungen im Alltag entgegen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Getränk

### 242-4209-A

Leitung: Bianca Sempebwa, Yogalehrerin, BODYART® Trainerin, Pilatetrainerin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 11.00-12.00 Uhr, 12 x  
Gebühr € 84,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Pilates

### 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

### 242-4210-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Donnerstag, 17.10.24, 19.30-20.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-

**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. Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihren Körper neu kennenlernen möchten.

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 242-4211-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatetrainerin, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
ab Montag, 23.09.24, 16.15-17.30 Uhr, 15 x  
Gebühr € 131,-

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

## „Pilates Plus“ - für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene



© Christoph Haehnel auf Fotolia

Vergleiche 242-4211-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 242-4213-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatetrainerin,  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Mittwoch, 25.09.24, 10.45-12.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

## „Pilates Plus“ für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit Vorerfahrung von 1-2 Semestern vhs geeignet.

Vergleiche 242-4211-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 242-4215-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatetrainerin,  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Freitag, 27.09.24, 09.30-10.45 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

## „Pilates Plus“ für Fortgeschrittene

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gute Beherrschung der Basisübungen und der Grundprinzipien des 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:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 242-4217-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatetrainerin,  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Mittwoch, 25.09.24, 09.15-10.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

## „Pilates Plus“ für Fortgeschrittene

Nur für Fortgeschrittene ab 3 Semestern vhs.

Vergleiche 242-4217-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 242-4219-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatetrainerin,  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Montag, 23.09.24, 14.45-16.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 131,-

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

## „Pilates Plus“ für Fortgeschrittene

Nur für Fortgeschrittene ab 3 Semestern vhs.

Vergleiche 242-4217-S

Auf Wunsch können Sie an diesem Kurs auch online teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Soft-Ball, Theraband (rot), bequeme Sportkleidung, Handtuch

### 242-4221-S

Leitung: Cornelia Schulz, Pilatetrainerin,  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

ab Freitag, 27.09.24, 11.00-12.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 126,-

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

## 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](http://www.walterdmoch.de)



## Pilates

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Matte, Laptop, gute Internetverbindung

### 242-4223-A Online

Leitung: Martina Asam, Pilatetrainerin, Trainerin B-Lizenz  
ab Donnerstag, 26.09.24, 19.15-20.15 Uhr, 12 x  
Gebühr € 80,-

## Gymnastik und Bewegung

### Stretch & Relax



© PublicDomainPictures auf Pixabay

Eine Rundumpflege 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

### 242-4230-S

Leitung: Hanna Effer-Hörler, Trainerin BLSV  
ab Dienstag, 15.10.24, 18.00-19.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### „Starke Mitte“ mit Elementen aus dem Yoga - für Earlybirds

Unsere „Mitte“ ist das Zentrum der Gesundheit. Die tief liegende Rumpfmuskulatur stabilisiert Bauch-, Beckenboden-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Sie gibt uns Stärke und schützt den Körper vor Verspannungen und Verletzungen. Durch die Übungen in diesem Kurs werden größere Muskelgruppen aktiviert, die automatisch auch die ganze Figur straffen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

### 242-4231-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Donnerstag, 07.11.24, 08.00-09.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Feldafing**, Theaterraum, Bahnhofstraße 2

### „Starke Mitte“ mit Elementen aus dem Yoga

Vergleiche 242-4231-S

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

### 242-4232-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Yogalehrerin  
ab Montag, 07.10.24, 19.30-20.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 87,-  
**Traubing**, Turnhalle Grundschule, Oberlehrer-Schmid-Weg 10

### 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

### 242-4233-S

Leitung: Christine Weissbarth, Yoga- und Meditationslehrerin, Qigonglehrerin  
ab Montag, 07.10.24, 12.00-13.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### 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

### 242-4234-A

Leitung: Stefanie Richter, Fitness- und BODYART® Trainerin  
ab Dienstag, 01.10.24, 17.45-18.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Body Flow neu!

In diesem Kurs erfahren Sie eine intensive Körperkräftigung sowie Steigerung der Flexibilität und Stabilisation durch Elemente aus dem Yoga, der Wirbelsäulengymnastik und anderen Übungen. Angelernte Bewegungsmuster werden aufgebrochen und die Haltung positiv verändert.

**Bitte mitbringen:** Matte, Getränk



**242-4236-A**

Leitung: Bianca Sempebwa, BODYART® Trainerin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 09.45-11.00 Uhr, 12 x  
Gebühr € 105,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

**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

**242-4237-S**

Leitung: Susanne Durau, Fitnesstrainerin  
ab Dienstag, 24.09.24, 19.20-20.20 Uhr, 12 x  
Gebühr € 84,-

**Starnberg**, Turnhalle Hirschanger, Hirschanger 6

**Functional Workout neu!**

Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-up. Anschließend kräftigen wir mit vielseitigen Übungen vor allem die Rumpfmuskulatur und die tiefen Muskelschichten. Die Übungen sind funktionell und variieren bei jeder Trainingseinheit. Dehnung und Mobilisierung runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

**242-4240-A**

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin  
ab Dienstag, 08.10.24, 08.30-09.30 Uhr, 8 x  
Gebühr € 100,-

**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

**Fitness**

**Stoffwechselaktivierung und Fettverbrennung neu!**

Nach einem kurzen Warm-up regen Sie bei einem Gerätezirkel Ihren Stoffwechsel an und aktivieren Ihre Fettverbrennung. Erfahrene, qualifizierte Trainer\*innen weisen Sie in die Geräteübungen ein und stehen Ihnen zur Seite, Sie werden bei jeder der 10 Trainingseinheiten professionell begleitet und korrigiert. Das Trainer\*innenteam im medSPORT Seefeld freut sich auf Ihren Besuch. Wir wünschen schon jetzt viel Erfolg und Spaß beim Training.

In Kooperation mit medSPORT Seefeld.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk

**242-4241-A**

Leitung: Trainer\*innenteam des MedSPORT Seefeld  
ab Mittwoch, 09.10.24, 15.00-16.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 100,-

**Seefeld**, Fitnessstudio medSPORT, Hauptstraße 40



100 Jahre  
Leidenschaft,  
Fürsorge und  
Menschlichkeit  
für alle Generationen



Ihr **Pflegepartner**  
am Starnberger See

[www.krankenpflege-tutzing.de](http://www.krankenpflege-tutzing.de) • 08158 / 90765-0



## 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 Ausdauerseinheiten. Viele Einzelübungen mit wenig Wiederholungen steigern Kraft und Kondition, Beweglichkeit und Koordination sowie natürlich die allgemeine Fitness. Es schließt sich eine entspannende Stretchingseinheit 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

### 242-4242-S

Leitung: Sophie Schraner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

ab Montag, 23.09.24, 08.45-10.00 Uhr, 14 x

Gebühr € 122,-

**Starnberg,** JUZ Nepomuk, Nepomukweg 19, Gymnastikhalle

## After-Work-Fitness



© karabulakastan auf Pixabay

Vergleiche 242-4242-S

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

### 242-4243-S

Leitung: Sophie Schraner, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

ab Montag, 23.09.24, 18.00-19.00 Uhr, 14 x

Gebühr € 98,-

**Söcking,** Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

## Fitness-Mix mit HIIT-Elementen neu!

Sportliche Vorerfahrungen und solide Grundfitness sind erforderlich. In diesem Programm werden Sie fit gemacht mit einem Mix aus Herz-Kreislauf-Training, anregendem HIIT-Programm, Kräftigungsübungen für den gesamten Muskelapparat und einer ausgiebigen Dehnungseinheit für mehr Ausdauer und Flexibilität im Alltag. Übungen die Sie in ihrem Alltag mühelos einfügen können runden das Programm ab.

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Sportkleidung und -schuhe, Getränk

### 242-4244-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® und STRONG by Zumba™ Instructor ab Donnerstag, 26.09.24, 19.30-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr € 107,-

**Starnberg,** Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

## High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence

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

### 242-4245-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 24.09.24, 18.00-19.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 35,-

**Herrsching,** vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## High Intensity Interval Training (HIIT) - DanceDefence

Vergleiche 242-4245-A

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 242-4246-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 05.11.24, 18.00-19.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

**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)

### 242-4247-A

Leitung: Sascha von Hirschfeld

ab Mittwoch, 25.09.24, 19.15-20.00 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 Ausdauerteil 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.

Der Kurs findet voraussichtlich wegen Revision des Seebads im Oktober nicht statt.

**Bitte mitbringen:** € 10,- Pfand für Spinde

**242-4248-S**

Leitung: Carolin Ulbrich, Sportwissenschaftlerin  
ab Freitag, 27.09.24, 09.00-10.00 Uhr, 15 x  
Gebühr € 235,- 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

**242-4250-A**

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Montag, 23.09.24, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Thai Fit

Vergleiche 242-4250-A

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

**242-4252-A**

Leitung: Gerald Peter, Thai Fit Trainer  
ab Donnerstag, 26.09.24, 19.00-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Fechten, Selbstverteidigung und Kampfkunst

### Fechten - Schnupperkurs für Teilnehmer\*innen von 10-99 Jahren

Familienbildungsangebot

Der Fechtsport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter\*innen begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennen gelernt- es ist nie zu früh oder zu spät, mit

dem Fechtsport zu beginnen. Florett und Maske werden gestellt.

In Kooperation mit der vhs Würmtal.

**Bitte mitbringen:** hallenfreundliche Turnschuhe

**242-4260-A**

Leitung: Florian Weiss, Diplom-Fechttrainer

Samstag, 14.12.24, 14.00-16.00 Uhr

Gebühr € 19,- keine Ermäßigung

**Neuried**, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

## Urban Safety - Selbstverteidigung für Frauen



© inna mykytas auf Pixabay

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

**242-4261-S**

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Sonntag, 24.11.24, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 31,-

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

## Urban Safety - Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnisse und für jedes Fitnesslevel geeignet.

Vergleiche 242-4261-S

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

**242-4262-A**

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Sonntag, 02.02.25, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 31,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Chinesisches Ringen - richtig fallen und werfen neu!

Eine in China übliche Form des Ringens ist die Kampfkunst: „Shuai Jiao“. Diese uralte Form des Kung Fu zielt darauf ab, den Gegner zu Boden zu werfen. Derjenige, der zuerst den Boden mit etwas anderem als den Füßen berührt, verliert. Shuai Jiao ist ein schneller und kraftvoller Sport mit ausgefeilten, aber dennoch simplen Techniken.

Man entwickelt ein intensives Körpergefühl und lernt, das Gleichgewicht des Gegners zu beeinflussen. Ein besonders wichtiger Aspekt ist die Fallschule. Die Fähigkeit, richtig zu fallen, kann im Alltag Unfälle vermeiden und ist daher für alle nützlich.

Unabhängig von Ihrem Erfahrungsniveau können Sie in einer sicheren und einladenden Umgebung diese Kampfkunst kennenlernen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass sich das Erlernte leicht auf andere Kampfkünste sowie auf Selbstverteidigungssituationen und sogar auf Alltagssituationen übertragen lässt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränke

#### 242-4263-S

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunsttrainer

Sonntag, 01.12.24, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 31,-

**Pöcking**, Keltensstraße 4

### Chinesisches Ringen: richtig fallen und werfen - für Frauen neu!

Vergleiche 242-4263-S

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die in einem komfortablen und sicheren Rahmen eine spannende Kampfkunst ausprobieren möchten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränke

#### 242-4264-S

Leitung: Wiebke Neumann, Kampfkunsttrainerin

Sonntag, 12.01.25, 09.00-13.30 Uhr

Gebühr € 31,-

**Pöcking**, Keltensstraße 4

### „Pa-Kua“ Kampfkunst zum Schnuppern neu!

Pa-Kua Kampfkunst umfasst eine Vielzahl von Kampftechniken, wie verschiedenste Kicks, Schläge, Würfe, Hebel, Haltegriffe u.a.m. - ist also eine ganzheitliche Kampfkunst. Zu Beginn stehen einfache, geradlinige Techniken. Das Training findet ohne Wettbewerb und ohne Konkurrenz statt. Mit Respekt und Disziplin, uns selbst und unserem Trainingspartner gegenüber. Der Kurs findet in der Tutzing Pa-Kua Schule statt. Pa-Kua ist ein sehr altes chinesisches Wissen, das auf der Beobachtung der zyklischen Veränderungen der Natur beruht. Kampfkunst ist eine von acht Disziplinen, die in der Pa-Kua Schule gelehrt werden.

Wer nach dem Schnuppern Freude an Kampfkunst gefunden hat, kann in der Tutzing Pa-Kua Schule weiter praktizieren.

Der Kurs findet am 1.2.2025 nicht statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

#### 242-4265-S

Leitung: Eliane Droemer, Pa-Kua Kosmodynamik Instructor, Pa-Kua Kampfkunst Instructor, Schwarzgurt, II Degree

ab Samstag, 11.01.25, 15.30-16.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 65,- keine Ermäßigung

**Tutzing**, Pa-Kua Schule, Hauptstraße 59

## Outdoor und Wassersport

### Winterlauftraining neu!

Warum im Winter pausieren, wo doch der Winter für manche die schönste Zeit im Laufkalender ist? Das Training an der frischen Luft hat gerade in der kalten Jahreszeit einen ganz besonderen Reiz. In der Gruppe zu joggen macht Spaß und lässt wenig Platz für Ausreden. Wir laufen etwa eine Stunde auf unterschiedlichen Strecken und runden jede Laufeinheit mit einem ausgiebigen Dehnprogramm ab.

**Bitte mitbringen:** Laufkleidung, Joggingschuhe, Pulsmesser (sofern vorhanden)

#### 242-4270-A

Leitung: Andrea Herold, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

ab Freitag, 11.10.24, 08.15-09.30 Uhr, 8 x

Gebühr € 125,-

**Treffpunkt:** wechselnd (wird jeweils per Mail bekannt gegeben)

### 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 Rüger „ActiveOutdoor“. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

**Anmeldung bis 09.10.2024 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** Fahrradhelm, Inlineskate-Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenk (auf Anfrage kann diese Ausrüstung auch gegen geringe Gebühr ausgeliehen werden)

#### 242-4271-S

Leitung: Ulrich Rüger, DSV Nordic Cross-Skating Rollski-Trainer

Sonntag, 13.10.24, 08.30-11.30 Uhr

Gebühr € 80,- keine Ermäßigung

**Starnberg**, Nähe Klinikum

**Bitte beachten Sie auch:**

242-6291-A Snowboardkurs

### 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 Bootkunde, 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.



**242-4272-A**

Leitung: Andrea Pittrich  
 Samstag, 07.12.24, 11.00-14.00 Uhr  
 Sonntag, 08.12.24, 11.00-14.00 Uhr  
 Sonntag, 15.12.24, 11.00-14.00 Uhr  
 Gebühr € 78,- inkl. € 2,50 für Kopien  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Zumba® und Piloxing®**

**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 Schrittkombinationen zu folgen, darum gibt es Zumba Gold®. Mit viel Spaß und heißen Rhythmen- sowohl lateinamerikanischen als auch internationalen - 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

**242-4280-S**

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba Gold® Instructor, Tanzpädagogin  
 ab Montag, 23.09.24, 10.30-11.30 Uhr, 10 x  
 Gebühr € 76,-  
**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

**242-4282-S**

Leitung: Lucie Bode, Zumba® Instructor  
 ab Montag, 23.09.24, 18.45-19.45 Uhr, 15 x  
 Gebühr € 110,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

**Zumba® Fitness**

Vergleiche 242-4282-S

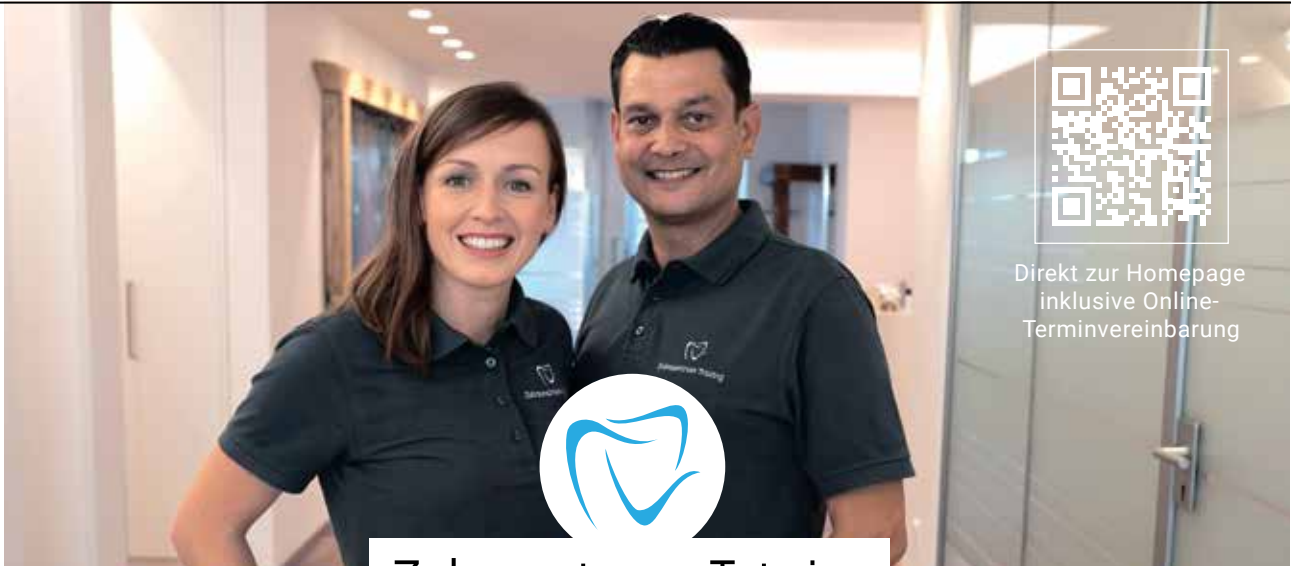
Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

**242-4283-S**

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Zumba® Instructor, Tanzpädagogin  
 ab Dienstag, 24.09.24, 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
 Gebühr € 76,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal



**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

## Zumba® Fitness



© Retamal auf Pixabay

Vergleiche 242-4282-S

Eingang zum Spiegelsaal: von Leutstettener Straße aus

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### 242-4285-S

Leitung: Lucie Bode, Zumba® Instructor

ab Donnerstag, 26.09.24, 18.15-19.15 Uhr, 15 x

Gebühr € 110,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstraße 2, Spiegelsaal

## 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

### 242-4290-S

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 24.09.24, 18.30-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 76,-

**Söcking**, Grundschule, Bismarckstraße 13, Turnhalle

## Piloxing® neu!

Vergleiche 242-4290-S

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch und Getränk

### 242-4292-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin

ab Donnerstag, 26.09.24, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 76,-

**Breitbrunn**, Mehrzwecksaal Feuerwehrhaus, Münchener Str. 2

## Piloxing®

Vergleiche 242-4290-S

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch und Getränk

### 242-4294-A

Leitung: Rocio Gabriela Frei, Piloxing® Instructor, Tanzpädagogin

ab Sonntag, 29.09.24, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 76,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Aroha und Tanz

### 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

### 242-4301-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 24.09.24, 19.00-20.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 35,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Aroha - DanceDefence neu!

Vergleiche 242-4301-A

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

### 242-4302-A

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin

ab Dienstag, 05.11.24, 19.00-20.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 70,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### „Unda Rhea“ I und II: Tribal Style Belly Dance - für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Tribal Belly Dance hat internationale Einflüsse aus Ägypten, Indien, Afrika und Amerika. Der Kurs beinhaltet ein Aufwärmprogramm, gezieltes Muskeltraining und Dehnübungen für den ganzen Körper. Wir achten auf eine gute Körperhaltung. Eine starke 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

### 242-4303-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin

ab Donnerstag, 26.09.24, 18.30-20.00 Uhr, 15 x

Gebühr € 157,-

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Unda Rhea III: Tribal Style Belly Dance - für Fortgeschrittene

Vergleiche 242-4303-A

**Bitte mitbringen:** siehe 242-4303-A

### 242-4304-A

Leitung: Dr. Ruth Kletzander, Tanzlehrerin  
ab Freitag, 20.09.24, 18.30-20.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,-

**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:** bequeme Kleidung, Getränk, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, Hüfttuch

### 242-4305-A

Leitung: Marlies Stocker  
ab Mittwoch, 25.09.24, 18.15-19.15 Uhr, 13 x  
Gebühr € 91,-

**Herrsching,** vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

## Ballett Basic I - Einsteiger\*innen

Auch Erwachsene können Ballett trainieren. Wer wollte nicht schon immer mal die Anmut und Kraft des klassischen Balletts am eigenen Leib erfahren? In konzentrierter Atmosphäre zu klassischer Musik werden die Grundpositionen geübt, 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

### 242-4310-A

Leitung: Sophie Hoyez, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin  
ab Samstag, 28.09.24, 09.45-10.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-

**Herrsching,** East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## Contemporary Dance - für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Für alle, die bereits Tanzerfahrung mitbringen.

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. In Kooperation mit dem Tanzstudio East Coast.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Socken

### 242-4311-A

Leitung: Kirsten Brehme, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin  
ab Donnerstag, 26.09.24, 19.45-21.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-

**Herrsching,** East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## InnerSTARConcept

Tanz und bewegte Meditation für jedes Alter und jedes Fitnesslevel  
Möchtest du ... mehr Lebensfreude und Gelassenheit spüren? ... dich richtig wohl in deinem Körper fühlen? ... und etwas für deine Fitness tun? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Das InnerSTARConcept verbindet freien Tanz, bewegte Meditation und getanzte Traumreisen.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen bzw. Stoppersocken

### 242-4320-S

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin  
ab Dienstag, 15.10.24, 19.45-20.45 Uhr, 7 x  
Gebühr € 49,-

**Tutzing,** Würmseehalle, Bernrieder Str. 1a, Gymnastiksaal

## Erlebnis Tanz - Jede\*r kann tanzen! neu!



© Adrian auf Pixabay

Tanzen ist eines der schönsten Hobbies der Welt. Bewegung zu Musik hält fit und bereitet Freude. Formationen zu internationaler Musik aktivieren den Körper ganzheitlich und trainieren die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und das Gedächtnis. Getanzt werden Tänze aus aller Welt. Dazu gehören u.a. Kreistänze, Kontra und Square. Die Musik setzt sich aus alten Schlagern, Walzern, Märschen und traditioneller Volksmusik aus vielen verschiedenen Ländern zusammen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, alle können mitmachen!

### 242-4321-S

Leitung: Christine Weissbarth, Kursleiterin für Erlebnistanz  
ab Montag, 14.10.24, 13.30-14.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 70,-

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

## 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 Halblenturnschuhe

#### 242-4322-S

Leitung: Teresa Emilian, Tanztherapeutin, Folkloretanzleiterin  
ab Dienstag, 26.11.24, 18.45-20.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 105,-  
**Söcking**, Grundschule, Bismarckstr. 13, Pavillon

### Salsa-Solo Basics neu!

Dieser Solo-Tanzkurs ist zugleich eine Einführung in die lateinamerikanische Salsa-Kultur. Er bietet die ideale Gelegenheit, sich während der dunklen Jahreszeit mit gute-Laune-Musik zu verwöhnen. Es werden grundlegende Bewegungsmöglichkeiten zu diesem ‚sonnigen‘ Rhythmus erlernt und die Schritte durch Wiederholung gefestigt, was ganz nebenbei auch der Ausdauer und Koordination förderlich ist. Holen Sie sich Ihre wöchentliche Portion Lebensfreude und Positivität! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

#### 242-4330-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 04.11.24, 09.30-10.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 42,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 5, Spiegelsaal

### Salsa-Solo Basics neu!

Vergleiche 242-4330-A

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

#### 242-4331-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 13.01.25, 09.30-10.30 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 5, Spiegelsaal

### Lateinamerikanische Rhythmen - Solo-Tanz neu!

Voraussetzung: Salsa-Grundkenntnisse oder der parallele Besuch von Salsa Basics (242-4330-A)

Sich bewegen und Spaß haben? Elegant und ohne Partner tanzen? Das ist in diesem Kurs möglich. Im Kurs werden wir uns vornehmlich in den Rhythmen Salsa, Merengue, Cha Cha Cha und Bachata üben. Ihr werdet dabei unterstützt, euren eigenen, einzigartigen Stil und eure eigene Technik zu entwickeln und gleichzeitig Selbstvertrauen und Körperbewusstsein auf der Tanzfläche aufzubauen. Ihr erlernt raffinierte, sexy Kombinationen, Styles und Fußarbeit. Alles ist solo tanzbar aber auch im Paartanz einsetzbar. Außerdem erarbeiten wir eine temperamentvolle Choreographie. Gleichzeitig bieten die Schritte ein tolles Workout mit hoher Kalorienverbrennung und viel Spaß. Ein Muß für alle Partygänger\*innen, Leute ohne Tanzpartner\*in und gern frei tanzende ‚Salsa Aficionados‘.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

#### 242-4332-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 04.11.24, 10.45-11.45 Uhr, 6 x  
Gebühr € 42,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 5, Spiegelsaal

### Lateinamerikanische Rhythmen - Solo-Tanz neu!

Voraussetzung: Salsa-Grundkenntnisse oder der Besuch von Salsa Basics (242-4330-A)

Vergleiche 242-4333-A

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

#### 242-4333-A

Leitung: Susan Ruiz de Milone, Tanzlehrerin  
ab Montag, 13.01.25, 10.45-11.45 Uhr, 5 x  
Gebühr € 35,-  
**Hechendorf**, neue Turnhalle, Schluchtweg 5, Spiegelsaal

### 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!

#### 242-4340-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis  
Samstag, 23.11.24, 10.00-13.15 Uhr  
Sonntag, 24.11.24, 10.00-13.15 Uhr  
Gebühr € 47,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Salsa Cubana - Workshop für Anfänger\*innen

Vergleiche 242-4340-S

#### 242-4341-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis  
Samstag, 11.01.25, 15.00-18.15 Uhr  
Sonntag, 12.01.25, 15.00-18.15 Uhr  
Gebühr € 47,-  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Salsa Cubana - Aufbaukurs

Vorkenntnisse in der Salsa Cubana oder der Besuch des Anfängerkurses sind wünschenswert.

Nachdem Sie im Anfängerkurs die verschiedenen Grundschrte 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.

#### 242-4342-S

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis  
Samstag, 07.12.24, 10.00-13.15 Uhr  
Sonntag, 08.12.24, 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 242-4342-S

#### 242-4343-A

Leitung: Manuel Baró Miyares, Nicole Avramidis

Samstag, 25.01.25, 15.00-18.15 Uhr

Sonntag, 26.01.25, 15.00-18.15 Uhr

Gebühr € 47,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Tango Argentino - Kurs für Einsteiger\*innen



© 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

#### 242-4350-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Montag, 04.11.24, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

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

### Tango Argentino - Kurs für Einsteiger\*innen

Vergleiche 242-4350-S

Bitte melden Sie sich paarweise an. Natürlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

#### 242-4351-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Freitag, 08.11.24, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Tango Argentino - Mittelstufe neu!

Tango-Vorkenntnisse bzw. der Besuch des Anfängerkurses sind erforderlich!

Zielgruppe sind Paare, die bereits Tango tanzen und sich Zeit nehmen möchten, um ihre Technik zu perfektionieren. Im Fokus stehen Körperhaltung, die Verschmelzung mit dem Tanzpartner / der Tanzpartnerin, sowie die Verbindung mit der Musik. Das charakteristische des Tangos wird verstärkt herausgearbeitet und der Ursprung der Bewegungen identifiziert. Natürlich erlernen Sie im Kurs zudem Schrittkombinationen für die Tanzfläche.

Bitte melden Sie sich paarweise an. Selbstverständlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

#### 242-4352-A

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Freitag, 10.01.25, 19.30-21.00 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Tango Argentino - Mittelstufe neu!

Tango-Vorkenntnisse bzw. der Besuch des Anfängerkurses sind erforderlich!

Vergleiche 242-4352-A

Bitte melden Sie sich paarweise an. Selbstverständlich sind auch Damen- oder Herren-Paare möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanz- bzw. Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, keine Schuhe mit spitzen Absätzen

#### 242-4353-S

Leitung: Tony Milone, Tango-Argentino-Lehrer

ab Montag, 13.01.25, 19.00-20.30 Uhr, 5 x

Gebühr € 57,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-3800-A und folgende: Spanisch

## Gesundheitsförderung

### 5-teilige Vortragsreihe: Digital Health - Die digitale Transformation im Gesundheitswesen

Unser Gesundheitswesen wird immer digitaler. Das gilt nicht nur für Arztsysteme oder automatisierte Auswertung von Röntgenbildern, sondern betrifft auch viele Prozesse der Patientenverwaltung, zum Beispiel bei Ärzten oder in Krankenhäusern.

Diese Vortragsreihe gibt einen Überblick über verschiedene digitale Anwendungen, Neuerungen und Optionen im Gesundheitswesen, die für Versicherte und Patienten relevant sind oder deren Nutzung sogar erforderlich ist. Durch beispielhafte Schilderung konkreter Situationen, in denen Apps und digitale Anwendungen helfen, soll die Barriere zur Nutzung der digitalen Möglichkeiten insbesondere für ältere und chronisch kranke Menschen abgebaut werden, damit jede\*r von den Fortschritten der Digitalisierung für seine Gesundheit profitieren kann.

Die Vortragsreihe wird gefördert im Rahmen des Projektes "Digitalisierung" des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und ist deshalb kostenfrei.

Alle 5 Veranstaltungen der Reihe können sowohl vor Ort besucht, als auch live im Internet verfolgt werden. Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihre gewünschte Form der Teilnahme an.

### Dr. Google weiß Rat? Gesundheitsinformationen im Netz **neu!**

Mehr als zwei Drittel der Bundesbürger\*innen suchen im Internet nach Informationen zur eigenen Gesundheit oder Krankheiten - Dr. Internet oder Dr. Google sind inzwischen geflügelte Begriffe für solche Suchen. Wer aber in Googles Suchfeld Symptome oder Krankheiten eingibt, bekommt unzählige Treffer angezeigt, von Krankenkassen-Webseiten über Influencer-Blogs bis hin zu von der Pharmaindustrie finanzierten Gesundheitsseiten. Wie erkennt man, welche Treffer und Webseiten vertrauenswürdig sind, wer im Internet welche Motivation hat und wie man sich vor falschen Hinweisen und Informationen schützen kann? Dieser Vortrag soll für Falschinformationen sensibilisieren, gibt allgemeine Hinweise zur Prüfung von Webseiten und nennt offizielle Anlaufstellen im Internet, zum Beispiel direkt vom Bundesministerium für Gesundheit.

**Anmeldung erforderlich**

**242-4401-S**

Leitung: Jörg Schiemann, Digital Health Speaker, Autor mit Schwerpunkt Digital Health, Diplom-Informatiker  
Donnerstag, 10.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

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

### Gesundheits-Apps - Fluch oder Segen?

Diagnose per Smartphone oder Abnehmen per App? Es gibt unzählige Anwendungen in den App-Stores von Apple und Google zu verschiedenen Krankheiten, Fitness, Lifestyle oder dem Thema Gesundheit. Aber wie findet man passende Apps für die eigene Gesundheit und wo machen Apps überhaupt Sinn? Was sind die Vor- und Nachteile von Gesundheits-Apps? Mit konkreten Beispielen, aber auch einer Checkliste zur Identifikation vertrauenswürdiger Apps hilft der Vortrag, sich im „Dschungel“ dieser digitalen Anwendungen zurechtzufinden.

**Anmeldung erforderlich**

**242-4402-S**

Leitung: Jörg Schiemann, Digital Health Speaker, Autor mit Schwerpunkt Digital Health, Diplom-Informatiker  
Donnerstag, 17.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

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

### Das E-Rezept heute und morgen **neu!**

Das E-Rezept für gesetzlich Versicherte und verschreibungspflichtige Fertigarzneimittel wurde zum 1.1.2024 verpflichtend für Ärzt\*innen und Apotheker\*innen eingeführt. Aber die Entwicklung des E-Rezepts ist damit noch lange nicht vorbei. Welche (neuen)

Möglichkeiten zur Einlösung des E-Rezeptes gibt es? Für welche Arten von Rezepten- zum Beispiel für Heil- und Hilfsmittel- ist wann die Einführung weiterer E-Rezeptarten geplant und wie funktioniert das E-Rezept technisch? Der Dozent bringt die Zuhörer\*innen auf den aktuellen Stand, berichtet von neuen Möglichkeiten und gibt einen Ausblick auf zukünftige Änderungen und Neuerungen.

**Anmeldung erforderlich**

**242-4403-S**

Leitung: Jörg Schiemann, Digital Health Speaker, Autor mit Schwerpunkt Digital Health, Diplom-Informatiker  
Donnerstag, 16.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

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

### Die elektronische Patientenakte (ePA) **neu!**

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können u.a. medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse, erfolgte Therapien oder Blutwerte gespeichert werden. Auf diesem Weg können Mehrfachuntersuchungen vermieden und bessere Behandlungsmethoden angewandt werden. Die Einführung der ePA für Alle unter dem Ansatz „Opt-Out“ ist für Mitte Januar 2025 geplant. Wie funktioniert die neue Patientenakte, was ändert sich und wie kann der Versicherte die Entscheidung und Kontrolle über seine gespeicherten Daten ausüben? Was sind die Vor- und Nachteile der „ePA für Alle“, wie sicher sind die Daten? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Vortrag beleuchtet werden.

**Anmeldung erforderlich**

**242-4404-S**

Leitung: Jörg Schiemann, Digital Health Speaker, Autor mit Schwerpunkt Digital Health, Diplom-Informatiker  
Donnerstag, 06.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

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

### „Smart Devices“: digitale Alltagshelfer rund um die Gesundheit **neu!**

Blutdruck messen am Oberarm oder Handgelenk, Schritte zählen, ein Ein-Kanal-EKG mit einem Sportarmband durchführen oder sich mit einer smarten Waage beim Abnehmen helfen lassen - es gibt zahlreiche verschiedene Geräte, die uns bei Krankheiten oder unserer Fitness und Gesundheit unterstützen können. Aber wie verlässlich sind die gemessenen Werte, wie nutze ich solche Devices und was macht überhaupt Sinn? Brauche ich für jedes Gerät eine eigene App und reicht es, wenn ich die Daten sehe und auf welchem Weg kann ich gemessene Vitalwerte mit meinem Arzt teilen? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über sinnvolle, smarte Geräte für die Gesundheit und gibt einen Ausblick in die Zukunft, woran aktuell geforscht und was zukünftig möglich sein wird.

**Anmeldung erforderlich**

**242-4405-S**

Leitung: Jörg Schiemann, Digital Health Speaker, Autor mit Schwerpunkt Digital Health, Diplom-Informatiker  
Donnerstag, 13.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
gebührenfrei

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

## How to get a Burn-out fast? Auf dem Weg zum Besten Burn-out aller Zeiten! neu!



© leonardo.ai

In der Kombination aus humoristischem Vortrag und interaktivem Workshop beantworten wir als diverses Trainerduo die Frage, wie man auch im größten Alltagschaos die Nerven behält und achtsam mit sich umgeht. Wir inspirieren Menschen auf unterhaltsame Weise der mentalen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken und erarbeiten gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen Strategien zur Stressvermeidung und -reduktion im Alltag. Näheres finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**242-4410-S**

Leitung: Sabrina Schuhmann, Systemische Personal- und Business Coachin, Resilienz-Trainerin, Ludwig Pointner, Coach  
Mittwoch, 22.01.25, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## 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.

**242-4411-A** Online

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden  
Montag, 23.09.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

## Gelassen und souverän im stressigen Alltag - wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen.

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck 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 unseren Stress. Doch es gibt vieles, das wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser



# Die Starnberger Kliniken sind im Fünfseenland für Ihre Gesundheit da!



## Erleben Sie erstklassige medizinische Versorgung und moderne Technologie in der idyllischen Umgebung des Starnberger Sees.

Unsere Kliniken umfassen: Klinikum Starnberg mit 312 Betten, Klinikum Penzberg mit 100 Betten, Klinikum Seefeld mit 72 Betten, Klinikum Herrsching/Schindlbeck mit 120 Betten. Zusätzlich bieten wir spezialisierte medizinische Versorgungszentren (MVZ) in Starnberg, Penzberg, Herrsching und München sowie die interdisziplinäre Wahlleistungsstation »Residence« für besonders komfortable Unterbringung. Unsere Berufsfachschule für Pflege bietet 75 Ausbildungsplätze und ist ein integraler Bestandteil der Starnberger Kliniken.

**Starnberger Kliniken – im Verbund stark.**

**Starnberger  
Kliniken**

Oßwaldstraße 1 | 82319 Starnberg  
T 08151 18-0 | [www.klinikum-starnberg.de](http://www.klinikum-starnberg.de)

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.

**242-4412-A Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden  
Montag, 30.09.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**„Stress-Löser Natur“**

Wie uns 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.

**242-4413-A Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden  
Montag, 21.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Gesund bleiben und lange leben! neu!**

Wollen wir nicht alle gesund alt werden? Die Epigenetik, eine junge Wissenschaft und ein Teilgebiet der Biologie, liefert uns hierzu neue, hoffnungsvolle und spannende Aspekte. Sie untersucht, wie wir mit bestimmten Verhaltensweisen unsere Gene an- und ausschalten können. Über die Ernährung, Aktivität, Schlaf, Psyche und unser soziales Miteinander kann die Aktivität der Gene geändert werden.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-4414-A Online**

Leitung: Anne Goldhammer-Michl  
Dienstag, 22.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

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

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

**242-4415-A Online**

Leitung: Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, Wildnispädagoge, Kursleiter für Waldbaden  
Donnerstag, 26.09.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Lernen Sie von den Geheimnissen der Hundertjährigen neu!**

Es gibt Regionen der Erde, die sogenannten Blue Zones, in denen Menschen bei bester Gesundheit und mit klarem Kopf sehr alt werden. Was ist ihr Geheimnis? In diesem Gesundheitsvortrag erfahren Sie, was Sie tun können, um selbst zum Hauptakteur Ihrer Gesundheit werden.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-4416-A Online**

Leitung: Katja Luerßen  
Donnerstag, 24.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1733-A Lebenslust und Gelassenheit: glücklich älter werden

**Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter neu!**



© Silvia auf Pixabay

Haben Sie im Winter ständig kalte Hände und Füße, neigen Sie zu Infekten oder leiden unter Verspannungen in Schultern und Nacken? Diese typischen Winterbeschwerden können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Sie können selbst aktiv werden, um dies zu vermeiden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet natürliche Methoden, die Ihnen helfen können, diese Symptome zu lindern.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-4417-A Online**

Leitung: Katja Luerßen  
Donnerstag, 16.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

**ADHS bei Erwachsenen?**

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 im Landkreis München.

#### 242-4418-A Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dienstag, 04.02.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

### Blutzuckerspitzen vermeiden und gesund bleiben - Vortrag neu!

„Zucker ist geronnenes Sonnenlicht.“ Er spendet uns Wärme und Energie. Doch immer mehr Menschen leiden an den Folgen von zu viel Zucker im Blut: angefangen von ‚Brain Fog‘ bis hin zu Gewebeveränderungen und Diabetes. In diesem Vortrag befassen wir uns mit den Folgen von zu viel Zucker im Blut und den Möglichkeiten, Blutzuckerspitzen zu besänftigen bzw. zu vermeiden. Die Dozentin lässt an diesem Abend ihre Erfahrungen aus dem Yoga und der Ayurveda-Medizin sowie moderne Erkenntnisse einfließen. Um Anmeldung wird gebeten.

#### 242-4419-A

Leitung: Anja Ortmann-Heuser, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Ayurveda & Yogatherapie  
Dienstag, 01.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Fitness für die Augen

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.

#### 242-4430-A

Leitung: Agnes Maria von Agris-Loewen, Augentrainerin  
Donnerstag, 24.10.24, 18.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 14,-  
**Herrsching**, Kienbachstraße 3, vhs-Gebäude

### Ganzheitliches Sehtraining mit Schwerpunkt Lesebrille

Im normalen Alterungsprozess des Menschen, verlieren die verschiedenen Komponenten des visuellen Systems ihre Fähigkeiten präzise zu arbeiten. Die Augenmuskulatur wird schwächer, die Augenlinse verliert an Flexibilität, die Gehirnleistung und der Stoffwechsel verlangsamen

sich und die Sehleistung lässt nach. 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

#### 242-4431-S

Leitung: Elisabeth Schmid, Zertifizierte Ganzheitliche Sehtrainerin, Sehtherapeutin  
Samstag, 09.11.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 28,- inkl. € 3,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### 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

#### 242-4440-S

Leitung: Ausbilder von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 09.11.24, 09.00-16.15 Uhr  
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Erste Hilfe Kurs

Vergleiche 242-4440-S

In Kooperation mit Erste Hilfe Oberland.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung und Getränk

#### 242-4441-A

Leitung: Ausbilder von Erste Hilfe Oberland  
Samstag, 11.01.25, 09.00-16.15 Uhr  
Gebühr € 70,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Der Letzte Hilfe Kurs - am Ende wissen, wie es geht

Einen Erste Hilfe Kurs haben wir alle schon einmal gemacht. Aber wie bereite ich mich auf Krankheit und Sterben vor, um besser mit diesen Situationen umgehen zu können?

Der Kurs beinhaltet die Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teil des Sterbeprozesses sind und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

In Kooperation mit dem Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.

#### 242-4442-S

Leitung: Sr. Angela Kirchensteiner Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V., Dana Scholl

Freitag, 25.10.24, 16.00-20.00 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungsgebühr

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

#### Bitte beachten Sie auch:

242-5413-A: Bedeutsame Erinnerungen Finden und Festhalten

Die folgenden Vorträge finden in Kooperation mit den Starnberger Kliniken statt. Sie sind kostenfrei und beginnen jeweils um 19 Uhr im Casino des Klinikum Starnbergs (1. UG), in der Oßwaldstraße 1. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Darmkrebs vorbeugen neu!

In diesem Vortrag widmen wir uns einem der brennendsten Gesundheitsthemen unserer Zeit. Darmkrebs, einschließlich Krebs am Darmausgang (Analkarzinom), stellt eine ernsthafte Bedrohung für unsere Gesundheit dar. Diese Erkrankungen können durch genetische Faktoren bedingt sein und durch Umweltfaktoren wie Ernährung beeinflusst oder im Falle von Analkarzinom auch durch Viren verursacht werden. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie wichtig eine gesunde Lebensführung zur Vorbeugung von Darmkrebs ist. Dazu gehört die Anpassung unserer Ernährung, die Reduzierung schädlicher Lebensgewohnheiten und die Bedeutung einer Impfung. Zudem werden wir beleuchten, wie die Kenntnis der familiären Genhistorie helfen kann, individuelle Risiken besser zu verstehen und gegebenenfalls frühzeitig gegenzusteuern.

Unser Ziel ist es, Ihnen praktische Tipps und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihr persönliches Krebsrisiko minimieren können. Dabei betonen wir, wie entscheidend es ist, aktiv Vorsorge zu betreiben, statt sich „dem Schicksal zu ergeben“. Nehmen Sie teil und lernen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können.

#### 242-4450-S

Leitung: Prof. Dr. med. Christoph Seiler, Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie

Donnerstag, 19.09.24, 19.00 Uhr

#### Diabetes Mellitus - Was kann ich dagegen tun? neu!

Weltweit steigt die Zahl der Menschen, die an Diabetes erkranken, ständig an. Deutschland nimmt mit mehr als 7 Millionen Betroffenen eine Spitzenposition unter den europäischen Ländern ein. Experten gehen von einer hohen Dunkelziffer aus. Von den ersten Symptomen bis zur Diagnoseerstellung vergehen im Schnitt 4-6 Jahre. Um die Symptome schneller zuordnen zu können, bedarf es einer breitflächigen Aufklärung. Durch Optimierung der Lebensweise und ggf. Gewichtsreduktion besteht die Möglichkeit, die Entwicklung des Diabetes mellitus Typ 2 hinauszuzögern bzw. Stoffwechselerkrankungen und gesundheitliche Langzeitschäden zu minimieren.

#### 242-4451-S

Leitung: Claudia Wagner, Diabetesberaterin

Donnerstag, 10.10.24, 19.00 Uhr



© Steve Buissinne auf Pixabay

#### Immuntherapie bei Krebs neu!

Bislang wurden Tumorerkrankungen mittels Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung behandelt. Erst seit wenigen Jahren gibt es bei einigen Tumorarten die Möglichkeit der Behandlung durch eine Immuntherapie, bei der das körpereigene Immunsystem so gestärkt wird, dass es den Tumor angreift. Auch bei fortgeschrittenen Tumorerkrankungen können so noch Heilungen möglich sein. Im Vortrag wird das Prinzip der Immuntherapie erklärt und es werden ausführlich Fragen zum Thema beantwortet.

#### 242-4452-S

Leitung: Prof. Dr. med. David Anz, Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Klinikum Starnberg

Donnerstag, 24.10.24, 19.00 Uhr

#### Ein Blick hinter die Kulissen: die Krankenhausapotheke neu!

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, woher die Arzneimittel stammen, die Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes bekommen? Zur Versorgung der Stationen und Abteilungen mit Arzneimitteln, aber auch mit pharmazeutischen Dienstleistungen, betreibt das Klinikum Starnberg eine eigene Krankenhausapotheke. Welche besonderen Aufgaben die Krankenhausapotheke im Vergleich zu einer öffentlichen Apotheke hat, wird Ihnen zum Einstieg vorgestellt. Anhand konkreter Beispiele, unter anderem zu den Themen Bluthochdruck, Diabetes, Niereninsuffizienz und Intensivmedizin, wird Ihnen gezeigt, welchen Beitrag die Krankenhausapotheke zur Verbesserung der Arzneimitteltherapiesicherheit in den Starnberger Kliniken leistet.

#### 242-4453-S

Leitung: Dr. rer.nat. Katharina Endres, Apothekerin im Klinikum Starnberg

Donnerstag, 07.11.24, 19.00 Uhr

#### Neues zu Brustkrebserkrankungen neu!

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung der Frau in Deutschland. Etwa jede Siebte ist davon im Laufe ihres Lebens betroffen. Erweiterte Angebote der Früherkennung, neue und weniger belastende Behandlungen führen dazu, dass die Erkrankung meist ausheilbar und überwindbar ist. Gesunde Ernährung und sportliche Aktivität fördern die Heilung. In all diese Themen wird Einblick gegeben, genauso wie Zeit für Fragen im Anschluss an den Vortrag sein wird.

#### 242-4454-S

Leitung: Dr.med. Sabine Anthuber, Chefarztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Starnberg

Donnerstag, 14.11.24, 19.00 Uhr

### Wann muss die Schilddrüse operiert werden? neu!

Jede\*r dritte Erwachsene in Deutschland weist eine vergrößerte Schilddrüse und/oder Knotenbildungen in diesem wichtigen Organ auf. Dr. Maksim Parkhach referiert über die wichtigsten Schilddrüsenerkrankungen. Sie haben die Möglichkeit, mit einem Spezialisten der Schilddrüsenchirurgie zu diskutieren wann, warum, wie und mit welchen Risiken und Konsequenzen eine Schilddrüsenerkrankung operiert oder besser konservativ behandelt werden sollte.

242-4455-S

Leitung: Dr. med. Maksim Parkhach, Oberarzt der Endokrinen Chirurgie, Facharzt für Viszeralchirurgie  
Donnerstag, 21.11.24, 19.00 Uhr

### Microbiom neu!

Viele Mythen ranken sich um das Microbiom des Menschen. Werden Erkrankungen durch Störungen des Microbioms verursacht? Wann macht es Sinn, das Microbiom zu analysieren? Viele Fragen bleiben offen, aber manche wissenschaftlichen Untersuchungen untermauern die Bedeutung des Microbioms.

242-4456-S

Leitung: Prof. Dr. med. Thomas Lang, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Ärztlicher Direktor  
Donnerstag, 05.12.24, 19.00 Uhr

### (Keine) Angst vor der Narkose neu!

Viele Patient\*innen haben vor der Narkose mehr Angst als beispielsweise vor einer Operation. Warum eigentlich? Und was kann man dagegen tun?

242-4457-S

Leitung: Dr.med. Eicke Speck, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie am Klinikum Starnberg  
Donnerstag, 16.01.25, 19.00 Uhr

### Herzklappenerkrankungen neu!

Die Beschwerden sind durch Luftnot, Wasseransammlungen,

Rhythmusstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit oder Brustschmerzen charakterisiert und lassen häufig zunächst nicht an eine Herzerkrankung denken. Die Abklärung, ob eine bedeutsame Herzklappenerkrankung vorliegt, sollte durch spezialisierte Kardiologen erfolgen, die durch Ultraschall- und wenn nötig Herzkatheter-Untersuchung den Schweregrad einer Herzklappenerkrankung beurteilen können. Ist eine Behandlung angezeigt, so besteht neben der Möglichkeit der klassischen Operation heute auch in vielen Fällen bei erhöhtem Operationsrisiko die Option Klappenfehler durch minimalinvasive, Katheter-basierte Eingriffe zu behandeln.

242-4458-S

Leitung: Prof. Dr. med. Florian Krötz, Chefarzt der Medizinischen Klinik I am Klinikum Starnberg  
Donnerstag, 30.01.25, 19.00 Uhr

### Schlaganfall - Vorbeugung, Symptome und moderne Therapiemöglichkeiten in einem Schlaganfallnetzwerk neu!

Der Schlaganfall ist eine häufige Erkrankung des älteren Menschen, die nicht selten zu bleibenden Behinderungen führt. Bei rascher medizinischer Versorgung in einer spezialisierten Schlaganfallabteilung kann viel für die Patienten getan werden. Dieser Vortrag zeigt ihnen die Möglichkeiten der Selbsterkennung eines Schlaganfalls, der medizinischen Versorgungsmöglichkeiten in einem telemedizinischen Schlaganfallnetzwerk sowie der Vorbeugung auf.

242-4459-S

Leitung: Dr.med. Andreas Rüchardt, Leiter der Schlaganfalleinheit der Medizinischen Klinik  
Donnerstag, 13.02.25, 19.00 Uhr

### Altersmedizin in der Orthopädie neu!

Das Muskel- und Skelettsystem des alternden Menschen weist Besonderheiten auf, die über eine Schwächung der Knochenqualität und Reduktion der Muskelkraft hinausgehen. Kommt es zu einer Verletzung oder auch einem schmerzhaften Verschleiß, können auf das biologische Alter angepasste Lösungen erarbeitet werden.



**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
- ✓ Therapieschuhe - Maßschuhe
- ✓ 4D Ganganalysen & Fußdruckmessung
- ✓ Schuhreparaturen

Gewerbestraße 15 • 82211 Herrsching  
Tel.: 08152-9930750 • [www.tremi-laufgut.de](http://www.tremi-laufgut.de)



**251-4460-S**

Leitung: Prof. Dr. med. Georg Gradl, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie  
Donnerstag, 27.02.25, 19.00 Uhr

**Bitte beachten Sie auch:**

242-3508-A Medical English

## Kochen und Ernährung - Vorträge

### Wie gut Klimaschutz schmeckt! Nachhaltige Ernährungstipps neu!

Was bedeutet klimafreundliche und nachhaltige Ernährung? Regional, saisonal und bio! Was ist mit Fleisch und Fisch? Klimafreundliches Einkaufen: Und worauf soll ich beim Discounter achten? Welche Bio-Siegel gibt es? Und welche sind sinnvoll und wichtig? Tatort Küche: Plastikverpackung und mehr energieeffiziente Haushaltsgeräte mit Alltags-Tipps, wie Sie sich selbst und der Umwelt durch eine vollwertige Ernährung Gutes tun können! In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-4501-A** Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs  
Mittwoch, 16.10.24, 19.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Intervallfasten - nicht nur effektiv zum Abnehmen! neu!

Anders als bei Diäten geht es hier nicht vorrangig um eine Ernährungsumstellung, sondern um eine zeitliche Eingrenzung des Essens und regelmäßige längere Essenspausen. Folgende Aspekte werden wir ausführlich behandeln: Was ist Intervallfasten? Welche verschiedenen Varianten gibt es? Hilft es wirklich effektiv gegen Übergewicht? Und welche gesundheitlichen Vorteile bringt Intervallfasten noch mit sich? Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-4502-A** Online

Leitung: Anne Goldhammer-Michl  
Donnerstag, 30.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Essen gegen das Vergessen - Demenz vorbeugen! neu!

Mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert, damit man lange vital und fit bleiben kann. Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-4503-A** Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs  
Mittwoch, 13.11.24, 19.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 9,-

### Gute-Laune-Essen - wie Essen die Stimmung beeinflusst! neu!

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.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-4504-A** Online

Leitung: Dr. Eva Fuchs  
Mittwoch, 20.11.24, 19.30-21.00 Uhr  
Gebühr € 10,-

### Essen für die Seele? 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 u.a. das Thema emotionales versus achtsames Essen, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohlfühlen können und gutes Essen (wieder) genießen und schätzen können. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-4505-A** Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Montag, 27.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-

### Ein schneller Einstieg in die Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin neu!

In diesem Vortrag tauchen Sie in die Ernährungsprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein und entdecken, wie Ernährung nach TCM-Prinzipien Ihre Gesundheit positiv beeinflussen kann. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie TCM-Ernährung nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist wirkt. Erfahren Sie mehr über die Grundlagen der TCM-Ernährung, die Bedeutung von Yin und Yang und wie diese Konzepte auf den Speiseplan übertragen werden können. Lernen Sie praktische Tipps und Lebensmittel kennen, die Ihre Gesundheit fördern und zu Ihrem jeweiligen Wohlbefinden beitragen.

**242-4506-A**

Leitung: Isabelle Bödeker, Ernährungsberaterin nach TCM, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dienstag, 22.10.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Ayurveda Basics - für mehr Wohlbefinden neu!

Bewahren Sie Ihr Gleichgewicht mit jahrtausendealter Weisheit des Ayurveda! Ayurveda zählt zu den ältesten und bewährtesten Gesundheitssystemen der Welt, mit einer Geschichte, die über 5000 Jahre zurückreicht. Als enger Verwandter des Yoga konzentriert sich Ayurveda darauf, den Körper bis ins hohe Alter natürlich gesund zu erhalten. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen. Mithilfe eines detaillier-



ten Tests finden Sie ihre Körper-Geist Konstitution heraus. Im weiteren Verlauf erhalten Sie zahlreiche Empfehlungen zur Ernährung und Körperpflege, die auch auf einzelne Konstitutionen zugeschnitten sind.



© Photos auf Fotolia

#### 242-4507-S

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda  
Samstag, 12.10.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 26,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Saisonale Ernährung - der Schlüssel zum langfristigen Wohlbefinden neu!

Entfalten Sie das wahre Potenzial Ihres Körpers mit saisonaler Ernährung! Alle Jahreszeiten wirken ganz anders auf unsere Körper. Um diese Einflüsse auszugleichen, und uns das ganze Jahr fit und vital zu fühlen, brauchen wir für jede Jahreszeit unterschiedliche Lebensmittel und Ernährungsweisen. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über den Jahreszeiten entsprechende Ernährung aus ayurvedischer Perspektive. Das erworbene Wissen kann beim Kochen für die ganze Familie mit Leichtigkeit eingesetzt werden.

#### 242-4508-A

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda  
Sonntag, 20.10.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 26,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Ayurvedische Gewürze: Geschmack mit dem Plus für Ihre Gesundheit - Vortrag neu!

Entdecken Sie ayurvedische Gewürze, ihren Geschmack und ihre positiven Eigenschaften!  
Wenn es darum geht, unsere Mahlzeiten bekömmlicher, gesünder und geschmacklich intensiver zu gestalten, sind Gewürze unsere treuen Begleiter. Die Auswahl ist vielfältig und jedes einzelne hat seine spezielle Wirkung auf den Organismus. In diesem Seminar lernen Sie zahlreiche traditionell ayurvedische Gewürze kennen. Sie erhalten Einblicke in ihre Wirkung und Tipps zur optimalen Verwendung und passende Speisen. Für das Geschmackserlebnis ist auch gesorgt: Es werden alle Gewürze verkostet.  
Anmeldung erforderlich.

#### 242-4509-S

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda  
Mittwoch, 04.12.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Kochen - nah an der Natur

#### Kürbis trifft wilde Kräuter und Früchte neu!

Mit Korb und Schere dem „Un-Kraut“ bzw. dem „wilden Kraut“ auf der Spur. Sie werden staunen welche Köstlichkeiten im Oktober noch auf der Wiese bzw. an der Hecke zu finden sind. Außerdem gibt es sehr viel Interessantes über die Panzerbeere „Kürbis“ zu hören und zu schmecken. Wir bereiten daraus gemeinsam zum Beispiel Kürbispizza, Kürbishummus oder Zucchini-Pflanzerl zu. Außerdem gibt es frisches Kürbisbrot zum Probieren. Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Auf der Website der Kursleiterin finden Sie derzeit wechselnde Rezepte aus der Kräuterküche: [www.kraeuterstadt.de](http://www.kraeuterstadt.de)

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, ggf. Zeckenschutz, Korb, Schere, Schreibzeug falls gewünscht

#### 242-4520-A

Leitung: Gisela Hafemeyer, Kräuterpädagogin  
Samstag, 05.10.24, 14.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 32,- inkl. € 16,- Materialkosten, keine Ermäßigung  
**Andechs-Frieding**, Riedweg 1a

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1422-S Heckenfrüchte und Kräuter im Herbst

### Für Gäste das Beste

#### Partygebäck

In diesem Backkurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach Brötchen und Gebäck für Ihre nächste Party oder andere gesellige Anlässe zubereiten können. Wir stellen verschiedene herzhaften und kreativen Variationen her. Anschließend werden die Backwerke gemeinsam verkostet und geteilt.  
Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltebox

#### 242-4530-S

Leitung: Linda Zemoska  
Dienstag, 15.10.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

#### Brot für alle Jahreszeiten neu!

Entdecken Sie die Kunst des Brotbackens nach saisonaler Weisheit und werden Sie Meisterbäcker\*in!  
Möchten Sie lernen, Ihr eigenes Brot zu backen? Reizt es Sie, Brot aus ungewöhnlichen Zutaten zu probieren? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Brotbackkurs lernen Sie vier verschiedene Brotarten und Zubereitungstechniken kennen. Zudem entdecken wir jahrtausendealtes Wissen über Jahreszeiten aus dem Ayurveda und welche Anwendung es beim Backen findet. Gemeinsam backen und verkosten wir vier Brote und zwei Aufstriche dazu.  
Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße  
**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter und Getränk

#### 242-4531-S

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda  
Dienstag, 03.12.24, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 44,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

### Vegane Weihnachtsbäckerei neu!

In diesem Kurs lernen Sie wie sie ganz ohne tierische Produkte backen - ohne Kompromisse beim Geschmack. Gemeinsam backen wir mit veganen Zutaten weihnachtliche Köstlichkeiten wie Plätzchen, Muffins, Dessert und Tarte. Die Rezepte sind einfach, lecker und lassen sich durch saisonale Produkte über das ganze Jahr backen und genießen. Anschließend können unsere Kreationen probiert, geteilt und mitgenommen werden.

Alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltedose

242-4532-S

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 26.11.24, 18.00-21.30 Uhr

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

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

### Vegane Weihnachtsbäckerei neu!

Vergleiche 242-4532-S

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Frischhaltedose

242-4533-A

Leitung: Linda Zemoska

Dienstag, 03.12.24, 18.00-21.30 Uhr

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

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

### Wohltuendes süßes Weihnachtsgebäck neu!

Entdecken Sie die Backkunst von Kuchen, Muffins, Plätzchen & Co. aus hochwertigen Zutaten!

Backen Sie gerne zur Weihnachtszeit? Wollen Sie entdecken, wie man süße Leckereien aus gesunden, vollwertigen Zutaten zubereiten kann? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Backkurs lernen Sie den Unterschied zwischen herkömmlichen Backwaren und ihren gesünderen Alternativen kennen. Gemeinsam backen und genießen wir vier verschiedene süße Köstlichkeiten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter und Getränk

242-4534-A

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda

Dienstag, 10.12.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 44,- inkl. € 15,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

### Ayurveda-Küche

### Ayurvedischer Herbst-Kochkurs neu!

Tauchen Sie ein in die Welt des ayurvedischen Kochens und entdecken Sie seine Geheimnisse!

Möchten Sie die Kunst des ayurvedischen Kochens erlernen? Wollen Sie erfahren, welche Lebensmittel und Speisen Ihre Gesundheit im Herbst stärken? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kochkurs lernen Sie alle Komponenten des gesunden ayurvedischen Kochens kennen. Dazu erhalten Sie allgemeines Wissen und Ernährungstipps zur aktuellen Jahreszeit. Gemeinsam kochen und genießen wir ein wohltuendes 3-Gänge-Menü. Lassen Sie sich

von wärmende Gerichte aus verschiedenen Kürbissen und selbstgemachtem Käse und anderem mehr begeistern.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter und Getränk

242-4540-S

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda

Mittwoch, 23.10.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. € 20,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

### Ayurvedischer Winter-Kochkurs neu!

Tauchen Sie ein in die Welt des ayurvedischen Kochens und entdecken Sie seine Geheimnisse!

Möchten Sie die Kunst des ayurvedischen Kochens erlernen? Wollen Sie erfahren, welche Lebensmittel und Speisen Ihre Gesundheit im Winter stärken? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kochkurs lernen Sie alle Komponenten des gesunden ayurvedischen Kochens kennen. Dazu erhalten Sie allgemeines Wissen und Ernährungstipps zur aktuellen Jahreszeit. Gemeinsam kochen und genießen wir ein wohltuendes 3-Gänge-Menü. Lassen Sie sich von nahrhaften, deftigen Suppen aus saisonalem Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, Karotten-Halva und anderem mehr verzaubern.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter und Getränk

242-4541-A

Leitung: Dina Brück, Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Ayurveda

Dienstag, 14.01.25, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. € 20,- Materialkosten

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

### Hineingeschmeckt: Europas Küchen

### Tarte backen - ein kulinarischer Ausflug nach Frankreich neu!



© Bernadette Wurzing auf Pixabay

An diesem Abend können Sie in die französische Backkunst hineinschnuppeln. 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

**242-4550-S**

Leitung: Linda Zemoska  
Dienstag, 08.10.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

**Bitte beachten Sie auch:**

242-3600-A und folgende: Französisch

**Italiens Küche - Die Früchte und Gemüse des Herbstes ... neu!**

... machen große Lust aufs Kochen und Genießen! Wir freuen uns an diesem Abend auf: Kastaniencremesuppe, Frischkäsenocken auf Kürbispüree, Lachstartar, Steinpilzstrudel, Fisch mit Gremolata, Hähnchenleber auf Risotto mit Zitronensprinkle und Feigensouffle.  
**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, ggf. Lieblingskochutensilien, Restebehälter

**242-4551-A**

Leitung: Monika Walter  
Donnerstag, 17.10.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

**Italiens Küche: Feine Speisen zum Herzerwärmen neu!**

An diesem Abend werden wir unseren Gaumen mit allerlei Köstlichkeiten erfreuen. Gemeinsam bereiten wir Zucchini-Täschchen auf Salat, Fenchelkrapfen, Leberpate, Pasta fagioli, Forellenfilet mariniert auf Rote Bete, Entenbrust mit Pilzsalat und Blutorange-kompott auf weißer Mousse zu und lassen es uns anschließend schmecken.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, ggf. Lieblingskochutensilien, Restebehälter

**242-4552-A**

Leitung: Monika Walter  
Donnerstag, 09.01.25, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Schulküche

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1510-S Weinseminar mit Blind-Tasting  
242-3701-S und folgende: Italienisch

**Tapas espanolas - ein kulinarischer Ausflug nach Spanien neu!**

In diesem Kurs bereiten Sie unter Anleitung der Dozentin, die typischen Tapas in ihren kalten, warmen und vegetarischen Varianten zu. Anschließend werden Sie die kleinen Köstlichkeiten in geselliger Runde und in Begleitung eines „vino Rioja“ genießen.

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter und Getränke

**242-4553-S**

Leitung: Mariana Lescano  
Dienstag, 28.01.25, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 41,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

**Kulinarisches aus aller Welt**

Kurse mit Gaby Halim:

Näheres finden Sie unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Koreanische Küche**

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**242-4560-S**

Mittwoch, 02.10.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

**Exotische indonesische Küche**

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**242-4561-S**

Donnerstag, 07.11.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

**Exotische indonesische Küche**

**242-4562-A**

Mittwoch, 13.11.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

**„Dim Sum“ - asiatisches Fingerfood**

**242-4563-A**

Donnerstag, 21.11.24, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

**Schnuppern in die Sushi-Welt**

Zugang zur Schulküche: über Lehrerparkplatz Otto-Gaßner-Straße

**242-4564-S**

Donnerstag, 09.01.25, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 45,- inkl. € 14,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Ferdinand-Maria-Str. 11, Raum 108, Schulküche

**Schnuppern in die Sushi-Welt**

**242-4565-A**

Donnerstag, 23.01.25, 18.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 45,- inkl. € 12,- Materialkosten  
**Herrsching**, Realschule, Jahnstraße 10, Schulküche

Bitte bringen Sie für alle Kurse von Frau Halim  
Kostprobenbehälter und Geschirrtuch mit.  
Für Sushi empfiehlt sich außerdem ein scharfes Messer.



## Kultur und Kreativität

Es gibt kein Wort, das sich auf Silber reimt.  
Vielleicht möchten Sie mal darüber  
nachdenken, während Sie in einem unserer  
Goldschmiedekurse ein Schmuckstück fertigen.

Theater	113	Goldschmieden	121–122
Kunstführungen	114–115	Fotografie	122
Freies Malen und experimentelle Malerei	116–118	Webinare zu Fotografie	122–123
Zeichnen und Skizzieren	118	Literatur und Schreiben	123–125
Zeichnen und Aquarellieren	119	Stimmbildung	125–126
Kreatives Gestalten	119–120	Jodeln	127
Textiles Gestalten	120–121	Musikpraxis	127



## Theater

### Theatergemeinde

Die Theatergemeinde der vhs StarnbergAmmersee ist eine Außenstelle der Theatergemeinde München e.V. (Thea Kulturclub.Magazin). Als Mitglied der vhs-Theatergemeinde können Sie teilweise stark ermäßigte Theater- und Konzertkarten beziehen. Der Beitrag für die Mitgliedschaft beträgt derzeit € 28,- pro Jahr zuzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 2,- pro gekaufter Karte. Das Spieljahr beginnt jeweils zum 01.09. und endet am 31.08. des Folgejahres. Wenn Sie bis zum 31. Mai nicht gekündigt haben, läuft Ihre Mitgliedschaft automatisch weiter. Weitere Informationen und Anmeldung unter 08151 97 312-10 oder unter [info@vhs-starnbergammersee.de](mailto:info@vhs-starnbergammersee.de).

**242-8000-A**

### Theater am Tisch: Schnitzlers „Literatur“-Lustspiel in 1 Akt mit Alexander Netschájew neu!



© Leo von König (1871-1944), Bohème Café. Gemälde von 1909. Auf dem Bild sind der Maler John Höxter (1884-1938) und die Chansonnette und Puppenbildnerin Spela Albrecht zu erkennen. Abb. aus: Jugend 17, 1912, Heft 1, 4.

Wo hört das Kunstwerk auf? Wo fängt das Machwerk an? Freuen Sie sich auf einen künstlerisch-kreativen Abend von aktuell gesellschaftspolitischer Relevanz mit literarischem Tiefgang! „Im Kunstwerk, das aus einer inneren Notwendigkeit heraus geschaffen wurde, glüht ohne Unterlass sonnenhaft die Idee wie ein leuchtend gewordenes Herz; das Machwerk- und wäre es vom höchsten, technischen Range- trägt die Idee vor sich her wie ein flackerndes Lämpchen, und es ist meist erloschen, lang vor erreichtem Ziel.“ So konstatierte es einst Arthur Schnitzler (1862-1931)- einer der einflussreichsten österreichischen Schriftsteller. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts gehört er zu den meistgespielten Dramatikern nicht nur der deutschsprachigen Bühnen. Seine Theaterstücke und Erzählwerke wurden in viele Sprachen übersetzt und dienten als Vorlage für zahlreiche Verfilmungen, beginnend mit dem dänischen Stummfilm „Elskovsleg“ (1914) auf Grundlage der „Liebelei“ bis hin zu Stanley Kubricks Adaption der „Traumnovelle“ („Eyes wide shut“) aus dem Jahr 1999. Der hier in unnachahmlicher Manier von Alexander Netschájew vorgestellte Einakter gehört zu den unbekannten Dramen des Autors; das Werk beinhaltet jedoch- neben der stets aktuellen Frage nach der Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern- ein köstlich überspitztes Bild der Münchner Bohème um 1900 und geht eben jener Frage nach: Wo hört das Kunstwerk auf? Wo fängt das Machwerk an?

**242-5001-S**

Leitung: Alexander Netschájew, Schauspieler und Intendant a.D.  
Freitag, 25.10.24, 18.15-19.45 Uhr  
Gebühr € 15,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Improvisationstheater/Improtheater - Schnuppertag

Improvisationstheater (kurz: Improtheater) ist Theaterspielen ohne vorbereiteten Text, also spontan aus dem Stegreif. Der Impuls zur Szene, etwa das Thema, der Ort, eine Beziehung oder die Körperhaltung, kommt vom „Publikum“. Die Spielerinnen und Spieler entwickeln daraus spontan kleine Szenen. Auf Basis vorgestellter Grundregeln und gemeinsamer Aufwärmspiele probieren wir uns an verschiedenen Szenen und Formaten aus. So kann jede\*r Improtheater kennen lernen und herausfinden, ob sich Lust auf mehr entwickelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Also einfach mal ausprobieren, denn es macht richtig Spaß und ist viel einfacher, als die meisten denken. Oft sind Teilnehmende (von sich selbst) überrascht, wie gut es funktioniert. Elemente und Prinzipien aus der Praxis des Improtheaters lassen sich übrigens auch gewinnbringend im beruflichen oder privaten Alltag anwenden- aber Vorsicht: Suchtgefahr ist nicht ausgeschlossen! Der Schnupperworkshop eignet sich auch gut zum Wiederholen eines bereits besuchten Kurses.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung

**242-5002-S**

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler  
Sonntag, 10.11.24, 14.00-18.30 Uhr  
Gebühr € 33,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

242-6276-A Mini-Musical für Kinder

### Improtheater - Workshop I

Der Workshop richtet sich an diejenigen, die bereits den Schnupper-Workshop besucht haben oder vergleichbare erste Improtheater-Erfahrung haben. Er eignet sich auch gut zum Wiederholen! Im Workshop vertiefen und erweitern wir einzelne Techniken und Formate.

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

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe (keine Hausschlappen)

**242-5003-S**

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler  
Sonntag, 17.11.24, 14.00-18.30 Uhr  
Gebühr € 33,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

### Improtheater - Workshop II neu!

Der Workshop richtet sich an diejenigen, die bereits den Schnupper-Workshop und Workshop I besucht haben oder vergleichbare Improtheater-Erfahrung haben. Workshop II besteht im Schwerpunkt aus Spielen und Ausprobieren unterschiedlicher Formate und Varianten. Nähere Info unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung, feste Indoor-Schuhe (keine Hausschlappen)

**242-5004-S**

Leitung: Andreas Pirack, Coach, Improtheaterspieler  
Sonntag, 24.11.24, 14.00-18.30 Uhr  
Gebühr € 33,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

## Kunstführungen

### Andy Warhol & Keith Haring. Party of Life - Neue Highlights aus der Sammlung Brandhorst neu!



© Nan Goldin, Courtesy Nan Goldin, New York; Nan Goldin, Keith Haring & Andy Warhol at Palladium, 1985

Mit „Andy Warhol & Keith Haring. Party of Life“ präsentiert das Museum Brandhorst die weltweit erste umfassende institutionelle Ausstellung, die sich den beiden Künstlern widmet. Der Titel der Schau ist dem Motto von Keith Harings Geburtstagsfeiern entlehnt: „Party of Life“ erzählt vom Kosmos der 1980er-Jahre, von MTV, Discos, Voguing, Hip-Hop, New Wave und Graffiti. In diesem Umfeld zeichnet die Ausstellung die Künstlerfreundschaft der beiden nach. Dabei offenbart sie Parallelen in ihrem künstlerischen Selbstverständnis, ihrer Offenheit für Kooperation und gemeinschaftliche Projekte sowie ihrer inklusiven Haltung: Kunst und ihre Botschaften sollten möglichst viele Menschen erreichen. Die Ausstellung zeigt über 120 Werke von Warhol und Haring, Kollaborationen zwischen den beiden sowie Arbeiten, die in Austausch mit Künstler\*innen, Performer\*innen, Autor\*innen oder Musik- und Modeikonen der Zeit entstanden sind. Neben Schlüsselwerken fokussiert sie dabei auch auf Film- und Fotoaufnahmen, Archivmaterial sowie von den Künstler\*innen entworfene Poster, Schallplatten und Alltagsgegenstände. Damit eröffnet „Party of Life“ im Museum Brandhorst, das mit über 120 Werken die größte Warhol Sammlung außerhalb der USA sowie ein wachsendes Konvolut an Haring-Arbeiten beherbergt, neue Blickwinkel auf beide Künstler.

#### 242-5005-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
Freitag, 18.10.24, 16.30-18.00 Uhr  
Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Theresienstraße 35a, Museum Brandhorst

### Alex Katz, Andy Warhol & Keith Haring - Neue Highlights aus der Sammlung Brandhorst neu!

Zwei neue Sonderausstellungen locken uns in die Sammlung Brandhorst: Der sympathische New Yorker Künstler Alex Katz und die Popstars und charismatischen (Selbst-) Vermarktungsgenie Andy Warhol und Keith Haring gehören zu den berühmtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Neue Schenkungen von Alex Katz und Warhols poppige Bilder und Keith Harings tanzende Figuren begeistern uns nach wie vor und sind bis heute jung und aktuell.  
Treffpunkt: Foyer der Sammlung Brandhorst

#### 242-5005-S

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
Freitag, 17.01.25, 13.00-14.30 Uhr  
Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Theresienstraße 35a, Museum Brandhorst

### Archäologische Staatssammlung - Wiedereröffnung neu!

Nach einer mehrjährigen Generalsanierung erscheint die Archäologische Staatssammlung 2024 in neuem Gewand. Der Weg durch Bayerns Vergangenheit beginnt mit Zeugnissen aus dem nomadischen Leben der Steinzeitmenschen und reicht bis zu den ersten Stadtbewohnern und Relikten aus der Neuzeit. Die Präsentation ist in neun Themenschwerpunkte gegliedert: Die Grundlagen des Lebens, der Wert von Dingen, Herrschaft, die Frage nach der eigenen Identität, Glaube, Religion und Tod.

#### 242-5006-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
Donnerstag, 21.11.24, 15.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Archäologische Staatssammlung, Lerchenfelderstr. 2

### RACHEL RUYSCH (1664 - 1750). Nature into Art neu!



© Rachael Ruysch (1664-1750). Blumenstraß, 1708. Bayerische Staatsgemäldesammlungen - Alte Pinakothek München. Foto: Sibylle Forster

Ihre prachtvollen, täuschend echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Die Nachfrage war so groß, dass es sich die Amsterdamer Malerin leisten konnte, nur wenige Stücke im Jahr zu produzieren. Als Tochter des renommierten Professors für Anatomie und Botanik, Frederik Ruysch, erstes weibliches Mitglied der Confrerie Pictura, Hofmalerin in Düsseldorf, Lotteriegewinnerin und Mutter von elf Kindern war sie eine Ausnahmeerscheinung ihrer Zeit. Ab November 2024 widmet die Alte Pinakothek ihr die weltweit erste große monografische Ausstellung. Entdecken Sie die wundersame Welt der Rachel Ruysch zwischen Kunst und Naturwissenschaft, perfektionierter Feinmalerei und künstlerischer Freiheit inmitten illustrierter Auftraggeber in Amsterdam, Düsseldorf und Florenz.

#### 242-5007-A

Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin  
Freitag, 06.12.24, 16.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt  
**München**, Alte Pinakothek, Barer Straße 27

### Jugendstil made in Munich

Um 1900 traten junge visionäre Kunstschaffende in München dazu an, die Kunst zu revolutionieren und das Leben zu reformieren. In einer Zeit rasanter wissenschaftlicher und technischer Neuerungen sowie gesellschaftlicher Umbrüche beteiligten sie sich an der Suche nach einer gerechteren und nachhaltigeren Lebensführung. Künstler:innen wie Richard Riemerschmid, Hermann Obrist oder

Margarethe von Brauchitsch wandten sich von historischen Vorbildern ab, um zu einer neuen Kunst zu finden, die das Leben bis ins kleinste Detail durchdringen sollte. Ihre Ideen und Entwürfe bilden die Grundlage für die Kunst und das Design der Moderne. Mit Objekten aus Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design und Mode beleuchtet die Ausstellung die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland und zeigt, wie aktuell die schon damals diskutierten Lebensfragen heute noch sind.

Die Ausstellung ist ein gemeinsames Projekt der Kunsthalle München und des Münchner Stadtmuseums.

Treffpunkt für die Führung ist um 15.45 Uhr im 1. OG im ausgewiesenen Meeting Point der Kunsthalle. Die Führung startet um Punkt 16:00 Uhr!

**242-5008-A**

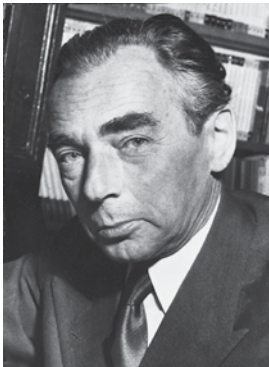
Leitung: Dr. Angelika Grepmaier-Müller, Kunsthistorikerin

Freitag, 31.01.25, 15.45-17.30 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

**München**, Kunsthalle München, 1. Stock

**Erich Kästner Spaziergang durch München neu!**



© Wikimedia Commons, Erich Kästner

Anlässlich seines 50. Todesjahres unternehmen wir einen Literarischen Spaziergang durch München. Erich Kästner wurde am 23. Februar 1899 in Dresden geboren, und verstarb am 29. Juli 1974 in München. Er war nicht nur ein begnadeter Schriftsteller und geschätzter Publizist, auch als Drehbuchautor und Kabarett-Dichter

feierte er Erfolge. Kästner war und ist immer noch ein Autor von Weltgeltung. Von 1945 bis zu seinem Tod lebte und wirkte er auch in München.

Bei unserem Spaziergang besuchen wir Stationen seines Wirkens. Sie erfahren dabei viel Interessantes über sein Leben und seine Bücher; wir begleiten ihn bis zu seinem Lebensende, auf dem Friedhof in Bogenhausen.

Die Teilnahme von Jugendlichen ist nur in Begleitung einer erwachsenen Begleitperson möglich!

Teilnehmende benötigen ihr eigenes MVV-Ticket!

Treffpunkt: 11 Uhr an den Münchner Kammerspielen, Maximilianstraße 26, Tram 19 Haltestelle: Kammerspiele

**242-5009-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann

Samstag, 16.11.24, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 21,- MVV-Ticket wird benötigt!

**München**, Kammerspiele, Maximilianstr. 26

**Bitte beachten Sie auch:**

242-6266-A und folgende: Familien-Führungen mit Brigitte Zimmermann

**Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek neu!**

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek!

**242-5010-S**

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

Dienstag, 21.01.25, 14.30-16.00 Uhr

Gebühr € 15,- zzgl. Eintritt

**München**, Alte Pinakothek, Barer Straße 27

**Bitte beachten Sie auch:**

242-5407-S Wie geht Krimi?



**BOWLING ISLANDS**

Dachsbogen 4  
82346 Andechs

**GEWERBEGEBIET ROTHENFELD**

Reservierung unter:  
Tel.: 08152 99 37 890  
Web: [www.bowling-islands.de](http://www.bowling-islands.de)



## Workshop mit dem Starnberger Marionettentheater: „Kannst du Marionetten führen, wird es deine Seele berühren“ neu!



© Starnberger Marionettentheater, Larifari

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marionetten spielen! Marionetten führen und miteinander Marionettentheater gestalten. Dieser Kurs bietet Ihnen die Hinführung, Raffinessen und Fertigkeiten für das Marionettenspiel. Eine eigene Bühne vervollständigt das Gelernte, gepaart mit der eigenen Fantasie, umzusetzen. Bei Interesse Aufnahme ins Starnberger Marionettentheater! In Kooperation mit dem Starnberger Marionettentheater

### 242-5050-S

Leitung: Uwe Mertsch, Susanne Oberhauser-Knott, Susanne Oswald

Mittwoch, 09.10.24, 19.00-20.30 Uhr

Mittwoch, 16.10.24, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr € 5,- Verwaltungspauschale

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-6241-S und folgende: Marionettentheater-Aufführungen

## Freies Malen und experimentelle Malerei

### Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Die Entstehung eines Bildes beginnt bei unseren Empfindungen und Ideen. Am Anfang ist alles offen, der weiße Malgrund färbt sich, dann kommt der Zeitpunkt, an dem Entscheidungen immer genauer getroffen werden müssen, weil die erste Komposition beim Malen entstanden ist. Das Motiv, die Räumlichkeit und der Farbklang bilden das Grundgerüst des Bildes. Es gibt Gestaltungsrichtlinien und Gesetze der Stimmigkeit.

Schwerpunkte dieses Kurses werden, neben Grundlagen des bildnerischen Gestaltens, der Umgang mit Farbe und die Förderung der persönlichen Ausdruckskraft sein. Der Farbkreis ist ein einfaches Hilfsmittel, vergleichbar mit einer Tonleiter in der Musik. Wir erforschen Harmonie und Disharmonie, um die sehr persönlichen Klang- und Ausdrucksräume zu finden.

Jede Ausgangssituation ist möglich - sowohl gegenständliches, als auch abstraktes Arbeiten aus der Vorstellung heraus.

### 242-5100-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

ab Mittwoch, 02.10.24, 09.00-11.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten

**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

### Freies Malen: Die Ausdruckskraft der Farben und Formen

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Vergleiche 242-5100-S

### 242-5101-S

Leitung: Dörthe Fürbeck, Malerin, Dipl. Grafikdesignerin

ab Mittwoch, 02.10.24, 18.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 162,- ggf. zzgl. ca. € 10,- für anfallende Materialkosten

**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

## Experimentelle Malerei



© Sigrid Meggendorfer

Bildnerische Arbeit mit Acrylfarben und das Spiel mit dem Experiment öffnen die Tür zum kreativen Potenzial. Wir folgen den eigenen Spuren auf dem Malgrund und lassen entstehen, was sich formen will. Immer neue Möglichkeiten eröffnen sich durch das Spiel der Intuition, mit Bewegung, Farbe, Form und Materialerkundung. Es gibt keinen Leistungsaspekt, die Entstehung aus sich selbst regiert das Tun. Wir experimentieren, spüren der schöpferischen Urkraft nach, geben dem Zufall Raum und lassen uns überraschen, wohin er uns führt. Unsere Schöpferkraft mit Fantasie und Freude erfahren!

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

### 242-5102-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Kunsttherapeutin

Samstag, 30.11.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 68,- ggf. zzgl. Materialkosten

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

## Experimentelle Malerei/Action Painting



© Sigrid Meggendorfer

Experimentieren mit der Kraft der Spontaneität, dem Zufall, der Intuition, der Bewegung, den Farben! Die freie schöpferische Arbeitsweise beim Action Painting eröffnet unser kreatives Potenzial



jenseits des rationalen Verstandes. Wir „dürfen“ alles. Es gibt keinen Leistungsaspekt, keinen geplanten Bildaufbau; die Entstehung aus sich selbst regiert das Tun.

Wir spüren unseren Impulsen im Malprozess nach, wecken unseren Spieltrieb, nehmen unseren eigenen Rhythmus wahr und lassen uns von den schöpferischen Urkräften treiben. Es ist pure Energie, die wir „im Flow“ auf dem Malgrund hinterlassen. Action Painting wirkt befreiend und steckt voller Überraschungen.

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 242-5103-S

Leitung: Sigrid Meggendorfer, Malerin, Illustratorin, Kunsttherapeutin  
Samstag, 25.01.25, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 68,-

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

### Malen wie in Mexiko - mit dem deutsch-mexikanischen Künstler Vio neu!



© Vio, „caring“, Acryl auf Canvas, 2023

Alle sind hier willkommen- Anfänger\*innen und Profis!  
Wir malen gemeinsam farbenfroh und frei. Ohne uns einschränkende Regeln bilden wir die Dinge einfach so ab, wie wir sie fühlen und energetisch wahrnehmen. Wir versuchen, es beim Malen einfach nur fließen zu lassen. Dabei hilft uns ein kleines Intro im Bereich Farben Mischen und ihrer individuellen Bedeutungen und wie wir dies für ein stark wirkendes Bild nutzen können. Jeder bringt dazu das Material seiner Wahl mit: Egal ob Leinwand, Recycling in Form von Pappe, oder Holz,... Acryl, Öl, Aquarell... gerne kann all dies auch miteinander kombiniert werden. Die Freude am kreativen Ausdruck soll im Vordergrund stehen und unser Ziel soll es sein, ein schönes Bild am Ende des Kurses mit nach Hause zu nehmen.

#### 242-5104-S

Leitung: Max Octavio Wörz (Vio), Bildender Künstler

Mittwoch, 06.11.24, 18.15-20.45 Uhr

Mittwoch, 13.11.24, 18.15-20.45 Uhr

Mittwoch, 04.12.24, 18.15-20.45 Uhr

Mittwoch, 11.12.24, 18.15-20.45 Uhr

Mittwoch, 18.12.24, 18.15-20.45 Uhr

Gebühr € 104,- nicht am 20. und 27.11.!

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

### Acrylmalen neu!

Für alle Könnernstufen.

Wir üben nach eigener Skizze oder mitgebrachter Vorlage ein Bild in Acryl zu verwirklichen. Nebenbei erkläre ich noch Interessantes zu Farben, Kompositionslehre und Materialien. Neben dem Malen

integrieren wir auch das Spachteln im Bild. Es ist alles erlaubt wie figurativ, Tiere, Landschaft, Stillleben, abstrakt und gegenständlich.

**Bitte mitbringen:** Tageszeitungen; Kleidung, die schmutzig werden darf; Malbasics Acryl, wie die Grundfarben Cyanblau, Gelb und Magentarot, Weiß und Schwarz; 2 große Joghurtbecher; Synthetik- und Borstenmalpinsel in verschiedenen Größen; wasserlösliche Aquarellstifte; eine kleine Lein- oder Gewebewand eigener Wahl (nicht größer als 50 x 50); Küchenrolle; Malvorlagen oder Motive wie Postkarten, Kalenderblätter, Fotos, Ausdrücke; Haarfön.

#### 242-5110-A

Leitung: Caroline Weiss, Bildende Künstlerin

ab Donnerstag, 10.10.24, 18.30-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr € 169,- inkl. € 10,- Materialkostenpauschale

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Acrylmalerei neu!



© Gudrun Schlemmer

Für alle Könnernstufen.

Im Kurs werden wir folgendes erproben und besprechen: Grundlagen / Malen auf Leinwand oder Malgrund / Grundierungen / Farben räumlich einsetzen / Einführung in die Perspektive / Farbanalysen und Farblehre / Acrylfarbenj lasierend bis pastos einsetzen / verschiedene Maltechniken inkl. Spachteltechnik/ Stillleben oder intuitives Farbspiel / Heranführung an die Kunst, figürlich zu malen / Farbe und Form: Bildbesprechungen der individuellen Arbeiten.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben; verschiedene Pinsel von breit bis schmal; Wassergefäß; stabile Malpappen, mindestens DIN A3; Mal-lappen; 2 Wassergefäße; Spaß am Malprozess

#### 242-5111-A

Leitung: Gudrun Schlemmer, Künstlerin, Dipl. Designerin

ab Mittwoch, 09.01.25, 18.30-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 163,- inkl. € 5,- für Unterlagen

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Acrylmalerei

Wie beim ersten Klavierunterricht wird es anfangs noch etwas holp- rig 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 expres- sionistisch- den vielfältigen Pinselduktus gilt es zu erforschen und in Ihre Handschrift zu übersetzen. Nebenbei lernen Sie vieles über Farben und deren Ausmischungen sowie kompositorische Grund- lagen und die künstlerische Gestaltung im Bild. Sie arbeiten nach

Naturstudien, Vorlagen aus der Kunstgeschichte und eigens entwickelten Ideen. Bringen Sie gerne Ihre Skizzen mit.

**Bitte mitbringen:** siehe [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

#### 242-5112-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 23.09.24, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

### Acrylmalerei

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Vergleiche 242-5112-S

#### 242-5113-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 23.09.24, 19.00-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

### Zeichnen und Skizzieren

#### Richtig zeichnen und malen lernen

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Wer erst einmal mit einem guten Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Aber wie setze ich nun meine erlernten handwerklichen Fertigkeiten im Bild um? Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen.

Sie experimentieren mit allen Mitteln, wie beispielsweise Graphit, Aquarellstiften, Pastellkreiden, Tusche und vielem mehr, die Sie mittels Landschaft, Stillleben und Figur umsetzen. Sie lernen des Weiteren Mischtechniken kennen, um Ihnen neue Gestaltungsmöglichkeiten für Ihr Bild aufzuzeigen. Nichts ist spannender als die Entstehung eines Bildes.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Zeichenpapier, Lineal. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind € 6,- direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

#### 242-5120-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Dienstag, 24.09.24, 09.30-12.00 Uhr, 10 x

Gebühr € 198,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, vhs, EG, AWO-Raum

#### Richtig zeichnen lernen



© Gisela Franzke

Vergleiche 242-5120-S

#### 242-5121-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 25.11.24, 17.00-19.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

#### Richtig zeichnen lernen

Vergleiche 242-5120-S

#### 242-5122-S

Leitung: Gisela Franzke, Master of Arts AFC, Illustratorin, Dozentin der Bildenden Künste

ab Montag, 25.11.24, 19.00-21.00 Uhr, 8 x

Gebühr € 129,- zzgl. € 6,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

#### Die fabelhafte Welt der Kugelschreiberzeichnung neu!

Für alle Könnertufen.

Wir kennen sie alle, die Kugelschreiberkritzeleien bei langen Telefongesprächen. Hier entstehen kleine fantasievolle, surreale Kunstwerke, die sich zu filigranen Zeichnungen entwickeln. Hier zeige ich, wie man zeichnerisch mit einem Kugelschreiber bestückt und viel Gefühl kleine, schöne Werke entstehen lassen kann. Hier kann man entschleunigen und auf ein überraschendes Ergebnis gespannt sein, das auch ganz viel mit unserem Selbst zu tun hat.

**Bitte mitbringen:** 1 dünnen Karton DIN A3, 1 Mappe DIN A3

#### 242-5125-A

Leitung: Caroline Weiss, Bildende Künstlerin

Samstag, 08.02.25, 10.00-15.00 Uhr

Gebühr € 45,- inkl. € 5,- Materialkostenpauschale

**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

## Zeichnen und Aquarellieren

### Zeichnen und Aquarellieren



© Martina Bulková auf Pixabay

Das Geheimnis eines guten Aquarells liegt in der richtigen Dosierung des Wassers. Voraussetzung für diesen Kurs sind Freude am Malen und etwas Geduld. Das Akzeptieren von Zufällen, der Aufbau von Spannungen, genaue Beobachtung von Vorgaben, gleichzeitiges Vereinfachen und Weglassen bestimmen den Malprozess. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind hier gleichermaßen gefordert.

#### 242-5130-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 30.09.24, 08.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , 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 242-5130-S

#### 242-5131-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 30.09.24, 10.45-12.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , 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 242-5130-S

#### 242-5133-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 08.30-10.30 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , 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 242-5130-S

#### 242-5134-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Mittwoch, 02.10.24, 10.45-12.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , 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 242-5130-S

#### 242-5136-S

Leitung: Helmi Iwan, ehemals Architektin  
ab Montag, 30.09.24, 16.00-18.00 Uhr, 10 x  
Gebühr € 122,- , bei Bedarf zzgl. ca. € 140,- Materialkosten für Grundausrüstung nach Absprache mit der Kursleiterin  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Kreatives Gestalten

### Einfarbiger Linolschnitt - Von der Skizze zum Unikat neu!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs passen Sie Ihr eigenes Motiv an, übertragen es, schneiden es aus und drucken es. Sie erlernen die Grundtechniken des Linolschnitts und können sich auf individuelle Experimente und Ergebnisse freuen. Jeder Druck wird durch den manuellen Farbauftrag und Andruck einzigartig.

Pro Person werden 2 Linolplatten von der Kursleitung gestellt.

**Bitte mitbringen:** verschiedene Papiere, Skizzenblock, Bleistifte, ggf. monochrome Zeichenvorlage (Foto, Skizze etc.); Schürze/Kleidung, die schmutzig werden darf

#### 242-5140-A

Leitung: Sarah Gerber, Kunstpädagogin  
ab Montag, 07.10.24, 19.00-21.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 59,- inkl. € 15,- Materialkostenpauschale  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Herbstliche Gestecke und Türkränze selbst gemacht neu!

Kreieren Sie unter fachkundiger Anleitung winterliche Dekorationen! Nähere Info unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Bitte mitbringen:** Kranz-Rohlinge und Bastelmaterial können Sie von der Kursleitung erhalten oder selbst mitbringen. Naturmaterialien wie Kastanien, kleine Äpfel, Blätter, Gräser, Moose und alles was Sie in Ihren herbstlichen Gebinden sehen möchten, bitte selbst mitbringen.

#### 242-5201-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin  
Mittwoch, 25.09.24, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr € 31,- inkl. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

### Furokishi - Japanische Geschenkverpackungen selbst gestalten neu!

Die alte japanische Tradition, Geschenke in Tücher zu verpacken, liegt voll im Trend. Es ist eine schöne und nachhaltige Alternative zu herkömmlichem Geschenkpapier. In diesem Kurs gestalten Sie mit Stempeldruck drei Furokishi Tücher und Sie erlernen zusätzlich, wie man Gegenstände mit diesen kunstvoll verpackt. Fertige Stempel, Stoff und Farben werden zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen:** Stoffschere, Nadel und Garn

#### 242-5204-A

Leitung: Sabina Hemming, Textildesignerin  
Donnerstag, 14.11.24, 18.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 55,- inkl. € 25,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Bitte beachten Sie auch:

242-3920-S und folgende: Japanisch und Kalligraphie

#### Schnupperworkshop: Holzbildhauerei

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Holzbildhauerei und stellen ein eigenes Werk aus Holz her. Sie lernen wichtige Grundbegriffe kennen und probieren Techniken aus. Dazu erhalten Sie Anleitungen im Umgang mit Schnitzmesser, 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

#### 242-5204-S

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer

Mittwoch, 16.10.24, 17.00-21.00 Uhr

Gebühr € 77,- inkl. € 10,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Technikraum

#### Weihnachtskarten und Geschenkverpackung bedrucken neu!

Verwandeln Sie ihre Weihnachtsgeschenke in etwas Besonderes. Wir bedrucken Geschenkpapier, Geschenktüten, Karten und Anhänger. Mehrere geschnittene Stempel mit weihnachtlichen Motiven stehen zu Verfügung, um Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.

**Bitte mitbringen:** Nach Wunsch können Sie Stempelkissen mit 6 cm x 9,5 cm in mehreren Farben (erhältlich z.B. bei Müller Markt, im Schreibwarenladen oder im Online Handel) zum Kurs mitbringen.

#### 242-5205-A

Leitung: Sabina Hemming, Textildesignerin

Mittwoch, 11.12.24, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 55,- inkl. € 25,- Materialkosten

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

#### Bitte beachten Sie auch:

242-6231-A und 242-6232-S Upcycling für Weihnachten

#### Kreative Winterdekoration für Tisch oder Tür neu!

Kreieren Sie unter fachkundiger Anleitung winterliche Dekorationen!

**Bitte mitbringen:** Material und Kranz-Rohlinge können Sie von der Kursleitung erhalten oder auch selbst mitbringen. Naturmaterialien, Moos, Gefäße, Kerzen, Schleifen in der gewünschten Farbe (oder was auch immer Sie gerne in Szene setzen würden) bitte selbst mitbringen.

#### 242-5206-A

Leitung: Natalie Stahl, 1. Vorsitzende Gartenbauverein Herrsching

Mittwoch, 20.11.24, 18.00-20.00 Uhr

Gebühr € 30,- inkl. € 15,- Materialkosten

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

#### Weihnachtliche Dekoration, Gestecke und Kränze selbst gemacht neu!

Kreieren Sie unter fachkundiger Anleitung herbstliche Dekorationen! Nähere Info unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de).

**Bitte mitbringen:** Kranz-Rohlinge und Bastelmaterial können Sie von der Kursleitung erhalten oder selbst mitbringen. Kerzen, Schleifen, Steckmaterial, Klebepistole oder Naturmaterialien wie Moose, Tannenäste und alles was Ihre weihnachtlichen Kunstwerke noch mehr erstrahlen lässt, bitte selbst mitbringen.

#### 242-5207-S

Leitung: Andrea Felder, Grüne Kosmetik Pädagogin

Mittwoch, 27.11.24, 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 33,- inkl. € 18,- Materialkosten

**Starnberg**, Mittelschule, Kunstraum

#### Textiles Gestalten

#### Nähen am Wochenende - Grundkurs kompakt

Vom Stoff bis zum einfachen Kleidungsstück (Rock, Hose, Bluse), erlernen Sie in diesem Kurs alle Arbeitsschritte unter professioneller Anleitung: Schnitt kopieren, anpassen, Stoff zuschneiden und mit der Maschine verarbeiten. Sie arbeiten dabei an Ihrer eigenen Nähmaschine. Die Kenntnis der Funktionsweise der eigenen Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Bitte beachten Sie: Da dieser Kurs nur an einem Wochenende stattfindet, bitte nur einfache Kleidungsstücke einplanen; Dirndl, Mantel oder Kostümjacke sind an einem Wochenende nicht möglich.

**Bitte mitbringen:** eigene, funktionierende Nähmaschine, Zuschneide- und Trennschere, Schneiderkreide, Garn, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster, Schnittpapier und Stoff.

#### 242-5210-S

Leitung: Angela Luigart, Schneidermeisterin

Samstag, 05.10.24, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 06.10.24, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 111,- zzgl. eventuell anfallender Materialkosten

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

#### Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 1

Sie nutzen Ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig, weil kleine oder größere Probleme Ihnen den Spaß verderben? Das werden wir zusammen ändern! Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (keine Spezialmaschinen wie Overlock, Coverlock) kennen. Sie bringen Ihre Maschine mit, und wir besprechen alles, was Sie wissen müssen und wollen, z.B. Maschinenteile und Funktionen, Ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule bzw. Stichvarianten.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Schreibzeug, Anleitung (wenn vorhanden), Anschlusskabel

#### 242-5212-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin

Samstag, 19.10.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 49,- inkl. Materialgebühr € 4,-

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

#### Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 2 - Reißverschluss und Co.

Sie kennen sich an der Nähmaschine aus und haben schon Grundkenntnisse oder haben den Kurs „Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding - Teil 1“ besucht? Dann vertiefen wir in Teil 2 das Erlernte und wagen uns an einen Reißverschluss. Dafür schneiden wir ein gefüttertes Täschchen zu, werden eine Applikation aufnähen und den Reißverschluss einnähen.



**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Stecknadeln, Lineal, Kreide, Bortenreste, passendes Garn, Stoff 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.

#### 242-5213-S

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin  
Samstag, 19.10.24, 13.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. Materialgebühr € 3,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 1



© Pixabay

Vergleiche 242-5212-S

#### 242-5214-A

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin  
Samstag, 14.12.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 49,- inkl. Materialgebühr € 4,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Meine Nähmaschine - „das unbekannte Ding“ - Teil 2 - Reißverschluss und Co.

Vergleiche 242-5213-S

#### 242-5215-A

Leitung: Manuela Wiedemann, Schneidermeisterin  
Samstag, 14.12.24, 13.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. Materialgebühr € 3,-  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

## Goldschmieden

### Goldschmieden für alle

Zangen, Feilen, Hammer und Sägen sind die notwendigen Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Idee verwirklichen können. Sie bearbeiten Metall oder Wachs- je nach Ihrem Entwurf. Vorkenntnisse sind nicht nötig, allerdings brauchen Sie etwas Geduld, um die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens zu erlernen. Es werden keine Arbeitsvorlagen oder Modelle gestellt, Ihre eigene Idee wird umgesetzt. Ein individuelles Schmuckstück- matt oder poliert- ist der Lohn.

Materialkosten (Silber) werden nach Gewicht extra berechnet und im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Getränk und ggf. Brotzeit

#### 242-5220-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin  
ab Montag, 04.11.24, 18.00-21.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 72,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Goldschmieden für alle

Vergleiche 242-5220-A

#### 242-5221-A

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin  
ab Dienstag, 26.11.24, 18.00-21.00 Uhr, 3 x  
Gebühr € 72,-  
**Herrsching**, Christian-Morgenstern-Volksschule, Werkraum

### Goldschmieden für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Aus hochkarätigem Material wie Gold, Platin und Sterlingsilber fertigen Sie Ihren individuellen Schmuck. Vom Kursleiter werden Sie bei eigenen Entwürfen unterstützt und in die Grundtechniken des Goldschmiedens eingeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

#### 242-5225-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
ab Donnerstag, 10.10.24, 19.00-21.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Technikraum



## Kommen Sie in unser neues Café in Erling

Sie finden uns im neuen VR-Gebäude „Dreiseit“.  
Mit gemütlichen Sitzplätzen, tollen Kaffee- und Backprodukten, sowie kalten und warmen Snacks.  
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

  
**CAFÉ BENEDIKTER**  
Traditionsbäcker seit 1641

Herrschinger Str. 11 | 82346 Andechs | [www.baekerei-benedikter.de](http://www.baekerei-benedikter.de)

## Goldschmieden für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Vergleiche 242-5225-A

### 242-5226-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
ab Donnerstag, 21.11.24, 19.00-21.15 Uhr, 5 x  
Gebühr € 87,- zzgl. ca. € 10,- Materialkosten  
**Starnberg**, Mittelschule, Technikraum

## Goldschmieden - Intensivkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens. Schon am ersten Tag gestalten Sie Ihren Schmuck in Gold, Platin oder Silber. Am zweiten Tag ermöglicht Ihnen das Sandgussverfahren, vielfältigste Formen zu gießen. Gold, Silber und Edelsteine sind beim Kursleiter erhältlich und werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

### 242-5227-S

Leitung: Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
Samstag, 26.10.24, 10.00-17.00 Uhr  
Sonntag, 27.10.24, 10.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 107,- zzgl. ca. € 15,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, EG, Raum 01 und 02

## 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 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 12.10.2024 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](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, eigene digitale Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung, Speicherkarte, geladene Akkus, Bedienungsanleitung

### 242-5301-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf  
Montag, 30.09.24, 19.00-21.30 Uhr  
Mittwoch, 02.10.24, 19.00-21.30 Uhr  
Montag, 07.10.24, 19.00-21.30 Uhr  
Mittwoch, 09.10.24, 19.00-21.30 Uhr  
Samstag, 12.10.24, 14.30-18.30 Uhr (Exkursion)  
Montag, 14.10.24, 19.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 142,- inkl. € 13,- Skript  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Praxis Digitale Fotografie - Aufbaukurs mit Exkursion

Der Kurs gilt als Erweiterung des Kurses 242-5301-S, richtet sich aber an alle, die bereits anderswo 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- wesentliche Regeln zur Bildgestaltung vertieft.

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

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, eigene digitale Kamera mit manueller Zeit-/Blendeneinstellung, Speicherkarte, geladene Akkus, Bedienungsanleitung

### 242-5302-S

Leitung: Stephan Hastreiter, Fotograf  
Montag, 13.01.25, 19.00-21.30 Uhr  
Freitag, 17.01.25, 19.00-21.30 Uhr  
Samstag, 18.01.25, 13.00-17.00 Uhr  
Montag, 20.01.25, 19.00-21.30 Uhr  
Freitag, 24.01.25, 19.00-21.30 Uhr  
Gebühr € 112,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Portraitfotografie neu!

Unser systematischer Einstieg in die Portraitfotografie behandelt folgende Themen: Der richtige Umgang mit deinem Model / in 6 Schritten zur fotogenen Pose / Bildgestaltung für spannende Portraits / Tipps für bessere Portraits / großer Outdoor teil / Bildbesprechung

**Bitte mitbringen:** Smartphone/Kamera, Requisiten

### 242-5303-S

Leitung: Gudrun Holtz, Autorin, Fotografin, Coach  
Samstag und Sonntag, ab 14.12.24, 10.00-16.00 Uhr, 2 x  
Gebühr € 98,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Webinare zu Fotografie

### Der Weg zum „Wow!“-Bild: Grundlagen der Bildbearbeitung

Für die digitale Bildbearbeitung gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Programmen mit ähnlichen Funktionen, die von der Korrektur der Helligkeit bis zur Schärfung des Bildes reichen. Doch wie geht

man am besten vor, um ein digitales Bild zu bearbeiten? Welche Arbeitsschritte sollten in welcher Reihenfolge abgearbeitet werden und welche Einstellungen sollten getroffen werden? Das Webinar zeigt die praktischen Schritte, um zu einem guten Bild zu gelangen und zwar unabhängig vom jeweiligen Bearbeitungsprogramm. In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-5305-A** Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Mittwoch, 16.10.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-

## Der Weg zum guten Bild - Fotografische Bildgestaltung Teil 1

Teil 1 dreht sich um grundsätzliche Hinweise zur Bildgestaltung, wie man unterschiedlich Bildformate einsetzt und wie der Standpunkt des Fotografen Einfluss auf die Aussage des Bildes hat. Nähere Info unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de). In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-5306-A** Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Dienstag, 20.02.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-

### Bitte beachten Sie auch:

Auf [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de) finden Sie Teile 2-4 zu dieser Webinar-Reihe!

## vhs.online: Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz - Topaz „PhotoAI“ neu!

Immer mehr Fotografen nutzen die höhere Empfindlichkeit der neuen digitalen Kameras voll aus. So können auch in extremen Lichtsituationen noch Bilder gemacht werden, die früher nahezu unmöglich waren. Viele moderne Kameras haben auch eine hervorragende Rauschreduzierung bei solchen Aufnahmen und trotzdem bleibt ein digitales Rauschen bei Bildern, die mit hoher ISO-Einstellung gemacht worden sind, nicht aus. Hier hilft Topaz „PhotoAI“. Mit künstlicher Intelligenz reduziert es auf einfachste Art und Weise das Rauschen in einem Bild. Eine andere Funktion, die viele Fotografen nutzen, ist das Schärfen von Bildern. Topaz „PhotoAI“ hilft auch hier weiter. Durch die eingebaute Künstliche Intelligenz wird jedes Bild ohne großen Aufwand perfekt geschärft. Und „PhotoAI“ kann noch mehr: Gesichter werden automatisch erkannt und verbessert. Der Online Kurs zeigt die Möglichkeiten von PhotoAI und gibt Tipps, wie die beiden Tools am besten zu gebrauchen sind. In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-5310-A** Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Mittwoch, 27.11.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-

## Der Zauber des Kleinen - Einführung in die Makrofotografie - Online-Training

Die kleinen Dinge in unserer Welt werden gerne übersehen. Gerade deswegen faszinieren uns Fotos von solchen Motiven und üben einen besonderen Zauber aus. Ob Tiere, Pflanzen oder technische

Dinge, immer wieder sind wir begeistert, wenn wir kleine Dinge plötzlich groß vor uns sehen. Die Makrofotografie ist der Teil der Fotografie, der sich mit der Abbildung dieser kleinen Dinge beschäftigt. In diesem Online-Training werden die Grundlagen der Makrofotografie erklärt: Welche Ausrüstung braucht man, wie kommt man an geeignete Motive und wie gestaltet man Makrofotos. In Kooperation mit der vhs Oberland.

**242-5311-A** Online

Leitung: Stefan Sporrer, IT-Trainer  
Montag, 26.02.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 15,-

## Literatur und Schreiben

### Wie geht Krimi? neu!

Sie wollten schon immer mal einen Krimi schreiben, haben aber nur vage Ideen? Oder aber Sie haben schon einen Krimi begonnen, sind aber stecken geblieben, mit dem bisherigen Ergebnis unzufrieden oder unsicher, ob Sie wirklich alles bedacht haben, was zu einem guten Krimi gehört? In diesem Kurs erfahren Sie alles Nützliche, was zum Krimi schreiben gehört: von der Planung bis zur Überarbeitung und Veröffentlichung, welche Subgenres, welche Stilmittel erfordern und natürlich alles über die speziellen (Spannungs-)Elemente, die zu einem Krimi oder Thriller gehören. Am Ende dieses Kurses haben Sie zumindest einen konkreten Plan für Ihren eigenen Krimi erarbeitet; wenn Sie ihn im Kurs nicht schon zu schreiben begonnen haben, wissen Sie, wie Sie ihn erfolgreich zu Ende bringen werden...

**242-5407-S**

Leitung: Dr. Rosemarie Benke-Bursian, Autorin und (Wissenschafts-) Journalistin  
ab Montag, 07.10.24, 18.45-20.45 Uhr, 10 x  
Gebühr € 146,-  
**Tutzing**, Gymnasium, Hauptstraße 22, Raum 211

### Bitte beachten Sie auch:

242-5010-S Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

## Bücher verändern die Welt - und uns? Ein Lesekreis der besonderen Art neu!

Wir beschäftigen uns mit Romanen und Sachbüchern, die zur Reflexion über die eigene Biografie einladen. Was sagen uns diese Werke über die Welt im allgemeinen, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich - über uns selbst? Ich, wir und die anderen - soll Thema und gleichzeitig perspektivische Vielfalt dieses Lesekreises sein, der zu einem offenen Austausch in der Gruppe und dem Einbringen von persönlichen Erfahrungen einlädt.

Erste Lektüre: Andreas Salcher, Das ganze Leben in einem Tag  
Die weitere mögliche Lektüre wird im Kurs vorgestellt, aus der die Gruppe dann ihre persönlichen Favoriten auswählt.

**242-5412-S**

Leitung: Christine Weissbarth, Filmjournalistin und Autorin  
Montag, 07.10.24, 16.00-17.30 Uhr  
Montag, 04.11.24, 16.00-17.30 Uhr  
Montag, 02.12.24, 16.00-17.30 Uhr  
Montag, 13.01.25, 16.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 48,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 13

## Bedeutsame Erinnerungen finden und festhalten neu!



© Bärbel Bilgram

„Von jedem Augenblick bleibe mir eine Erinnerung- tief oder lustig, freudig oder schmerzlich“. Basierend auf diesem Satz von Bettina von Arnim wollen wir uns im Workshop mit dem Finden bedeutsamer Geschichten beschäftigen. Wir lernen Wege und Mittel kennen, um auf längst vergessene Ereignisse zu stoßen und darüber noch einmal zu sprechen. Zudem probieren wir ein paar Methoden aus, um damit Erinnerungen eine schriftliche Façon in Form eines kleinen Gedichtes oder Spruches zu geben.

**Bitte mitbringen:** Lieblingsstift und Papier

### 242-5413-A

Leitung: Bärbel Bilgram, Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.

Samstag, 09.11.24, 10.00-13.30 Uhr

Gebühr € 25,-

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

### Bitte beachten Sie auch:

242-4442-S Der Letzte Hilfe Kurs

## 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 Gehirntaining 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.

### 242-5414-S

Leitung: Elvira Plitt, Literaturwissenschaftlerin, Dozentin für kreatives Schreiben

Samstag, 11.01.25, 10.30-17.30 Uhr

Gebühr € 58,-

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

## Reineke Fuchs spielt auf - im Literarischen Salon der Villa Bayerlein. Reineke Fuchs von Johann Wolfgang von Goethe mit Bildern von Michael Mathias Prechtl neu!



© Michael Mathias Prechtl, Goethe mit Fuchs

Vor 600 Jahren vor Christus schrieb Aesop die Fabel vom Fuchs, der über seine Gegner nicht nur durch Gewandtheit und List, sondern vor allem auch durch Skrupellosigkeit siegt. 1793 adaptierte sie Johann Wolfgang von Goethe. Für sein Epos wählte er den Hexameter als eingängige Versform, die ihm eine wunderbar spielerische, ironische Distanz ermöglichte. Bis zum König hinauf sind die Protagonisten seines Stückes Tiere, die menschliche Rollen spielen und seinem Hofstaat angehören. Goethe gab dem Werk stark spöttische, mitunter boshafte Züge; sein Epos kann durchaus als Kritik am höfischen Leben gelesen werden, das er nur zu gut kannte.

Ob zu Zeiten des Dichters Aesop, zu Zeiten Goethes oder auch heute: Trotz aller grundlegender Veränderungen innerhalb dieser großen Zeitspanne haben sich die Verhaltensweisen des Menschen nicht verändert, wenn es um Einfluss und Macht geht.

Der 2003 verstorbene Maler Michael Mathias Prechtl - ein Virtuose der satirischen Anspielung - trieb die Interpretation des Textes bis an die Grenzen, und öffnet uns gerade dadurch die Augen für moderne Deutungsmöglichkeiten. Die zu seinen Bildern gespielten Miniaturen von Hans Werner Henze (1926-2012) und Günter Raphael (1903-1960) passen in besonderer Weise dazu: Beides sind Zeitgenossen von Prechtl und sind in ihrer originellen, plastischen Sprache vergleichbar der genialen Ausdrucksweise des Malers.

Künstlerische Leitung: Elisabeth Carr und Dr. Gerd Holzheimer  
Thomas Birnstiel- Erzähler

Heinrich Klug- Cello

Ulrike Schultheis- Regie

Ole Schultheis- Produktion und und Bearbeitung für die Bühne  
Kooperation im Rahmen des Literarischen Herbstes mit Elisabeth Carr und Dr. Gerd Holzheimer.

### 242-5415-S

Freitag, 18.10.24, 18.00-19.00 Uhr

Gebühr € 25,- Anmeldung über KunstRäume am See:

kontakt@kunstraume-am-see.de

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



## Erzählen lernen! Ein kreatives Wochenende im Kloster Bernried **neu!**

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

„Erzählen statt lesen“ lautet das Motto dieses zweitägigen Workshops. Die professionelle Erzählerin Wilma Pfeiffer lässt das „einfache“ Geschichtenerzählen wieder aufleben und gibt in ihrem Wochenende die Gelegenheit zum Zuhören, Mitmachen und sich selbst auszuprobieren. In lockerer Atmosphäre werden mit unterhaltsamen Übungen und Spielen die Zuhörenden, fast unbemerkt, selbst zu Erzählenden. Resultat: Jeder und jede nimmt (mindestens!) eine kleine Geschichte zum Weitererzählen mit nach Hause - und hoffentlich die Freude am Geschichtenerzählen.

Die Kursgebühr beinhaltet zwei Tage im Kloster Bernried (ohne Übernachtung) mit Mittagessen, Kaffee und Kuchen. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie vegetarisch/vegan essen.

Es gelten gesonderte Stornobedingungen: bis acht Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, acht bis drei Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr (Ausnahme: Stellen eines Ersatzteilnehmers).

In Kooperation mit der vhs Penzberg.

**Anmeldung bis 21.10.2024 erforderlich.**

**242-5416-S**

Leitung: Wilma Pfeiffer M.A., Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Erzählerin

Samstag, 23.11.24, 09.30-17.00 Uhr

Sonntag, 24.11.24, 09.30-16.00 Uhr

Gebühr € 157,- inkl. € 88,- Tagungspauschale

**Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See**

## 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.

**242-5417-S**

Leitung: Dr. Günther Fetzter, Lehrbeauftragter für Buchwissenschaft  
Sonntag, 09.02.25, 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 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.

**242-5501-A**

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin

Dienstag, 24.09.24, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 57,-

**Seefeld, altes Rathaus, Hauptstraße 42**

## 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:

**23./24. November 2024**

**W.A. Mozart - „Requiem“**

**A. Pärt - „Cantus in memoriam Benjamin Britten“**

**29./30. März 2025**

**R. Keiser - „Markuspassion“**

Website: [musica-starnberg.de](https://musica-starnberg.de)

Instagram: [@musicastarnberg](https://www.instagram.com/musicastarnberg)

## Christiane Maria Vetter

SPRECHEN • RUFEN • SINGEN

„Ihr Auftritt!“ - Die Stimme: Ihre Visitenkarte  
Stimmbildung-Sprechtechnik-Vortragsgestaltung

Wie Sie sprechen werden Sie wahrgenommen! Diese Wahrheit zeigt sich in allen Lebensbereichen, sowohl in beruflichen, ehrenamtlichen oder persönlichen Situationen. Sie lernen unter professioneller und einfühlsamer Anleitung, wie Sie mit einer gut genutzten und gesund geführten Sprech- und Singstimme überzeugend wirken, Ihr Selbstbewusstsein stärken und bei Ihren Zuhörern einen guten Eindruck hinterlassen.



📍 Graf-Toerring-Straße 25  
82229 Seefeld

✉ [post@stimmencoach.de](mailto:post@stimmencoach.de)

📞 +49 172 8407446

☎ +49 8152 5090346

🌐 [stimmencoach.de](https://www.stimmencoach.de)

## „Ihr Auftritt!“

### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

An vier aufeinander folgenden Freitagen erarbeiten Sie in jeweils 45 Minuten unter einfühlsamer Anleitung Techniken, die Ihnen ein mühe-loses, gesundes und überzeugendes Singen und Sprechen ermöglichen. Für Menschen, die im Beruf oder in ihrer Freizeit ihre Stimme besser nutzen und etwas für ihr Selbstbewusstsein tun möchten. Sie können uns gerne nach Ihrer Anmeldung Ihre „Wunsch-Uhrzeit“ nennen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug.

#### 242-5502-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 27.09.24, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

### „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die 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“.

#### 242-5503-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 22.10.24, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

## „Ihr Auftritt!“

### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 242-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 242-5504-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 25.10.24, 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 242-5501-A

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 242-5505-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 26.11.24, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

## „Ihr Auftritt!“

### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 242-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 242-5506-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin

ab Freitag, 29.11.24, 13.30-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr € 169,-

**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

### „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Singstimme

Vergleiche 242-5503-A

#### 242-5507-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 10.12.24, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

## „Ihr Auftritt!“

### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 241-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 242-5508-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 10.01.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

### „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Sprechstimme

Vergleiche 241-5501-A

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 242-5510-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 21.01.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

## „Ihr Auftritt!“

### Die Stimme - Ihre Visitenkarte

Vergleiche 241-5502-S

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schreibzeug

#### 242-5511-S

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
ab Freitag, 07.02.25, 13.30-19.30 Uhr, 4 x  
Gebühr € 169,-  
**Starnberg**, Gymnasium, Rheinlandstr. 2, Raum 021

### „Ihr Auftritt!“ Die Stimme - Ihre Visitenkarte - Workshop für die Singstimme

Vergleiche 242-5501-A

#### 242-5512-A

Leitung: Christiane-Maria Vetter, Opern-Konzertsängerin  
Dienstag, 18.02.25, 17.00-20.00 Uhr  
Gebühr € 57,-  
**Seefeld**, altes Rathaus, Hauptstraße 42

## Jodeln

### Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Jodeln ist in, Jodeln kann jeder. Jodeln befreit, Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler - ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder- auch Anfänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich. In Kooperation mit der vhs im Würmtal. Treffpunkt Planegg: im Gebäude links von der Kirche, durch den Hof rechts, 1. Stock.

**242-5513-A**

Leitung: Traudi Siferlinger, Musikpädagogin

Mittwoch, 15.01.25, 17.00-18.30 Uhr

Gebühr € 15,-

**Kath. Pfarrzentrum**, St. Elisabeth, Bräuhäusstr. 5/Ecke Bahnhofstr.

## Musikpraxis

### Bodypercussion

Wir stampfen, klatschen, schnipsen, singen- kurz: Wir erzeugen zusammen einfache bis komplexe Rhythmen unter Einsatz unseres ganzen Körpers. Bodypercussion ist wunderbar simpel, Spaßig und herausfordernd zugleich. Es fördert in besonderer Weise die ureigene Musikalität und Koordinationsfähigkeit, schafft Verbindung zwischen unserer rechten/linken Gehirn- und Körperhälfte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, und das „Instrument“ ist immer mit dabei.

**242-5614-S**

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer  
Samstag, 09.11.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 24,-

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

### Bodypercussion - Inklusionsangebot

Zielgruppe: Junge Menschen mit und ohne Einschränkungen.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vergleiche 242-5614-S. Dieser Kurs eignet sich für Menschen mit Beeinträchtigungen bzw. besonderen Lernvoraussetzungen.

**242-5615-S**

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer  
Samstag, 09.11.24, 14.00-15.00 Uhr

Gebühr € 9,-

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

### Mundharmonika: Folk- und Countryharp I - mit Weihnachtslied

In diesem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Passend zum Termin wird ein Weihnachtslied eingeübt, das Teilnehmende dann am heiligen Abend spielen können.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30); im Kurs können Harps ab € 37,- erworben werden.

**242-5616-S**

Leitung: Didi Neumann, Musiker

Sonntag, 22.12.24, 14.00-21.00 Uhr

Gebühr € 49,-

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



© Peter Wolf auf Pixabay

### Trommeln

Der Trommelworkshop richtet sich an alle, die gerne mal das Spiel auf der Djembe-Trommel ausprobieren möchten; auch diejenigen, die schon Erfahrung mitbringen, können noch etwas dazu lernen. Wir lernen durch einige Rhythmen grundlegende Spieltechniken auf der Djembe und auf den dazugehörigen Basstrommeln kennen. Afrikanisches Trommeln stärkt unser Rhythmusgefühl und lädt auf eine einfache und ursprüngliche Weise dazu ein, Musik in der Gruppe zu erleben, bei der die Freude am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht! Trommeln werden im Kurs bereit gestellt. Eine eigene Trommel kann gerne mitgebracht werden.

**242-5617-S**

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer

Samstag, 19.10.24, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 29,- inkl. Leihgebühr f. Trommeln

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



© Barbara auf Pixabay

### Trommeln

Vergleiche 242-5617-S

**242-5618-S**

Leitung: Johannes Daniel Anzenhofer, Musiker, Tanzpädagoge und Bildhauer

Samstag, 19.10.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 29,-

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



## Grundbildung und Junge vhs

Glückliche Gorillas rülpfen.

Wir sind schon gespannt, welche Geräusche  
ihr in unseren Kursen macht ...

### Grundbildung

Alphabetisierung	129
Alphabetisierung für Asylsuchende	129

### Junge vhs

Kinder-Uni	130
Frühes Forschen, die Welt entdecken	130–132
Technik und Digitalisierung	132–133
Kreativität und Zaubern	133
Lesung und Marionettentheater	134

Tier und Natur	134–136
Familienführungen	136–137
Tanz	137
Selbstverteidigung und Kampfkunst	138
Bewegung und Sport	138–139
Lernunterstützung und Tipps für Eltern	139–140
Mathematik	141
Übergang Schule – Arbeitswelt	141
Politik und Demokratiebildung	142





## 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

#### 242-6001-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen  
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,  
ab 16.09.24, 09.00-12.15 Uhr, 50 x  
gebührenfrei

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

### 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

#### 242-6004-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,  
ab 16.09.24, 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



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



© nito auf Shutterstock

#### 242-6011-S

Leitung: Eva-Maria Ueber-Möller, Sprachdozentin  
Dienstag, Mittwoch und Freitag,  
ab 10.09.24, 08.45-12.45 Uhr, 40 x  
gebührenfrei

**Pöcking**, BAB- Bildungszentrum für Asyl-Bewerber, Ahornweg 7

### 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

#### 242-6013-S

Leitung: Dagmar Christine Maier, Mimica Laib, Sprachdozentinnen  
Montag, Dienstag und Freitag, ab 16.09.24, 13.30-16.45 Uhr, 39 x  
gebührenfrei

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

### Alpha Asyl am Nachmittag

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

#### 242-6015-S

Leitung: Michaela Koch, Sprachdozentin  
Mittwoch, Donnerstag und Freitag,  
ab 09.10.24, 13.15-16.30 Uhr, 29 x  
gebührenfrei

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

### Alpha Asyl am Vormittag in Herrsching

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

#### 242-6017-A

Leitung: Ursula Kirchenmayer, Sprachdozentin  
Dienstag, Donnerstag und Freitag,  
ab 17.09.24, 08.30-11.45 Uhr, 38 x  
gebührenfrei

**Herrsching**, Madeleine-Ruoff-Str. 33, TSV Raum

## 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. Die Studiengebühr pro Vorlesung beträgt € 4,-.

**Für das Herbst-Winter-Semester 2024/25 haben wir folgendes Vorlesungsprogramm zusammengestellt:**

## Kinder-Uni: Haben Maschinen ein Gehirn? neu!



© micro:bit

Hast du dich auch schon einmal gefragt, womit deine Waschmaschine denkt? Haushaltsgeräte kennt jeder. Aber wie entscheidet deine Spülmaschine, ob sie mit ihrer Arbeit fertig ist? Woher weiß die Kaffeemaschine, dass man erst Bohnen mahlt, dann Wasser kocht und dann den Kaffee in die Tasse einschenkt? An diesem Nachmittag habt ihr Gelegenheit, einen Blick in die Welt der ‚Mikrocontroller‘ zu werfen - sie sind das elektronische Gehirn jeder Technik. Wir schauen uns an, wie ein Mikrocontroller funktioniert, welche Sprache er spricht, welche Freunde er hat und denken uns neue Geräte aus, die uns im Alltag unterstützen können.

### 242-6101-A

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
Donnerstag, 10.10.24, 17.00-18.30 Uhr  
Gebühr € 4,- keine Ermäßigung

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

## Kinder-Uni: Unterwegs mit den Zugvögeln neu!

Welcher Vogel fliegt in seinem Leben 5 mal die Strecke zum Mond? Wer sind die Rekordhalter unter den Zugvögeln? Wo verbringen unsere Schwalben den Winter? Warum gibt es in den Wintermonaten so viele Wasservögel am Starnberger See und woher kommen sie? Beim Thema Zugvögel werden wir rund um die Welt reisen. Gut anschnallen und Vorsicht beim Abflug!

### 242-6102-S

Leitung: Franz Pommer, Natur- und Umweltpädagoge  
Donnerstag, 14.11.24, 15.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 4,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### Bitte beachten Sie auch:

242-1402-A und folgende: Vogelkunde und Vogelbeobachtung

## Kinder-Uni: Kann ein Hund sprechen? Geschichten und Geheimnisse einer Hundeflüsterin neu!

Hunde sind hochkomplexe und soziale Wesen. Als einzige Spezies akzeptieren sie den Menschen als Sozialpartner. Wer die Hundesprache entschlüsseln kann, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. Christiane Haas ist Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin und arbeitet seit vielen Jahren mit ihren beiden Therapiehunden. Sie erzählt kurzweilige Geschichten und Erlebnisse aus dem Alltag mit ihren Hunden und zeigt euch, wie ihr Hunde lesen und verstehen könnt. In dieser Vorlesung erwarten euch auch praktische Übungen.

### 242-6103-S

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin, Therapiehund-Team  
Dienstag, 03.12.24, 15.30-17.00 Uhr  
Gebühr € 4,- keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

## Frühes Forschen und die Welt entdecken

### Frühes Forschen: Urzeitriesen Dinosaurier - für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kleingruppe: maximal 8 Kinder

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Expeditionsreise ins Reich der Dinosaurier. Wir werden Spuren lesen, Meteoriten einschlagen und einen Vulkan ausbrechen lassen. Es gibt wieder viele verblüffende Experimente rund um die Tiere der Urzeit.

### 242-6201-A

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Montag, 30.09.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Frühes Forschen: Raumfahrt und Raketenwerkstatt neu!

Kleingruppe: maximal 8 Kinder

Schon immer war es der Traum der Menschheit ins All zu fliegen und neue Welten zu erkunden. Auch wir begeben uns auf eine Reise ins Weltall, lernen die Planeten kennen und bauen uns eigene Raketen z.B. eine Luftdruckrakete. Freut Euch auf eine spannende Reise mit vielen spannenden Experimenten rund um das Thema Weltraum und Raketen. Ich freue mich auf viele neue Forscher!

**242-6202-A**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Mittwoch, 09.10.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Frühes Forschen: Magnetismus - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!**

Kleingruppe: maximal 8 Kinder  
In diesem Experimentierkurs dreht sich alles um die Faszination der magnetischen Kraft. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Magneten, untersuchen Magnetfelder und nutzen die Magnetkraft. Dabei befassen wir uns auch intensiv mit dem Kompass und versuchen selbst einen nachzubauen.

**242-6203-A**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Donnerstag, 17.10.24, 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**

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.

**242-6204-A**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Donnerstag, 24.10.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Frühes Forschen: Düfte und Seife - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!**

Kleingruppe: maximal 8 Kinder  
Unser Experimentierkurs steht diesmal ganz im Zeichen der Düfte und Gerüche. Wir stellen unser eigenes Parfüm her und testen unseren Geruchssinn. Spielt das Auge beim Riechen auch eine Rolle? Wie wurde früher gewaschen? Natürlich darf sich auch jeder eine eigene Seife herstellen. Viele duftende Experimente erwarten euch.

**242-6205-A**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Donnerstag, 07.11.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Frühes Forschen: Zaubern - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!**

Kleingruppe: maximal 8 Kinder  
Beim Frühen Forschen werden wir diesmal in die Welt der Magie eintauchen. Einfache und verblüffende Experimente zum Staunen und Nachmachen: Schlangenzauber, Geister, CO2-Ballon, Münzsprung, Zauberblume und noch vieles mehr. Lass dich überraschen.

**242-6206-S**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Montag, 11.11.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Frühes Forschen: Baustein Mensch - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!**



© vikvarga auf Pixabay

Kleingruppe: maximal 8 Kinder  
In diesem Forscherkurs befassen wir uns intensiv mit unserem Körper und unseren fünf Sinnen. Wie funktioniert unser Gleichgewichtssinn? Kann ich gleichzeitig mehrere Geschmacksrichtungen erkennen? Wie gut kann ich riechen und welche Lebewesen sind Meister im Sehen, Riechen, ...? Es erwarten euch viele spannende und verblüffende Experimente.

**242-6207-A**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Donnerstag, 21.11.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Frühes Forschen: Vulkane - für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!**

Kleingruppe: maximal 8 Kinder  
Bei unserem Experimentierkurs geht es diesmal um die spannenden Naturwunder Vulkane. Wir lassen Vulkane über und unter Wasser ausbrechen, Kontinente verschieben und untersuchen echtes Lavagestein. Viele spannende und verblüffende Experimente erwarten euch.

**242-6208-A**

Leitung: Anita Groß, Erzieherin  
Mittwoch, 27.11.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 16,- inkl. € 2,- Materialgebühr  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

**Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: Frankreich - für Kinder von 5 bis 8 Jahren neu!**

Lasst uns gemeinsam die Welt der Kinder erkunden und erleben! Wie wohnen sie? Gehen sie wie ich in den Kindergarten und in die Schule? Was essen sie? Was spielen sie? Welche Geschichten oder Märchen mögen sie besonders? Gemeinsam erleben wir, mit allen Sinnen wie der Alltag gleichaltriger Kinder anderswo aussieht.

#### 242-6215-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Samstag, 19.10.24, 10.00-11.30 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: Griechenland - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

Vergleiche 242-6215-A

#### 242-6216-S

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Donnerstag, 14.11.24, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 01, vorderer Eingang

### Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: Italien - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

Vergleiche 242-6215-A

#### 242-6217-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Donnerstag, 16.01.25, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Komm und reiche mit die Hand, heute zeig' ich dir das Land: Schweden - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

Vergleiche 242-6215-A

#### 242-6218-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Montag, 27.01.25, 14.30-16.00 Uhr  
Gebühr € 17,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Komm und reiche mir die Hand - heute zeige ich dir wie man Weihnachten in anderen Ländern feiert - für Kinder von 5 bis 8 Jahren **neu!**

Lasst uns gemeinsam die Welt der Kinder erkunden und erleben!  
An diesem Vormittag erfahren wir, ob alle Kinder Weihnachten feiern. Und falls sie auch Weihnachten feiern, feiern sie wie wir? Wie schmücken sie? Was schmücken sie? Gibt es ein besonders Essen? Feiern sie zu Hause oder woanders? Welche Geschenke bekommen sie?  
Außerdem basteln wir etwas Weihnachtsschmuck.

#### 242-6219-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin  
Samstag, 14.12.24, 10.00-12.00 Uhr  
Gebühr € 20,- inkl. € 5,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

## Technik und Digitalisierung

### BayernLab Starnberg: „Digitalisierung erleben“ - Führung für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

#### 242-6220-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
Donnerstag, 24.10.24, 16.00-17.30 Uhr  
Gebühr € 3,- Verwaltungsgebühr, keine Ermäßigung  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1842-S BayernLab-Führung für Erwachsene

### Lerne den Computer kennen - Skills und Know-How rund um den PC - für Kinder ab der 2. Klasse **neu!**

Die Kinder sollten Lesen und Schreiben können.

Der Computer wird immer wichtiger für das alltägliche Leben. Ein sicherer Einstieg in den Umgang mit dem PC für Ihr Kind ist Ihnen wichtig? Darum fangen wir ganz am Anfang mit Maus und Tastatur an und arbeiten uns über erste Browsererfahrungen vor. Es darf sogar ein bisschen mehr sein? Wir führen Ihr Kind spielerisch an erste kleine Computerprogramme heran.

In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

#### 242-6221-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
ab Mittwoch, 25.09.24, 15.30-16.30 Uhr, 2 x  
Gebühr € 13,-  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

### Einstieg in die Programmierung mit dem micro:bit - für Kinder von 8 bis 10 Jahren **neu!**

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse)

Waschmaschinen, Smartphones, Spielzeuge, Autos - alles um uns herum wird von kleinen Computern gesteuert, die Mikrocontroller heißen. In diesem Kurs lernst du, einen Mikrocontroller selbst zu programmieren. In sechs Lektionen erstellen wir ein elektronisches Namensschild, eine Animation, einen Schrittzähler und ein „Stein-Schere-Papier“-Spiel. Der „BBC micro:bit“ ist ein vielseitiger Mikrocontroller, der speziell für Bildungszwecke entwickelt wurde. Programme für den micro:bit werden in einer kinderfreundlichen Entwicklungsumgebung aus Blöcken zusammengebaut.

Der Kurs ist für Schüler\*innen ab 8 Jahren ohne Vorkenntnisse gedacht, die sicher lesen können und mit Maus und Tastatur schon ein wenig vertraut sind.



### 242-6222-S

Leitung: Prochor Kammerzell, Informatiker  
ab Donnerstag, 17.10.24, 16.30-17.30 Uhr, 6 x  
Gebühr € 39,- keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### „Scratch & Co“: Weiterführende Kenntnisse rund um das Programmieren - für Kinder ab der 3. Klasse neu!

Voraussetzungen: sicheres Leseverstehen und Schreiben, PC-Grundkenntnisse (sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Browsergrundkenntnisse)  
Erste Erfahrungen mit dem Computer sind schon vorhanden? Das erste kleine Computerprogramm vorzugsweise mit Scratch oder Calliope mini wurde schon programmiert? Dann ist dieser Kurs genau das richtige! Das Team im BayernLab Starnberg bringt Ihrem Kind weitere Kenntnisse rund um das Programmieren bei. Ziel soll es sein, am Ende eigene kleine Computerspiele zu erstellen!  
In Kooperation mit dem BayernLab Starnberg.

### 242-6223-S

Leitung: Mitarbeiter\*in des BayernLab Starnberg  
ab Mittwoch, 27.11.24, 15.30-16.30 Uhr, 3 x  
Gebühr € 19,-  
**Starnberg**, BayernLab, Hauptstr. 21

## Kreativität und Zaubern

### Seifen- und Badepralinen - Familienkurs neu!

Familienbildungsangebot  
Heute könnt ihr gemeinsam mit eurer Begleitung (Mama, Papa, Oma, Opa ...) tolle Seifen in vielen verschiedenen Formen gießen. So entstehen zum Beispiel Miniguglhupf, Rosen, Legosteine, Sterne und viele weitere schöne Seifenformen. Ihr werdet sehen, das macht viel Spaß und es ist für jede\*n etwas dabei!  
Die Seifen können mit Düften, Farben, Kräutern und Blüten verziert werden. Zum Gießen der Seifen wird ausschließlich vegane Rohseife verwendet. Die getrockneten Blüten und Kräuter sind in Bioqualität, die Farbpigmente und die Düfte sind hautverträglich und von hoher Qualität! Ihr könnt aus hochwertigen Zutaten auch pflegende Badepralinen herstellen. Sie sind, wie auch die Seifen, ein individuelles Weihnachtsgeschenk. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Kurs bar abgerechnet. Preisbeispiel: pro Seife und Badepraline, je nach Größe € 1,50- € 2,-  
In Kooperation mit der vhs im Würmtal.  
**Bitte mitbringen:** Brotzeit, kleine Kartons oder Eierkartons und Geschirrtücher

### 242-6230-A

Leitung: Brigitte Zimmermann  
Sonntag, 01.12.24, 13.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 22,- zzgl. Materialkosten  
**Planegg**, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### Upcycling für Weihnachten - für Kinder von 8 bis 12 Jahren neu!

Noch keine Idee für ein persönliches Weihnachtsgeschenk für Oma, Opa, Tante, Onkel, beste Freunde...? Oder auf der Suche nach einer kreativen Verpackungsidee? Gemeinsam basteln wir aus Altem etwas Neues. Aus ‚Übriggebliebenem‘ wird eine nette Überras-

chung für unsere Liebst.

Mitbringen könnt ihr: Geschenke, die ihr kreativ Verpacken möchtet. Hübsche Blätter, Bänder, Bilder oder Fotos, die ihr verarbeiten oder in Szene setzten möchtet. Seid kreativ!

### 242-6231-A

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin, Werklehrerin  
Freitag, 06.12.24, 15.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 23,- inkl. € 8,- Materialkosten  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Upcycling für Weihnachten - für Kinder von 8 bis 12 Jahren neu!

Vergleiche 242-6231-A

### 242-6232-S

Leitung: Carolina D'Auria, Interkulturelle Kindheitspädagogin, Werklehrerin  
Freitag, 13.12.24, 15.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 23,- inkl. € 8,- Materialkosten  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, III. OG, Raum 33

### „Zaubern lernen mit Diplom“ III für junge Zauberschüler von 7 bis 16 Jahren

Voraussetzung: Teilnehmende Kinder müssen lesen können.  
Die Ulmer Zauberschule Fred Bossie zu Gast an der vhs StarnbergAmmersee!  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Schere, Klebestift, buntes Herrentaschentuch, Brotzeit, Getränk und viel gute Laune

### 242-6235-S

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge  
Samstag, 23.11.24, 10.00-15.00 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom, keine Ermäßigung  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, II. OG, Raum 23

### „Zaubern lernen mit Diplom“ I für junge Zauberschüler von 7 bis 16 Jahren neu!

Voraussetzung: Teilnehmende Kinder müssen lesen können.  
Die Ulmer Zauberschule Fred Bossie zu Gast an der vhs StarnbergAmmersee!  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
**Bitte mitbringen:** Schere, Klebestift, buntes Herrentaschentuch, Brotzeit, Getränk und viel gute Laune

### 242-6236-A

Leitung: Fred Bossie, Zauberpädagoge  
Samstag, 25.01.25, 10.00-15.00 Uhr  
Gebühr € 48,- inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Diplom, keine Ermäßigung  
**Herrsching**, Kienbachstraße 3, vhs-Gebäude

## Lesung und Marionettentheater

### Der Tannenbaum nach Hans Christian Andersen: Szenische Lesung im Museum Starnberger See für Familien mit Kindern ab 8 Jahren **neu!**

„Genieße das Leben, das in dir steckt- jeden Tag und jede Stunde!“  
- mit diesem Rat nimmt euch der Märchendichter Hans Christian Andersen an die Hand und führt euch auf den Spuren seiner Erzählung vom Tannenbaum durch das Museum Starnberger See. Beginnend vor dem höfischen Schiff Delphin, in dem Andersen einst persönlich König Maximilian II. seine Märchen auf dem Starnberger See vorlas, führt der mit Geräuschen und Musik angereicherte Rundgang durch das malerische Lochmannhaus, die gotische Stube oder den Stall. Ob das kleine Tannenbäumchen sein prachtvolles Erstrahlen am Heiligabend wirklich als Erfüllung seiner Sehnsüchte erlebt?

**242-6240-S**

Leitung: Dr. Claudia Wagner, Kunsthistorikerin, Autorin  
Sonntag, 08.12.24, 16.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 10,- Erwachsene, € 8,- Kinder (bis einschl. 15 Jahre),  
zzgl. Eintritt  
**Starnberg**, Museum Starnberger See

#### Bitte beachten Sie auch:

242-54XX und folgende: Literatur und Schreiben

### Kasperl und der verschwundene Christbaum - Uraufführung für Familien mit Kindern ab 3 Jahren **neu!**



© Couleur auf Pixabay

Das Starnberger Marionettentheater lädt zu einer vorweihnachtlichen Unterhaltung für Kinder und junggebliebene Erwachsene ein. Karten für diese Veranstaltung können Sie über [www.eventim.de](http://www.eventim.de) oder [www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de) bestellen.  
€ 12,- Erwachsene, € 6,- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre  
Alle Vorstellungen finden im Starnberger vhs-Gebäude am Bahnhofplatz 14, Raum 12 (I. OG) statt.

#### Termine:

Samstag, 30.11.2024	15.00 Uhr
Samstag, 14.12.2024	15.00 Uhr
Sonntag, 15.12.2024	11.00 Uhr
Sonntag, 15.12.2024	14.00 Uhr
Samstag, 21.12.2024	15.00 Uhr

### Kasperl Larifari und der große Bär - für Familien mit Kindern ab 3 Jahren und Erwachsene **neu!**

Das Starnberger Marionettentheater lädt zu einer spannenden Unterhaltung für Kinder und junggebliebene Erwachsene ein. Karten für diese Veranstaltung können Sie über [www.eventim.de](http://www.eventim.de) oder [www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de) bestellen.

€ 12,- Erwachsene, € 6,- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre  
Alle Vorstellungen finden im Starnberger vhs-Gebäude am Bahnhofplatz 14, Raum 12 (I. OG) statt.

#### Termine:

Samstag, 25.01.2025	15.00 Uhr
Sonntag, 26.01.2025	11.00 Uhr
Sonntag, 26.01.2025	14.00 Uhr
Samstag, 01.02.2025	15.00 Uhr
Sonntag, 02.02.2025	11.00 Uhr
Sonntag, 02.02.2025	14.00 Uhr
Samstag, 15.02.2025	15.00 Uhr
Sonntag, 16.02.2025	11.00 Uhr
Sonntag, 16.02.2025	14.00 Uhr
Samstag, 22.02.2025	15.00 Uhr
Sonntag, 23.02.2025	11.00 Uhr
Sonntag, 23.02.2025	14.00 Uhr

## Tier und Natur

### Nester, Federn und Co. - für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Familienbildungsangebot

Auch wenn jetzt viele Vögel in ihren Winterquartieren sind, haben sie doch vielfältige Anzeichen ihres Sommer-Aufenthaltes hinterlassen. Wir begeben uns auf eine Spurensuche, leeren Nistkästen, begutachten Nester und andere Fundstücke und versuchen uns in der Kunst des Federlesens. Themen: Nistkästen, Vogelschutz, Spurenkunde.

In Kooperation mit dem Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil.

**Anmeldung bis 11.10.2024 erforderlich.**

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung

**242-6260-A**

Leitung: Dr. Sibylle König, Dipl. Biologin, promovierte Zoologin  
(Verhaltensphysiologie)

Samstag, 19.10.24, 10.00-12.00 Uhr

Gebühr € 14,- Erwachsene, € 9,- Kinder

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

### Familiennachmittag im Wald für Familien mit Kindern im Grundschulalter **neu!**

Sie suchen Ideen für die Freizeitgestaltung mit Ihren Kindern oder Enkelkindern in der Natur? An diesem Familiennachmittag bieten wir Spiele und Aktivitäten an, die Waldausflüge mit Ihren Kindern zu einem kreativen Abenteuer werden lassen. Gemeinsam wollen wir den Wald erleben, spielen und toben sowie nützliches Wissen über den Wald, nachhaltiges Handeln und Selbstwirksamkeit vermitteln. In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.

**Anmeldung bis 11.10.2024 erforderlich.**

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

**242-6261-A**

Leitung: Axel Schreiner, Diplom Forstwirt, Pädagogischer Leiter und Kursleiter für Achtsamkeit im Wald, zertifizierter Umweltpädagoge, Annemarie Rutkowski, Biologielehrerin, pädagogische Fachleitung Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil  
Sonntag, 20.10.24, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 18,- Erwachsene, € 14,- Kinder  
**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1450-S Zukunft ist, was wir daraus machen- Zukunftsquiz

**Advent im Wald für Familien mit Kindern ab 3 Jahren**



© Silvia auf Pixabay

Gerade die Zeit vor Weihnachten ist reich an sinnlichen Reizen. Die winterliche Umgebung des Waldes ist stimmungsvoller Erlebnisort für Eltern und Kinder. Wir werden an diesem Sonntag erfahren, wie die Eichhörnchen den Winter überleben, Spuren der Waldtiere im Schnee entdecken und schauen, welche Abenteuer uns dort begegnen. In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil.  
**Anmeldung bis 29.11.2024 erforderlich.**

**242-6262-A**

Leitung: Inga Beck, Waldpädagogin  
Sonntag, 08.12.24, 13.30-16.30 Uhr  
Gebühr € 18,- Erwachsene, € 14,- Kinder  
**Herrsching**, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil 76

**Pony-Erlebniskurs - Reitpädagogik für Kinder von 4 bis 8 Jahren neu!**

Reitpädagogik verbindet Elemente des Reitens mit pädagogischen Ansätzen. In unserem Kurs steht nicht nur das Reiten im Vordergrund, sondern auch der respektvolle Umgang mit Pferden, das Erlernen von Verantwortungsbewusstsein und das Fördern von sozialen Kompetenzen. Kursinhalt: Pferdepflege und Stallarbeit, Grundlagen des Reitens, Förderung von Motorik und Gleichgewicht, Teamarbeit und Verantwortungsbewusstsein. Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit dem Fraula Hof.

**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, eine gut sitzenden Helm, lange Hose, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

**242-6263-S**

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin  
Samstag, 19.10.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 80,-  
**Traubing**, Fraula Hof, Im Fraula 1

**Erlebnis-Führung auf dem Bio-Bauernhof - für Kinder von 5 bis 10 Jahren neu!**



© Anna-Lena Geiger

Gemeinsam lernen wir in dem 3-stündigen Kurs, die Tiere vom Hof kennen, füttern und pflegen. Dazu gehören unter anderem die Milchkühe mit der eigenen Nachzucht, sowie eine bunte Herde bestehend aus Ziegen, Schafen, Hühnern und Hasen. Der Fraulahof ist ein zertifizierter Erlebnisbauernhof und damit ein idealer Ort, um mit allen Sinnen zu lernen und aktiv zu sein. Die Kinder sehen auf dem Hof, zum Beispiel wo die Milch herkommt, wie die Tiere leben und wie man mit Ihnen Zeit verbringen kann. In Kooperation mit dem Fraula Hof.

**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und eine Brotzeit zur Stärkung mit Getränk

**242-6264-S**

Leitung: Anna-Lena Geiger, zertifizierte Erlebnisbäuerin  
Samstag, 09.11.24, 10.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 28,-  
**Traubing**, Fraula Hof, Im Fraula 1



# DogPerformance

## Hundeschule in Starnberg vor Ort & online

### Kurse für Welpen, Junghunde und erwachsene Hunde

[www.dog-performance.com](http://www.dog-performance.com)

Tel. 0172 / 77 18 58 7





## Das Hunde-Einmaleins für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir erlernen mit viel Spaß und praktischen Übungen den richtigen Umgang mit Hunden: Wie „sprechen“ Hunde? Wie vermeide ich Missverständnisse? Wie zeige ich dem Hund, dass ich (keinen) Kontakt möchte? Was braucht ein Hund? Was kann ich von, mit und über ihn lernen? Die Übungen stärken Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz und Verantwortungsgefühl. Mit den Therapiehunden Paula und Leo üben wir lustige Tricks, machen einen Ausflug mit Tierschutzhunden und basteln Hunde-Spielzeug. Zum Abschluss gibt es eine Urkunde.

**Bitte mitbringen:** robuste und wetterfeste Kleidung, Hausschuhe oder Socken, Einverständniserklärung der Eltern

**242-6265-S**

Leitung: Christiane Haas, Sozialwissenschaftlerin, Hundetrainerin, Therapiehunde-Team

ab Samstag, 11.01.25, 10.00-11.30 Uhr, 6 x

Gebühr € 74,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung

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

## Familienführungen

### Kindererlebnistour für Grundschüler\*innen mit ihren Eltern durch die Münchner Altstadt

Familienbildungsangebot

Auf geht's zur Kinder-Erlebnistour durch die Münchner Altstadt! Ihr kennt die Münchner Sehenswürdigkeiten oder wollt sie gerne kennenlernen? Gemeinsam mit euren Eltern erkundet ihr die Münchner Altstadt, die viel Interessantes zu bieten hat. Ihr bekommt Umschläge mit Aufgaben, Fotos und kleinen Hinweisen... Lasst euch überraschen- so lernt ihr München mit viel Spaß richtig gut kennen.

Die Teilnahme ist nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

**242-6266-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann

Sonntag, 13.10.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung

**München**, Marienplatz, Mariensäule

**Bitte beachten Sie auch:**

242-5007-A Erich Kästner Spaziergang durch München

### 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 nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

**242-6267-S**

Leitung: Brigitte Zimmermann

Samstag, 19.10.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung

**Starnberg**, Bahnhofplatz, am Fuße der Starnberger Wiege

### Kindererlebnistour für Grundschüler\*innen mit ihren Eltern durch Herrsching **neu!**

Familienbildungsangebot

Auf geht's zur Kinder-Erlebnistour durch Herrsching!

Wusstet ihr, dass Herrsching früher eine Fischersiedlung war oder dass der Ammersee Bauernsee genannt wurde? War der Ammersee schon einmal zugefroren?

Wenn ihr euch für eure Heimat interessiert, dann nehmt doch an dieser Erlebnistour teil! Ich habe für euch Kuverts mit Fotos und Aufgaben vorbereitet. Gemeinsam versucht ihr diese zu lösen. Ihr werdet sehen, das macht nicht nur großen Spaß, es ist auch interessant und ihr entdeckt dabei allerhand Neues. Ich freue mich auf euch!

Die Teilnahme ist nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, evtl. Brotzeit und Getränk und gute Laune

**242-6268-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann

Sonntag, 20.10.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung

**Herrsching**, Bahnhofplatz 3, vor der Touristeninformation

### 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 nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.

**242-6269-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann

Sonntag, 27.10.24, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung

**München**, Dienerstraße 14-15, vor dem Eingang Dallmayr

### Gibt's des? Kurioses in München entdecken - Erlebnistour für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter **neu!**

Familienbildungsangebot

„Is des wahr oder ned?“

Heute könnt ihr euch auf eine ganz besondere Erlebnistour freuen! München ist eine sehr interessante Stadt, die auch viel Kurioses und Amüsantes bietet. Und das will entdeckt werden. Wir strawanken heute ein bisserl durch die Weltstadt mit Herz. Dabei werde ich euch kleine Geschichten erzählen, und immer wieder mal fragen: „Gibt's des oder hab' ich mir die Geschichte nur ausgedacht?“ Die Auflösung folgt prompt!

Ihr werdet sehen, es macht großen Spaß München auf diese unterhaltsame Art kennenzulernen. Ich freue mich auf euch!

Die Teilnahme ist nur in Begleitung einer erwachsenen Person möglich.



**242-6270-A**

Leitung: Brigitte Zimmermann  
Samstag, 09.11.24, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr € 16,- Erwachsene, € 14,- Kinder, keine Ermäßigung  
**München**, Marienplatz, Mariensäule

**Einmal Prinz und Prinzessin! - In Schloss Nymphenburg  
- für Familien mit Kindern ab 6 Jahren**



© Petra Rhinow

**Familienbildungsangebot**

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden. Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 6 bis 10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 6 und 8 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

Treffpunkt vor dem Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe  
Bitte besorgen Sie sich vor dem Kurs ihr Ticket. Nur Hauptschloss, nicht die Gesamtkarte.

**242-6271-A**

Leitung: Petra Rhinow M.A., Pädagogin (Kunstgeschichte)  
Samstag, 25.01.25, 13.00-14.30 Uhr  
Gebühr € 14,- Erwachsene, € 12,- Kinder, zzgl. Eintritt für Erwachsene, keine Ermäßigung  
**München**, Schloss Nymphenburg

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1805-S und folgende: Führungen und Exkursionen

**Tanz**

**Kreatives Kindertanzen für Kinder von 5 bis 7 Jahren neu!**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die Freude an Musik haben und einfach nicht stillsitzen können, wenn sie ertönt. Kindgerecht erforschen wir den Spaß an der Bewegung zu Musik: Was ist Rhythmusgefühl, wie bewege ich mich allein, und wie mit den anderen? Wie kann ich mich überhaupt bewegen und was passt zu welcher Musik? Kann ich meine Gefühle durch Bewegung ausdrücken und wie fühlt sich das dann an? Spielerisch werden euch Tanzimprovisationen, Tanz-Spiele, Dehnungsübungen und leichte Tänze vermittelt.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Gymnastikschuhe und Trinkflasche

**242-6275-A**

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 15.00-16.00 Uhr, 7 x  
Gebühr € 45,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

**Mini-Musical für Kinder von 7 bis 12 Jahren neu!**

Tanzen, Singen und Schauspielen machen einfach Spaß! Wir verbinden Choreografien mit Sprechszenen und probieren Rollen aus- wer bist du und wer kannst du alles sein? Lass dich überraschen und begeistern! Hier kannst du deine eigenen Ideen einbringen und wir werden gemeinsam deine Kreativität entdecken! Hier kannst du lernen, wie du deine Stimme und deine Körperhaltung richtig einsetzt. Das kannst du auch in ganz vielen Alltagssituationen gut nutzen, um dich besser zu behaupten. Du wirst sehen: Damit wächst auch dein Selbstbewusstsein.

**Bitte mitbringen:** Ballettschläppchen oder Hallenturnschuhe und eine Trinkflasche

**242-6276-A**

Leitung: Theresa Tschira, Fitnesstrainerin, Schauspielerin  
ab Donnerstag, 10.10.24, 16.00-17.00 Uhr, 7 x  
Gebühr € 45,-  
**Starnberg**, vhs, Bahnhofplatz 14, I. OG, Raum 12

**Commercial HipHop für Einsteiger\*innen ab 12 Jahren**



© czip0 auf Pixabay

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

**242-6277-A**

Leitung: Kirsten Brehme, Bühnentänzerin und Tanzpädagogin, Paula Skriebeleit  
ab Samstag, 28.09.24, 13.15-14.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 120,-  
**Herrsching**, East Coast Tanzstudio, Gewerbestr. 74

## 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.

Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden!

Näheres zum Kurs finden unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit KidsSafe.

**Bitte mitbringen:** Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z.B. Eltern oder Geschwister)

**242-6280-A** Online

Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe  
Samstag, 23.11.24, 15.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 20,- keine Ermäßigung

### Shuai Jiao für Jugendliche ab 13 Jahren neu!

Eine in China übliche Form des Ringens ist die Kampfkunst: „Shuai Jiao“. Diese uralte Form des Kung Fu zielt darauf ab, den Gegner zu Boden zu werfen. Derjenige, der zuerst den Boden mit etwas anderem als den Füßen berührt, verliert. Shuai Jiao ist ein schneller und kraftvoller Sport mit ausgefeilten, aber dennoch simplen Techniken. Man entwickelt ein intensives Körpergefühl und lernt, das Gleichgewicht des Gegners zu beeinflussen. Ein besonders wichtiger Aspekt ist die Fallschule. Die Fähigkeit, richtig zu fallen, kann im Alltag Unfälle vermeiden und ist daher für alle nützlich.

Unabhängig von deinem Erfahrungsniveau kannst du in einer sicheren und einladenden Umgebung diese Kampfkunst kennenlernen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass sich das Erlernte leicht auf andere Kampfkünste sowie auf Selbstverteidigungssituationen und sogar auf Alltagssituationen übertragen lässt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

**242-6281-S**

Leitung: Constantin Neumann, Kampfkunsttrainer  
Sonntag, 16.02.25, 09.00-12.00 Uhr  
Gebühr € 19,-

**Pöcking**, Keltenstraße 4

**Bitte beachten Sie auch:**

242-4263-S und 242-4264-S Shuai Jiao für Erwachsene

## Bewegung und Sport

### Bewegung & Entspannung für Kinder und Jugendliche von 7 bis 14 Jahren neu!

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

**242-6285-A**

Leitung: Kerstin Bergen, Aroha Instructor, Sporttherapeutin  
ab Montag, 07.10.24, 17.00-18.00 Uhr, 8 x  
Gebühr € 52,-

**Herrsching**, vhs-Pavillon, Reineckestraße

### Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland

Der Kurs richtet sich an Kinder ohne Vorerfahrung.

In diesem Kurs werden die Kinder in Anlehnung an den Pferdesport im Bereich des Dressur- und Springreitens an das Hobby Horsing herangeführt. Der Fokus des Trainings liegt auf dem Erlernen der Grundfertigkeiten für das Hobby Horsing in Dressur und Springen.

**Bitte mitbringen:** Hobby Horse, sportliche Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

**242-6286-A**

Leitung: Ariane Köhler  
ab Montag, 23.09.24, 16.15-17.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 65,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Hobby Horsing: der neue Sport aus Finnland

Vergleiche 242-6286-A

**Bitte mitbringen:** Hobby Horse, sportliche Kleidung, hallentaugliche Turnschuhe

**242-6287-A**

Leitung: Ariane Köhler  
ab Montag, 23.09.24, 17.15-18.15 Uhr, 10 x  
Gebühr € 65,- keine Ermäßigung

**Herrsching**, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

### Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig! Der Skateboard-Kurs reicht von der Geschichte, den Bestandteilen des 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.

Tom Cat ist Bayerischer Meister und vermittelt euch mit seinem Team vor allem Spaß an der Bewegung und ihr werdet in der kurzen Zeit auch an Selbstbewusstsein gewinnen.

Eure Eltern können gerne 10 Minuten vor Kursende kommen und zuschauen.

Nähere zum Kurs findet ihr unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
Veranstalter: TomCatSkate. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter kann auf einen anderen Termin ausgewichen werden.

**Bitte mitbringen:** geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

#### 242-6288-A

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat,  
Bayerischer Skateboard-Meister und Team  
Sonntag, 22.09.24, 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 242-6288-A  
Eure Eltern können gerne 10 Minuten vor Kursende kommen und zuschauen.  
Veranstalter: TomCatSkate. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs StarnbergAmmersee e.V.  
Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschulturnhalle statt.  
**Bitte mitbringen:** geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

#### 242-6289-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat,  
Bayerischer Skateboard-Meister und Team  
Samstag, 12.10.24, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Berg**, Skatepark, Hüterlohn

### Skateboard-Kurs für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.  
Vergleiche 242-6288-A  
Eure Eltern können gerne 10 Minuten vor Kursende kommen und zuschauen.  
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.  
**Bitte mitbringen:** geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk

#### 242-6290-S

Leitung: TomCatSkate, Tom Cat,  
Bayerischer Skateboard-Meister und Team  
Samstag, 16.11.24, 11.00-13.00 Uhr  
Gebühr € 58,- keine Ermäßigung  
**Aufkirchen**, Grundschule, Turnhalle

### Snowboardkurs für Anfänger\*innen ab 7 Jahren

Familienbildungsangebot  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors. Die vhs StarnbergAmmersee e.V. fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs Starnberg Ammersee e.V.  
Stornierungen sind nur bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich, danach wird der gesamte Kursbetrag zur Zahlung fällig.  
**Bitte mitbringen:** Winterbekleidung, Brotzeit oder Geld für Mittagessen in der Hütte, Geld für Punkte-Lifftkarte (je nach Alter zwischen € 15,- und € 35,-), Rückenprotektor ist empfehlenswert.

#### 242-6291-A

Leitung: Janosch Kluge, Erlebnispädagoge  
Samstag, 11.01.25, 08.30-14.00 Uhr  
Sonntag, 12.01.25, 09.00-14.00 Uhr  
Gebühr € 110,- Erwachsene, € 100,- bis 17 Jahre, keine Ermäßigung  
**Skigebiet Brauneck/Lenggries**, Draxlhang

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

### Lernunterstützung und Tipps für Eltern

#### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Lernen kann so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Im Kurs bekommen Sie faszinierende Gedächtnistechniken einem professionellen Andragogen vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden und Sie werden wieder Lust am Lernen verspüren.  
Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler\*innen, Studierende, Berufstätige oder Senior\*innen- probieren Sie es gerne aus!  
Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)

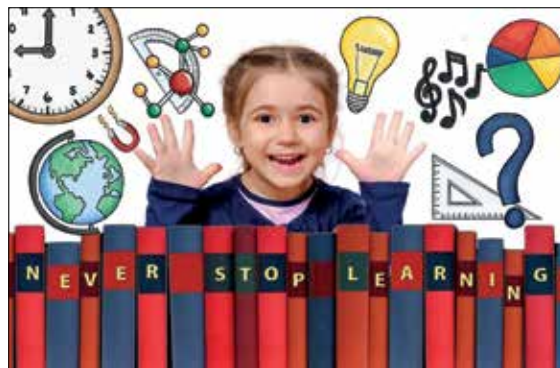
#### 242-6301-A Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Samstag, 26.10.24, 09.00-16.30 Uhr  
Gebühr € 60,- keine Ermäßigung

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1720-S Brillantes Gedächtnis, Konzentration und Kreativität - ein Leben lang

### So macht Lernen Spaß!



© Oberholster Venita auf Pixabay

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen? Das Online-Seminar soll Hilfestellungen geben. 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.

Näheres zum Kurs unter [www.vhs-starnbergammersee.de](http://www.vhs-starnbergammersee.de)  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-6302-A** Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mittwoch, 06.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1707-S KI in Familie und Schule - was Eltern dazu wissen müssen

**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 im Landkreis München.

**242-6303-A** Online

Leitung: Cecile Franz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin  
Donnerstag, 16.01.25, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

**Bitte beachten Sie auch:**

242-1700-S und folgende: Familie und Pädagogik

**Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust - für Eltern von Kindern im Grundschulalter neu!**

In diesem interaktiven Workshop sprechen wir über Wege aus dem Karussell des Hausaufgabenfrusts bzw. wie man es vermeidet, überhaupt dort hinzukommen. Gemeinsam erarbeiten wir Antworten auf Fragen wie: Müssen Hausaufgaben immer an einem festen Platz gemacht werden? Lernt jedes Kind gleich? Welche Lerntypen brauchen welche Lernumgebung? Wie kann ich die Konzentration meines Kindes fördern? So kann aus Frust wieder Freude und Lust werden. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-6304-A** Online

Leitung: Pamina Kittner  
Dienstag, 03.12.24, 19.00-21.00 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

**Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten - Vortrag neu!**

In diesem Vortrag vermittelt Ihnen unsere Dozentin nicht nur ein Verständnis für die Probleme, mit denen rechtschreibschwache Kinder konfrontiert sind. Sie wird Ihnen auch praktische Unterstützung und Tipps anbieten, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg begleiten können. Weiterer Schwerpunkt des Vortrags: Die Aufrechterhaltung der Lernmotivation, selbst in schwierigen Zeiten. Mit der richtigen, sinnvollen Unterstützung können Sie Ihrem Kind bestmöglich helfen, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, deren Kinder eine Teilleistungsschwäche haben, unabhängig vom Alter und der besuchten Schulart. In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-6310-A** Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse  
Dienstag, 12.11.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

**Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten - Vortrag neu!**

Vergleiche 242-6310-A  
In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München.

**242-6311-A** Online

Leitung: Claudia Hartl-Blisse  
Dienstag, 10.12.24, 19.00-20.30 Uhr  
Gebühr € 11,- keine Ermäßigung

**Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt**

Für Schüler\*innen der höheren Jahrgangsstufen und Student\*innen.  
Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Dozent hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen- schon während des Webinars.

**242-6320-A** Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Donnerstag, 17.10.24, 16.00-18.00 Uhr  
Gebühr € 25,- keine Ermäßigung

**Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

Für Schüler\*innen der höheren Jahrgangsstufen und Student\*innen.  
Ihr lernt verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe ihr schneller im Kopf rechnen könnt als mit einem Taschenrechner. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Dozent zeigt euch die besten Kopfrechen-Tricks.

**242-6321-A** Online

Leitung: Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge  
Dienstag, 08.10.24, 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.



## Mathematik

### Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung an Realschulen: Mathematik II/III für den nicht-mathematischen Zweig - in den Herbstferien



© olly auf Fotolia

Grundlagen und Parabeln

Wir wiederholen zunächst gemeinsam die notwendigen theoretischen Grundlagen. Im Anschluss löst ihr eigenständig (Abschlussprüfungs-)Aufgaben, wobei ihr jederzeit Hilfe erhaltet und Fragen stellen könnt.

Tag 1 und 2: Terme mit x vereinfachen, Gleichungen lösen, Strecken und Flächeninhalte im Koordinatensystem berechnen

Tag 3 und 4: Parabeln und Geraden

**Bitte mitbringen:** alles, was man für Mathe braucht

#### 242-6330-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, ab 28.10.24, 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

### Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung an Realschulen: Mathematik II/III für den nicht-mathematischen Zweig - in den Faschingsferien

Grundlagen und Ebene Geometrie/Trigonometrie

Vergleiche 242-6330-A

Tag 1: Trigonometrie

Tag 2: Trigonometrie und Berechnungen in Abhängigkeit von x

Tag 3: Abschlussprüfungen

Tag 4: nach Wunsch

**Bitte mitbringen:** Alles, was man für Mathe braucht.

#### 251-6331-A

Leitung: Bettina Hipfner, Dipl. Mathematikerin

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 03.03.25, 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 der Realschule auf Anfrage

### Mathematik: Prüfungsvorbereitung für das Abitur - in den Faschingsferien **neu!**

In diesem Kurs werden die Grundlagen, Analysis, Stochastik und Analytische Geometrie kurz theoretisch wiederholt und dann anhand vieler Übungs- und Abituraufgaben intensiv trainiert. Das Ziel ist, eigenständiges Lösen der Aufgaben zu üben. Individuelle Fragen sind natürlich erwünscht.

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner, Formelsammlung, Tafelwerk zur Stochastik, Schreibzeug

#### 251-6335-S

Leitung: Lothar Haschigk, Mathematiker

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, ab 03.03.25, 09.00-13.00 Uhr, 5 x

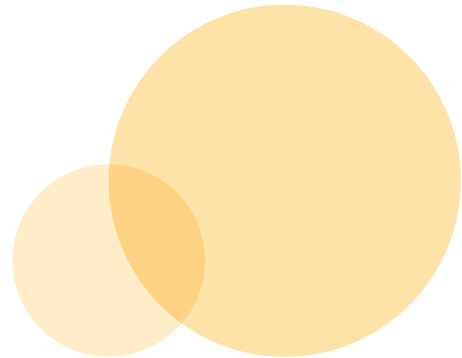
Gebühr € 255,- bei 3- 4 Teilnehmer\*innen

€ 160,- bei 5- 6 Teilnehmer\*innen

€ 120,- ab 7 Teilnehmer\*innen

keine Ermäßigung

**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](http://brk-starnberg.de/jobs)

Zu den Kursen



[henry-dunant-akademie.de](http://henry-dunant-akademie.de)



[bewerbung@brk-starnberg.de](mailto:bewerbung@brk-starnberg.de)

08151 2602-1390



## 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.

**242-6340-A**

Leitung: Solveig Merten, Coachin für Potentialentfaltung  
Samstag, 01.02.25, 10.00-16.00 Uhr  
Gebühr € 41,- inkl. € 4,- Materialkosten, keine Ermäßigung  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Bitte beachten Sie auch:

242-2008-S Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

## Politik und Demokratiebildung

### ...ist da was dran? Verschwörungserzählungen auf den Grund gehen - Workshop für Jugendliche ab 15 Jahren neu!



© S. Hermann & F. Richter auf Pixabay

Sehr wahrscheinlich sind euch bereits mehrfach Verschwörungserzählungen begegnet: von der angeblich gefakten amerikanischen Mondlandung 1969; über das HI- und das Covid-19-Virus, die angeblich beide aus den Laboren in Fort Detrick/Maryland in den USA stammen sollen; bis hin zu angeblichen jüdischen Bestrebungen, die Weltherrschaft zu erlangen. Die Liste ist lang. Manche dieser Erzählungen erscheinen vielleicht harmlos und abstrus. Andere erweisen sich jedoch als brandgefährlich, indem sie Feindbilder, Vorurteile und Hass schüren. Ihren Vertretern mit Fakten und Argumenten zu begegnen ist jedoch schwieriger als man denkt. Die Veranstaltung sensibilisiert euch durch Inputs, Gruppenarbeiten und Diskussionen für Verschwörungserzählungen, die uns im Alltag begegnen. Ihr lernt ihre Argumentationsmuster kennen und hinterfragt die Faszination, die manchmal von diesen Konstrukten ausgeht. Welche Gefahren bergen sie und wie kann man auf solche Erzählungen reagieren?

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

**242-6350-A**

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
Samstag, 23.11.24, 10.00-16.00 Uhr  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

### Demokratieführerschein für Jugendliche in Herrsching - Der Führerschein zum Mitmischen in deiner Gemeinde! neu!

Für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Worum geht's?

In deiner Stadt oder deinem Landkreis passiert zu wenig für Jugendliche? Es gibt kaum Orte zum Skaten oder Biken, zum Treffen, Musikmachen oder Feiern mit Freunden und Freundinnen? In deinem Stadtteil/Landkreis werden Jugendeinrichtungen eher geschlossen, als dass neue entstehen? Hast du das Gefühl, dass die Politiker „da oben“ nicht an die Wünsche junger Menschen denken, immer nur ihr eigenes Ding machen? Würdest du gerne etwas an deiner Stadt verändern - du weißt nur nicht, wie?

Dann ist der „Demokratieführerschein“ genau das Richtige für dich! Du erfährst, wie in der eigenen Stadt etwas verändert werden kann. Was du tun und wissen musst, um deine Interessen, Vorschläge und Ideen zu vertreten. Ihr entwickelt gemeinsam ein Projekt - dabei geht es um ein echtes Anliegen, das ihr gemeinsam verfolgt. Ihr lernt darüber hinaus wie ihr mittels eines Netzwerkes Unterstützung für euer Anliegen und eure Ziele erhalten könnt. Dazu werden Mentorinnen und Mentoren aus der Kommunalpolitik hinzugezogen. Ihr erfahrt also, wie man etwas ändern kann. Ihr lernt in unserer Demokratie mitzumischen!

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

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

**242-6351-A**

Leitung: Martin Schneider M.A., Historiker, Politikwissenschaftler  
Zeitraum: 28.9. bis 16.11.2024, 6 Termine  
gebührenfrei  
**Herrsching**, vhs-Gebäude, Kienbachstr. 3

#### Bitte beachten Sie auch:

242-1450-S „Komm mit nach morgen!“ Zukunft ist, was wir daraus machen!- Zukunftsquiz

## Verschenken Sie doch einmal einen vhs-Kurs!

Ob Führung, Literaturkreis, Studium generale, Fitness, Goldschmieden, Koch- oder Sprachkurs ...

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

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



Volkshochschule  
StarnbergAmmersee e.V.

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# Kulturen erleben

## Nonstop München – Taipeh – Asien



Jetzt die 5-Sterne-Airline buchen

[evaair.com](http://evaair.com)





Realschule Herrsching  
Jahnstr. 10

TSV Herrsching e.V.  
Madeleine-Ruoff-Str. 33

Gemeindehaus der  
ev. Kirchengemeinde  
Madeleine-Ruoff-Str. 2

Kurparkschlösschen  
Scheuermannstr. 3

vhs-Pavillon  
Reineckestr. 15, Innenhof

vhs-Gymnastikraum  
Reineckestr. 21

Welthaus, Alte Schule  
Luitpoldstr. 20

vhs-Geschäftsstelle  
Kienbachstr. 3

Christian-Morgenstern-Volksschule  
Martinsweg 8

Feuerwehrhaus  
Breitbrunn  
Münchener Str. 2

Neue Turnhalle  
Schluchtweg 5

Bürgerstadt  
Alte Hauptstr. 56a, Seefeld

Altes Rathaus  
Hauptstr. 42, Seefeld

Herrsching

Herrsching

Seefeld

Tutzing

Gemeindebücherei  
Kirchenstr. 9

Roncailhaus  
Kirchenstr. 10

Evangelische Akademie  
Schloßstr. 2+4

Gymnasium  
Hauptstr. 22

Würmseehalle  
Bernrieder Str. 1

Andechs

Natur- und Jugendzentrum  
Wartaweil 76, Herrsching-Wartaweil





vhs

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

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

Villa K.  
Ferdinand-von-Miller-Str. 7, Pöcking-Niederpöcking

Berg

Katharina-von-Bora-Haus  
Fischackerweg 10, Berg

Bildungszentrum für Asyl-Bewerber  
Ahornweg 7, Pöcking

Pöcking

Possenhofen

Grundschule Traubing  
Oberlehrer-Schmid-Weg 10

Feldafing

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.

Die vhs behält sich vor, nach Absprache mit Kursleitenden, Zeit, Ort, Dozent\*in und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs und/oder Kursleitenden für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird Kund\*innen im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent\*in und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

### Zahlungsmodalitäten

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Eventuelle Mahn- und Verwaltungskosten gehen zu Lasten der Teilnehmerin/ des Teilnehmers.

Durch die Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer\*in zur Zahlung der ausgeschriebenen Kursgebühr und der anfallenden Materialkosten unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden. Die Bezahlung kann durch Erteilung einer SEPA-Mandatserklärung (Abbuchungserlaubnis), 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 abubrechen. 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.

### 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 jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die/den jeweilige/n Kursleitende\*n zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Goethe- oder telc-

Sprachprüfungen, Xpert), leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die 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.  
 Geschäftsstelle Starnberg      Geschäftsstelle Herrsching  
 Bahnhofplatz 14, 82319 Starnberg      Kienbachstr. 3, 82211 Herrsching  
 Tel. 0 815 1 9 73 12-10      Tel. 0 815 1 9 73 12-10  
 info@vhs-starnbergammersee.de · www.vhs-starnbergammersee.de  
 Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg  
 IBAN: DE42 7025 0150 0430 0779 90, BIC: BYLADEM1KMS

### Hiermit melde ich mich für folgende vhs-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 146) einverstanden und willige ein, dass die vhs StarnbergAmmersee meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung (s. Seite 147) habe ich gelesen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

### Bezahlung mit SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige Sie, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN	BIC
Bezeichnung des Kreditinstituts	
Ort, Datum, Unterschrift(en)	

### Ermäßigungsantrag

Ich beantrage Ermäßigung der Kursgebühr nach den Teilnahmebedingungen der vhs, denn ich bin  
☐ Schüler\*in, Auszubildende\*r      ☐ Freiwilligendienstleistende\*r  
☐ Studierende\*r bei Vollzeitunterricht      ☐ Bürgergeldbezieher\*innen oder Sozialhilfeempfänger\*innen  
 Bitte beachten Sie: Der Antrag auf Ermäßigung wird nur bearbeitet, wenn Sie einen Nachweis (Kopie) beilegen.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Wenn Sie nichts von uns hören, dann finden die Kurse wie angekündigt statt. Bitte senden Sie das Formular per E-Mail oder Brief an uns.



# Stichwortverzeichnis

<b>A</b>		Cloud Computing	50	Frauen	88, 95f	<b>K</b>	
Achtsamkeit	85, 89	Coaching	48, 126	Fremdsprachen	66ff	Kalligraphie	81
Acrylmalerei	117f	Commercial HipHop	137	Frisur	28	Kampfkunst	95f
Action Painting	116	Computer	52	Frühes Forschen	130f	KI	47
ADHS	104	Computerprogramme	132f	Führungen 30ff, 109, 114f, 132ff		Kinder	130ff
Advent	119f, 135	Contemporary Dance	99			Kinder-Musical	137
Akupressur	89	Cybermobbing	25	<b>G</b>		Kindertanz	137
Alphabetisierung	61, 129			Gebäck	109	Kinder-Uni	130
Altstadt	136	<b>D</b>		Gebärdensprache	80	Klimaschutzgesetz	22
Apple	52, 56	Datenschutz	44	Gedächtnistraining	26, 47, 139	Klimawandel	23
Aquafitness	95	Demokratie	12, 142	Geld	37ff	Klosteraufenthalt	89
Aquarellieren	119	Deutsch als Fremdsprache	60ff, 129	Gerätetraining	90, 93	Kochen	109ff
Architektur	31, 35	Diabetes Melitus	106	Geschichte	9f, 32	Kochen und Ernährung	108ff
Aroha	94, 98	Digitalisierung	12ff, 25, 33ff, 50ff	Gesellschaft	13, 15	Kommunikation	25ff, 49f
Astronomie	18	Dim Sum	111	Gesellschaftsspiele	24	König Ludwig	136
Atemarbeit	85, 89	Dinosaurier	130	Gesundheits-Apps	102	Konversation	68ff, 75ff
Atome	15	DIY	29, 133	Gesundheitsförderung	101ff	Konzentration	140
Augen	105	Dr. Google	101	Gewaltprävention	138	Kopfrechnen	140
Augmented Reality	50	Drucktechniken	119	Gewürze	109	Koreanisch	81
Auszeit	85f	Düfte	131	Giftpflanzen	21	Kosmetik	28f
Auto	44			Glück	104	Kosmodynamik	89, 96
Autogenes Training	86	<b>E</b>		Goldschmieden	121f	Krankenhausapotheke	106
Ayurveda	108ff	Elektrizität	15	Gondelfahrten	30	Kreatives Gestalten	119f, 132f
		Elektromobilität	44	Griechenland	132	Kulinarik	21ff
<b>B</b>		Elektronik	50	Gymnastik	90ff	Kultur	23, 114, 122
Bachata	100	Elektronische		<b>H</b>		Kundalini-Yoga	87
Backen	109f	Patientenakte (ePA)	102	Healthy Aging	104f	Kunstgeschichte	10, 114f
Badepralinen	133	Eltern	139f	Heizung	40	Kunsthandwerk	121f
Bairisch	80	Energiewende	22	Herbstzeit	119	Künstliche Intelligenz	12ff, 25, 42, 47, 50f, 123
Ballett	99	Englisch	66ff	Herzklappenerkrankungen	107	Kürbis	109
Barrierefreiheit	50	Entspannung	85f, 99	HIIT	94	Kurioses	115, 136
Bäume	21f	Epigenetik	104	HipHop	137	<b>L</b>	
Bayern	9	Erbrecht	42	Hobby Horsing	138	Länderkunde	12, 131f
BayernLab	132	E-Rezept	102	Holzbildhauerei	120	Landesausstellung	30
Belly Dance	98f	Erlebnistouren	115, 136	Hunde	130, 136	Lauftraining	96
Beruf	47ff, 67	Ernährung	108ff	<b>I</b>		Lego Serious Play	49
Berufsberatung	47ff	Erste Hilfe	19, 105	Immobilie	40f	Lernen	139ff
Betreuungsverfügung	42	Etikette	25f	Immunsystem	104	Lesekreis	123
Betriebsbesichtigungen	36f	Europa	15, 47, 110f, 131f	Informationstechnologie	34	Lesung	134
Bewegung	99ff, 138	Excel	52ff	Integration	61ff	Linolschnitt	119
Bewerbung	47	Exkursionen	122	Interior Design	23	Literatur	75f, 123ff, 134
Bildbearbeitung	122f	Experimente	130f	Interkulturell	47		
Biographisches Schreiben	123	Experimentelle Malerei	116	Internet	51	<b>M</b>	
Bodyart	92			Intervallfasten	108	Magnetismus	131
Body Percussion	127	<b>F</b>		iPad	56	Makrofotografie	123
Bodystyling	93	Fallschule	95f, 138	Italien	132	Malen	116ff
Börse	37ff	Familien	25, 96, 115, 133ff	Italienisch	72ff	Malerei	124
Bridge	24	Farbtypberatung	29	IT-Grundlagen	52ff	Maltechniken	116ff
Brotbacken	109	Faszientraining	92			Marionettentheater	116, 134
Brustkrebs	106	Fechten	95	<b>J</b>		Maschineschreiben	50
Buchveröffentlichung	125	Finanzen	37ff	Jakobsweg	19	Mathematik	141
Burn-out	103	Fingerfood	111	Japanisch	80f	Mediennutzung	25
Business	126	Fitness	92ff, 138	Japanische Kunst		Meditation	85
<b>C</b>		Forschungsreaktor	33	und Kultur	119	Medizin	67, 106ff
Canva	54f	Fotografie	122f	Jodeln	127	Mensch	131
Cha Cha Cha	100	Frankreich	131	Jugendliche	133ff	Mentaltraining	28
Chat GPT	47	Französisch	69ff	Junge vhs	130ff	Merengue	100
Chinesisch	80						

Mexiko	117	<b>R</b>	Sushi	111	<b>Z</b>
Microbiom	107	Raketen	130	Zaubern	131, 133
Mikrocontroller	132	Raumfahrt	130	Zeichnen	118f
Mobilität	90	Rechenzentrum	33	Zugvögel	130
München	115, 136	Recht	42	Zukunftsquiz	22
Mundharmonika	127	Rechtsfragen	15	Zukunftstechnologien	132
Museum	134	Regionalgeschichte	30ff	Zumba®	97f
Musik	124	Reisen	51, 69ff, 77		
Musikgeschichte	11	Reitpädagogik	135		
Musikpraxis	127	Religion	32		
Mythologie	10	Rente	41		
		Resilienz	103		
<b>N</b>		Rhetorik	49f		
Nachhaltigkeit	22, 108	Rückenfit	89ff		
Nähen	120f	Ruhestand	26f		
Nähmaschine	120f	Russisch	82		
Narkose	107f	<b>S</b>			
NATO	12	Salsa	100		
Natur	21, 134f	Schafkopfen	24		
Naturführungen	19ff	Schilddrüse	107		
Naturwissenschaften	15, 18, 33	Schlaganfall	107		
Neugriechisch	81f	Schloss Kempfenhausen	32	<b>U</b>	
Neuorientierung	47f	Schreibwerkstatt	123f	Umwelt	40, 44
Nordic Cross Skaten	96	Schülerförderung	139ff	Unda Rhea	98f
		Schweden	132	Ungarisch	82
<b>O</b>		Sehtraining	105	Unterwasserwelt	131
Ökologie	22f	Seife	131		
Online	103f, 108, 139	Seifengießen	133	<b>V</b>	
Orientalischer Tanz	99	Selbstbehauptung	138	Vegan	110
Orthopädie	107	Selbstsicherheitstraining	27	Verbraucherbildung	22, 37ff
Outlook	52ff	Selbstverteidigung	95f, 138	Vermögen	37ff
		Shuai Jiao	138	Verschwörungserzählungen	142
<b>P</b>		Singen	126	Vogelkunde	19f, 134
Pädagogik	25	Sisi	136	Vokabellernen	140
Pathologie	36	Skateboarden	138f	Vorsorge	42
PC-Einführung	132	Slowakisch	82	Vorträge	101ff
Personalführung	48	Smart Devices	102	Vulkane	131
Persönlichkeit	29, 48f	Smartphone	44, 55f	<b>W</b>	
Persönlichkeits- entwicklung	26f	Snowboarden	139	Wald	134
Philosophie	10, 12	Spanisch	77ff	Wärmepumpe	40
Pilates	90ff	Spinning	94	Wassergymnastik	95
Piloxing®	98	Spotbootführerschein	96	Wassersport	96
Pilzkunde	20	Sprachberatung	4, 60, 67, 69, 72, 77	Weihnachten	110, 119f, 132
PME	86	Sprachcafé	60	Weimar	18
Politik	12	Sprachen	62ff	Wein	77
Politische Jugendbildung	142	Sprechen	125f	Weinseminar	23
Pony	135	Stadtkultur	35	Weiße Rose	34
Portrait	122	Starnberg	136	Whisky Tasting	23
Potentialentfaltung	142	Stenografie	47	Wildkräuterführung	21, 109
PowerPoint	52, 54	Stilberatung	29	Windows	52f
Programme	130	Stille	89	Wirbelsäulengymnastik	89ff
Programmieren	51, 132	Stimmbildung	125f	Wirtschaft	23
Prüfung	63f	Stoffwechsel	93	Wohnen	23, 40f
Prüfungstraining	64	Stresskompetenz	103f	Word	52f
Psychologie	26ff	Stretching	92	Workout	93, 96
Pubertät	25	Studienreise	16ff	<b>Y</b>	
		Studium generale	9f	Yoga	86ff, 92
<b>Q</b>		Styling	28		
Qigong	88f				

Allianz 

Gut angelegt.  
Gute Adresse.



Vermögensverwaltung  
und Geldanlage



Investieren birgt Risiken.

Marc Wennrich

Generalvertretung der Allianz  
Bahnhofstr. 20  
82211 Herrsching  
☎ 0 81 52.83 35  
☎ 01 77.6 74 67 42  
m.wennrich@allianz.de



Besuchen Sie  
uns auf unserer  
Homepage.

Neu- und Umbau  
Baurenovierungen  
Kanalbau und -sanierung  
Wasserleitungsbau  
Kleinaufträge  
Handwerkerleistungen



Ihr Bau-Partner aus  
Herrsching-Breitbrunn

Telefon: 08152 93950  
Mail: info@kaindl-bau.de

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

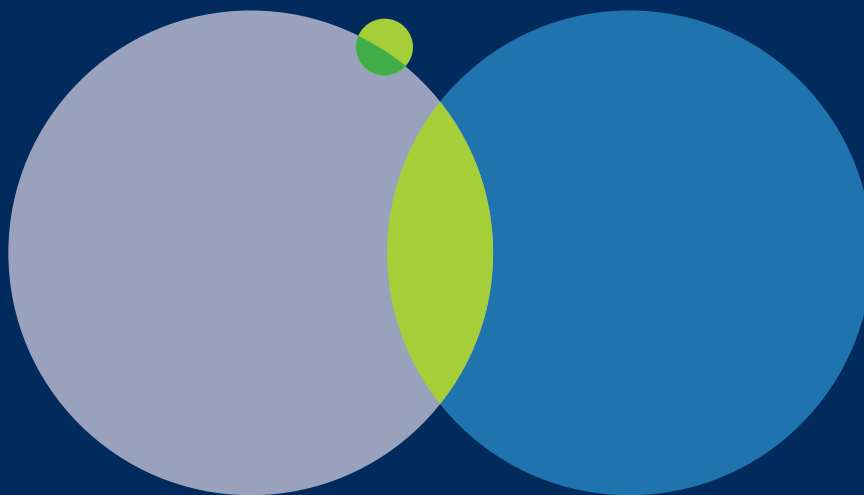


## Volkshochschule StarnbergAmmersee e.V.

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.*