

DOUBLE TAPER*



Das gesamte Mangfalltal ist ein Kleinod für seine Bewohner, aber auch für Touristen. Von Feldkirchen-Westerham aus kann man den gesamten Flussverlauf bis zur Inn-Mündung bei Rosenheim beradeln. Die Mangfall selbst lockt zahlreiche Angler, da es sich unter anderem um ein interessantes „Fliegenfischer-Revier“ handelt, und ganze Streckenabschnitte dieser Art des Angelsports vorbehalten sind. Von „Sommerfrischlern“ und Badegästen wird die Mangfall gerne angenommen, da zahlreiche Kiesbänke zum Sonnenbaden einladen. Feldkirchen-Westerham selbst bietet seinen Besuchern Einkehrmöglichkeiten und Oasen der Ruhe.

*Die sog. Fliegenschnur:
Eine Schnur, die sich zu beiden
Enden hin verjüngt, um die
Fliege unauffällig anzubieten.
Da ist Fingerspitzengefühl gefragt.



Geschäftsstelle

Rathaus, Ollinger Straße 10, 2. Stock
 83620 Feldkirchen-Westerham
 Telefon 08063 9703-25
 Fax 08063 9703-44
 vhs@feldkirchen-westerham.de
 www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Bürozeiten

Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr,
 Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

Unterrichtsfreie Tage und Ferien

Tag der Deutschen Einheit: 3.10.11
 Herbstferien: 31.10.11 – 4.11.11
 Buß- und Betttag: 16.11.11
 Weihnachtsferien: 27.12.11 – 5.01.12

Vorsitzender

Bernhard Schweiger, 1. Bürgermeister

Leitung

Dr. Ernst Georg Nied

Stellvertreterin

Monika Geiger

Weitere Mitglieder

Eleonore Elsner, Sepp Erhardsberger,
 Gertrud Ledig, Silvia Weiland

Verwaltung

Angelika Juhas

Das vorliegende Programm 2011-2
 ist das 73. Halbjahresprogramm
 in unserer Gemeinde seit Herbst 1975.



- 1 Schulgelände Feldkirchen (Grund- und Hauptschule), Kultur- und Sportzentrum und Gymnastikraum Mangfallhalle, Karl-Weigl-Platz 1–4
- 2 Petzingerhaus (Gemeindebücherei), Münchener Straße 4
- 3 Pfarrsaal Feldkirchen, Salzstraße 2
- 4 Kindergarten Bucklberg, Mareisring 42
- 5 Volkshochschulbüro im Rathaus; Besprechungsraum 2. Stock, Ratssaal, 1. Stock und altes Feuerwehrhaus (neben Rathaus) Feuerwehrraum, jeweils Ollinger Straße 10
- 6 AWO Bürgertreff Westerham, Aiblinger Straße 5
- 7 Schützenhaus Westerham, Sonnleitenweg 16 an der Schwimmbadstraße
- 8 vhs-Raum im Andrä-Haus, Ludwig-Erhard-Straße 1, Eingang Westseite

Gemeindespiegel

83620 Feldkirchen-Westerham

Rathaus

Telefon 08063 9703-0
Telefax 08063 970344

Gemeindliche Sing- und Musikschule

Telefon 08063 9703-42 und 0177 4420299

Katholisches Pfarramt

Feldkirchen, Telefon 08063 243
Vagen, Telefon 08062 1466
Höhenrain, Telefon 08063 9675

Evangelisches Pfarramt

Telefon 08063 2068307

Grundschule

Telefon 08063 1618

Hauptschule

Telefon 08063 9631

Grundschule Höhenrain

Telefon 08063 7522

Schulsozialarbeit/offene Jugendarbeit

Telefon 08062 7059-144 oder
08063 970352

Gemeindebücherei

Münchener Straße 4, Petzingerhaus
Telefon 08063 9367
Montag und Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr,
Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr
und 19.00 – 21.00 Uhr,
Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr,
Freitag 15.00 – 18.00 Uhr,
Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Die Gemeindliche Volkshochschule Feldkirchen-Westerham ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Wir setzen auf Qualität! Qualität ist, wenn der Kunde wieder kommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs Feldkirchen-Westerham: eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel. Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs Feldkirchen-Westerham das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

EFQM Member
Shares what works.

Die Einführung des QM-Systems wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Anmeldungen bei der vhs

Sie können sich sofort nach Erscheinen des Programms auf der Homepage schriftlich, per E-Mail oder per Fax bei der vhs zu dem/den von Ihnen gewünschten Kurs/en anmelden. Die Anmeldungen werden nach Eingang bei der vhs direkt bearbeitet. Für die schriftliche Anmeldung ist die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich. Persönliche Anmeldungen und telefonische Vormerkungen werden erst ab Montag, 12.09.11, zu den bekannten Bürozeiten der vhs angenommen. Bei telefonischer Vormerkung muss die schriftliche Anmeldung innerhalb einer Woche nachgereicht werden. Bitte geben Sie uns auf dem Anmeldeformular immer auch die Telefonnummer an, unter der wir Sie vormittags erreichen können.

Veranstaltungsorte:

Nach der Fertigstellung des Kultur- und Sportzentrums werden spätestens ab Ende November zahlreiche Kurse in den neuen Räumlichkeiten stattfinden.

Die Teilnehmer und Referenten werden jeweils rechtzeitig verständigt. Bis dahin gilt die hier angegebene Raumebelegung.

- Volkshochschul-Büro im Rathaus, Ollinger Straße 10, Feldkirchen, Besprechungsraum 2. Stock, Ratssaal, 1. Stock
- Altes Feuerwehrhaus neben Rathaus
Feuerwehrraum (rollstuhlgeeignet),
- Schulgelände Feldkirchen (Grund- und Hauptschule), Kultur- und Sportzentrum (ab November 2011) und Gymnastikraum Mangfallhalle, Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen
- Petzingerhaus, Bücherei-Gebäude, Münchner Straße 4, Feldkirchen, Eingang Rückseite, 2. Stock (rollstuhlgeeignet)

- Gemeindlicher Kindergarten Bucklberg, Mareising 42, Feldkirchen Tiefparterre – Seiteneingang
 - Pfarrsaal Feldkirchen, Salzstraße 2, Feldkirchen
 - AWO Bürgertreff Westerham, Aiblinger Straße 5, Westerham
 - Schützenhaus Westerham, Sonnleitenweg 16, an der Schwimmbadstraße in Westerham
 - vhs-Raum im AndräHaus, Ludwig-Erhard-Straße 1, Westerham, Eingang Westseite
 - Grundschule Vagen, Faganahalle und Trachtenheim, Mittenkirchner Straße 5, Vagen
- In den Schulen gilt die Schulhausordnung. Sonstige Veranstaltungsorte sind im Programm genau angegeben. Für sämtliche Räumlichkeiten gilt generelles Rauchverbot.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt. Sie können in der vhs-Geschäftsstelle abgeholt oder mit einem Freiumschlag zugeschickt werden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Feldkirchen-Westerham. Ein Auszug daraus ist über dem Anmeldeformular abgedruckt.

Wir danken den Geschäftsleuten, die durch ihre Werbeanzeigen die Kulturarbeit der Gemeinde unterstützen.

Haben auch Sie Interesse an einem Inserat in diesem Heft? Es erscheint zweimal jährlich (Januar und September) in einer Gesamtauflage von ca. 27.500 Exemplaren und wird an alle Haushalte im gesamten Mangfalltal sowie in Großhelfendorf und an Banken und Geschäfte in Aying und Glonn verteilt. Rufen Sie uns an unter 08063 970325.

4. KULTURHERBST

Feldkirchen-Westerham

VOM 6. BIS 9. OKTOBER 2011

www.hoerberth.de

<p>Jan Weiler</p>  <p>"Mein neues Leben als Mensch" Papierfabrik Neenah Gessner, Werk Weidach Einlass 19:00, Beginn 20:00 Uhr</p> <p>6.10. Donnerstag</p>	<p>D'Raith-Schwestern & da Blaimer</p>  <p>"Schwer vermittelbar" Gasthaus Stahuber in Thal Einlass 18:30, Beginn: 20:00</p> <p>7.10. Freitag</p>
<p>Martina Eisenreich Quartett</p>  <p>"Violin Tales" IHK Akademie Westerham Einlass 19:00, Beginn 20:00</p> <p>8.10. Samstag</p>	<p>Boltz & Stauber</p>  <p>"Blossom Time" Haus der Stille Schloss Altenburg Einlass 18:30, Beginn 19:00</p> <p>9.10. Sonntag</p>

KARTENVORVERKAUF: VHS Feldkirchen-Westerham, Buch & Cafe (Feldkirchen), Der Spielzeuggladen (Bruckmühl), Kreissparkasse Rosenheim-Bad Aibling (Geschäftsstellen Feldkirchen u. Westerham), sowie unter www.mta-online.de und 08091 / 56 38 05

Eine Veranstaltungsreihe der **move to advice event- & projektmanagement GmbH** in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Feldkirchen-Westerham sowie der freundlichen Unterstützung von:





Einzelveranstaltungen 2011/II



**E001
Studienfahrt: Bundesgartenschau Koblenz**

Im Dreieck von Rhein und Mosel fasziniert die Stadt Koblenz seit mehr als zwei Jahrtausenden ihre Besucher. Menschen aus aller Welt treffen sich inmitten enger Gassen, romantischer Winkel und einladender Plätze voller Schänken und Restaurants in der alten Weinbaustadt. Die baulichen Zeugnisse einer beeindruckenden Historie sind Ausdruck der wechselvollen Stadtgeschichte von der Römerzeit bis heute. Koblenz bildet mit seiner einzigartigen Landschaft und den gastfreundlichen Menschen den würdigen Rahmen für die Bundesgartenschau 2011. „Koblenz verwandelt“ markiert die Leitidee, unter der die Planer die drei verschiedenen Ausstellungs-orte inszenieren. In den drei Kernbereichen Kurfürstliches Schloss, Blumenhof und Festung Ehrenbreitstein finden Blumenschauen, Ausstellungen und Veranstaltungen statt. Als frei zugängliche Korrespondenzbereiche wurden die Uferpromenaden an Rhein und Mosel ebenfalls zu hochwertigen Freiflächen umgestaltet.

Leistungen:

- Busfahrt ab/an Feldkirchen mit komfortablem Reisebus
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück
- Weinprobe (fakultativ)
- Führungen Koblenz und Bundesgartenschau
- 2 Tage Eintritt in die Bundesgartenschau
- Fahrt mit der Seilbahn vom Deutschen Eck zur Festung Ehrenbreitstein
- Schifffahrt vom Deutschen Eck zu Schloss Stolzenfels
- Eintritt in diverse Koblenzer Museen

Sonntag, 18.09.11 (ca. 07.00 Uhr)

bis Dienstag, 20.09.11

Abfahrt Parkplatz Schule

Euro 255 EZ-Zuschlag Euro 66,50



**E002
Die Farben der Provence**

Manfred Carnio

In die Provence reisen heißt in die Vergangenheit reisen. Kaum eine andere Region in Frankreich bietet eine solche Fülle von Kunstschätzen von der Antike übers Mittelalter bis in die Neuzeit, eingebettet in die einzigartigen Reize einer herben Landschaft. Dramatische Schluchten wechseln mit Lavendelfeldern, einsame Marschlandschaften mit schroffen Bergen. Sie wurden von Künstlern gemalt (Cezanne und van Gogh) und von Dichtern

besungen (Daudet und Mistral). Neben verträumten Dörfern locken auch Städte wie Avignon, Nimes, Arles und Aix-en-Provence die Besucher ins Sonnenland Frankreichs, ein Flecken Erde, das alle Sinne der Besucher anspricht mit dem Duft von Lavendel, Rosmarin und Thymian, dem Leuchten der Sonnenblumen, dem Zirpen der Zikaden und dem funkelnden Roten im Glas.

Montag, 10.10.11, 20.00 Uhr

Sitzungssaal im Rathaus

Euro 4, ermäßigt Euro 2

**E003
Agenda 21 Wanderung: Wald und Wasser**

Dr. Gertrud Knopp

Zum Internationalen Jahr der Wälder lernen wir unter der sachkundigen Führung des zuständigen Jagdaufsehers Michael Jäger verschiedene Waldbilder kennen: flussnahe Wälder Auwälder, Wälder in steiler Hanglage Hang-Schlucht-Wälder und alter Hochwald mit den jeweiligen typischen Baumarten. Start und Ziel ist die Brotzeitwirtschaft Zistl in der Schöffleiten. Wir wandern zunächst im Leitzachtal flussabwärts und erleben die Leitzachtal als unverbauten alpinen Fluss. Später steigen wir die steile Leiten hinauf und wandern über das „Eiserne Kreuz“ zum Ausgangspunkt zurück. Am Ende der Tour besteht Gelegenheit zur Einkehr. Die Wanderung führt stellenweise durch steiles Gelände. Festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich. Für unterwegs Getränk und evtl. kleine Brotzeit nicht vergessen!

Samstag, 15.10.11, 10.00 – 13.30 Uhr

Treffpunkt Rathaus Feldkirchen,

Bildung von Fahrgemeinschaften

Euro 2 ermäßigt Euro 1

**E004
Geheimtipp Nordzypern – Unterwegs auf Entdeckertour**

Harald und Trudy Mielke

Vor allem im Frühling, wenn die Blumenwiesen in allen Farben leuchten und zahlreiche endemische Orchideenarten ihrer Entdeckung harren, ist Nordzypern ein Traum. Wildromantische Berglandschaften mit einsam-verlassenen Klöstern, dazu Orangen- und Olivenhaine bis zum Horizont, antike Ausgrabungsstätten allererster Güte und an schaurigen Abgründen erbaute mittelalterliche Ritterburgen - Nordzypern bietet eine geradezu beeindruckende Vielfalt und eine für die gesamte Mittelmeerregion einzigartige Ursprünglichkeit, nicht zuletzt auch wegen der fast menschenleeren kilometerlangen Sandstrände, an denen jedes Jahr unzählige Babyschildkröten das Licht der Welt erblicken. Eingebettet im östlichen Mittelmeer zwischen Orient und Okzident blieb der Norden der Insel im Gegensatz zum weitaus bekannteren südlichen Nachbarn bislang von Massentourismus und Bettenburgen verschont - trotz einer beinahe legendären Gastfreundschaft und mehr als 300 Sonnentagen im Jahr. So sind es neben Gleitschirmfliegern vor allem Naturfreunde, Wanderer und in zunehmendem Maße Sporttaucher, die hier voll auf ihre Kosten kommen. Ein Abend, der wunderschöne Fotos und spannende Erzählungen verspricht. Zur dieser live und mit viel Insiderwissen präsentierten Dia-Show der Reisejournalisten Harald und Trudy Mielke ergeht herzliche Einladung. Sie erhalten beste Tipps für einen erholsamen



Urlaub und können während des Vortrags bei einer Verlosung wertvolle Preise wie Reiseführer und Kalender gewinnen.

Montag, 24.10.11, 20.00 Uhr

Sitzungssaal im Rathaus

Euro 4 ermäßigt Euro 2

**E005
Bertelsmannrepublik Deutschland**

Thomas Schuler

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei
Ganz gleich, wer in Berlin regiert, die Bertelsmann Stiftung aus Gütersloh regiert immer mit. Sie platziert ihr Personal auf den höchsten politischen Etagen in Berlin und Brüssel. Ob bei Arbeitsmarkt- und Sozialreformen (Hartz IV), im Gesundheitswesen oder in der Bildungspolitik: Stiftungsexperten beeinflussen Gesetzesentwürfe und Reformen im Sinne der Unternehmens- und Familieninteressen. Thomas Schuler, Absolvent der Columbia Journalism School in New York, lebt und arbeitet als freier Journalist in München. Er ist Autor der erfolgreichen Familienbiografien „Die Mohns“ (2004) sowie „Strauß“ (2006) und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Medienimperium Bertelsmann. Schuler trägt aus einer Bilanz seines Buches „Bertelsmannrepublik Deutschland. Eine Stiftung macht Politik“ vor, die das Wesentliche zusammenfasst und darauf eingeht, was bei Politik, bei der Bertelsmann Stiftung und innerhalb des Stiftungswesens passiert ist, und welche Diskussion durch das Buch ausgelöst wurde. Der Autor bietet also zugleich Making-of, Zusammenfassung, Reaktion und Bilanz. Diese Punkte wird er dann in einem Gespräch bzw. einer Diskussion vertiefen.

Montag, 14.11.11, 19.30 Uhr

Buch Café im Schusterhäusl, Westerhamer Straße 6 in Feldkirchen

Euro 4



**E006
Führung durch das Staatliche Museum Ägyptischer Kunst München**

Prof. Dr. Karlheinz Schüssler

Nur wenige wissen, dass München eine der bedeutendsten Sammlungen ägyptischer Kunst beherbergt. Auf einem Rundgang durch die ägyptische Sammlung erfahren wir von dem einzigartigen Kunstschaffen und der Geisteshaltung der alten Ägypter, angefangen von der Frühzeit bis hin zu dem Vordringen des Christentums und den Anfängen der koptischen ägyptischen Kirche. Eintrittspreis in Kursgebühr enthalten. Nach Absprache Fahrgemeinschaften ab Rathaus Feldkirchen 13.30 Uhr bzw. Treffpunkt 15.00 Uhr am Museumseingang.

Freitag, 25.11.11, 15.00 – 17.00 Uhr

Staatliche Museum Ägyptischer Kunst, Hofgartenstraße, München

Euro 10

E007

Eine Reise in die Toskana 2010 – Film

Hans Müller

Unsere Urlaubsreise führt über Lucca zu den Colline Metallifere nach Massa Marittima und zu den etruskischen Grabstätten am Golf von Baratti. In Elba wandern wir auf den Spuren Napoleon I. und erleben eine Oldtimer-Rallye. Weiter südlich, in der Maremma, besuchen wir die archäologische Ausgrabungsstätte Roselle und fahren von Porto Santo Stefano mit der Fähre zur toskanischen Insel Giglio. Im äußersten Südwesten der Toskana entdecken wir den Giardino dei Tarocchi und entspannen in der Thermalquelle von Saturnia. Zum Abschluß unserer Reise besuchen wir bei Sovana die Tomba Ildebranda und besichtigen Sorano sowie die Tuffsteinstadt Pitigliano.

Montag, 28.11.11, 19.30 Uhr

Sitzungssaal im Rathaus

Euro 4 ermäßigt Euro 2

E008

Dichter im Café: Adventliche Geschichten

Angelika Weber und Dr. Michael Mücke

Auch heuer wird im Rahmen der kleinen Reihe: Dichter im Café wieder Dr. Michael Mücke Geschichten zum Thema Advent und Weihnachten vortragen. Heiteres, Besinnliches und manches zum Nachdenken oder Beherzigen. Musikalisch untermalt wird die Lesung von Angelika Weber. Eine Gelegenheit zum Besinnen und Innehalten in der oft so hektischen „staaden Zeit“.

Das Café Gotzler bietet die geeignete Umgebung und entsprechende Gaumenfreuden.

Samstag, 3.12.11, 19.30 Uhr

**Café Dinzler/Gotzler,
Münchener Straße 17, Feldkirchen**

Euro 2 ermäßigt Euro 1



E009

Nepal – Wanderungen und Begegnungen im Himalaya

Traudl Hart

Nachdem im Herbst 2010 das Everest Gebiet das Ziel war, führt der Weg im Oktober 2011 zum 2. Mal von Besisahar aus rund um die Annapurna. Auf alten Handelswegen wandern wir durch Bergdörfer, treffen freundliche Menschen, genießen die Stille der Natur und bestaunen die gewaltigen Schneeberge des Himalaya. Nach der Überschreitung des 5416 m hohen Thorung La machen wir uns auf den langen Abstieg zum Pilgerort Muktinath, wandern in der tiefsten Schlucht der Welt entlang des Kali Kandaki Flusses hinaus und treten in Pokhara unsere Rückfahrt nach Kathmandu an. Ein paar Tage stehen Kultur und diese verrückte Stadt auf dem Programm.

Montag, 9.01.12, 19.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum

Euro 4 ermäßigt Euro 2



E010

Quer über die Alpen

Brigitte Eckl-Reinisch

Familienurlaub einmal anders - Bekanntschaft mit den Unbilden des Wetters, überfüllten Schlafsälen, zudringlichen Kühen und überraschenden Felsabbrüchen.

In 16 Tagen zu Fuß von Grub nach Longarone, von Hütte zu Hütte, quer über die Alpen. Eine Unternehmung, die neben guter Planung auch physisches und psychisches Durchhaltevermögen fordert, dafür den Familienzusammenhalt fördert. Dafür gibt es Abenteurer, beeindruckende Landschaftsbilder und nachhaltige Erinnerungen.

Montag, 23.01.12, 19.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum

Euro 4 ermäßigt Euro 2

E011

Kabarett: Döberl & Hasinger Bissig-boshafter Bayern-Folk - feinsten Wortwitz - scharfer Blick - gute Musik

Die beiden Musiker, Träger des Hallertauer Kleinkunstpreises, die zusammen seit fast 30 Jahren auf der Bühne stehen, bieten eine gediegene Mischung aus Verbal- und Gesichtsakrobatik, die von manchen als Musik-Kabarett, von den meisten aber als unverwechselbar bezeichnet wird. Ob Döberl und Hasinger über Telefonumfragen, Tippgemeinschaften, bissige Hunde, Pazifisten oder über das scheinbar normale Leben in einem bayerischen Dorf singen: Immer tun sie es mit der ihnen eigenen Schlitzohrigkeit, Liebe zum Detail und einer gehörigen Portion Schwarzen Humors. Dazu erzeugen sie auf ca. einem Dutzend Instrumenten ein musikalisches Fundament, das sich von Bayern bis Cuba erstreckt, von Gstanzl bis Jazz-Ballade, von Mittelalter bis Moderne.

Samstag, 11.02.12, 20.00 Uhr

Pfarrsaal Feldkirchen

Euro 15



Gesellschaft und Leben

Pädagogik, Psychologie, Familie

K101

Gedächtnistraining – Tageskurs

Gabriele Kappus

An diesem Seminartag werden Sie schrittweise in die selbständige Anwendung der Loci (=Orte)-Methode geführt. Diese Gedächtnistechnik, die bereits die alten Griechen für ihre Reden einsetzten, ermöglicht die Abspeicherung einer Vielzahl von Informationen in einer gewünschten Reihenfolge. Im Gedächtnissport läuft nichts ohne „Loci“. Aber auch in Beruf, Alltag, Schule und Studium lässt sich die Loci-Methode effektiv nutzen, um Lehrstoff, To-Do-Listen, technische Abläufe und vieles mehr sicher im Gedächtnis abzuspeichern.

Da eine erfolgreiche Anwendung der Loci-Methode eine Anwendung anderer Gedächtniswerkzeuge mit einschließt, werden wir u.a. auch das Visualisieren von Informationen miteinander einüben. Viele praktische Übungen und so manche Anekdote aus dem Gedächtnissport werden unseren Seminartag auflockern. Bleibt danach noch Zeit übrig, so werden Zusatzmodule wie das Vorstellen von Zahlensystemen, die Schlüsselwortmethode für Vokabeln und Namen-Merken angeboten. Die Kursleiterin ist aktive Gedächtnissportlerin und wurde 2009 vom World Memory Sports Council ins Schiedsrichterteam für internationale Gedächtnismeisterschaften berufen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Mut zur eigenen Kreativität, die in diesem Kurs höchst willkommen ist. Mittagspause nach Absprache 45 – 60 Minuten.

Samstag, 22.10.11, 09.30 – 18.00 Uhr

Petzingerhaus

Euro 60



**K102
Gehört werden – Gesprächsführung für Frauen**

Britta Kuhlendahl-Kraft

Kennen Sie das Gefühl, dass Ihnen keiner zuhört oder sich ein Gespräch in eine unerwünschte Richtung entwickelt? Sich Gehör zu verschaffen oder ein Gespräch sogar zielführend zu leiten, kann eine sehr herausfordernde Aufgabe sein. Sie setzt zum einen die Bereitschaft voraus, sich mit seinen eigenen Werten und Bedürfnissen auseinander zu setzen, um eine klare eigene Position zu formulieren. Zum anderen verlangt sie eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Kommunikationsaspekten, um nicht in klassische „Fallen“ zu tappen.

Mit Hilfe von Übungen in Kleingruppen erarbeiten wir die Fähigkeit, uns in Gesprächen klar zu positionieren und durchzusetzen. Dabei fragen wir uns u. a.

- wie bereite ich Gespräche vor und formuliere mein Anliegen?
- Was sind Ich-Botschaften und wie wirken sie?
- Welche Botschaften höre ich? Welche sendet mein Gesprächspartner?
- Was sind Aspekte einer guten Moderation?
- Wozu dienen Gesprächsregeln?

Dabei ist es selbstverständlich möglich, auch konkrete Fragen oder spezielle Gesprächssituationen aufzugreifen und zu bearbeiten.

Dann reflektieren wir unsere Erkenntnisse und gestalten den zweiten Abend gemeinsam nach den persönlichen Wünschen und Anregungen der Teilnehmenden.

**2x, donnerstags, ab 10.11.11, 19.00 – 21.00 Uhr
Schule Raum 106**

Euro 21

**K103
Selbstcoaching mit Mentaltechniken**

Cornelia Biechl-Raab

Fühlen sie sich gestresst, unzufrieden? Beruflich? Privat? Wegen körperlicher Probleme? Mit unseren Gedanken beeinflussen wir unsere Erfahrungen. In diesem Kurs lernen Sie hinderliche Gedanken kennen und diese mit Hilfe von Entspannung und Mentaltechniken aufzulösen. Nach dem Kurs auch alleine anwendbar.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**3x, donnerstags, ab 13.10.11, 19.00 – 21.00 Uhr
Schule Raum 106**

Euro 30

**Geschichte, Heimat, Natur,
Technik, Ökologie**

→ siehe auch E003, E006, E010

K104

Suppen, Bier und Münchner Schmankerl – ein kulinarisch-historischer Stadtrundgang in München

Claudia Zäch und Petra Rhinow

Eine Genussstour durch die Altstadt Münchens. Wir erzählen Ihnen Geschichten rund ums Essen, Trinken und Genießen im alten München. Warum kam der Schweinsbraten früher zum Bäcker? Welches Gebäck aßen die Münchener zu welcher Jahreszeit? Wie jubelte Graf Rumford den Münchnern die Kartoffel unter? Warum gab es viele Rezepte mit Bier? Unterwegs erhalten Sie einige altmünchner und typisch bayrische Schmankerl zum Probieren.

Führung: Petra Rhinow

Kulinarische Überraschungen: Claudia Zäch

Dauer der Führung: 1,5 Std.

**Dienstag, 25.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Alter Peter in München**

Euro 12, Verzehrkosten Euro 11

K105

Bier brauen zum Hausgebrauch

Helmut Rank

Bis vor 50 Jahren war es üblich, dass Bierbrauen zur handwerklichen Hausarbeit auf dem Lande gehörte. Im Laufe der Zeit und durch moderne Großbrauereien ist dieses Wissen vielerorts verloren gegangen. In diesem Kurs brauen Sie selbst Ihr eigenes, würziges Bier mit Gerätschaften, die in jedem Haushalt vorhanden sind. Sie maischen ein, läutern ab, kochen Würze und kühlen. In den notwendigen Pausen des Brauvorgangs erhalten Sie wichtiges theoretisches Grundwissen zur eigenen Bierherstellung, Tipps zu Gerätschaften und Informationen über Rohstoffe. Sie erstellen tagsüber Ihre eigene Brauanleitung um zu Hause z. B. ein süffiges Weißbier (vielleicht sogar einen Weißbierbock) brauen zu können. Bei einem zweiten kurzen Treffen in der anschließenden Woche (Örtlichkeit wird am Kurstag vereinbart) können sie bereits das Jungbier verkosten, und erhalten 3 Flaschen selbstgebrautes Bier zur Flaschengärung mit nach Hause. 8–15 Teilnehmer.

Bitte zum Kurs ein 0,33 l Glas zum Probieren von Maischen und Würzen sowie für eine Bierprobe mitbringen.

**Samstag, 12.11.11, 09.00 – 18.00 Uhr
Schule Küche**

Euro 42 Materialgeld Euro 10

K106A – C

Amtl. Sportbootführerschein – Schulung

Wassersportschule Steinlechner

K106A

Amtl. Sportbootführerschein – Binnen unter Segel und / oder Motor

Dieser Wassersport-Führerschein ist für alle deutschen Binnengewässer und die des europäischen Auslands gesetzlich vorgeschrieben und befähigt zum Führen von Segel- und/ bzw. Motorfahrzeugen ab 5 PS bis maximal 15 to Wasser-

verdrängung.

Motorboot: Für den Erwerb des Motorführerscheins (ohne Segel) ist nur die Teilnahme an den ersten vier Abenden notwendig. Die Gebühr beträgt dann Euro 110. (mindestens 5 Teilnehmer)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie vom Kfz-Führerschein

**5x, montags, ab 10.10.11, 19.00 – 21.30 Uhr,
Schule Raum 105**

Euro 130, ermäßigt Euro 110

K106B

Amtl. Sportbootführerschein – See/Küste

Auf den deutschen Küstengewässern und denen des europäischen Auslands ist der „Amtl. Sportboot-FS Küste bzw. See“ für Sportboote mit mehr als 5 PS Motorleistung, aus versicherungstechnischen und polizeilichen Gründen dringend erforderlich (mindestens 5 Teilnehmer).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie vom Kfz-Führerschein

**5x, montags, ab 10.10.11, 19.00 – 21.30 Uhr
Schule Raum 03**

Euro 190

→ Für segelbegeisterte Interessenten schulen wir, hierauf aufbauend, anschließend weiter zum Segelführerschein SKS.

K106C

Sportküstenschifferschein – SKS (ex DSV – BR)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie vom Kfz-Führerschein

**4x, montags, ab 9.01.12, 19.00 – 21.30 Uhr
Schule Raum 03**

Euro 125

→ Hinweis für alle Sportbootkurse: Die theoretische Prüfung findet nach Absprache an einem zentralen Ort statt, die praktische Prüfung kann an einem beliebigen Ort abgelegt werden. Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Für weitere Fragen steht Herr Röhn unter Telefon 08196 1605 zur Verfügung.

K107

SRC – Short Range Certificate

Wassersportschule Steinlechner

Jeder Motorbootfahrer und Segler, der ein Schiff mit eingebautem UKW-Sprechfunkgerät führt, muss aus polizeilichen und behördlichen Gründen im Besitz eines aktuellen Sprechfunk-Zeugnisses sein. Das Short Range Certificate ist vor allen Dingen in der Bundesrepublik, in Italien und Kroatien, wie auch im restlichen Mittelmeer vorgeschrieben. In Kroatien wird es sogar streng kontrolliert; Das Befahren der kroatischen Gewässer mit der eigenen Segelyacht ist ohne SRC nicht möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Passbild, 1 Kopie Personalausweis

**4x, montags, ab 10.10.11, 19.00 – 21.30 Uhr
Schule Raum 106**

Euro 190

Beruf und EDV

→ Die EDV-Kurse finden in kleinen Gruppen von 5 – 10 Teilnehmern statt und es steht jedem Teilnehmer ein eigenes Gerät zur Verfügung. Gegebenenfalls werden zuzüglich zur Kursgebühr noch Manuskript-Kosten vom Kursleiter direkt erhoben.

K201 Kurzworkshop für Existenzgründer - Grundlagen, Potentiale und Ressourcen

Eva-Maria Pitman

Freie Fahrt in die Selbständigkeit! Existenzgründer oder solche, die es werden wollen: Aufgepasst, Ihr persönlicher Coach wartet auf Sie! Wenn Sie

- schon länger selbstständig sind und Dinge verändern möchten und/oder neuen Schwung ins Geschäft bringen wollen oder
- mit dem Gedanken spielen, sich selbständig zu machen (aus der Arbeitslosigkeit oder dem Angestelltenverhältnis)

dann sind Sie an diesem Abend genau richtig. Ihr Potentialprofil wird entwickelt und ich kläre gemeinsam mit Ihnen, wo Sie Ihre persönlichen Ressourcen ausbauen können, um Ihre nächsten konkreten Schritte zu gehen.

Sie lernen in einem kurzen Überblick Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung kennen. Ebenso werden Fördermöglichkeiten für Unternehmer aufgezeigt: Es gibt Zuschüsse für Beratungskosten von bis zu 90% für alle Phasen der Unternehmensgründung.

Donnerstag, 10.11.11, 19.00 – 21.00 Uhr

Schule Raum 201

Euro 12

K202 Zurechtfinden in der modernen Computerwelt

Gina Erthel

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computers; die gängigsten Abkürzungen und Fachausdrücke in der EDV; Einsatzmöglichkeiten im beruflichen und häuslichen Bereich.

Sie gewinnen einen Einblick in die Handhabung der Benutzeroberfläche Windows und die Möglichkeiten der PC-Anwendungen (5 – 10 Teilnehmer).

3x, montags, ab 7.11.11, 18.30 – 20.15 Uhr,

Schule EDV Raum 102

Euro 38

K203 MS-Word 2010 – Grundlagen

Anton Fischbacher

Wenn Sie mehr als nur eine Einführung in Word benötigen und in einem einzigen Kurs bis zur Erstellung von Serienbriefen kommen möchten, dann ist dieser vierteilige Abendkurs genau richtig für Sie. Erforderliche Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

4x, donnerstags, ab 6.10.11, 19.00 – 21.00 Uhr

Schule EDV Raum 102

Euro 59

K204 MS-Excel 2010 – Grundlagen

Anton Fischbacher

Microsoft Excel ist ein ausgereiftes Tabellenkalkulationsprogramm mit ungeahnten Möglichkeiten. Durch die Einbindung ins Office-Paket ist die schnelle Verknüpfung mit Word bzw. PowerPoint gewährleistet. In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie unter anderem:

- Der Excel-Bildschirm und seine Elemente
- Umgang mit Arbeitsblättern (Benennen, Kopieren, Verschieben, Gruppieren)
- Zellen markieren und formatieren
- Formeln erstellen und anwenden
- Die Anwendung von Funktionen (Summe, Mittelwert, Wenn, SVerweis und vieles mehr)
- Diagramme erstellen und formatieren

Erforderliche Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

4x, dienstags, ab 4.10.11, 19.00 – 21.00 Uhr

Schule EDV Raum 102

Euro 59

K205 - K206 Digitale Bildbearbeitung

Anton Fischbacher

Die digitale Fotografie verführt heutzutage geradezu zu einer fast unermesslichen Bilderflut. Gut beraten ist deshalb, wer Ordnung in seine Bilddateien bringt. In unseren praxisorientierten Workshops konzentrieren wir uns auf die kostenlos verfügbaren Bildbearbeitungsprogramme Google-Picasa und GIMP.

K205 Digitale Bildbearbeitung mit Google Picasa – Grundkurs

Mit Google-Picasa können Sie Ihre Digitalfotos auf dem PC sowohl verwalten als auch bearbeiten.

Nach diesem Kurs können Sie

- Google-Picasa herunterladen und installieren
 - Ordner und Galerien anlegen und verwalten
 - Rote Augen entfernen
 - Größen verändern und Bild-Ausschnitte festlegen
 - Helligkeit und Kontrast Ihrer Bilder beeinflussen
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC bzw. Windows

Bitte eigenes Fotomaterial auf USB-Stick oder CD bzw. eigenen Laptop mitbringen.

Für Kursunterlagen wird eine zusätzliche Gebühr von Euro 4,50 erhoben.

Dienstag, 8.11.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule EDV Raum 102

Euro 25 Kursunterlagen Euro 4,50



Agenda 21

für Feldkirchen-Westerham Wie wollen wir in 30 Jahren leben?

Die „Agenda 21“, das umfassende Umwelt- und Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen für das 21. Jahrhundert, soll in der Gemeinde Feldkirchen-Westerham ganz konkret in wirklichkeitsnahen kleinen Schritten umgesetzt werden.

Im Auftrag der Gemeinde wurde ein Leitbild für eine *Lokale Agenda 21 für Feldkirchen-Westerham* erstellt und vom Gemeinderat angenommen.

Derzeit arbeiten vier Arbeitskreise zu den Themen:

Verkehr

Landwirtschaft, Ökologie, Abfallwirtschaft

Energie, Wohnen, Bauen, Siedeln

Erziehung, Kultur, Kommunikation, Internationale Solidarität

Jeder kann hier mitarbeiten. Interessenten sind herzlich willkommen!

Die vhs unterstützt die Bestrebungen, stellt Räume, organisatorisches Know-how zur Verfügung und bemüht sich, ein Forum zu schaffen für die Realisierung verschiedener Projekte.

Bitte beachten Sie die aktuellen Ankündigungen in der Tagespresse und im Gmoabrief!

**www.agenda-21-feldkirchen-
westerham.de**

**K206
Digitale Bildbearbeitung mit GIMP**

Mit GIMP können Grafiken erstellt und auch Webseiten gestaltet werden. Die Einsatzmöglichkeiten reichen von einfachen Bildveränderungen bis hin zu Retusche-Funktionen und Fotomontagen mit der genialen GIMP-Ebenentechnik und der Korrektur von Aufnahme- und Objektivfehlern. Nach diesem Kurs können Sie

- die GIMP-Werkzeuge in ihrer Vielfalt nutzen
- ausgefeilte Techniken der Bildkorrektur verwenden
- Farb-Fotos in Schwarzweiß-Fotos umwandeln oder Schwarzweiß-Fotos einfärben
- Bildbereiche freistellen und den Hintergrund entfernen
- unscharfe Bilder schärfen
- Geschwindigkeit in Bildern darstellen
- perspektivisch verzerrte Fotos korrigieren
- Panoramabilder und Fotomontagen erstellen
- Fotos verchromen, versilbern oder vergolden.

Außerdem lernen Sie in diesem Workshop geniale Effekte, Filter und Tricks kennen. Alle verwendeten Beispiele sowie die im Kurs benutzte Software erhalten die Teilnehmer zu Kursbeginn auf Datenträger.

Voraussetzungen: Gute und sichere Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC bzw. Windows

**3x, donnerstags, ab 12.01.12, 19.00 – 21.00 Uhr
Schule EDV Raum 102**

Euro 47



**K207
Einführung in AutoCAD 2011 – 2D**

Anton Fischbacher

In unserem Workshop erstellen wir exakte, technische Zeichnungen mit Bemaßung, Texten und Schraffuren. Vorab beschäftigen wir uns aber mit der umfangreichen Benutzeroberfläche von AutoCAD 2011, erlernen die Bedienung der Software und das Erstellen und Modifizieren von 2D-Objekten, wie Linien, Rechtecke, Kreise, Ovale über Koordinateneingaben oder Objektfangmethoden. Anschließend beschäftigen wir uns mit der AutoCAD-Layertechnik und erstellen und bearbeiten Blöcke. Am Ende plotten wir die Ergebnisse unseres Workshops im richtigen Maßstab aus.

Voraussetzungen: Gute und sichere Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC bzw. Windows. Eine eigene Übungsmöglichkeit mit AutoCAD 2011 ist empfehlenswert, aber nicht Grundvoraussetzung. Idealerweise bringen Sie Ihren eigenen Rechner mit installiertem AutoCAD 2011 zum Workshop mit.

**5x, dienstags, ab 22.11.11, 19.00 – 21.00 Uhr
Schule EDV Raum 102**

Euro 75

**K208
Vom digitalen Bild zum Fotobuch**

Gina Erthel

Gestalten Sie mit eigenen digitalen Bildern Ihr ganz persönliches Fotobuch. Lassen Sie Familie, Freunde und Bekannte teilhaben an Ihren Erlebnissen, Urlaubsreisen, Familienfeiern oder was sie sonst ansprechend präsentieren wollen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer kostenlosen Fotobuch-Software Ihr Fotobuch gestalten, Bilder arrangieren und mit der Software einfache Bildkorrekturen vornehmen sowie Texte einfügen. Außerdem wird erklärt, wie das Fotobuch bestellt werden kann und welche Fotogeschenke noch möglich sind.

Bringen Sie bitte Ihre Bilder und eventuelle Texte auf Speicherstick (notfalls CD/DVD) mit. Es wird empfohlen, den eigenen Laptop mitzubringen, um die weitere Bearbeitung zu erleichtern. Sollte kein Laptop vorhanden sein, bitte bei Anmeldung angeben. Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

Samstag, 26.11.11, 14.00 – 17.30 Uhr

Schule EDV Raum 102

Euro 28

**K209A
Java Programmierung – Grundkurs**

Thomas Ströse

Java ist inzwischen eine der am häufigsten eingesetzten Programmiersprachen. Zu ihrer Beliebtheit verhalf ihr ein konsequent objektorientierter Entwurf, der Verzicht auf fehleranfällige Bestandteile früherer Programmiersprachen, die Bereitstellung zahlreicher Bibliotheken und Entwicklungswerkzeuge durch den Hersteller Oracle (ehemals Sun Microsystems) und nicht zuletzt ihre Plattformunabhängigkeit: Ein Java-Programm läuft sowohl unter MS Windows, als auch unter Linux und Mac OS.

In diesem Kurs lernen wir zunächst an einfachsten Beispielen die Werkzeuge des Java-Entwicklungssystems JDK kennen. Nach den ersten Gehversuchen steigen wir auf die leistungsfähige, ebenfalls kostenlos verfügbare Entwicklungsumgebung Eclipse um und erarbeiten uns weitere Sprachbestandteile und die Grundlagen zur Erstellung grafischer Benutzeroberflächen.

Literatur: Java 2 JKD 5 /JDK 6 - Grundlagen Programmierung 2007, Herdt-Verlag

Software: Eine DVD mit der im Kurs eingesetzten Software inkl. der Entwicklungsumgebung Eclipse, Online-Dokumentation, 2 Java E-Books und Beispiel-Programmsammlung kann zu Kursbeginn erworben werden.

**5x, mittwochs, ab 23.11.11, 20.00 – 22.00 Uhr
Schule EDV Raum 102**

Euro 75

**K209B
Java Programmierung – Aufbaukurs**

Thomas Ströse

Aufbauend auf dem Grundkurs lernen wir Techniken zur Entwicklung von Java-Programmen mit grafischer Benutzeroberfläche kennen. Zu Kursbeginn legen wir gemeinsam fest, welchem Zweck unser Programmier-Projekt dienen soll, z. B. eine kleine Medienverwaltung für Zuhause, ein Vokabeltrainer oder ein Chat-Programm. Je nach Erfordernissen verwenden wir die Möglichkeiten von Java zum Zugriff auf Excel-Tabellen, Textdateien, Datenbanken oder auf Dienste anderer Rechner und erarbeiten uns geeignete Datenstrukturen.

Voraussetzung: Kapitel 1 – 7 und 13 in den Kursunterlagen des Einführungskurses, grundlegende Bedienung des JDK und der Entwicklungsumgebung Eclipse.

Software: Eine DVD mit der im Kurs eingesetzten Software inkl. der Entwicklungsumgebung Eclipse, Online-Dokumentation, 2 Java E-Books und Beispiel-Programmsammlung kann zu Kursbeginn erworben werden.

**6x, mittwochs, ab 11.01.12, 20.00 – 22.00 Uhr
Schule EDV Raum 102**

Euro 89

AUTO BALTHEISER MOBIL

KFZ-Meisterbetrieb
Inhaber: Thomas Baltheiser

Weidacher Straße 23
Feldkirchen-Westerham
Tel. 0171 70 21 936
Tel. 0 80 63/ 20 78-0
Fax 0 80 63/ 20 78 29

- Autoglasreparatur
- Unfallinstandsetzung
- Reifenservice
- Achsvermessung
- Reparaturen und Service
- alle Fabrikate

Sprachen lernen mit System

Sprachen lernen mit System

Sprachen bieten ungeahnte Chancen: Sie werden begeistert sein, welche neuen Möglichkeiten Ihnen eine Fremdsprache eröffnet – beruflich, aber auch privat.

Sprachen öffnen Türen

Wer eine Fremdsprache lernt, kann sich im anderen Land nicht nur verständigen, eine Fremdsprache erschließt Ihnen auch die andere Kultur.

Sprachen schlagen Brücken

In den Kursen begegnen Sie gleich Gesinnten mit ähnlichen Interessen. In einer kleinen Gruppe macht das gemeinsame Lernen Spaß! Nutzen Sie deshalb das vielfältige Angebot der Volkshochschulen im Mangfalltal! Wir können auf eine langjährige Erfahrung beim Sprachunterricht verweisen und genießen als Sprachvermittler hohe Anerkennung. Wir bieten passende Kurse für Anfängerinnen und Anfänger, Fortgeschrittene und zum Auffrischen, und das zu unterschiedlichen Zeiten.

Mit Qualität zum Erfolg

Ein hohe fachliche und erwachsenenpädagogische Kompetenz der DozentInnen, deren regelmäßige Fortbildung, eine qualifizierte Teilnehmerberatung, moderne Lehrmittel und maximal 12 oder 15 Lernende pro Kurs sind unser Standard. Die Volkshochschulen im Mangfalltal stehen für Qualität und Kompetenz.

Gehen Sie an den Start

An den Volkshochschulen im Mangfalltal können Sie in diesem Semester mehr als ein Dutzend Sprachen lernen. Wir orientieren uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GERR)“. Er definiert international vergleichbare Niveaustufen: A1 und A2: Elementare Sprachkenntnisse B1 und B2: Selbstständiges Anwenden der Sprache C1 und C2: Kompetenter Umgang mit der Sprache Zu allen Sprachkursen für Fortgeschrittene können nach Rücksprache neue TeilnehmerInnen mit entsprechenden Kenntnissen dazukommen.

Bei Kursen, die überwiegend ohne Buch arbeiten, werden gegebenenfalls Euro 4 Kopiergeld erhoben und mit der Kursgebühr eingezogen.

Unsere Sprachkurse sind für 15 TeilnehmerInnen konzipiert; sie finden an 15 Kurstagen statt und dauern jeweils 90 Minuten.

Sprachkurse unter 9 TeilnehmerInnen werden mit Aufzahlung in voller Länge durchgeführt oder in folgender Weise (bei regulär 15 x 90 Minuten) gekürzt – dabei bleiben die Gebühren unverändert:

7 – 8 Teilnehmer	12 x 90 Minuten		
5 – 6 Teilnehmer	9 x 90 Minuten		
Neben dem Standardsprachkurs mit 9 – 15 TeilnehmerInnen werden auch Kompakt-Kurse mit kleineren Gruppengrößen angeboten. Die Gebühren sind folgendermaßen gestaffelt:			
	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 9 TN	Euro 88	Euro 70	Euro 59
7 – 8 TN	Euro 106	Euro 88	Euro 71
5 – 6 TN	Euro 144	Euro 115	Euro 96

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmer ändern diese Konditionen nicht.

Die genannten Vereinbarungen zu Kürzung bzw. Aufzahlung gelten sinngemäß für sämtliche Programmbereiche, wenn die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird.

Deutsch als Fremdsprache

→ Kurse auf Anfrage:

Interessieren Sie sich für einen Deutsch-Kurs, so wenden Sie sich bitte an das vhs-Büro. Bei entsprechender Nachfrage organisieren wir gerne einen Kurs oder vermitteln eine Lehrkraft.

Englisch

K311

Englisch mit neuem Schwung

Sabine Tegtmeyer

Schlummern Ihre Englisch-Kenntnisse von früher und möchten Sie diese zu neuem Leben erwecken? Dann sind Sie hier richtig. Mit dem Kursbuch, mit Spielen, Liedern und Ähnlichem werden fast vergessene Sprachfertigkeiten fantasievoll aufgefrischt. Come and join us! (5 – 6 Teilnehmer) **8x, dienstags, ab 18.10.11, 10.30 – 12.00 Uhr Seminarraum im Rathaus 2.Stock Euro 77**

K312

Englisch für Wiedereinsteiger B1

Cornelia Labbé

Möchten Sie Ihre „verschütteten“ Englisch-Kenntnisse zu neuem Leben erwecken? Dann sind Sie hier richtig. Wir werden so viel sprechen wie möglich und mit Spaß unser Wissen erneuern und erweitern. Geeignet auch für alle, die ihre Kenntnisse für die Urlaubszeit auffrischen wollen (6 – 8 Teilnehmer). Buch: „Living English B1“ **8x, n. V., 18.00 – 19.30 Uhr Schule Raum 101 Euro 58**

K313

Englisch für Fortgeschrittene A2-B1 am Vormittag

Jenny Neumann

Sprechpraxis soll in kleiner Gruppe erworben werden. Das Lerntempo richtet sich nach den Beteiligten (7 – 8 Teilnehmer).

Voraussetzung: ca. 10 Semester vhs-Englisch oder entsprechender Kenntnisstand

12x, donnerstags, ab 13.10.11, 09.00 – 10.30 Uhr Seminarraum im Rathaus 2.Stock Euro 88

K314

Englisch Auffrischung A new start B1

Jenny Neumann

Ein Kurs für alle, die ihre Kenntnisse nach geraumer Zeit wieder auffrischen und Gesprächssituationen gewachsen sein möchten (7 – 8 Teilnehmer).

12x, donnerstags, ab 13.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr Schule Raum 03 Euro 88

K315

Early morning English B2

Jenny Neumann

Sie glauben nicht, dass Sie für einen Konversationskurs in Englisch gut genug sind? Bei unserem Kurs werden Sie jedoch schnell feststellen, was wirklich in Ihnen steckt. Bei interessanten und abwechslungsreichen Gesprächen, Lektüren und Spielen werden Sie auch ein Wort (oder mehr) in kleiner Gruppe mitzureden haben. Noch nicht überzeugt? You'll never know till you try! (7 – 8 Teilnehmer)

12x, dienstags, ab 11.10.11, 09.00 – 10.30 Uhr Seminarraum im Rathaus 2.Stock Euro 88

K316

Englisch Auffrischung für „Spätberufene“ kompakt

Deirdre Traxl

Before you sit at home alone, come and do something for your brain and enjoy the fun with others! Wollen Sie reisen, mit englisch sprechenden Freunden sich besser unterhalten oder einfach nur geistig fit bleiben? Dann sind Sie hier richtig! Hier können Sie in lockerer Atmosphäre sprechen und dabei Ihre Kenntnisse üben und verbessern (5 – 6 Teilnehmer).

8x, mittwochs, ab 5.10.11, 09.30 – 11 Uhr Seminarraum im Rathaus 2.Stock Euro 77



OFFSETDRUCK + FOTOSATZ

Regina Falthäuser

Unterreit 3a, 83620 Feldkirchen-Westerham
 Telefon 08063/1553, Telefax 08063/6328
 e-mail: falthäuser-offset@gmx.de

**K317
Englisch Auffrischung für
„Spätberufene“ mit geringen
Vorkenntnissen**

Deirdre Traxl

Hier können Sie - auch wenn Sie nur Grundkenntnisse besitzen, in lockerer Atmosphäre sprechen und dabei entspannt üben und sich verbessern (5 – 6 Teilnehmer).

**8x, mittwochs, 5.10.11 – 24.11.11,
11.00 – 12.30 Uhr**

**Seminarraum im Rathaus 2.Stock
Euro 77**

**K318 – K319
Englisch im Beruf**

Deirdre Traxl

Sie benötigen Englisch am Arbeitsplatz und wollen mehr Sicherheit in Sprachgewandtheit, für selbstbewusstes Telefonieren sowie sicheres Auftreten beim Umgang mit englischsprachigen Kollegen und Geschäftspartnern erlangen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Aktivitäten zur Wortschatzerweiterung und Förderung der berufsbezogenen Kommunikation werden unter Einbeziehung der wichtigsten grammatikalischen Strukturen in einer kleinen Gruppe (5 – 6 Teilnehmer) intensiv geübt.

**K318
Englisch im Beruf mit geringen
Vorkenntnissen**

5x mittwochs, ab 5.10.11, 18.00 – 19.30 Uhr

**Schule Raum 03
Euro 49**

**K319
Englisch im Beruf mit Vorkenntnissen
5x mittwochs, ab 5.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Schule Raum 03
Euro 49**

Französisch

**K331
Französisch Einsteiger**

Suzanne Bichet-Daic

Der Kurs wendet sich an Personen, die wenig oder keine Vorkenntnisse besitzen und nun die Abendstunde nutzen wollen, Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben.

Der Französischunterricht ist mehr als reine Sprachvermittlung. Anhand ansprechender Materialien zur Kultur und zu Land und Leuten wird Ihnen diese schöne Sprache näher gebracht. Dieser Kurs bietet Ihnen Grundlagen für das Sprechen und Schreiben in den wichtigsten Situationen (5 – 6 Teilnehmer).

**10x, montags, ab 17.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Schule Raum 202**

Euro 96

**K332
Französisch für den Alltag**

Suzanne Bichet-Daic

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der französischen Sprache zu machen und sich einen ausreichenden Wortschatz anzueignen, um im Urlaub nicht ganz ohne Worte dazustehen. Das Lehrwerk bietet 10 Situationsbereiche, z. B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. und dazu die entsprechenden Redewendungen. Sie lernen, einfache Sätze zu sagen und zu verstehen (5 – 6 Teilnehmer).

**10x, donnerstags, ab 20.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Schule Raum 202**

Euro 96

**K333
Französisch Konversation kompakt**

Françoise Grünewald

Interessenten, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können in diesem Kurs - anhand kleiner aktueller Texte und leichter Lektüren - Grammatik und Wortschatz wiederholen und ihre Sprechfertigkeit üben (5 – 6 Teilnehmer).

**10x, donnerstags, ab 29.09.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Schule Raum 105**

Euro 96



Elektro Schnitzenbaumer GmbH



- Planung
- Installation
- Reparatur
- Beleuchtung
- Betriebselektrik
- Schaltanlagen
- Steuerungstechnik
- EIB-Gebäudetechnik
- EDV-Netzwerktechnik
- Brandmeldeanlagen
- Alarmanlagen

Frühlingstrasse 3 • 83260 Feldkirchen • Tel: 08063/2000-0 • Fax: -20 • info@elektro-schnitzenbaumer.de • www.elektro-schnitzenbaumer.de





BaderMainzl
Münchener Straße 20
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 8109-80
www.badermainzl.de




Berghotel Aschbach
****S

- 4 Gesellschaftsräume für 10 - 150 Gäste, für Hochzeiten, Familienfeiern und Seminare
- 20 Komfort-Zimmer mit Bad/WC/TV/Telefon/Balkon
- große Terrasse mit herrlichem Blick auf die Alpen
- frische Küche mit regionalen und internationalen Schmankerln
- hausgemachte Kuchen und Torten

Familie Rainer Lechner · 83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 / 8066-0 Fax 08063 / 8066-20
e-mail: info@berghotel-aschbach.de
www.berghotel-aschbach.de

**Wasser. Wärme.
Luft. Plus viel
Komfort!
WIR von KLIER
sorgen dafür...**



**SANITÄR
HEIZUNG
KLIMA**
Beratung · Planung · Ausführung · Kundendienst

**RAT&TAT für
Heizung, Klima
und Bad!**

www.klier-shk.de ☎ 08063-8056-0

- Alternative Energien
- Badmodernisierung
- Hauskomfort-Technik
- Wasseraufbereitung.
- u.v.m...

Italienisch

K341 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Brigitte Eckl-Reinisch

Gemeinsam wollen wir die Grundlagen dieser schönen Sprache erlernen, damit Sie im nächsten Urlaub in Italien mehr als nur „buon giorno“ sagen können! (5 – 6 Teilnehmer)

Lehrwerk: Espresso I, Hueber Verlag

12x, dienstags, ab 11.10.11, 20.00 – 21.00 Uhr
Schule Raum 105

Euro 83

K342 Italienisch für Fortgeschrittene A2/B1

Brigitte Eckl-Reinisch

Vertiefung der bereits vorhandenen Kenntnisse und Einführung in die „Conversazione guidata“.

Kenntnisstand: mindestens 8 Semester abgeschlossen. Buch „Caffè Italia II“

15x, mittwochs, ab 28.09.11, 10.30 – 12.00 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 88

K343 Italienisch für Fortgeschrittene B1

Brigitte Eckl-Reinisch

„Conversazione guidata“, Vertiefung der bereits vorhandenen Kenntnisse.

Kenntnisstand: 10 Semester abgeschlossen.

Buch „Un giorno in Italia II“

15x, mittwochs, ab 28.09.11, 08.45 – 10.15 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 88

K344 Italienisch für Leichtfortgeschrittene A2

Wir beginnen mit dem Buch Espresso 2, dazu kommen begleitende Übungen mit zusätzlichen Materialien. Wir üben die Sprachfertigkeit und vertiefen unseren Wortschatz in einer sehr netten Atmosphäre. Espresso 2 Lektion 1

15x, mittwochs, ab 28.09.11, 18.00 – 19.30 Uhr
Schule Raum 105

Euro 88

K345 Italienisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir mit dem Arbeitsbuch Espresso 3 (Lektion 2) und mit zusätzlichen Materialien der Kursleiterin arbeiten. Sie vertiefen in Gruppengesprächen Ihre Kenntnisse und erweitern den Wortschatz, erwerben neue Informationen über die Kultur und verstärken mit Freude in leichtem Lerntempo die Sprachgewandtheit. Die wichtigsten grammatikalischen Strukturen wiederholen Sie in einer kleinen Gruppe (7 – 8 Teilnehmer).

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

12x, mittwochs, ab 28.09.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Schule Raum 105

Euro 88

K346 Intensivkurs Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Brigitte Eckl-Reinisch

Sie haben bereits 1 oder 2 Semester Italienisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse vertiefen. In unserem 1-wöchigen Intensivkurs wiederholen wir das bereits Erlernte und üben das Sprechen in vielen Dialogbeispielen.

5x, montags – freitags, 13.02.12 – 17.02.12,
17.30 – 19.30 Uhr,

AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 69

Spanisch

K351 Spanisch kompakt für Einsteiger am Abend A1

Michaela Casdorff

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Kleingruppe von 5 – 6 Teilnehmern. Buch: Spanisch A1 El nuevo Curso 1 Langenscheidt 12 Lektionen zum Einstieg in die Spanische Sprache

10x, mittwochs, ab 12.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr
Schule Raum 103

Euro 96

K352 Spanisch kompakt für Einsteiger mit Vorkenntnissen A1/A2

Michaela Casdorff

Der Kurs vom letzten Semester wird mit der Wiederholung von Lektion 11 begonnen und weitergeführt.

Jedoch sind auch Wieder-Einsteiger herzlich willkommen. Zusätzlich werden wir eine kleine Lektüre lesen und bearbeiten. Kleingruppe von 5 – 6 Teilnehmern. Buch: El nuevo Curso 1

10x, montags, ab 26.09.11, 18.30 – 20.00 Uhr
Schule Raum 103

Euro 96

WayUp - Die Schule für Heilpraktiker



Schmiedestraße 3a, 83095 Kolbermoor
Telefon 08031 7989 452, Mobil 0170 900 73 00
Schulleitung Elke Günther

Die Prüfungsvorbereitung HP Psychotherapie beginnt wieder im Oktober 2011!
Kleine Gruppen - intensives Prüfungstraining

Info unter: www.wayup-heilpraktiker.de

Große Auswahl
in **ganz kleinen** und
ganz **großen Größen**
auch bei Bademoden!

Damen:
36 - 54
70 - 120
Cup A - H

Herren:
48 - 60

Kinder:
50 - 176

Wäschetruhe

Ihr Fachgeschäft für

*Nieder·Wäsche·Dessous
Bademoden*

Wäschetruhe Montermann KG
Westerhamer Straße 2a
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063-1236



Wohlfühl für Körper und Seele
... Aromakosmetische Gesichts-
behandlung
... Klassische Gesichtsbehandlung
... effektive, natürliche Gesichts-
pflege für den Mann

Ich lade Sie ein ...

*... entspannen Sie sich bei
einer einfühlsamen Hot-
Stones Intensivmassage*

*... genießen Sie eine wohl-
tuende Aroma-Massage*

*... und gehen Sie dann
entspannt und ausgeruht
wieder in den Alltag
zurück!*

Reine Natur – Sonja Bauer

Naringer Straße 36 · 83620 Feldkirchen-Westerham
Termine nach Vereinbarung · Telefon 0 80 63-97 23 29
www.Reine-Natur-Bauer.de

K353

Spanisch kompakt für Leicht – Fortgeschrittene A2

Michaela Casdorff

Beginn mit El nuevo Curso 2 Langenscheidt. In weiteren 12 Lektionen wird der Wortschatz, die Grammatik und die Aussprache erweitert. Dieser Kurs baut sich auf das erste Buch El nuevo Curso 1 auf. Zusätzlich werden wir eine kleine Lektüre lesen und bearbeiten. Kleingruppe von 5 – 6 Teilnehmern. Buch: El nuevo Curso 1

10x, mittwochs, ab 12.10.11, 20.00 – 21.30 Uhr Schule Raum 103

Euro 96

K354A – K354B

Buen viaje!

Michaela Casdorff

Wer hat nicht Lust nach Spanien oder Lateinamerika zu reisen? Mit „Buen viaje!“ dem Spanisch-Lehrwerk für die Reise kann jeder schnell und effektiv notwendige Redewendungen für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Damit Sie für Ihren nächsten Urlaub fit sind! Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Aus diesen Kursen kann sich ein Anfängerkurs entwickeln.

K354A

Buen viaje!

10x, mittwochs, ab 12.10.11, 09.00 – 10.30 Uhr Seminarraum im Rathaus 2. Stock

Euro 96

K354B

Buen viaje!

10x, donnerstags, ab 13.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr Schule Raum 103

Euro 96

K355A – K355B

Conversamos!

Michaela Casdorff

Dieser Konversationskurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben, den Wortschatz zu erweitern und die Aussprache und Sprechfertigkeit zu verbessern. Themen werden von den Kursteilnehmern selbst bestimmt.

K355A

Conversamos!

10x, dienstags, ab 11.10.11, 09.00 – 10.30 Uhr, 14-tägig Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus Feldkirchen

Euro 96

K355B

Conversamos!

10x, dienstags, ab 11.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr 14-tägig, Schule Raum 103

Euro 96

Andere Sprachen

K361

Russisch kompakt für Einsteiger A1

Andrea Winter

Ideal als Reisevorbereitung und erstes Kennenlernen der Sprache in Schrift und Wort in einer kleinen Gruppe (5 – 6 Teilnehmer). Grammatikalische Grundlagen, Aussprache und Dialogführung zu Alltagssituationen, sowie deutschsprachige landeskundliche Informationen runden jede Lektion thematisch ab.

10x, mittwochs, ab 19.10.11, 18.00 – 19.30 Uhr Schule Raum 101

Euro 96

K362

Russisch kompakt Aufbaukurs A1 – A2

Andrea Winter

Geeignet für Wieder-Einsteiger! Schrift und grundlegende, grammatische Kenntnisse sind bereits vorhanden. Thematische Wortschatzerweiterung, Redewendungen und Grammatik, um Dialoge führen zu können, werden nun erlernt. Muttersprachliche Hörproben fließen ein (5 – 6 Teilnehmer).

10x, mittwochs, ab 19.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr Schule Raum 101

Euro 96

K363

Ungarisch kompakt für Einsteiger

Agnes Schuster

Im Kurs werden die Grundsteine für die wichtigsten Anforderungen dieser einzigartigen Sprache gelegt. Wenn Sie gern in Ungarn Urlaub machen, das Land und die Mentalität besser kennen lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden unterschiedliche Alltagssituationen geübt, der grammatische Aufbau spielerisch vermittelt und das aktive Sprechen gefördert.

Lehrbuch: Seidler-Szajbely:Szia! Ungarisch für Anfänger, ISBN3-209-04577-1

10x, mittwochs, ab 19.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr Schule Raum 201

Euro 96



Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Blumen und Pflanzen zum Verlieben



Gärtnerei & Blumen Baumeister
 Altenburg 14
 83620 Feldkirchen-Westerham
 Telefon 08063/345

durchgehend geöffnet



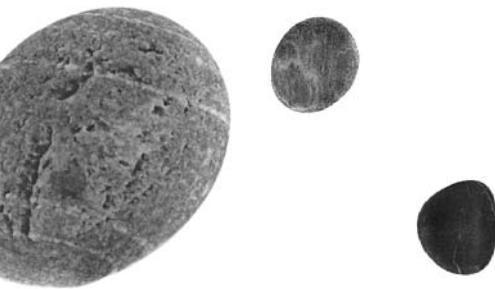
Buch & Café
 Im Schusterhäusl
 Westerhamer Str. 6
 83620 Feldkirchen
 Tel. 08063/9735232
 e-Mail: buch@buchundcafe.de

Bücher, Kaffee, Veranstaltungen und mehr! Schauen Sie doch bei uns rein und lassen sich inspirieren!

Wir sind auch online für Sie da: Unter www.buchundcafe.de erhalten Sie jede Menge Infos und können ebenfalls bestellen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch hier und im Internet. Ihr Team von Buch & Café im Schusterhäusl



Unsere Öffnungszeiten:
 Mo – Fr: 08.30 – 18.00 Uhr
 Sa: 09.30 – 13.00 Uhr



Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschule Feldkirchen-Westerham nimmt seit 2004 an dem Prozess „Qualitätsmanagement-System nach dem EFQM-Modell“ teil. Daraus resultiert ein hoher und überprüfbarer Qualitätsanspruch, dieser spiegelt sich ganz besonders bei der Auswahl unserer Dozenten wieder. Wir verpflichten für alle Veranstaltungen ausschließlich Dozenten mit entsprechender Aus- und Fortbildung. Die Gesundheitskurse der Volkshochschulen orientieren sich an Kriterien, die neben medizinischen auch andere fachliche, vor allem aber pädagogische Gesichtspunkte berücksichtigen.

In den Bereichen Entspannung, Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung werden von den Krankenkassen Kurse teilweise gefördert. Dabei sind Maßstäbe zugrunde gelegt, die der Sichtweise von Kranken-Versicherungsträgern entsprechen, in vielen Fällen aber nicht der von Bildungseinrichtungen. Die Kassen legen fest, welche Kurse sie fördern. Die AOK Rosenheim sowie die Ersatzkassen TKK, Barmer/GEK, DAK und KKH haben mit den Volkshochschulen im Mangfalltal hierzu eine einheitliche Regelung getroffen.

vhs-Teilnehmer erhalten auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung, diese reichen sie dann bei Ihrer Krankenkasse ein.

→ Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

→ Für alle Gymnastikkurse gilt:
Bitte Unterlage mitbringen!

Entspannung, Meditation

K401 Feldenkrais am Vormittag

Lea Wackerle

Wenn Sie sich in Ihrem Körper wohler fühlen und sich leichter bewegen, einschränkende Verspannungen verringern und eine neue, funktionale und leichte Beweglichkeit für sich entdecken wollen, kommen Sie hier diesen Zielen näher. Im Wechselspiel zwischen Bewegung und Empfindung erfahren Sie mehr über ihre Gewohnheiten und über neue, mühelosere Möglichkeiten. Dazu sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich, nur Neugierde.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und Iso-Matte

9x, dienstags, ab 11.10.11, 10.00 – 11.15 Uhr
Petzingerhaus
Euro 62

K402 – K403 Taijiquan (Tai Chi)

Die Hauptaspekte von Taijiquan sind Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Mit langsamen und fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Alte chinesische Gesundheitsübungen dienen zum Aufwärmen und Einstimmen auf die intensive Körperarbeit mit den Figuren der Yang-Stil-Soloform. Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß

K402 Taijiquan (TaiChi) – Schnupper- und Auffrischungstage für Einsteiger und Fortgeschrittene

Thomas Eugen Schneider

An diesen Vormittagen lernen Sie die Dehn- und Atemübungen kennen und wir üben die Form mit den Figuren des 1. Abschnitts. (mind. 6 Teilnehmer)

2x, samstags, ab 14.1.12, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Raum im Kultur- und Sportzentrum
Euro 32

K403 Tai Chi Chuan für Übende, Fortgeschrittene

Klaub Stüwe

6x, dienstags, ab 8.11.11, 20.00 – 21.15 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle
Euro 46

K404 Qi Gong Harmonie in 18 Figuren – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Elisabeth Oppermann

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst zur Aktivierung der Lebensenergie. Die Übungen kräftigen den Körper und halten ihn geschmeidig. Sie bringen Ruhe und Gelassenheit und stärken das Immunsystem. Qi Gong hilft uns den Alltag mit Leichtigkeit zu meistern und die Mußestunden intensiver zu genießen. Die Übungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

12x, mittwochs, ab 5.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Kindergarten Mareisring Gymnastikraum
Euro 79

K405A Authentisches Medizinisches Qi Gong zur Vorbeugung von Osteoporose

Elisabeth Oppermann

Gezielte Übungen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Beweglichkeit. Lindert auch Gelenks-schmerzen, Rheuma und Arthrosebeschwerden. Die Übungen sind ruhig und sanft. Jeder kann seinen Möglichkeiten entsprechend mitmachen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

4x, dienstags, ab 4.10.11, 09.30 – 11.00 Uhr
Frühlingstraße 16, Feldkirchen
Euro 30

Traumhäuser & Preisbeispiele unter
www.andraehaus.de



ANDRÄHAUS
NATUR . RAUM . LEBEN



Wir bauen Ihr Traumhaus aus Holz oder verwandeln Ihr Haus nach Ihren Wünschen. Ein Andrä-Holzhaus bietet Ihnen grenzenlose Gestaltungsmöglichkeiten.

- unsere Holzhäuser sind als Rohbauhaus, Ausbauhaus oder schlüsselfertiges Kompletthaus erhältlich
- Markenbaustoffe garantieren lange Lebensdauer sowie geringen Energiebedarf
- durch unsere zügige Bauzeit sparen Sie Geld in der Zwischenfinanzierung
- Natürlich bauen wir auch Energiesparhäuser und Passivhäuser
- gerne übernehmen wir auch den Anbau oder die Aufstockung Ihres Hauses

Ludwig Andrä Holzbau • Ludwig-Erhard-Str. 1 • 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063-80 67-0 • Fax 08063-80 67-18 • info@andraehaus.de

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!

K405B

Authentisches Medizinisches Qi Gong für chronische Erkrankungen

Elisabeth Oppermann

Qi Gong stärkt das Immunsystem und aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Durch gezielte Übungen können Sie Ihre medizinische Behandlung unterstützen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

4x, donnerstags, ab 10.11.11, 09.30 – 11.00 Uhr
Frühlingstraße 16, Feldkirchen

Euro 30

K406

Jian Shen Shi Fa Authentisches Qi Gong

Franziska Rohbogner

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsform aus China. Geeignet zur Erhaltung der Gesundheit in der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen in allen Lebenszeiträumen, als auch begleitend zu unterschiedlichen Therapieformen (Rücksprache erforderlich). Jian Shen Shi Fa ist eine wertvolle, daoistische Übungsreihe. Ihr Schwerpunkt ist die Belebung bzw. Harmonisierung des gesamten Hormonhaushaltes. Die Übungen wurden von Prof. Cheng Shengfu überarbeitet und den derzeitigen Erkenntnissen der TCM angepasst. In der Schwangerschaft ist diese Übungsform nicht erlaubt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und einfache, weiche Schuhe mit.

15x, donnerstags, ab 29.09.11, 09.30 – 11.00 Uhr
Schloss Altenburg

Euro 99 Zusatzleistungen Raum Euro 22,50

K407 – K408

Qigong für Senioren

Elfi Hoffmann

Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam auszuführenden Übungen. Es dient der Gesunderhaltung, Stärkung und Heilung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt; sie sind fließend, fördern die Koordination und geben uns wieder Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong machen die Muskeln geschmeidig und lindern Verspannungen, die inneren Organe werden massiert, der Herzschlag beruhigt sich. Wir lernen einfache Bewegungsabläufe, die wir jederzeit in den Alltag einfließen lassen können. Qigong ist Hilfe zur Selbsthilfe und lässt uns in unsere Mitte zurück finden. Wir bleiben gesund oder helfen aktiv mit wieder gesund zu werden.

K407

Qigong für Senioren Anfänger

8x, donnerstags, ab 6.10.11, 15.30 – 16.45 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 48

K408

Qigong für Senioren Geübte

10x, freitags, ab 7.10.11, 10.30 – 11.45 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 60

Yoga

Die positiven Wirkungen des Yoga auf die körperliche, geistige und psychische Gesundheit sind zahlreich. Unterschiedliche Haltungen und Übungen fördern z. B. Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Für alle, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Ganzheit übernehmen wollen. Für alle Yoga-Kurse gilt: Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.

K409

Hatha-Yoga für Anfänger

Elke Günther

Yogastunden, für alle, die sich einen gut strukturierten Aufbau der Asanas und Yoga-Flows wünschen und diese in gezieltem Training vertiefen möchten. Wir beginnen mit Mobilisierungsübungen, die uns zu den Yoga-Asanas führen. Entspannungs- sowie meditativ-konzentrierte Übungen begleiten jede Stunde.

10x, freitags, ab 7.10.11, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 69

K410

Yoga für Einsteiger und Leichtfortgeschrittene

Renate Stekly

10x, montags, ab 26.09.11, 20.00 – 21.15 Uhr
Kindergarten Mareisring Gymnastikraum

Euro 58

K411

Yoga für Fortgeschrittene

Renate Stekly

10x, montags, ab 26.09.11, 18.30 – 20.00 Uhr
Kindergarten Mareisring Gymnastikraum

Euro 69

K412 – K413

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Elke Günther

Das achtsame Üben von Yoga-Asanas und Flows in Verbindung mit der Atmung steht im Vordergrund. Abgerundet werden die Yoga-Stunden durch Entspannungseinheiten und meditativ-konzentrierte Übungen.

K412

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

12x, dienstags, ab 27.09.11, 19.00 – 20.30 Uhr
Petzingerhaus

Euro 79

K413

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

12x, dienstags, ab 27.09.11, 20.30 – 22.00 Uhr
Petzingerhaus

Euro 79

K414

Yoga am Abend

Hans Mittermiller

Kurse für alle, die ihre Kenntnisse in Yoga vertiefen möchten. Auch Wieder-Einsteiger und einzelne Neu-Einsteiger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: dicke Socken, lockere Kleidung, Kopfkissen und Unterlage.

8x, donnerstags, ab 6.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Petzingerhaus

Euro 53

K415

Yoga für Frauen

Edith Memminger

Yoga ist ein System von Übungen zur Harmonisierung und Entfaltung körperlicher und psychischer Kräfte. Die regenerierenden Wirkungen beruhen auf einer Steigerung der Lebenskraft durch bestimmte Körperstellungen sowie durch Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

8x, mittwochs, ab 19.10.11, 19.15 – 20.45 Uhr
Petzingerhaus

Euro 53

K416

„Intensive Yoga“ für Frühaufsteher

Catalina Marzorati-Strauß

„Intensive Yoga“ gehört zu Power Yoga, einer der beliebtesten Formen des asiatischen Körpertrainings. Es besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinander fließenden Yoga-Übungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt. Ein besonders guter Anfang für jeden Tag!

8x, donnerstags, ab 13.10.11, 07.30 – 08.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 36

K417A – K417C

Luna Yoga®

Evi Vetter

Luna Yoga® ist eine Kombination aus sanften Spür- und Atemübungen, klassischen Yogaübungen, kraftvollen Tanzelementen und Entspannung. Luna Yoga® wirkt regulierend auf die weiblichen Beckenorgane, kräftigt den Beckenboden, stärkt die Wirbelsäule, harmonisiert das Hormon- und Nervensystem und fördert die Sauerstoffversorgung in den Körperzellen. Die Achtsamkeit, Wahrnehmung und Sensibilität für unseren Körper wird spielerisch geweckt. Die Schwingungen von Klangschalen unterstützen die Wirkung des Luna Yoga und vertiefen die Entspannung. Luna Yoga® kann auch bei Kinderwunsch, Zyklus- und Wechseljahrsbeschwerden hilfreich sein. Bitte Decke, Matte und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

K417A

Luna Yoga® für Frauen im Herbst

11x, dienstags, ab 11.10.11, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 76

K417B

Luna Yoga® für Frauen im Herbst

11x, donnerstags, ab 13.10.11, 17.45 – 19.15 Uhr
Kindergarten Mareisring Gymnastikraum

Euro 76

K417C

Luna Yoga® für Frauen im Herbst

11x, donnerstags, ab 13.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Kindergarten Mareisring Gymnastikraum

Euro 76

**K418
Lachende Atem-Entspannung –
Lachyoga und Atem-Erfahrung**

Daniela von Stosch

Was hat Lachen mit Atmen zu tun? Im Lachen sind wir spontan, unkontrolliert und voll Freude. Das Lachen schwingt durch unseren Körper, lockt den freien Atem und rüttelt die Muskulatur wach. Im tiefen Ausatem entspannen wir Körper, Muskulatur und Geist. Mit verschiedenen leichten und anregenden Übungen aus dem indischen Lachyoga und der Atemlehre werden wir fit für den Alltag, gewinnen Kraft und erleben auf erfrischende Weise eine angenehme Erholung.

Dieses Angebot ist für jedes Alter geeignet. Bitte mit Socken oder Gymnastikschläppchen und bequemer Kleidung kommen.

**3x, mittwochs, ab 23.11.11, 09.30 – 11.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 21

**K419
Shiatsu – mit dem Körper lernen**

Barbara Höflinger

Ich praktiziere Zen-Shiatsu, die ursprünglichste Form nach Shizuto Masunaga. Es basiert auf fernöstlichen Techniken der Gesundheitspflege - nach den 5 Wandlungsphasen (Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall) - ausgeführt mit dem Daumen, den Fingern und der Handfläche.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigene Energie, mit Hilfe von Atemtechnik und unter Zuhilfenahme der Hände, zu spüren. Außerdem wenden wir Organübungen an, ähnlich dem Yoga, die den Energiefluss anregen und das Immunsystem stärken. Alle Übungen dienen der Erhaltung der Gesundheit und sind sehr gut zu Hause durchführbar.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, ein kleines Kissen, eine leichte Decke und eine Matte mit.

**6x, donnerstags, ab 6.10.11, 19.45 – 21.15 Uhr
vhs-Raum im Andrähaus**

Euro 42

**K420
Autogenes Training Grundstufe**

Andrea Dorok

Sie fühlen sich gestresst und angespannt und wünschen sich, dem Leben mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Das Autogene Training hilft, von körperlichen und seelischen Belastungen wieder in einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen, es ist eine Entspannungs- und Atemtechnik mit Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Es wird besonders bei Schlafstörungen, Stress, psychosomatischen Beschwerden und Migräne eingesetzt und kann nicht nur die psychische und physische Gesundheit fördern, sondern auch die Leistungsfähigkeit erhöhen, Ängste und Stress vermindern. Die Konzentration auf den Körper und die dadurch einsetzende Entspannung lenkt die Gedanken weg von Alltagsproblemen, man wird ausgeglichener, belastbarer und glücklicher, mit schärferem Blick für das Ganze und das Wichtige im Leben. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

**8x, mittwochs, ab 05.10.11, 18.00 - 19.00 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle**

Euro 49

**K421
Autogenes Training Oberstufe**

Andrea Dorok

Die Grundstufe wendet sich an das vegetative Nervensystem, die Oberstufe an das Unbewusste. Hier geht es um vertiefte Selbsterkenntnis, bessere Verarbeitung von Eindrücken und Problemen sowie dem Aufdecken von Konflikten aus der Vergangenheit, welche Störungen in der Gegenwart verursachen. In der Entspannung entsteht oft eine spontane innere Wahrnehmung. Diese Wahrnehmungen bilden die Basis für Visualisierungs- und Imaginationenübungen, die z. B. Farben, Formen und innere Bilder gezielt aufgreifen. Erfahrung in AT Grundstufe ist Teilnahme-Voraussetzung. Bitte warme Socken, Decke und Gymnastikmatte mitbringen

**8x, mittwochs, ab 5.10.11, 19.00 – 20.00 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle**

Euro 49

**K422
Progressive Muskelentspannung**

Cornelia Biechl-Raab

Sind Sie oft gestresst? Können Sie nicht abschalten? Durch gezieltes An- und Entspannen von Muskeln kann mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung äußere und innere Entspannung erreicht werden. Probleme lassen sich im entspannten Zustand leichter lösen. Die Übungen sind zudem schnell erlernbar und im Alltag gut anzuwenden (mind. 5 Teilnehmer).

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, evtl. Decke

**8x, freitags, ab 11.11.11, 19.00 – 20.30 Uhr
Petzingerhaus**

Euro 72

**K423
Sanfter Reiteinstieg für Erwachsene**

Susanne Fuß

Reiten lernen war schon immer Ihr Traum? Jetzt können Sie es ausprobieren: In diesem Kurs werden Sie langsam zu den Pferden hingeführt. Sie lernen ein Pferd zu putzen, den richtigen Umgang mit dem Pferd und natürlich die ersten Schritte des Reitens (3 – 6 Teilnehmer). Rückfragen ggf. direkt an die Dozentin unter Telefon 0160 96851597

Bitte mitbringen: Regenkleidung, feste Schuhe, ggf. Reitkappe

**4x, mittwochs, ab 5.10.11, 10.00 – 11.30 Uhr
Reiterhof Aschbach, Aschbach 7**

Euro 60



JNS DACHTECHNIK GmbH
**Als Meisterbetriebe sind wir für alle Bedachungen,
 Spenglerarbeiten, Fassaden, Abdichtungen,
 Photovoltaik, Dachbegrünungen und Biotope von der
 Projektierung, Ausführung bis zur Komplettfertigung
 tätig.**



Im Müllerland 3a-5
83620 Feldkirchen
Tel.: 08063/8104-0
Fax : 08063/8104-60
www.jns-dachtechnik.de



Im Müllerland 3a
83620 Feldkirchen
Tel.: 08063/207-989-0
Fax : 08063/207-989-1
www.bedachungs-technik.de



Im Müllerland 3a-5
83620 Feldkirchen
Tel.: 08063/9726122
Fax : 08063/810460
www.mns-solartechnik.de

Fachbetrieb nach § 19 L WHG



über
20 Jahre
Erfahrung

TANKSERVICE
+TANKSCHUTZ GMBH

- TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
- NEUTANKS ALLER ART
- MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
- TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
- INNENBESCHICHTUNGEN
- WARTUNGSDIENST
- TANKABNAHMEN DURCH AMTL. SACHVERSTÄNDIGEN
- HOCHWASSERSCHUTZ

ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
 TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79

Gymnastik, Fitness

→ Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

K441 – K445

Wirbelsäulengymnastik

Jutta Schweiger

Für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken: Ein Übungsprogramm für eine ausgeglichene Muskulatur hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und Muskelverspannungen zu lindern. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung.

K441

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

16x, montags, ab 26.09.11, 08.00 – 09.00 Uhr
Pfarrsaal Feldkirchen

Euro 61

K442

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

16x, mittwochs, ab 14.09.11, 08.15 – 09.15 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K443

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

16x, mittwochs, ab 14.09.11, 09.15 – 10.15 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K444

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

16x, mittwochs, ab 14.09.11, 10.15 – 11.15 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K445

Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag

16x, donnerstags, ab 22.09.11, 16.30 – 17.30 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K446

Gymnastik für Frauen

Jutta Schweiger

1. Gymnastik zur Rückbildung und Kräftigung der durch die Schwangerschaft überdehnten Muskulatur, vor allem der Bauch- und Rückenmuskeln, des Beckenbodens, der Taille, der Fuß- und Beinmuskulatur
 2. Gymnastik zur Vorbeugung oder Besserung bei verschiedenen Erkrankungen des weiblichen Unterleibs
 3. Kreislaufgymnastik, Unterstützung des venösen Rückstromes
 4. Wirbelsäulengymnastik wie oben beschrieben
- 16x, montags, ab 26.9.11, 18.30 – 19.30 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K447 – K448

Wirbelsäulengymnastik „für den Mann“

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen! Der Bewegungs- und Halteapparat - die Wirbelsäule - soll mit gezielten Übungen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt werden. Somit werden Spannungen abgebaut und Schäden wird vorgebeugt. Bei vorhandenen Beschwerden bitte vor Teilnahme den Arzt befragen. Turnbekleidung und Unterlage bitte mitbringen.

K447

Wirbelsäulengymnastik für den Mann

16x, montags, ab 26.09.11, 17.30 – 18.30 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K448

Wirbelsäulengymnastik für den Mann

16x, montags, ab 26.09.11, 19.30 – 20.30 Uhr
Petzingerhaus

Euro 61

K449 – K450

Wirbelsäulengymnastik und Körpererfahrung

Wir erarbeiten uns durch Entspannungsübungen, wirkungsvolle Dehn- und Kräftigungsübungen unter Einbeziehung der funktionellen Bewegungslehre sowie des erfahrbaren Atems ein vertieftes Körperbewusstsein.

K449

Wirbelsäulengymnastik und Körpererfahrung

Catalina Marzorati-Strauß

8x, dienstags, ab 27.09.11, 17.30 – 18.30 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle

Euro 31

K450

Wirbelsäulengymnastik und Körpererfahrung

Gianpaolo Atzori

10x, mittwochs, ab 5.10.11, 08.45 – 09.45 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 38

K451 – K452

Pilates für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Silvia van Munster

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch- und Rücken- sowie die Beckenbodenmuskulatur sind bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper. Die Stunde startet mit Aufwämbewegungen und Mobilisation und endet mit Stretching und Entspannung. Pilates hilft, schlanker, straffer und entspannter zu werden.

K451

Pilates für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

15x, dienstags, ab 27.09.11, 17.30 – 18.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 56

K452

Pilates für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

15x, dienstags, ab 27.09.11, 18.30 – 19.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 56

K453

Pilates zum Wohlfühlen

Nicole de Bresser

Nach dem Pilateskonzept wird zu Beginn das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und es folgen Kräftigungs- und Dehnübungen für die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Einseitiger Alltagsbelastung wird entgegen gewirkt, zur Schwächung neigende Muskulatur wird gekräftigt und verspannte und verkürzte Muskeln werden gelockert und gedehnt. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

15x, montags, ab 26.09.11, 09.00 – 10.00 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 56

K454

Pilates für Anfänger

Nicole de Bresser

Sanftes Ganzkörpertraining mit Übungen für Einsteiger und Anfänger nach dem traditionellen Pilateskonzept. Pilates hilft der Kräftigung der Muskeln und dient dadurch der Verbesserung der Körperhaltung und Harmonisierung der Bewegung. Die Beckenbodenmuskulatur und die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt, die Mobilität der Gelenke wird verbessert. Das Training besteht aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen.

15x, montags, ab 26.09.11, 10.15 – 11.15 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus

Euro 56

**K455
Fit am Morgen**

Silvia van Munster

Wir starten mit leichten Schrittkombinationen, die unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen. Gezielte Übungen mit Kleingeräten verbessern unsere Beweglichkeit. Bauchmuskeltraining rundet das Fitmachen in einen schönen Tag ab. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

**15x, donnerstags, ab 29.09.11, 09.45 – 10.45 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus
Euro 56**

**K456
„Bodyforming“ zum Wohlfühlen**

Nicola Holz

In dieser Stunde werden die „schwachen Stellen“ des weiblichen Körpers gekräftigt und gestrafft. Mit effektiven Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme kommt Ihr Körper in Form. Unterstützt wird dies durch gezielten Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln (z. B. Theraband, leichte Hanteln, Balance-Pad etc.). Gleichzeitig stärken wir den Rücken und Ihr Gleichgewichtssinn wird aktiviert. Dies spiegelt sich in verbesserter Körperhaltung und im Wohlbefinden.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.
**15x, mittwochs, ab 28.09.11, 18.45 – 19.45 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus
Euro 56**

**K457 – K458
„New Body“ Ausdauer-gymnastik**

Nicola Holz

New Body bietet beides: Fettverbrennung und Straffung der Muskulatur bei fetziger Musik. Erreicht wird dieses durch eine lange Ausdauerphase unter Verwendung leichter Handgewichte. Bauchmuskeltraining und Dehnungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab. Es wird nicht gesprungen, die Schrittkombinationen sind leicht nachvollziehbar und die Gymnastik eignet sich für jeden. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

**K457
„New Body“ Ausdauer-gymnastik
15x, donnerstags, ab 29.09.11, 08.30 – 09.30 Uhr,
Vagen Grundschule Trachtenheim
Euro 56**

**K458
„New Body“ Ausdauer-gymnastik
15x, montags, ab 26.09.11, 18.15 – 19.15 Uhr,
Pfarrsaal Feldkirchen
Euro 56**

**K459 – K460
Rücken fit mit dem Flexi-Bar**

Nicola Holz

Rückenschmerzen? Nackenverspannungen? Wirbelsäulenprobleme? In der Physiotherapie dient der Flexi-Bar seit vielen Jahren als ideales Trainingsgerät. Der Flexi-Bar, ein ca. 1,50 m langer Schwingungsstab aus Glasfaser, eröffnet Ihnen die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur des Rückens auf einfache Weise zu kräftigen. Dem Schwingen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Durch ein sanftes Kraft-Ausdauertraining wird die Körperhaltung verbessert, Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich vorgebeugt, der Beckenboden stabilisiert und das Bindegewebe gefestigt. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab. Der Flexi-Bar kann zum Vorzugspreis über die vhs erworben oder gegen eine Leihgebühr von Euro 30 während der Kursdauer ausgeliehen werden.

**K459
Rücken fit mit dem Flexi-Bar /
Wirbelsäulengymnastik
12x, montags, ab 26.09.11, 19.30 – 20.15 Uhr
Pfarrsaal Feldkirchen
Euro 40**

**K460
Rücken fit mit dem Flexi-Bar /
Wirbelsäulengymnastik
12x, donnerstags, ab 29.09.11, 09.45 – 10.30 Uhr
Vagen Grundschule Trachtenheim
Euro 40**

**K461
Schongymnastik mit Cardio-Fitness**

Silvia van Munster

In dieser Gymnastik werden leicht nachvollziehbare, aber sehr wirkungsvolle Übungen trainiert. Sie zielen auf Stabilisierung und Beweglichkeit des gesamten Körpers einschließlich der Wirbelsäule in einer besonders schonenden Weise ab. Ein angepasstes Herz-Kreislauftraining begleitet jede Stunde. Bitte Trainingsbekleidung und Turnschuhe mitbringen.
**15x, donnerstags, ab 29.09.11, 08.30 – 09.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus
Euro 56**



**Ahornallee 14
83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063/9971 Fax 08063/6753
info@bergsport-muehlbauer.de
www.bergsport-muehlbauer.de**



Schutz unter den Flügeln des Löwen
Generalagentur Richard Stubenrauch
Ihr kompetenter Partner vor Ort
für Versicherung, Altersvorsorge und Geldanlage!!
Sprechen Sie uns an oder kommen Sie vorbei!!
Münchener Str. 6, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel.: 08063/6556, Fax: 08063/809284 oder
Tel.: 0172/8609891

**K462
Cardio-Fitness am Abend**

Silvia van Munster
Cardio-Fitness ist ein effektives Training, das den ganzen Körper durch gezielte Übungen formt und strafft. Nach einem kurzen und intensiven Warm-up werden nahezu alle Muskelgruppen an Bauch und Rücken, Beinen, Po und den Armen trainiert. Die Übungen sind abwechslungsreich und werden durch mitreißende Musik unterstützt. Am Ende der Stunde wird das Training mit Stretching der bearbeiteten Muskeln abgerundet.
Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.
15x, dienstags, ab 27.09.11, 19.30 – 20.30 Uhr
vhs-Raum im AndráHaus
Euro 56

**K463A – K463B
Beckenbodenschulung nach dem Tanzberger- Konzept**

Susann Roggendorf
Diese Kurse dienen der Vermeidung von Beckenbodenschwächen nach OP, Geburt und körperlich belastendem Alltag. Das leicht integrierbare Konzept beinhaltet Einübung von alternativen Verhaltens- und Bewegungsmuster, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen. Therapeutisch und präventiv findet das Konzept Anwendung bei Gebärmutter-senkung und verschiedenen Formen der Inkontinenz.

**K463A
Beckenbodengymnastik am Vormittag**
10x, mittwochs, ab 28.09.11, 09.30 – 10.30 Uhr
Leißstraße 7, Westerham
Euro 66

**K463B
Beckenbodengymnastik am Vormittag**
10x, donnerstags, ab 29.09.11, 10.00 – 11.00 Uhr
Leißstraße 7, Westerham
Euro 66

**K464 – K467
Älter werden – fit bleiben**

Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind ein Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.

**K464
Älter werden – fit bleiben
Gymnastik ab 66 Jahren**

Silvia van Munster
15x, montags, ab 26.09.11, 09.30 – 10.30 Uhr
Pfarrsaal Feldkirchen
Euro 54

**K465
Älter werden – fit bleiben
Gymnastik von 45 bis 65 Jahren**

Silvia van Munster
15x, montags, ab 26.09.11, 10.30 – 11.30 Uhr
Pfarrsaal Feldkirchen
Euro 54

Schwimmen

**K466
Älter werden – fit bleiben
mit Schwimmen von 45 – 65 Jahren**

Karl Haslreiter und Roswita Jelitto
Gymnastik wie oben, jedoch wechselweise mit Schwimmen, Wassergymnastik und Aquajogging zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und Kräftigung der Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, deshalb ist ein besonders effektives Training für Hüfte und Kniegelenke möglich.
15x, dienstags, ab 27.9.11, 09.00 – 10.00 Uhr
Pfarrsaal Feldkirchen
Euro 54 zzgl. Eintritt für Schwimmbad

**K467
Älter werden – fit bleiben
mit Schwimmen ab 66 Jahren**

Karl Haslreiter und Roswita Jelitto
15x, dienstags, ab 27.09.11, 10.00 – 11.00 Uhr
Pfarrsaal Feldkirchen
Euro 54 zzgl. Eintritt für Schwimmbad

**K468
Aqua-Fitness**

Karl Haslreiter
Das Programm beinhaltet eine attraktive Mischung aus Schwimmen und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training empfiehlt sich für jedes Alter unabhängig von der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist besonders geeignet für Personen mit Haltungsschäden oder Problemen mit den Gelenken (5 – 8 Teilnehmer).
8x, montags, ab 10.10.11, 18.45 – 19.45 Uhr
Hallenbad Glonn
Euro 86 inkl. Badekarte

Medizinische Themen, Pflege und Kosmetik

**K475
Homöopathie bei
Erkältungskrankheiten**

Katrin Bihlmayer
Im Herbst kommt mit der nasskalten Jahreszeit wieder die Erkältungszeit. Unter Erkältung fallen im Allgemeinen verschiedene Beschwerden wie Bronchitis, Schnupfen, Abgeschlagenheit, Halsschmerz, Heiserkeit und Ohrenschmerzen. Die Homöopathie bietet ein reiches Repertoire an wirksamen Erkältungsmitteln. Für die Wirksamkeit ist es entscheidend, die Arzneimiteigenschaften möglichst genau dem aktuellen Krankheitsbild anzupassen. Die Teilnehmer lernen, wie sie bei Erkältungen eine passende homöopathische Arznei wählen und gezielt anwenden können. Die Referentin ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Klassische Homöopathie in eigener Praxis.
Dienstag, 15.11.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Schule Raum 101
Euro 7

**K476A – K476B
Make-up**

Andreas Bauer
Make-up ist Ausdruck Ihrer Persönlichkeit. Alles geht - nichts muss. Erlernen Sie die Grundlagen eines professionellen Make-up und verwirklichen Sie Ihre kreativen Ideen. Die Kurse vermitteln nicht nur die erforderlichen Techniken, sondern bieten auch Gelegenheit diese im praktischen Teil nach Belieben auszuprobieren.

**K476A
Basiskurs Make-up Licht und Schatten**

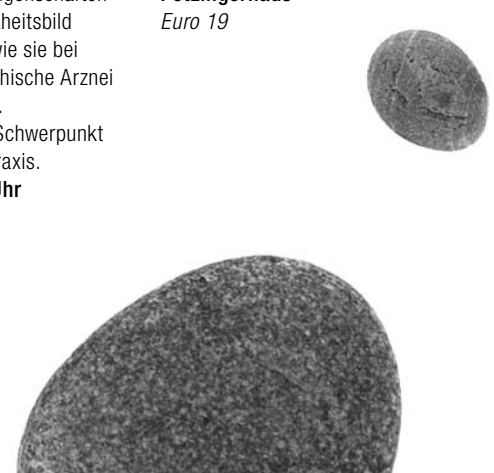
In unserem Basiskurs zeigen wir, wie Sie mit der zu Ihrem Hauttyp passenden Foundation eine ebenmäßige Ausstrahlung erreichen ohne die Natürlichkeit Ihres Gesichts zu verlieren. Anschließend verraten wir Ihnen die „Magie“ von Konturen und Highlights. Lassen Sie sich überraschen wie sehr Licht und Schatten das Gesicht verändern können.
Mittwoch, 23.11.11, 14.00 – 17.00 Uhr
Kulturbeutel, Westerhamer Straße 12, Feldkirchen
Euro 22 Materialkosten Euro 27

**K476B
Guten Morgen – Make-up für den Tag**

Schnell gut aussehen und je nach Laune mit den Vorzügen des Gesichts spielen. Entdecken Sie wie verschiedene Farben an Ihren Augen und Lippen wirken. Probieren Sie nach Herzenslust verschiedenste Styles.
Voraussetzung: Teilnahme an Basiskurs Licht und Schatten
Mittwoch, 18.01.12, 14.00 – 16.00 Uhr
Kulturbeutel, Westerhamer Str. 12, Feldkirchen
Euro 12 Materialkosten Euro 27

**K477
Sehtraining – Entspannung
für die Augen!**

Margot Auer
Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan und dauerhaft im Einsatz. Bildschirm- und Naharbeit sowie Daueranspannung verhindern die Regeneration unseres visuellen Systems. Überanstrengungsbeschwerden wie müde Augen, trockene Augen, nachlassende Sehkraft, Kopf- und Nackenschmerzen sind häufige Folgen. Achten Sie auf die Gesundheit Ihrer Augen. Lernen Sie gezielte Trainings- und Entspannungsmethoden für Ihre Augen und Ihr gesamtes visuelles System. Bitte tragen Sie am Kurstag keine Kontaktlinsen und bringen Sie, falls vorhanden, Ihre Brille mit.
Samstag, 29.10.11, 10.00 – 13.00 Uhr
Petzingerhaus
Euro 19



Ernährung

→ Die Verzehrkosten sind geschätzt. Endgültige Abrechnung erfolgt ggf. im Kurs. Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.
Unsere Kochkurse finden in der Regel mit mind. 8 und max. 12 Teilnehmern statt.

K481 Edle Japanische Küche: Sushi

Kozue Jaros-Matsuo

Sushi muss nicht immer mit Thunfisch sein. Statt bedrohte Arten zu verzehren, genießen Sie doch lieber die vielen Sushi-Sorten mit heimischen Fischen wie Forelle, Saibling und anderen - garantiert frisch und leichter erhältlich.

Freitag, 7.10.11, 19.00 – 22.00 Uhr

Küchenstudio Humpel, Ast

Euro 22 Verzehrkosten Euro 12

K482A – K482D Kochen ohne Stress

Hans Montag

Nachdem die Spitzengastronomie gerade eine Kehrtwende vollzieht und bodenständige, regionale Erzeugnisse für ihre Küche wiederentdeckt, biete ich vier Abende zu folgenden Themen an:

K482A Kochen ohne Stress „10 Gerichte für eilige Gourmets“

Zucchini-Tomaten-Rucola-Pfanne - Rote Paprika mit gebratenem Zander - Graubrot mit Schweinenackensteak - Pangasiusfilet mit Kartoffelchips und Rucola (ersatzweise Spinat) - Karamellisierte Radicchio mit Ziegenkäse - Räucherforelle mit Orangen-Rucola-Salat - Chasoulette mit Pilzen und Lauch - Rosa Schweinemedallions - Gebratener Camembert mit karamellisierten Äpfeln - Datteln mit Speck und Parmesan
Zusätzlich zeige ich aus der Grundlagenküche: braune Butter, arabische Gewürzbutters und das Kochen von Nudeln

Dienstag, 11.10.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule Küche

Euro 14 Verzehrkosten Euro 15

K482B Kochen ohne Stress – Vegetarische Kost = fade Kost, welch ein Irrtum

Ofentomaten mit Bandnudeln - Sellerielasagne - Kartoffelgulasch - Kürbisgnocchi - Spinat mit Mandelbrösel und Rosinen - Tomatensuppe

Dienstag, 8.11.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule Küche

Euro 14 Verzehrkosten Euro 12

K482C Kochen ohne Stress - Variationen vom Rind

In Rotwein geschmorte Rinderschulter, Kartoffelstampf - Carpaccio - Rouladen - Pfeffersteak - Tartar

Dienstag, 29.11.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule Küche

Euro 14 Verzehrkosten Euro 15

K482D Kochen ohne Stress - Neue Gerichte aus meiner Fischküche

Saiblingsfilet mit Kräuteremulsion und Bratkartoffeln - Gebratener Kabeljau mit Spitzkohl (ersatzweise Weißkohl) - Zanderfilet auf Oliven-Tomaten-Risotto - Forellenfilet mit selbstgemachten Orangennudeln

Dienstag, 10.01.12, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule Küche

Euro 14 Verzehrkosten Euro 15

K483 Das 1 x 1 der gesunden Ernährung mit Kochkurs

Michael Georgi

Das reale Ernährungskonzept! Ernährungsberatung und Kochkurs: Unkompliziert, lecker und gesund zur nachhaltigen ausgewogenen Ernährung.

Interessant und mit Spaß durch den Dschungel der Diäten (Sinn und Unsinn). Für alle die sich bewusst, gesund ernähren oder Pfunde verlieren möchten.

Durch einen anteiligen Kochkurs praktische und für den Alltag taugliche Herangehensweisen erfahren; wie z. B. Wildlachs auf knackigem Asiam Gemüse am Kartoffelrösti in 10 Minuten gezaubert.

2x, donnerstags, ab 13.10.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule Küche

Euro 28 Verzehrkosten Euro 20

K484 Neue kulinarische Genüsse aus China mit dem Wok

Yanwu Tao

Chinas Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Unverkennbar geprägt ist die chinesische Küche von ihren frischen Zutaten und ihrem ausgewogenen Geschmack. Dieses Mal kocht die Kursleiterin mit Ihnen die typischen Gerichte aus ihrer Heimat. Als Suppe werden Meeresfrüchte mit Tofu serviert, zweimal gekochtes Rindfleisch mit dem bekannten Fünfgewürz, Glasnudeln mit Shrimps und gebratene Bohnen mit Paprika. Quarkgelee mit Ananas verleiht Ihnen ein Urlaubsgefühl. Wie immer wird weder Glutamat noch Fertigsauce verwendet.

Bitte mitbringen: Küchentuch, Küchenmesser, Getränk und - falls vorhanden - Wok, kleine Behälter

Freitag, 28.10.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Schule Küche

Euro 14 Verzehrkosten Euro 10

K485 Knödel-Wahnsinn

Claudia Zäch

Genießen Sie die ganze Bandbreite des Themas Knödel, die in so vielseitigen Varianten, von pikant bis süß, nicht nur in unseren Breiten eine Rolle spielen. Die Basis können Semmeln, Brezen, Kartoffeln, Topfen, Reis u.v.m. sein, mit oder ohne Füllungen, vegetarisch oder mit Fleisch, gekocht, gedämpft, gebraten oder frittiert. Mitzubringen:

Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ein scharfes Küchenmesser

Montag, 14.11.11, 18.00 – 22.00 Uhr

Schule Küche

Euro 18 Verzehrkosten Euro 11

Landmetzgerei



- ✓ **Beste Qualität aus hauseigener Schlachtung**
(Schlachttiere aus der Region, ~90 % eigene Produktion)
- ✓ **Großer Imbiss mit tägl. wechselndem Mittagstisch**
- ✓ **Köstliche Brotzeiten und Schmankerl**

Sonnenwiechser Str. 41a **Filiale:** Westerhamer Str. 8
83052 Bruckmühl 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 0 80 62 - 40 66 Tel. 0 80 63 - 97 28 66

www.metzgerei-rumpel.de

PAOLO FASINO

Baggerbetrieb
(Mobilbagger + Minibagger)

- Kanalbau
- Pflasterbau
- Einbau von Klär- und Versitzgruben

- sämtl. Aushubarbeiten
- Kernbohrungen
- Asphaltierungsarbeiten
- Dichtheitsprüfung f. Kanal



83620 Feldkirchen-Westerham, Weidacher Str. 25
Telefon 0 80 63 / 93 20, Telefax 0 80 63 / 67 51
Mobil 0171 / 4219 028

info@fasino-baggerbetrieb.de
www.fasino-baggerbetrieb.de

**K486
Vegetarisch genießen**

Manuela Röper
Lassen Sie sich inspirieren. Probieren Sie neue Zutaten und Zubereitungsweisen aus. Schmecken Sie die Vielfalt. Genießen Sie rein pflanzlich (vegan). Wir bereiten zu: Kürbiscremesuppe - Rote-Bete-Relish - Pilz-Grieß-Strudel - Früchte-Crumble - Mousse-au-chocolat-Torte
Bitte mitbringen: Küchentuch, Küchenmesser
Dienstag, 22.11.11, 18.30 – 21.30 Uhr
Schule Küche
Euro 14 Verzehrkosten Euro 10

**K487
Kulinarische Geschenke aus der Küche**

Claudia Zäch
Wir fangen frühzeitig an, damit Sie zum Fest eine Fülle von selbst gemachten Geschenken für Ihre Lieben haben. Gebackenes, Eingelegtes, Gekochtes - Süßes, Beschwipendes und Pikantes
Mitzubringen: Küchentuch, mehrere verschließbare Gefäße/ Einmachgläser/Twist-off-Gläser/Flaschen/ etc., scharfes Küchenmesser.
Donnerstag, 8.12.11, 18.00 – 22.00 Uhr
Schule Küche
Euro 18 Verzehrkosten Euro 15

**K488
Indisches Fingerfood
Exotischer Spaß und Genuss**

Charanjit Heer
Das Fingerfood Indiens ist nicht nur aus geschichtlichem Aspekt eine der variantenreichsten der Welt, sondern immer ein exotisches Schmankerl für den Gaumen. Zum Beispiel: Samosas, Pakoras, Papadams, Chutneys, Raita-Dips usw.. Vieles ist mittlerweile hierzulande bekannt und beliebt. In diesem Kurs werden wir einige dieser Köstlichkeiten zubereiten. Mit einem indischen Nationalgetränk (Lassi oder Masala Chai) runden wir gemeinsam den Abend ab. Für alle Schnellgerichte verwende ich weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau. Lassen Sie Ihren Gaumen verwöhnen und Ihre Kreativität inspirieren.
Mitzubringen: scharfes Messer, Spül- und Geschirrtücher, Schürze sowie kleine Vorratsbehälter
Dienstag, 17.1.12, 18.00 – 22.00 Uhr
Schule Küche
Euro 18 Verzehrkosten Euro 16

**K489
Wrap it! Umhülltes**

Claudia Zäch
Die Grundidee ist in vielen ethnischen Küchen nicht neu, die Umsetzung allerdings ein echt neuer und cooler Trend. Eine weiche Teighülle umschließt eine Füllung, die z. B. exotisch indisch oder thailändisch sein kann, feurig mexikanisch, fruchtig-frisch kalifornisch oder würzig mediterran. Aus der Hand gegessen eine echte Überraschung für Ihre Gäste!
Mitzubringen: Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ein scharfes Küchenmesser
1x, Dienstag, 24.01.12, 18.00 – 22.00 Uhr
Schule Küche
Euro 18 Verzehrkosten Euro 13

**K490
Literarischer Kochkurs –
„1000 Tage in Orvieto“ von
Marina de Blasi**

Claudia Zäch
Eine Amerikanerin und ihr venezianischer Mann lassen sich in Umbrien nieder und wollen einen alten verfallenen Palazzo beziehen. Das bringt einige Schwierigkeiten und Verwicklungen mit sich, aber am Ende steht ein großartiges Festmahl, das wir nachkochen werden. Auf dem Menü stehen: Sautierte Birnen mit Pecorino und Walnussfocaccia, Umbrichielli mit Olivada, pikante Schweinekeule in Rotwein und Backpflaumen geschmort mit gebratener Kastanienspolenta, Gelato aus braunem Zucker mit karamellisierten Orangen. Diese kulinarische Verführung werden wir mit feinen Weinen und Episoden aus dem Roman krönen!
Mitzubringen: Küchentuch, mehrere verschließbare Gefäße, ein scharfes Küchenmesser
Samstag, 4.02.12, 12.30 – 18.30 Uhr
Küchenstudio Humpel, Ast
Euro 27 Verzehrkosten Euro 20



Das Besondere, der Biss, wirklicher Geschmack. Der Dampfbackofen von Gaggenau ist ein Multitalent, raffiniert, unkompliziert, professionell. Sie müssen ihn in Aktion erleben. Wir zeigen Ihnen den Unterschied. Anmeldung zu Kochveranstaltungen bei:

Küchenkonzepte Peter Humpel
Ast 8, 83620 Feldkirchen bei Westerham
Telefon 0 80 63/10 86, www.kkhumpel.de


GAGGENAU

Schäffler
Sägewerk

Sie erhalten bei uns:

- Bauholz nach Liste
- Bretter und Dielen
- Vordach und Außenschalung
- Holz für Garten
- Brennholz

Lindenstraße 14 Telefon: 08062-9056-0
83620 Vagen Telefax: 08062-9056-11

Email: info@schaeffler-saegewerk.de


Eleonore Isner
Friseurmeisterin


Friseurstudio

Terminvereinbarung
Tel.: **08063-200055**

Salzstraße 10
83620 Feldkirchen

Kultur und Gestalten

Theater-, Literatur- und Kunstverständnis

K501 Theater in München

Dr. Ernst Georg Nied

Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das mit mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Unser Kurs soll Lust machen auf Theater. Aus dem Spielplan werden im Lauf des Semesters nach Absprache verschiedene Inszenierungen besucht. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf kleinere Theater, doch auch Interessantes von „großen“ Bühnen soll nicht fehlen. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren Einiges über die Theaterschaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch - anregenden Nachbesprechungen.

Theaterkarten werden i. A. vom Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

**5x, jeden 1. Donnerstag im Monat
ab 6.10.10, 19.00 – 20.45 Uhr
Rathaus 2. Stock**

Euro 42 zzgl. Theatereintritte

K502 Das Kleine Theater der VHS - Vorbereitung einer Inszenierung

Christine Ackermann

Die Theatergruppe bereitet unter der Regie von Christine Ackermann eine neue Inszenierung vor. Interessenten für technische oder künstlerische Mitarbeit kontaktieren bitte das vhs-Büro.

**20x, Zeit nach Vereinbarung
vhs-Raum im AndräHaus**

Tanz und Musik

K511 Tanz mal anders

Eva Klöpfer

...im Kreis, in der Reihe, aus der Reihe und die Tanzpartner sind auch schon da!
Wir tanzen leichte Tänze aus der europäischen Folklore sowie Bewegungsmeditationen zu moderner und klassischer Musik. Mal schnell und temperamentvoll, mal besinnlich und entspannend. Jeder findet den eigenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung. Und damit die Freude an erster Stelle steht, wiederholen wir die Tänze so oft, dass sie vom Kopf in den Körper rutschen, denn erst dann wird die Seele „schwingen“ (mind. 8 Teilnehmer). Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen: Leichte, bequeme Schuhe und lockere Kleidung.

**8x, freitags, ab 14.10.11, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus**

Euro 54

K512 Square Dance – Schnupperkurs

Dancing Moor Lights e.V.

Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, der von jung und alt, von Paaren und Einzelpersonen getanzt werden kann. Er fördert die Fitness von Körper und Geist und ist auch für absolute Nichttänzer geeignet. Square Dance kann wegen der einheitlich geregelten Figuren weltweit getanzt werden und erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Kostenlose Schnupperabende finden am Donnerstag, 15.09. und 22.09.11 statt.

**10x, donnerstags, ab 29.09.11, 19.30 – 22.00 Uhr
Gmoahof in Willing über der Feuerwehr,
Binderweg 4 in Bad Aibling**

Euro 49 ermäßigt Euro 40

K513 – K514 Orientalischer Tanz

Heike Schniggenfittig

Tanz, Bewegung, Lebensfreude! Der orientalische Tanz, einer der ältesten Tänze überhaupt, fasziniert durch seine vielfältigen Bewegungen und ist für „Frau“ jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Gymnastiksachen und -schuhe) und ein großes Tuch.

**K513
Orientalischer Tanz
für Anfänger und Wiedereinsteiger
10x, donnerstags, ab 22.09.11, 19.00 – 20.00 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle
Euro 51**

**K514
Orientalischer Tanz
Fortgeschrittene
10x, mittwochs, ab 21.09.11, 19.45 – 20.45 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle
Euro 51**

K515 Tanzkurs für Schüler – Grundkurs

Stephanie Kordon

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox (mind. 10 Teilnehmer).

**7x, donnerstags, ab 13.10.11, 17.30 – 19.00 Uhr
Schützenhaus Westerham
Euro 60**

K516 Tanzkurs für Schüler – Aufbaukurs

Stephanie Kordon

Unterrichtsprogramm: Du lernst im Fortschrittskurs noch mehr Figuren und als neuen Tanz SAMBA. Auf viele moderne Songs kann man Samba tanzen. Der Fortschrittskurs ist auch für Pausierer als Wiedereinstieg ideal (mind. 10 Teilnehmer).

**7x, donnerstags, ab 12.01.12, 17.30 – 19.00 Uhr
Schützenhaus Westerham
Euro 60**

K517 Tanzkurs für Erwachsene

Stephanie Kordon

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox, Grundschriffe, Basic Figuren und Basic Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteiger oder auch als Auffrischung (mind. 5 Paare).

**7x, donnerstags, ab 29.09.11, 19.00 – 20.30 Uhr
Schützenhaus Westerham
Euro 68**



**K518
Tanzkurs für Erwachsene –
Fortgeschrittene**

Stephanie Kordon

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer des vorhergehenden Kurses als Fortsetzung, aber auch für alle Teilnehmer aus früheren Grundkursen oder Neueinsteiger, die bereits alle Grundschritte gut beherrschen. Unterrichtsprogramm: weiterführende Figuren, Linksdrehungen und zusätzlich Samba (mind. 5 Paare).

**7x, donnerstags, ab 24.11.11, 19.00 – 20.30 Uhr
Schützenhaus Westerham**

Euro 68

**K519
Schnellanzkurs für Feten und Feste**

Ray Pitman

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse in den wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen, die man bei festlichen Anlässen immer wieder braucht, vermittelt. Zum Programm gehören auch Disco-Fox und Langsamer Walzer. Anmeldung: paarweise, auch zwei Damen zusammen möglich Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

**Sonntag, 16.10.11, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus**

Euro 21

**K520
Salsa für Einsteiger kompakt**

Ray Pitman

Salsa ist Rhythmus und mitreißende Musik, Lebensfreude pur. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die verschiedenen Grundschritte. Anschließend werden einfache Figuren vermittelt. Anmeldung: paarweise, auch zwei Damen zusammen möglich Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen

**Sonntag, 16.10.11, 13.30 – 15.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus**

Euro 15

**K521
Zumba**

Ray Pitman

Zumba ist eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz. Es ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Zumba wird einzeln getanzt. Mit Spaß und einem Musik-Mix aus Salsa, Merengue oder Hip-Hop wird die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte ist leicht erlernbar und für alle geeignet, die gerne tanzen.

**Sonntag, 16.10.11, 16.00 – 18.00 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus**

Euro 15

**K522
Disco-Fox-kompakt**

Ray Pitman

Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlernt werden der Grundschritt, Variationsmöglichkeiten, sowie einfache Figuren. Anmeldung: paarweise, auch zwei Damen zusammen möglich

**Samstag, 28.01.12, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus**

Euro 21

Künstlerisches Gestalten

**K541
Künstlerischer Ausdruck – Grundkurs**

Jutta Reißer-Weiß

Malen und Zeichnen, die eigene Kreativität erfahren und ausdrücken können, das soll dieser Kurs ermöglichen für Anfänger, Fortgeschrittene sowie alle, die Freude am Probieren haben. Gezeigt werden Techniken (Aquarell, Acryl, Bleistift, Kohle, ...), Werkzeug, Stilrichtungen. Auch Grundlagen der Farblehre werden vermittelt, damit man lernt, Farben richtig zu mischen. (mindestens 6 Teilnehmer)

**7x, mittwochs, ab 19.10.11, 10.00 – 12.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 56

**K542
Scrapbooking**

Andrea Annan

Was ist „Scrapbooking“?

„Scrapbooking“ ist eine einfache aber sehr kreative und persönliche Art, Fotos in Szene zu setzen und damit Fotoalben in kleine oder große Kunstwerke zu verwandeln. Aber nicht nur Fotoalben oder Bastelkalender, sondern auch Karten, Wunsch-, und Grußkarten für jeden Anlass, oder Anhängerkärtchen, Körbchen und Gutscheine. Es stehen Ihnen Stanzer, Schneideschablonen, raffinierte Stanz- und Prägeschablonen zur Verfügung. Es gibt eine große Auswahl an schönem Papier. Auch eine Bindemaschine ist vorhanden.

Mitbringen: Fotos

**3x, dienstags, ab 25.10.11, 18.30 – 20.30 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 24

**K543
Entdecke deinen Zeichenstrich
und male!**

Ilka Walter

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Strich und Malstil so einzigartig wie er selbst. In diesem Kurs zeige ich anhand verschiedener experimenteller wie handwerklicher Techniken, wie Sie Ihren ganz ureigenen Stil finden und lernen umzusetzen.

Themen wie gegenständliche Malerei, figurliches Zeichnen und abstrakte Malerei werden bei den Techniken passend angeschnitten. Keinerlei Vorkenntnisse nötig. Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Zeichenblock (mind. DIN A4), Bleistift und Radiergummi

**5x, freitags, ab 21.10.11, 09.30 – 11.30 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 40

www.kulturbeutel.RO

Makeup vermag mehr als Sie denken.
Probieren Sie es selbst.

VIS À VIS
visage à visagiste

Make-Up Kurse im **kulturbeutel** & mehr...

K544

Porträtmalerei – Workshop

Ilka Walter

Wäre es nicht wunderbar, die Mimik eines interessanten Menschen mit dem Pinsel einzufangen, ein Porträt zu malen? Ihre erste Reaktion - das kann ich nicht, aber haben Sie es wirklich schon mal ausprobiert? Schritt für Schritt wird in diesem Kurs der Grundaufbau zur Darstellung des Gesichtes in verschiedenen Perspektiven gezeigt. Durch verschiedene malerische Übungen mit Techniken und Farbgebungen können Sie im Laufe des Kurses Ihre Fertigkeiten ein Porträt umzusetzen vertiefen. Auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Abbildungen oder Fotos von Menschen, weichen Bleistift oder Kohle, Radier- oder Knetgummi, Skizzenblock

**2x, samstags, ab 21.01.12, 09.30 – 15.30 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 45

K545

Experimentelle Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Anne Mainz

Spielerisch erproben wir verschiedene Techniken und ungewöhnte Materialien, wie z. B. Marmormehl, Pigmente oder Putz aus dem Bausektor. Die Grundlagen zu Farblehre und Komposition fließen mit ein in die Umsetzung der eigenen Bildidee. Es wird gepinselt, geschüttet, gespachtelt, gespritzt, geklebt ... (5 – 10 Teilnehmer).

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, einfache Pinsel verschiedener Breite, Schutzkleidung, Materialien nach Belieben. Material kann auch über die Kursleiterin bezogen werden, Abrechnung im Kurs. Bei Fragen an die Dozentin: Telefon 08093 2073

**2x, Freitag, 21.10.11, 19.00 – 21.30 Uhr
Samstag, 22.10.11, 10.00 – 16.00 Uhr
Schule Werkraum 023**

Euro 45

K546

Linoldruck - Workshop

Simone Cayé

Der Linoldruck ist eine weithin unterschätzte Form des Hochdrucks. Vom Prinzip her funktioniert der Linoldruck wie der Holzdruck, ist für diesen eine sehr geeignete Übungsplattform. Man kann mit ihm aber auch hochwertige, bei Bedarf vielfarbige, sehr eigenständige Drucke produzieren. Eine intensivere Beschäftigung mit ihm lohnt sich auf jeden Fall. In diesem Kurs werden wir gemeinsam einen Zweifarbindruck erarbeiten und herstellen. Material und Schnittmesser werden gestellt. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**Samstag, 3.12.11, 10.00 – 17.30 Uhr
Schule Werkraum 023**

Euro 35 zzgl. Materialkosten

K547

Experimentelles Gestalten in Ton: „Kommunikation mit Fundstücken“

Oreste May

Wie oft werden unsere Blicke angezogen von schön oder auch skurril geformten Stücken, die am Wegesrand einfach so herumliegen. Steine, Hölzer, rostiges Eisen oder sonstiges „Strandgut“ ohne besonderen Nutzen, achtlos liegen gelassen. Kombiniert mit einem neu erfundenen Objekt aus Ton wollen wir solchen Fundstücken eine „sprechende Stimme“ geben. Materialkosten Euro 15 werden bar im Kurs kassiert.

**3x, Freitag, 28.10.11, 19.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 29.10.11, 09.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 30.10.11, 09.30 – 15.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 110

K548 – K549

Kreatives Gestalten in Ton

Birgitta Hamberger

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn Sie wieder einmal in Ruhe töpfeln wollen. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene; Sie können durch individuelle Betreuung unter Anwendung verschiedener Aufbautechniken Ziergegenstände nach eigenen Vorstellungen herstellen.

Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch abgerechnet. (mindestens 8 Teilnehmer)
Bitte mitbringen: Kleines Messer ohne Zacken, kleiner Holz-Kochlöffel, Plastik-Teigschaber, alte Tücher zum Abdecken, Schürze und viel gute Laune

K548

Kreatives Gestalten in Ton vormittags

**2x, Dienstag, 8.11.11, 08.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch, 9.11.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 23

K549

Kreatives Gestalten in Ton

**2x, Freitag, 14.10.11, 19.30 – 22.00 Uhr
Samstag, 15.10.11, 09.00 – 17.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 42

K550

Herbstdekoration

Tanja Sedlmair

Gärten, Wald und Felder liefern uns viele Dinge, die entsprechend aufbereitet, schöne Dekorationen für unsere Wohnungen bieten. Bringen Sie bitte Efeu, Bux, Rinde, Beeren, Ranken, Dekomaterial,... mit. Fehlendes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

**Donnerstag, 6.10.11, 19.00 – 21.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 10

K551

Allerheiligen-Gestecke

Tanja Sedlmair

Gestalten Sie Ihr eigenes Allerheiligen-Gesteck, auf klassische oder moderne Art, aus viel Naturmaterialien. Bitte bringen Sie Tanne, und andere Zweige, Koniferengrün, Moos, Zapfen, Wurzeln, Rinde, Dekomaterial usw. mit. Fehlendes Material kann von der Kursleiterin erworben werden.

**Mittwoch, 26.10.11, 09.30 – 11.30 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 10

K552

Adventsdekoration

Tanja Sedlmair

Gestalten Sie mit mir noch die fehlenden weihnachtlichen Dekoteile vor der Haustür, auf den Küchentisch... oder selbstgemachte Geschenke. Bitte Efeu, Bux, Zapfen, Gefäße, Moos, Misteln, Tanne, Dekomaterial usw. mitbringen. Fehlendes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

**Montag, 28.11.11, 18.00 – 20.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 10

K553

Fotografisches Sehen

Dr. Andreas Mayr

Her mit der teuren Kamera, viele Male abdrücken und schon hat man jede Menge ausstellungsreifer Bilder? Nun, ganz so einfach ist es zumeist nicht. Jede moderne Kamera erstellt scharfe und zumeist richtig belichtete Fotos. An was liegt es dann, dass die eigenen Fotos nicht den Erwartungen entsprechen? In diesem Kurs begeben wir uns auf die Suche nach dem Motiv, wir schulen die wichtigste Fähigkeit beim Fotografieren, den fotografischen Blick. Ich zeige, wie man ganz ohne tiefes technisches Wissen gute Fotos macht. Ein paar einfache Zusammenhänge zwischen der Art, wie wir Menschen sehen und wie die Kamera „sieht“, einige wenige Grundgesetze des fotografischen Sehens und schon können wir uns auf eine spannende Reise zu den Motiven machen. Im Kurs benötigt jeder: - eine Digitalkamera - frisch aufgeladenen Akku und Ladegerät - viel Spaß am Fotografieren! Es wird vermittelt: - Schulung des fotografischen Blickes - Wie finde ich die Motive? Es geht nicht um langweiliges technisches Kauderwelsch oder darum, welche Kamera die beste oder wie sie zu bedienen ist. Es gibt zunächst eine kleine Einführungsrunde. Bei schönem Wetter fotografieren wir im Freien, bitte an etwas zu trinken denken. Bei Regen wird unter einem Dach fotografiert, wo, wird noch bestimmt.

**Samstag, 14.01.12, 14.00 – 17.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 16



Spezial und mehr

Kinder- und Jugendprogramm

K601 Offene Spielgruppe für Säuglinge und Vor-Kindergartenkinder

Barbara Tüllmann und Ulrike Engelhardt
Ein paar Stunden berufstätig sein, ein wichtiger Termin, einmal Zeit und Ruhe für sich haben? Zwei ausgebildete Erzieherinnen betreuen in dieser Zeit regelmäßig oder nach Bedarf Ihr Kind. Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes wie z. B. mit Kribbel-Krabbel-Spielen, Sing- und Fingerspielen, Bewegung und Musik u. ä. Anmeldung unbedingt erforderlich (bzw. ggf. Abmeldung) bis spätestens 1 Tag vorher unter Telefon 08063 9959. Montags, mittwochs und donnerstags von 08.30 bis 12.00 Uhr, mindestens 2 max. 3 ½ Stunden buchbar.

52x, montags, ab 26.09.11, 08.30 – 12.00 Uhr
Kindergarten Mareising Untergeschoss
Euro 4 pro Stunde bei regelmäßiger Nutzung im 10er Abo, bei gelegentlicher Nutzung Euro 5 pro Stunde, zzgl. Euro 1 Spielgeld pro Tag

K602 – K603 Zwergelgruppe ab 2 1/2 Jahren ohne Eltern

Hier werden Kinder schrittweise und in einer kleinen Gruppe auf die kommende Kindergartenzeit vorbereitet. An zwei Vormittagen können sie unter der Obhut von erfahrenen Erzieherinnen bzw. Sozialpädagoginnen den Umgang mit Gleichaltrigen lernen. Lieder, Fingerspiele, Vorlesen von ausgewählten Büchern und das Feiern von Festen im Jahreslauf stehen auf dem Programm. Ebenso wird der Umgang mit Schere, Stiften und Farben geübt, und einfache Bastelarbeiten runden den Vormittag ab. Kurze, kindgerechte Ausflüge in die nähere Umgebung, Besuche auf dem Bauernhof oder Spielplätzen sind ebenso geplant (8 – 10 Kinder).

K602 Zwergelgruppe ab 2 1/2 Jahren ohne Eltern

Michaela Casdorff
30x, montags und donnerstags,
26.09.11 – 30.01.12, 09.00 – 11.30 Uhr
Petzingerhaus
Euro 188

K603 Zwergelgruppe ab 2 1/2 Jahren ohne Eltern

Rita Merkt
30x, dienstags und freitags,
4.10.11 – 3.02.12, 09.00 – 11.30 Uhr
Kindergarten Mareising Untergeschoss
Euro 188

K604 Nachmittagsbetreuung für Kindergartenkinder

Doris Nawrath und Marianne Bolsens-Sygulla
Müssen Sie einmal zum Arzt oder haben Sie wichtige Termine, kann diese Betreuung ebenso in Anspruch genommen werden wie von den Eltern der Kindergartenkinder im Anschluss an die Regelzeit des Kindergartens. Sie können verpflichtend für ein ganzes Semester oder im Bedarfsfall auch kurzfristig für einzelne Tage buchen. Anmeldung unbedingt erforderlich!
Dienstag bis Donnerstag von 16.00 – 17.30 Uhr
Kindergarten Mareising Untergeschoss
Euro 66

K620 Französisch für Vorschul-Kinder von 3 1/2 bis 6 Jahren

Suzanne Bichet-Daich
In ungezwungener Atmosphäre und in kleinen Gruppen hören sich die Kinder in die französische Sprache „hinein“, dabei erfassen sie intuitiv ihre Besonderheiten und Elemente ihrer Intonation. Der Unterricht wird von einer Diplom-Sprachwissenschaftlerin und Mutter 2er Kinder in ihrer Muttersprache erteilt. Die offene Atmosphäre und der Einsatz von geeigneten Medien gewährleisten dem Kurs einen hohen Grad an Anschaulichkeit.
12x, mittwochs, ab 19.10.11, 14.00 – 14.45 Uhr
Kindergarten Mareising Gymnastikraum
Euro 55

K621A – K621C Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Doris Nawrath
Kindergarten Mareising Gymnastikraum
Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude. Da haben Kinder die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahr zu nehmen. Im Kinderyoga gibt es keinen Leistungsdruck. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. (8 -10 Kinder)

K621A
Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren
6x, donnerstags, ab 22.09.11, 16.00 – 17.00 Uhr
Euro 29

K621B
Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren
6x, donnerstags, ab 10.11.11, 16.00 – 17.00 Uhr
Euro 29

K621C
Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren
6x, donnerstags, ab 12.01.12, 16.00 – 17.00 Uhr
Euro 29

K622 – K623 Selbstverteidigung für Kinder

Andreas Busche
Kinder, die sich selbstbewusst in der Öffentlichkeit bewegen, sind um ein Vielfaches weniger gefährdet, Opfer von Gewalttaten zu werden. Das Kinderschutz- und Coolness-Training von KidsPro dient nicht nur zur Stärkung des Selbstbewusstseins, sondern zeigt durch Einüben von Verhaltensregeln und Selbstverteidigungsstrategien, wie kritische Situationen altersgerecht gemeistert werden können. Spielerisch üben die Kinder, mit den Gefahren umzugehen und ihren Alltag bewusst wahrzunehmen. Dabei geht es nicht nur um den Fremden oder „näheren Bekannten“ sondern ebenso um den Umgang mit Tieren, speziell mit Hunden, aber auch um die alltägliche „Schulhof-situation“! Mit „schlaue Power“ durch das Kindesalter! Diese Trainingsinhalte haben zwischenzeitlich großen Zuspruch erhalten bei den Lehrerfortbildungen in Bayern (12 – 16 Teilnehmer).

K622
Selbstverteidigung für Kinder von 6 bis 8 Jahren
4x, freitags, ab 25.11.11, 14.00 – 15.30 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus
Euro 60

K623
Selbstverteidigung von 9 bis 11 Jahren
4x, freitags, ab 25.11.11, 15.30 – 17.00 Uhr
vhs-Raum im AndräHaus
Euro 60

K624 Yoga für Schulkinder von 7 bis 10 Jahren

Stefanie Möslein
Auf spielerische Weise entdecken die Kinder ihren eigenen Körper, erwerben eine Aufrichtekraft in der Wirbelsäule, sowie Geschmeidigkeit in den Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die Körperstellungen tragen Tier- und Pflanzennamen. Eingebettet in Geschichten wirken die Yogaübungen harmonisierend auf das Nervensystem und steigern das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit (6 – 10 Teilnehmer).
9x, dienstags, ab 11.10.11, 16.00 – 17.00 Uhr
Petzingerhaus
Euro 42

K625 Yoga für Teenager von 11 bis 14 Jahren

Stefanie Möslein
Gesucht: Spannkraft in Körper und Geist, um gelassen und freudig mit Alltagssituationen umzugehen. Die Yogaübungen wirken harmonisierend auf das Nervensystem, steigern das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ABS-Socken
9x, dienstags, ab 11.10.11, 17.10 – 18.10 Uhr
Petzingerhaus
Euro 42

**K626
Autogenes Training von 8 bis 12 Jahren**

Andrea Dorok

Kinder sind heute vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Beschwerden wie Kopf-, Bauchschmerzen oder Schlafstörungen sind häufig Ausdruck einer Unstimmigkeit des inneren Gleichgewichts. Das Autogene Training hilft, zu einer ganzheitlichen Entspannung zu gelangen, es führt zu mehr Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und somit zu verbesserter Konzentration. Über Formeln, bildhafte Vorstellungen, Stille- und Ruheübungen sowie Phantasie Reisen werden die Grundübungen aufeinander aufgebaut. Hier wird Autogenes Training altersgerecht, abwechslungsreich und spielerisch vermittelt; die Kinder können lernen, wie sie ihre Entspannung selbst bewirken. Der eigenverantwortliche Umgang mit dem Erlernten fördert ein gesundes Selbstvertrauen und einen weniger belastenden Umgang mit stressauslösenden Momenten, die Bewältigungskompetenz der Kinder wird gestärkt.

Kissen oder Kuscheltier und Decke mitbringen.

**6x, mittwochs, ab 12.10.11, 17.00 – 18.00 Uhr
Gymnastikraum Mangfallhalle**

Euro 34

**K627 – K630
Reiten für Kinder**

Stefanie Ebert

Reiterhof Aschbach, Aschbach 7

**K627
Kinderreitkurs für Kinder
von 7 bis 10 Jahren**

Spielerisch werden in diesem Kurs die Grundlagen im Umgang mit dem Pferd vermittelt und erste Reit- und Voltigiererfahrungen gemacht. Als Höhepunkte gibt es auch schon zwei Ausritte.

**10x, mittwochs, ab 28.09.11, 15.00 – 16.00 Uhr
Euro 125**

**K628
Schnuppertag „Welt der Pferde“
für Kinder ab 6 Jahren**

Komm mit auf den Reiterhof und lerne die Welt der Pferde kennen. Bevor es mit dem Reiten losgeht, werden wir die Pferde putzen, satteln und schon ein bisschen kennenlernen. Und dann dürft ihr natürlich auch reiten ... Auch für Kinder ohne Reiterfahrung. Mitzubringen: sturzsichere Kappe, feste Schuhe, Brotzeit für die Pause

**Samstag, 1.10.11, 10.00 – 12.30 Uhr
Euro 25**

**K629
Ausflug mit Ponys für Kinder
ab 6 Jahren**

Mit den Ponys und Deinen Freundinnen unterwegs sein - mal durch die Landschaft wandern und sich auch mal von den Ponys tragen lassen. Ein wunderschönes Wochenenderlebnis! Bei schlechtem Wetter findet ein Ausweichprogramm in unserem blauen Reitzelt statt. Mitzubringen: sturzsichere Kappe, feste Schuhe, Brotzeit für die Pause, Getränk in Plastikflasche, Rucksack

**Samstag, 22.10.11, 10.00 – 12.30 Uhr
Euro 25**

**K630
Ferientag mit Ponys für Kinder
ab 6 Jahren**

Mit den Ponys vom Reiterhof Aschbach diesen Ferientag verbringen und spielend einen Einblick ins Reiterhof-Leben bekommen. Hast du Lust mitzumachen? Mitzubringen: sturzsichere Kappe, feste Schuhe, Brotzeit für die Pause

**Montag, 31.10.11, 10.00 – 12.30 Uhr
Euro 25**

**K631A – K631C
Waldnachmittage**

Bettina Sedlmair

Vagen am Leitzachwerk Eingang

**K631A
Waldnachmittag: Im Wald ist der Herbst
am schönsten!**

Freut Euch auf einen schönen Nachmittag im Wald. Wir werden verschiedene Spiele machen, auf der „Waldcouch“ Brotzeit machen und viel Neues kennenlernen. Vielleicht können wir auch ein „Waldhaus“ bauen oder einen Baum umsägen. Bringt auf jeden Fall eine kleine Brotzeit mit und zieht walddaugliche Kleidung an.

**Donnerstag, 6.10.11, 15.15 – 17.15 Uhr
Euro 10 Materialgeld Euro 2**

**K631B
Waldnachmittag: Was machen unsere
Tiere im Winter?**

Warum erfrieren Frösche nicht? Was fressen die Eichhörnchen im Winter? Wir werden die verschiedenen Überlebensstrategien unserer heimischen Tiere im Wald nachspielen. Vielleicht liegt ja auch schon Schnee, das wäre ganz toll. Denn den könnten wir gut gebrauchen. Ihr braucht nur eine kleine Brotzeit und walddaugliche Kleidung.

**Mittwoch, 16.11.11, 15.15 – 17.15 Uhr
Euro 10 Materialgeld Euro 2**

**K631C
Waldnachmittag: Waldvorweihnacht**

Lasst Euch überraschen!!!

Ein vorweihnachtliches Geschenk an alle Kinder von 6 – 10 Jahren. Bitte zieht Euch warm an und bringt eine Tasse und einen Löffel mit.

**Freitag, 16.12.11, 16.30 – 18.30 Uhr
Euro 10 Materialgeld Euro 2**

**K632
Theaterkurs für Kinder
von 8 bis 11 Jahren**

Christine Ackermann

Wollt ihr in andere Rollen schlüpfen? Dann seid ihr beim Theaterkurs richtig. An zwei Nachmittagen lernt ihr, wie sich ein Schauspieler auf der Bühne bewegt, seine Stimme benutzt und sich damit in eine Theaterfigur verwandelt. Anhand verschiedener Übungen und Spiele probiert ihr eure darstellerischen Möglichkeiten aus. Gemeinsam entwickeln wir dann eine spannende und lustige Szene, die wir am Kursende den Eltern vorführen werden. Was ihr mitbringen müsst? Jede Menge Phantasie und Spiellust - und ein Getränk für die Pause zwischendurch (5 – 12 Teilnehmer).

**Freitag, 25.11.11, 15.30 – 17.30 Uhr
Samstag, 26.11.11, 14.00 – 17.00 Uhr
Feuerwehraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen
Euro 23**

**K633
Acryl-Maltag für Kinder
von 10 bis 12 Jahren**

Simone Cayé

Wer möchte nicht einmal einen ganzen Tag ungestört in die Welt der Farben und Formen eintauchen und dabei noch manchen Tipp und Anstoß zu neuen Experimenten bekommen? Jeder der gerne malt, ist hier richtig.

Bitte mitbringen: Brotzeit und alte Kleidung
**Samstag, 28.01.12, 10.00 – 15.30 Uhr
Werkraum der Grundschule
Euro 23 zzgl. Materialkosten**

**K634
Phantasie-Figuren selber gestalten
für Kinder ab 8 Jahren**

Ilka Walter

Unbezwingbare Helden, bössartige Monster oder wilde Hexen in phantasievollen Landschaften - Lust deine eigene Welten zu erschaffen? Aus einfachen Grundformen entwickeln wir deine Phantasie-Figur und machen uns gemeinsam Gedanken über den Charakter, die Fähigkeiten und die Ausstattung. Leicht nachvollziehbar bauen wir das Motiv zeichnerisch vollständig auf und schaffen der Figur mit einer Collage aus Fotos. Selbstgemaltem und farbigem Papier die passende phantastische Hintergrundlandschaft. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Schere, Kleber, Bleistift und Radiergummi, Buntstifte, Filzer oder Malkasten und Brotzeit. Materialkosten für Collagematerialien: Euro 3 werden mit der Kursgebühr erhoben.

**Samstag, 12.11.11, 09.30 – 13.00 Uhr
Feuerwehraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen
Euro 14 Materialgeld Euro 3**

**K635 – K637
Töpfern für Kinder**

Gabriele Priller

Feldolling, Wäslerring 17

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung. In einfachen Schritten wird euch das Arbeiten mit Ton vermittelt. Anhand einer Geschichte werden wir gemeinsam töpfern. Grundmaterial- und Brennkosten sowie Getränke sind in der Kursgebühr enthalten, eventuell zusätzliche Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (6 – 8 Teilnehmer).

**K635
Töpfern für Kinder
von 5 bis 7 Jahren**

**2x, Montag, 24.10.11, 16.00 – 18.00 Uhr
Montag, 7.11.11, 16.00 – 18.00 Uhr
Euro 24**

**K636
Töpfern für Kinder
von 8 bis 11 Jahren**

**2x, Dienstag, 25.10.11, 16.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, 8.11.11, 16.00 – 18.00 Uhr
Euro 24**

**K637
Töpfern für Kinder ab 5 Jahren**

**2x, Mittwoch, 26.10.11, 16.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 9.11.11, 16.00 – 18.00 Uhr
Euro 24**

**K638
Herbstdekoration
für Kinder ab 8 Jahren**

Tanja Sedlmair

Bastelt mit mir ein Herbstmobile oder einen Blätterkranz aus verschiedenen Blättern. Wir können dazu alles brauchen, was die Natur uns hier bietet. Blätter (viele), Beeren, Efeu, Kastanien, Eicheln, Dekomaterial ...

**Montag, 26.09.11, 15.00 – 17.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 10 Materialkosten Euro 4

**K639
Adventsdekoration für Kinder ab 8 Jahren**

Tanja Sedlmair

Bindet oder flechtet mit mir eine weihnachtliche Türdekoration aus verschiedenen Naturmaterialien. Tanne, Bux, Efeu, Misteln, gerade Äste, Moos, Dekomaterial, ...

**Montag, 28.11.11, 15.00 – 17.00 Uhr
Feuerwehrraum im alten Feuerwehrhaus
Feldkirchen**

Euro 10 Materialkosten Euro 4

**Hurra, endlich Ferien – aber
Mama und Papa arbeiten**

Wenn Sie für Ihr Kind im Grundschulalter in den **Schulferien** eine zuverlässige Betreuung brauchen, bietet Ihnen die vhs einen Service mit pädagogischem Konzept unter Leitung einer erfahrenen Erzieherin. Zum Betreuungskonzept gehören gemeinsame Spiele, Bastelarbeiten, kleine Ausflüge u. v. m. Dieses Betreuungsmodell der vhs Feldkirchen-Westerham wird nach Bedarf für die **Herbst- und Faschingsferien** angeboten.

Betreuungszeitraum: 7.30 – 14.00 Uhr

Betreuungsort: Mehrzweckraum der Grundschule mit Nutzung des Außengeländes.

Betreuerin: Rita Merkt

Gebühr: Euro 15/Tag bzw. Euro 55/70 bei Buchung aller vier/fünf Tage einer Ferienwoche. Zusätzliche Kosten können nach Absprache bei kleinen Ausflügen entstehen.

Anmeldung im vhs-Büro:

Telefon 08063 9703-25

Nähere Informationen bei Rita Merkt:

Telefon 08063 9444

Baldige Anmeldung erbeten, da nur beschränkte Teilnehmerzahl möglich.



**K640A – K640B
Kreativkurse für Kinder ab 1. Klasse**

Christine Baumgartner

Schule Werkraum der Grundschule

**K640A
Kreativkurs: „Herbst“**

Wenn's draußen langsam ungemütlich wird, ist es Zeit den Zwergen ein Haus zu bauen. An einem Wochenende werden wir aus weicher Märchenwolle, mit Seife und Wasser, Zwerge und Waldmenschen filzen und ihnen in einem ausgehöhlten Kürbis eine kuschlige Behausung bauen.

Bitte Schürze, Handtuch und ein Getränk mitnehmen. Materialgeld, inklusive Kürbis.

Freitag, 28.10.11, 15.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 29.10.11, 10.00 – 12.00 Uhr

Euro 24 Materialgeld Euro 6

**K640B
Kreativkurs: „Weihnachtsengel“**

Engel, große und auch kleine, bringen festliches Licht in jede Weihnachtsstube. Unsere Engel werden aus Sperrholz ausgesägt, schön bemalt und dekoriert und mit einer Kerze versehen. Die Holzengel eignen sich auch super als Weihnachtsgeschenk für Eltern und Großeltern. Bitte Malerkittel mitbringen.

Freitag, 9.12.11, 15.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 10.12.11, 10.00 – 12.00 Uhr

Euro 24 Materialgeld Euro 5

**K641 – K643
Kinderkochen**

Claudia Zäch

Schule Küche

Mitzubringen: Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße

**K641
Kinder-Koch-Klub von 6 bis 9 Jahren**

Gerichte die Kindern Spaß beim Kochen und Essen machen und einfach zuzubereiten sind. Dennoch geben sie den Kindern Einblick in Techniken des Kochens und den Umgang mit verschiedenen Kochutensilien.

2x, samstags, ab 19.11.11, 09.00 – 12.00 Uhr

Euro 26 Verzehrkosten Euro 14

**K642
Kinder-Koch-Klub mit größeren
Kindern ab 10 Jahren**

Gerichte für ältere Kinder, die schon etwas mehr Erfahrung beim Kochen haben und neue Techniken und Zutaten kennenlernen wollen.

2x, samstags, ab 19.11.11, 13.00 – 16.00 Uhr

Euro 26 Verzehrkosten: Euro 14

**K643
Papa, wir kochen heute gemeinsam
für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Beim gemeinsamen Kochen und Essen von mediterranen Gerichten können Papas (oder Opas) einen unterhaltsamen Vormittag mit Ihren Sprösslingen verbringen.

1x, Samstag, 14.01.12, 09.00 – 12.00 Uhr

Euro 14 Verzehrkosten: Euro 7

Sonderprogramm: Senioren

→ **Bei Gesellschaft und Leben**

K101 Gedächtnistraining

K102 Gehört werden - Gesprächsführung für Frauen

K103 Selbstcoaching mit Mentaltechniken

K105 Bierbrauen zum Hausgebrauch

K106 A-C Sportbootführerschein

→ **bei EDV**

K202 Zurechtfinden in der modernen Computervelt

K 205 und K 206 Digitale Bildbearbeitung

K208 Vom Digitalbild zum Fotobuch

→ **bei Sprachen**

K311 Englisch mit neuem Schwung

K312, K314, Englisch-Auffrischkurse

K316 – K317 Englisch für „Spätberufene“

K331 Französisch für Einsteiger

K341 – K346 Italienisch

K351 Spanisch für Einsteiger

K354A und B Buen viaje! Spanisch für den Urlaub

K361 Russisch kompakt für Einsteiger

K363 Ungarisch kompakt für Einsteiger

→ **bei Gesundheit**

K401 Feldenkrais am Vormittag

K404 QiGong für Einsteiger

K405 A-B medizinisches QiGong

K407 – K408 QiGong für Senioren

K409 Yoga für Anfänger

K416 „Intensive Yoga“ für Frühaufsteher

K418 Lachende Atem-Entspannung - Lachyoga

K419 Shiatsu

K420 – K421 Autogenes Training

K422 Progressive Muskelentspannung

K423 Sanfter Reiteinstieg

K461 Schongymnastik mit Cardio-Fitness

K463 A – B Beckenbodengymnastik

K464 – K467 Älter fit

K468 Aqua-Fitness

K475 Homöopathie bei Erkältungen

K477 Sehtraining - Entspannung für die Augen

→ **bei Ernährung**

K481 – K490 Diverse Kochkurseangebote für jeden Geschmack besonders

K483 Das 1x1 der gesunden Ernährung

K486 Vegetarisch genießen

→ **bei Kultur und Gestalten:**

K501 Theater in München

K511 Tanz mal anders - Kreis- und Rundtänze

K512 Square Dance

K517 und K518 Tanzkurse für Erwachsene

K541 Grundkurs Künstlerischer Ausdruck

K542 Scrapbooking - eine neue Gestaltungsart

K543 Entdecke deinen Zeichenstrich und male!

K544 Porträtmalerei Workshop

K545 Experimentelle Acrylmalerei

K546 Linoldruck

K547 Experimentelles Gestalten in Ton:

Fundstücke

K548 Kreatives Gestalten in Ton am Vormittag

K550 Herbstdekorationen

K551 Allerheiligen-Gestecke

K553 Fotografisches Sehen