

**vhs**

**OBERLAND E.V.**  
SEPTEMBER BIS JANUAR

*Zeit  
für Dich*

FÜR DICH  
FÜR MICH  
FÜR ALLE

## PRÄSENZ

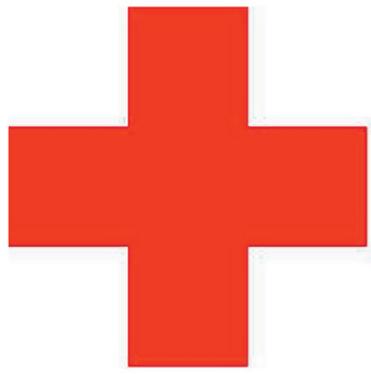
Treffpunkt vhs  
ganz in Ihrer Nähe

## ONLINE

Treffpunkt Internet  
bequem von zu Hause

## HYBRID

Präsenz oder online:  
Ihre Entscheidung



# **Bayerisches Rotes Kreuz**

- + Hausnotruf**
- + Erste-Hilfe-Kurse**
- + Ambulante Pflege**
- + Essen auf Rädern**
- + Fahrdienste**
- + Kleiderläden**
- + Hauswirtschaft**

**83714 Miesbach, Wendelsteinstr. 9**  
**[www.kvmiesbach.brk.de](http://www.kvmiesbach.brk.de)**

**Telefon: 08025-2825-0**



## Anmeldehotline:

**08024 467890**

Mo. bis Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr | Mo.: 14:00 - 17:00 Uhr | Di. u. Do.: 16:00 - 18:00 Uhr

...oder buchen Sie unsere Kurse ganz  
bequem online:

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

## Unsere Geschäftsstellen

### Holzkirchen – Otterfing Valley – Warngau

**HO**

Leitung: Thomas Mandl, 1. Vorstand  
Mo, Mi, Fr: 9:00–12:00 Uhr  
Di, Do: 16:00–19:00 Uhr  
Max-Heimbucher-Straße 1

83607 Holzkirchen

Telefon: 08024 4678910

E-Mail: [holzkirchen@vhs-oberland.de](mailto:holzkirchen@vhs-oberland.de)

### Integrationskurse

Beate Louis, Heidi Lehnerer

Telefon: 08024 4678913

E-Mail:

[integration-holzkirchen@vhs-oberland.de](mailto:integration-holzkirchen@vhs-oberland.de)

### Buchhaltung/Personal

Christina Buchner

Telefon: 08024 4678981

E-Mail: [buchhaltung@vhs-oberland.de](mailto:buchhaltung@vhs-oberland.de)

### Prüfungskompetenzzentrum

Iryna Titov

Telefon: 08024 4678940

E-Mail: [pruefung@vhs-oberland.de](mailto:pruefung@vhs-oberland.de)

### Kommunikation/Presse

Claudia Wiesenthal, Anna Höss

Telefon: 08024 4678942

E-Mail: [presse@vhs-oberland.de](mailto:presse@vhs-oberland.de)

### Hausham – Schliersee – Fischbachau

**HS**

Leitung: Danielle Döbbener  
Mo–Do: 9:00–11:00 u. 14:00–16:00 Uhr  
Fr: 9:00–11:00 Uhr  
Schlierseer Straße 16, 83734 Hausham

Telefon: 08024 4678930

E-Mail: [hausham@vhs-oberland.de](mailto:hausham@vhs-oberland.de)

### Sprechstunde Einbürgerung

Iryna Titov, Heidi Lehnerer

Fr. 9:00–12:00 Uhr

Telefon: 08024 4678940

### Miesbach – Weyarn – Irschenberg

**MB**

Leitung: Veronika Weese, 2. Vorstand  
Mo–Fr: 8:30–12:00 Uhr  
Schlierseer Straße 16, 83714 Miesbach  
Telefon: 08024 4678940  
E-Mail: [miesbach@vhs-oberland.de](mailto:miesbach@vhs-oberland.de)

### Tegernsee – Rottach-Egern – Kreuth Bad Wiessee – Waakirchen

**TT**

Leitung: Dominik Schmidt

Mo–Fr: 9:00–12:00 Uhr

Di, Do: 16:00–18:00 Uhr

Max-Josef-Straße 13, 83684 Tegernsee

Telefon: 08024 4678960

E-Mail: [tegernsee@vhs-oberland.de](mailto:tegernsee@vhs-oberland.de)

### Reine Onlinekurse

**OL**



**stehend (v.l.n.r.):** Sabine Stuhlberger-Eder (Tegernsee), Hannelore Stuber (Tegernsee), Dominik Schmidt (Tegernsee), Martina Mäsl (Miesbach), Iryna Titov (Miesbach/Prüfungen), Claudia Wiesenthal (Miesbach), Veronika Weese (Miesbach), Sandra Lehmann (Holzkirchen), Thomas Mandl (Holzkirchen), Beate Louis (Holzkirchen), Juliane Pecht (Hausham), Danielle Döbbener (Hausham), Irmi Wagner (Hausham)  
**nicht im Bild:** Sandra Gensthaler (Miesbach), Hanni Lorenz (Tegernsee), Patrizia Goldammer (Holzkirchen), Anna Höß (Tegernsee), Christina Buchner (Miesbach/Finanzen/Personal), Heidi Lehnerer (Miesbach/Integration)

# NUTZEN SIE UNSERE ERFAHRUNG

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür sind wir als Ihre Allianz Fachleute die richtigen Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



**Marcus Schwellensattel e.K.**  
Generalvertretung der Allianz

Miesbacher Str. 3  
83734 Hausham  
marcus.schwellensattel@allianz.de

[www.allianz-schwellensattel.de](http://www.allianz-schwellensattel.de)  
Telefon 08026.95980  
Mobil 0175.1848861



**online lesen!**

[www. \*\*DasGelbeBlatt\*\* .de](http://www.DasGelbeBlatt.de)



## Ausgezeichnetes Banking von überall?

**Mein Konto kann das.  
Mit der Sparkassen-App.**

Regeln Sie Ihre Finanzen 24/7.  
Mit vielen hilfreichen Banking-Funktionen.  
Jetzt downloaden.  
[www.sparkasse.de](http://www.sparkasse.de)

**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



**Kreissparkasse  
Miesbach-Tegernsee**

# Frühjahr und Sommer in Ihrer Volkshochschule Oberland e.V.

## vhs.Thema

Präventionskurse .....	7
Studium Generale .....	11
Wissen live .....	14



## Gesellschaft und Leben

Im Brennpunkt: Geld .....	18
Heimatkunde .....	20
Länderkunde .....	22
Studienreisen .....	23
Mensch und Tier .....	23
Naturwissenschaft, Ökologie, Technik .....	23
Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung .....	24
Philosophie und Religion .....	26
Politik und Zeitfragen .....	27
Wirtschaft und Recht .....	30
Verbraucherbildung .....	31



## Beruf, Karriere und IT

Kernkompetenz Kreativität .....	34
Kommunikation .....	35
Präsentation .....	36
Word & Co. ....	36
Excel .....	37
Outlook & Co. ....	37
Smartphone & Tablet .....	38
Kollaboration .....	39
Kritisches Denken .....	39
Beruflich Fachthemen .....	40
IT-Grundlagen .....	41



## Sprachen

Deutsch .....	42
Englisch .....	43
Französisch .....	44
Italienisch .....	45
Spanisch .....	46
Selten unterrichtete Sprachen .....	47
Sprachen mit Zug .....	49
Prüfungen und & Prüfungsvorbereitungskurse ...	49



## Gesundheit

Yoga .....	52
Qigong, Tai Chi .....	55
Stressbewältigung .....	56
Feldenkrais .....	57
Pilates .....	57
Gymnastik, Fitness .....	60
Rückentraining, Beckenbogen .....	61
Tänzerische Gymnastik, Zumba .....	62
Aquafitness .....	63
Gedächtnistraining .....	64
Sport .....	64
Medizinische Themen .....	66
Pflege und Kosmetik .....	70



## Kultur und Kreativität

Kunst und Kunstgeschichte .....	71
Künstlerisches Gestalten .....	72
Fotografie und Film .....	76
Literatur und Theater .....	81
Musik .....	82
Tanz .....	83
Kulinarik .....	86
Freizeit, Spiele .....	89



## Grundbildung und Integration

Angebote für Kinder, Bewegung, Sport .....	91
Tanzen .....	92
Kochen .....	93
Naturwissenschaften, Frühes Forschen .....	94
Sprachen, Kreativität .....	96
Integration, Einbürgerungstest .....	97

# IMMOBILIEN

AKTUELL – AUS SÜDBAYERN



## GROSSZÜGIGES LANDHAUS IM TEGERNSEER TAL

Rückzugsort und Erholung im stilvollen Ambiente, mit großem Garten, eingebettet in die idyllische Umgebung.

**GRUNDSTÜCKSFLÄCHE:** ca. 900 m<sup>2</sup>, **WOHN-/NUTZFLÄCHE:** ca. 380 m<sup>2</sup>,  
**EA:** B 78,9 kWh/(m<sup>2</sup>a) C, Gas, BJ: 2004, **KP:** auf Anfrage



## STADTVILLA MIT EINLIEGER-WOHNUNG IN PENZBERG

Schönes, sehr gepflegtes Zuhause mit liebevollen Details.

**GRUNDSTÜCKSFLÄCHE:** ca. 483 m<sup>2</sup>, **WOHNFLÄCHE:** ca. 187 m<sup>2</sup>,  
**EA:** B 16,8 kWh/(m<sup>2</sup>a) A+, Luft-Wasser-Wärmepumpe, BJ: 2014,  
**KP:** € 1.685.000,- zzgl. 3,57 % Maklerc. inkl. gesetzl. MwSt



## NEUBAUPROJEKT IN NEUHAUS AM SCHLIERSEE: „UNSER SCHLIERS“

20 hochwertige Eigentumswohnungen von ca. 69 m<sup>2</sup> bis ca. 166 m<sup>2</sup>,  
Baustart erfolgt, Wohntraum sichern und mitgestalten, **provisionsfrei.**

[www.unser-schliers.de](http://www.unser-schliers.de)



## RUHIGE GARTENWOHNUNG IN BAD WIESSEE

Anlageobjekt oder zur Eigennutzung: Schöne 2-Zimmer-Wohnung im  
Wohnpark am Semmelberg mit großem Garten mit Ausrichtung gen Süden.

**WOHNFLÄCHE:** ca. 72 m<sup>2</sup>, **EA:** Gas, V 80 kWh/(m<sup>2</sup>a) C, BJ: 2008,  
**KP ETW:** € 869.000,- zzgl. 3,57 % Maklerc. inkl. gesetzl. MwSt



## STILVOLLE PENTHOUSE-WOHNUNG IN BAD TÖLZ

Höchste Wohn- und Qualitätsansprüche mit Panorama-Ausblick in die Alpen,  
2-stöckig, exklusive Ausstattung, attraktive Lage.

**WOHNFLÄCHE:** ca. 252 m<sup>2</sup>, **EA:** Heizöl, B 84,8 kWh/(m<sup>2</sup>a) C, BJ: 2002,  
**KP:** € 2.145.000,- zzgl. 3,57% Maklerc. inkl. gesetzl. MwSt



## REPRÄSENTATIVE BÜRO-FLÄCHEN IN BAD TÖLZ

Arbeiten in mondäner Atmosphäre, umgeben von viel Grün – südlich von  
München, lichtdurchflutete Praxis- und Büroräume, sofort erwerbbar.

**EA:** Heizöl, B 111,2 kWh/(m<sup>2</sup>a), BJ: 2002,  
**BÜROFLÄCHEN:** ca. 80 m<sup>2</sup>, **KP:** € 445.000,-  
und ca. 128 m<sup>2</sup>, **KP:** € 385.000,-, KP zzgl. 3,57% Maklerc. inkl. gesetzl. MwSt

**IMMOGRUND**  
TEGERNSEE

**Anna Elisabeth Aue**  
Mobil: +49 171 511 33 90  
info@immogrund-tegernsee.de  
[www.immogrund-tegernsee.de](http://www.immogrund-tegernsee.de)





## Was ist ein ➔ Präventionskurs?



Ein Präventionskurs nach §20 SGB V ist ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs, der sich auf ein bestimmtes Handlungsfeld konzentriert. Zu den Handlungsfeldern zählen folgende Themen: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung

## ➔ Das allgemeine Ziel



eines Präventionskurses ist es, das Gesundheitsbewusstsein schrittweise zu sensibilisieren und zu stärken, um dauerhaft einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

## ➔ Zielgruppen sind,



unabhängig vom Alter, sozialen Status und Geschlecht, alle gesetzlich versicherten Personen. Demnach finden sich Präventionskurse für Kinder bis hin zu Senioren. Dabei sind Präventionskurse nicht nur für Anfänger, sondern auch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



## PRÄVENTION – STÄRKE DEINE GESUNDHEITSRESSOURCEN GANZ NEU AN DER VHS OBERLAND E.V.!

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Bereich vorzustellen:

### Gesundheitsmanagement an der vhs Oberland

Wir bieten nun **Präventionskurse** an - von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB anerkannt -, bei denen eine Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkassen möglich ist.

Hintergrund für das Präventionsangebot beruht auf der Verpflichtung der gesetzlichen Krankenversicherungen, die Gesundheit ihrer Versicherten zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Zudem fordern Umstände, wie eine immer älter werdende Gesellschaft sowie Veränderungen in der Arbeitswelt, zielgerichtete Interventionen. Diese sollen ein gesundes Altern sowie die Steigerung der Lebensqualität ermöglichen.

Im Zuge dessen haben die Mehrzahl der Krankenkassen die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) für die Qualitätssicherung der Präventionskurse beauftragt. Aus diesem Grund werden Präventionskurse nach §20 SGB V, die dem Qualitätsanspruch der ZPP gerecht werden, zertifiziert und von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Zudem bieten wir im Rahmen eines **kommunalen Gesundheitszentrums** dieses Semester Projekte für unsere Kleinsten an in Kooperation mit Kitas und Kindergärten. Die vhs Oberland unterstützt die Kommunen, deren Aufgabe es ist, Rahmenbedingungen für die Verbesserung der gesundheitlichen Chancen aller Bürger\*innen zu schaffen.

Nachhaltige Gesundheitsförderung macht es unabdingbar, allen Bürger\*innen Zugang zu einem umfassenden, ihren Bildungsbedürfnissen entsprechenden und wohnortnahen Bildungsangebot zu ermöglichen.

Auch sehen wir uns als Partner der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** und des betrieblichen Gesundheitsmanagements und bieten ein bewährtes und breites Angebotspektrum:

- individuell konzipierte Kurse und Seminare für den Arbeitsplatz
- Einzelseminare und Kurse zu Themen der Personalentwicklung und betrieblichen Fortbildung
- Seminare zur Stärkung der Team- und Kommunikationsfähigkeit, Work-Life-Balance, Selbst- und Zeitmanagement etc.

Im Rahmen unserer kostenlosen Schnupperwoche vom 26. bis 30. September können Sie sowohl Präventionskurse ausprobieren, sowie sich rund um das Thema Prävention informieren in Vorträgen und Workshops - Sie sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen!



## Kostenlose Schnupperkurse Prävention

### vhs.online: Liquid Flow Yoga

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Yoga-Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

**OL** 40049 | Isabel Eder | gebührenfrei  
Do., 29.09., 17:30–18:30 Uhr, 1x online

### Qigong

Qigong aktiviert die Körperenergien und fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden. Durch Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen werden die inneren Kräfte gestärkt und das Gleichgewicht von Körper und Geist gefördert.

**MB** 44102 | Johanne Paukner  
| gebührenfrei  
Fr., 30.09., 11:00–12:15 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Qigong am Abend für Anfänger

**HS** 43104 | Ute Perschon | gebührenfrei  
Do., 29.09., 18:30–19:15 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

### Pilates

Im Zentrum des Pilates-Trainings steht der Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte für eine stabile Körperhaltung. Die Figur wird gestrafft, Rückenbeschwerden können gelindert und vorgebeugt werden. Die Muskulatur des Beckenbodens wird im Training bewusst angesteuert.

**MB** 44290 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Mo., 26.09., 19:00–20:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Pilates

**MB** 44292 | B. Haugg-Frerichs  
| gebührenfrei  
Di., 27.09., 17:30–18:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Pilates

**MB** 44293 | B. Haugg-Frerichs | gebührenfrei  
Di., 27.09., 18:30–19:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Pilatestraining mit Schlingen

Pilates mit dem Schlingentrainer: ein dreidimensionales Bewegungserlebnis, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird. Das Training fördert und fordert gleichzeitig Kraft, Gleichgewicht,

Beweglichkeit und Rumpfstabilität. Kombiniert mit den Pilates Prinzipien entsteht ein anspruchsvolles und spannendes Trainingsprogramm

**MB** 44291 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Do., 29.09., 19:00–20:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Yin-Yoga am Abend

**HS** 43058 | Santa Meierovica  
| gebührenfrei  
Mo., 26.09., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Kindergarten, Miesbacher Str. 5

### Faszientraining am Vormittag

Das Training ist ideal, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Elastizität zu steigern durch gezielte Übungen lassen sich die Faszialen Leitbahnen trainieren und das Gewebe verjüngen

**MB** 44303 | Ines Lederle | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 08:30–09:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Faszientraining am Abend

**MB** 44305 | Ines Lederle | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 20:15–21:15 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Sanfte Wirbelsäule mit Elementen aus dem Feldenkrais

**HO** 41411 | Iris Haubold | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 09:30–11:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

### vhs.hybrid:

#### kombiniertes Wirbelsäulentraining

Matte, Decke für die Entspannung.  
**HO** 40402 | Karen Rehm | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 08:00–09:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße

### Wirbelsäulengymnastik (Core Training)

Die Mitte des Rumpfes (englisch Core) ist die natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Seine Funktionen sind sehr vielseitig: bei allen Bewegungen im Alltag stabilisiert das Core die Wirbelsäule, richtet den Rumpf auf und schützt die innenliegenden Organe.

**MB** 44429 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Mo., 26.09., 20:00–21:00 Uhr, 1x

Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### vhs.online:

#### kostenlose Präventionsprobe- stunde für „Schreibtischtäter“

Matte und Decke für die Entspannung  
**OL** 40403 | Karen Rehm | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 12:30–13:00 Uhr, 1x  
Online

### Wirbelsäulengymnastik (Core Training) –

**MB** 44430 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Do., 29.09., 20:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Beckenboden Training

**HO** 41452 | B. Krebs-Mönnich | gebührenfrei  
Di., 11.10., 09:15–10:30 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben

Der Halleneintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**HO** 41595 | Wolfgang Solleder  
| gebührenfrei  
Di., 11.10., 18:00–19:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Batusa

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben

Der Halleneintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**HO** 41594 | Wolfgang Solleder | gebührenfrei  
Di., 11.10., 19:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Batusa

### Nordic Walking – Einsteiger

**TT** 46750 | Thomas Szymenderski |  
gebührenfrei  
Mi., 28.09., 10:00–11:30 Uhr, 1x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49 a

### Kalaripayattu – indische Kampfkunst

Kalaripayattu, kurz Kalari, ist bekannt als der Ursprung aller Kampfkünste. Diese südindische Kampfkunst zeichnet sich aus durch fließende, kraftvolle Bewegungen und trainiert Körper, Geist und Seele

Bequeme Kleidung, Getränk

**TT** 46710 | Moni & Manu Mohan Das  
| gebührenfrei  
Do., 29.09., 18:00–19:00 Uhr, 1x  
Tegerensee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31



## Kostenlose Kurse und Vorträge rund um das Thema Prävention

### Fit und gesund im Büro in der Mittagspause: Rücken, Schulter und Nacken – kostenloser Schnupperkurs

Der Berufsalltag ist meist geprägt von einseitiger, körperlicher Belastung. Gerade im Büro entstehen durch die meist sitzende Tätigkeit am Schreibtisch und vor dem Bildschirm typische Beschwerden. Kopfschmerzen, Verspannungen und Rückenschmerzen können die Folgen sein und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Gezielte Übungen für Bewegungspausen, Achtsamkeitsübungen für eine verbesserte Wahrnehmung und als Ausgleich für den Stress.

Alle Übungen finden im Sitzen oder im Stehen statt.

**MB 44360** | Judith Burkard | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 12:00–12:45 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### vhs-online: Resilienz – Selbststärke Die eigene Kraft nutzen Kostenloser Vortrag

Resilienz ist die innere Stärke, auf Widrigkeiten gelassen und kraftvoll zu reagieren. Wir beleuchten in diesem Kurzinput, welche unterschiedlichen Strategien helfen.

Nutzen Sie Ihren inneren Werkzeugkoffer, um gelassener und souveräner mit Herausforderungen umgehen zu können. Ziel ist nicht ein stressfreies Leben, sondern ein gestaltbares Leben.

**MB 44870** | Monika Eberhardt | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 17:30–19:00 Uhr, 1x  
vhs-online

### Schluss mit Zähneknirschen. Strategien gegen Kopfschmerzen, Erschöpfung und Tinnitus“ Kostenloser Vortrag



Kopf- und Nackenschmerzen, Tinnitus, nicht erholsamer Schlaf: Zähneknirschen und Zähnepressen können das Leben stark beeinträchtigen. Doch müssen Betroffene sich nicht mit ihren Symptomen anfreunden, denn mittlerweile gibt es eine Vielzahl an erprobten Behandlungsansätzen und einfachen Hilfsmitteln. Aus seinen Erfahrungen und intensiven Recherchen entstanden sein Blog und sein Ratgeber „Schluss mit Zähneknirschen“, der von der Stiftung Gesundheit zertifiziert wurde. In diesem Vortrag wird ein Überblick über Ursachen, Symptome und Behandlungsansätze gegeben.

**MB 44883** | Christian Koch | gebührenfrei  
Do., 29.09., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Gesund und fit, ein Leben lang

Im Rahmen unserer Präventionswoche erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie bereits im Vorfeld für sich sorgen können: z.B. durch Stressmanagement, einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, die richtigen Bewegungsübungen und eine gesunde Ernährung. Auch eine optimale Darmfunktion und eine gute Entgiftungsfunktion von Leber und Nieren spielen dabei eine wichtige Rolle. Erfahren Sie mehr darüber.

**HS 43840** | Thomas Gurniak | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 20:00–21:00 Uhr, 1x  
Schliersee, Vitalwelt, Perfallstraße 4, Seminarraum

### Grundsätze für einen guten Schlaf

„Schlaf ist die beste Medizin“ – diesen alten Spruch kennt wohl jeder. Wer gut schläft ist leistungsfähiger, gesünder und zufriedener als diejenigen mit schlechtem Schlaf. In diesem Vortrag sprechen wir über die Grundsätze eines guten Schlafs und einer gesunden Schlafumgebung sowie Lösungsansätze bei Ein- und Durchschlafproblemen.

**TT 46851** | Katrin Felbermeir | € 8,-  
Di., 11.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

### Die letzte Hilfe Basiswissen zur Sterbebegleitung - Kostenloser Vortrag

Oft fühlen wir uns hilflos und ohnmächtig, wenn wir mit dem Lebensende und dem Sterben von Angehörigen Freunden oder Nachbarn konfrontiert werden.

Inhalt: Sterben als Teil des Lebens Vorsorgen und entscheiden

Leiden lindern  
Abschied nehmen

**TT 46843** | Petra Obermüller, Brigitte Franek | gebührenfrei  
Fr., 11.11., 14:00–18:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Mehrzweckraum

## Präventionskurse

### Qigong

Qigong aktiviert die Körperenergien und fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden. Durch Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen werden die inneren Kräfte gestärkt und das Gleichgewicht von Körper und Geist gefördert.

**MB 44102** | Johanne Paukner | € 100,-  
Fr., 07.10., 11:00–12:15 Uhr, 8x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Pilates „after work“ Kurs 1

Bereits erworbene Grundkenntnisse werden schrittweise erweitert. Das sich stetig steigernde Übungsprogramm vergrößert auch den Trainingserfolg und das eigene Wohlbefinden.

**HS 43282** | Oxana Kolova | € 90,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Pilates „after work“ Kurs 2

**HS 43283** | Oxana Kolova | € 90,-  
Mi., 05.10., 19:15–20:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Pilates

Im Zentrum des Pilates-Trainings steht der Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte für eine stabile Körperhaltung. Die Figur wird gestrafft, Rückenbeschwerden können gelindert und vorgebeugt werden. Die Muskulatur des Beckenbodens wird im Training bewusst angesteuert. Sie stabilisiert demzufolge unterstützend den Bewegungsapparat, richtet die Wirbelsäule auf und beugt Krankheitsbildern vor.

**MB 44282** | Betina Haugg-Frerichs | € 90,-  
Di., 04.10., 17:30–18:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Pilates

**MB 44283** | Betina Haugg-Frerichs | € 90,-  
Di., 04.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31



## Pilates

**MB** 44289 | Oxana Kolova | € 90,-  
Mo., 10.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

## Faszientraining am Vormittag

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen wissen wir heute, dass viele Schmerzen von verklebten und untrainierten Faszien ausgelöst werden. Das Training ist ideal, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Elastizität zu steigern durch gezielte Übungen lassen sich die Faszialen Leitbahnen trainieren und das Gewebe verjüngen.

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Verbesserung der Körperhaltung und Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates.

**MB** 44300 | Ines Lederle | € 90,-  
Mi., 05.10., 08:30–09:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31



## Faszientraining am Vormittag

**MB** 44303 | Ines Lederle | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 08:30–09:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

## Faszientraining am Abend

**MB** 44304 | Ines Lederle | € 90,-  
Mi., 05.10., 20:15–21:15 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

## Wirbelsäulengymnastik (Core Training)

Im Zuge der stetig zunehmenden Rückenprobleme in der Bevölkerung und zusätzlich wachsender Wertschätzung

der eigenen Gesundheit hat sich die Wirbelsäulengymnastik oder auch das Core-Training längst als festes Element in der Prävention bewährt.

Der Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und dessen umliegender Muskulatur kommt demnach eine wichtige präventive Aufgabe zu.

Präventiv können mit aktiv eingesetzter Wirbelsäulengymnastik auftretende Probleme wie fehlende Rumpfstabilisation, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen verhindert werden.

**MB** 44425 | Oxana Kolova | € 90,-  
Mo., 10.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

## Wirbelsäulengymnastik (Core Training)

**MB** 44426 | Oxana Kolova | € 90,-  
Do., 06.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

## Vorträge zum Thema Prävention

### Leichter durch die Wechseljahre

**HS** 43852 | Thomas Gurniak | € 8,-  
Di., 15.11., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Vitalwelt, Perfallstraße 4, Seminarraum

### Geheimnisse der Gesundheit – Gesundheit durch Prävention

Wenn wir die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, usw.) einnehmen, die unserem Körper fehlen, kann der Organismus besser entgiften, und wir bleiben gesund.

Der Körper braucht Antioxidantien (Zellschutz), damit die Mitochondrien (Kraftwerke in den Zellen) richtig arbeiten, um gesund zu bleiben.

Wie Sie den Mangel an Mikronährstoffen und incl. der Schüßler Salze ausgleichen können und damit die Gesundheit unterstützen, erfahren sie im Vortrag von Monika Held, Mineralstoff- und Mikronährstoffberaterin und Buchautorin von „Gesund mit Mikronährstoffen“ und drei weiteren Büchern.

**MB** 44854 | Monika Held | € 8,-  
Mo., 28.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Gesund und konzentriert am Arbeitsplatz

Erfahren Sie, wie Sie trotz steigender Belastung, schnellerem Arbeitstem-

po und komplexer werdenden Aufgaben gesund und konzentriert arbeiten können. Sie lernen einfache praktische Übungen kennen, die sich leicht in Ihren Arbeitsablauf integrieren lassen.

Mit mentaler Fitness können Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen. Kleine Pausen lassen sich sinnvoll für Entspannungsübungen nutzen. Die richtigen Nahrungsmittel bringen Ihr Gehirn auf Hochtouren. Im Vortrag bekommen Sie viele Informationen, Tipps und Übungen wie Sie das leicht umsetzen können.

**MB** 44862 | Verena Weibrecht | € 8,-  
Mi., 18.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Der Darm – viel mehr als ein reines Verdauungsorgan

Der Darm als Schlüssel zur Heilung von manchen Beschwerdebildern? Was hat es auf sich mit diesem so großen Organ, welches immer noch gerne tabuisiert wird? Apothekerin und Heilpraktikerin Öznur Acar möchte Ihnen dieses Thema näherbringen. Da auch eine gute Ernährung wichtig ist für eine gute Darmgesundheit, wird sie auch auf Ernährungsempfehlungen, abgestimmt auf individuelle Konstitutionen eingehen.

**TT** 46881 | Öznur Acar | € 8,-  
Mo., 17.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

## Kommunales Gesundheitsmanagement

### Informationsveranstaltung: JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita: Kostenloser Vortrag im Rahmen der Prävention-Schnupperwoche

Wir laden Sie herzlich ein, zur kostenfreien Teilnahme an JolinchenKids, ab Herbst 2022:



<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/jolinchenkids-1/>

**MB** 64140 | Dorothea Kuhn | gebührenfrei  
Di., 27.09., 17:00–18:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1



## Studium Generale

Das Studium Generale der vhs Oberland e.V. will ein verständliches Überblickswissen über einen geistes-, sozial- und naturwissenschaftlichen Fächerkanon geben. Die Teilnehmer\*innen wählen im Studium Generale ganz individuell, welche Schwerpunkte sie im jeweiligen Folgesemester setzen wollen. Auf diese Art entstehen unterschiedliche Inhalte der einzelnen Kurse. In den Kursen des Studium Generale erhalten Sie kulturelle Anregungen im Alltag, lernen Hintergründe zu politischen und gesellschaftlichen Ereignissen verstehen und bilden sich so eine souveräne Haltung in einem breiten Kontext.

Ziel des Konzeptes Studium Generale ist es, ein umfangreiches Allgemeinwissen aufzubauen bzw. wieder zu aktivieren, aber auch politische und wirtschaftliche Entwicklungen besser zu verstehen oder deren ethisches Handeln zu hinterfragen. Bringen Sie Neugier mit!

Wir bieten Ihnen pädagogisch geschulte Dozenten, die das jeweilige Thema aus wissenschaftlicher Perspektive verständlich unterrichten. Gerne beraten wir Sie!

### Studium Generale in Holzkirchen

#### Holzkirchner Bildungsnetz – Netz I

**HO** 11006 | Luise Kotthaus | € 90,-  
Di., 11.10., 09:30–11:30 Uhr, 15x  
Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr.  
56a

#### Holzkirchner Bildungsnetz – Netz II

Programm: Herbst/Winter 2022/23

12.10. Herr Kölsch – Literatur: Casanova  
19.10. Frau Österheld – Literaturbesprechung: Andrej Kurkow „Graue Bienen“  
26.10. Herr Deters – Geologie: Exkursion Geolehrpfad Holzkirchen

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben  
Ferien

09.11. Thomas Mandl – Philosophie: Utopien für Realisten, Buch: „Im Grunde gut“ von Rutger Bregmann

16.11. Herr Tzschaschel – Musik: Dvorak – Böhmisches Sagen und Märchen

23.11.

30.11.

07.12. Frau Lachenmayr – Filmvortrag: Tansania

14.12. Herr Dohmen – Wirtschaft: Alternative zum Kapitalismus

#### Ferien

11.01. Frau Syed: Tannöd- Novelle „Hinterkeifeck“

18.01. Konzepte großer Denkerinnen

26.01. Herr Dohmen: Ethik

08.02. Frau Dr. Kaltenhauser: Personalisierte Medizin

15.02. Klimaforschung

**HO** 11007 | Brigitte Putzer | € 84,-

Mi., 12.10., 10:00–12:00 Uhr, 14x  
Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr.  
56a

### Studium Generale in Miesbach

#### Kunstgeschichte Meisterwerke der Malerei VIII



Vier Vormittage, vier Bilder: anhand von vier ausgewählten Beispielen aus der europäischen Kunstgeschichte soll gezeigt werden, wie Künstler zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Wege gewählt haben, um Inhalte aus Bereichen wie Religion und Glaube, Gesellschaft und Politik im Medium der Malerei zu vermitteln.

Dazu werden wir etwas erfahren über die Biographie des jeweiligen Künstlers, über die Komposition des Bildes, über die Stellung des Werkes innerhalb seines Gesamtœuvres und nicht zuletzt über die Einordnung in seinen zeitgeschichtlichen Kontext.

Vorgestellt werden in diesem Semester Lucas Cranach d.Ä. Das Paradies (1530), Claude Monets Impression, Sonnenaufgang (1872), Marianne von Werefkins Die Rote Stadt (1909) und Marc Chagalls Die Zeit ist ein Fluss ohne Ufer (1939). Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

**MB** 14001 | Stefan Müller | € 40,-  
Mo., 10.10., 09:30–11:00 Uhr, 4x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Geschichte**

**„Das etruskische Jahrtausend“**

„Das etruskische Jahrtausend“ von ca. 1.000 vor bis 54 nach Christus. Ein spannender Überblick über die Geschichte Italiens im Spannungsfeld der Etrusker, Römer und Italiker.

**MB** 14002 | Verena Wolf | € 20,-  
Mo., 14.11., 09:30–11:00 Uhr, 2x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Minoer und Mykenen – Die ersten Beherrscher des Mittelmeeres**

Spätestens in der Mitte des 3. Jahrtausends v. Chr. tritt mit den Mykenern die älteste europäische Hochkultur in Erscheinung. Der Legende nach soll deren Stammvater Minos eine Seeherrschaft im östlichen Mittelmeer errichtet haben. Vor allem auf Kreta bezeugen zahlreiche Palastanlagen mit ihren Wandfresken den hohen Stand der minoischen Kultur. Das von ihnen aufgebaute weitreichende Handelsnetz wird von den frühgriechischen Mykenern, die vor allem durch ihre gewaltigen Festungsbauten auf der Peloponnes bekannt sind, übernommen und erweitert. Unter noch immer unklaren Umständen bricht kurz nach 1200 v. Chr. auch dieses Reich zusammen und es beginnt das „dunkle Zeitalter“ Griechenlands.

**MB** 14003 | Joachim Willeitner | € 30,-  
Mo., 05.12., 09:15–11:15 Uhr, 3x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Kunstgeschichte:**

**Gian Lorenzo Bernini – Meister des italienischen Barock**

Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) darf ohne Übertreibung als einer – vielleicht sogar als der – bedeutendste italienische Bildhauer und Architekt des Barock bezeichnet werden. Kein anderer Künstler hat die Stadt Rom so geprägt wie Bernini, wir verdanken ihm so herrliche Kunstwerke wie den Baldachin im Petersdom, die Figurengruppe des Raub der Proserpina oder die Gestaltung des Petersplatz. Im Laufe seines langen Lebens diente er mit unterschiedlicher Intensität nicht weniger als acht Päpsten und schuf Kunstwerke für zahlreiche Kleriker und vermögende Bürger. Und das hauptsächlich als Bildhauer und Architekt, aber auch als Maler, Dekorateur, Autor und Theaterregisseur. An den drei Vormittagen wollen wir gemeinsam einen Blick auf das Leben und das Werk Berninis werfen.

**MB** 231-14004 | Stefan Müller | € 30,-  
Mo., 06.02., 09:30–11:00 Uhr, 3x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Studium Generale in Tegernsee**

Die Seminare im Rahmen des Studiums Generale finden in hybrid statt, d.h. die Vorträge können in Präsenz oder Online per Zoom besucht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

**vhs.hybrid: Der älteste Friedensvertrag der Menschheitsgeschichte**

Im Foyer der UN befindet sich die Nachbildung einer antiken Keilschrifttafel mit dem ältesten Friedensvertrag der Menschheitsgeschichte, abgeschlossen 1275 v. Chr. zwischen dem pharaonenzeitlichen Ägypten und den Hethitern – nach langjährigen militärischen Auseinandersetzungen, die in der Schlacht von Kadesh ihren Höhepunkt erreicht hatten. Die interessante Vorgeschichte dieses Abkommens aus dem Alten Orient, das zudem noch mit einer Eheschließung gefestigt wurde, ist auch noch für die Gegenwart ein Lehrstück der Diplomatie und Machtpolitik.

**TT** 16006 | Joachim Willeitner | € 10,-  
Mi., 12.10., 18:30–20:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

**Wolfgang Amadeus Mozart – Leben und Werk Fortsetzung**

Nicht einmal 36 Jahre alt ist das einstige Wunderkind Wolfgang Amadeus Mozart geworden, aber er hinterlässt ein so großes musikalisches Werk, dass eigens ein Köchelverzeichnis erfunden werden musste, um die Werke zu sortieren und zu bezeichnen. Bereits mit 4 Jahren spielte er Klavier und Violine, mit 6 Jahren begann er zu komponieren. Zusammen mit seinem Vater und seiner Schwester Nannerl trat er öffentlich auf, u.a. auch in der Münchner Residenz. Heute würde man sagen Mozart war ein Workaholic. Timm Tzschaschel wird den Vortrag über Mozart wie gewohnt mit Musikbeispielen untermalen.

**TT** 16009 | Timm Tzschaschel | € 10,-  
Do., 13.10., 15:00–16:30 Uhr, 1x  
Bad Wiessee, Hotel zur Post, Seminarraum 1

**vhs-online: Die altägyptischen Wurzeln der christlichen**

**Weihnachtsgeschichte**

Ägypten war die erste Provinz des römischen Reiches, in der sich das Christentum vollständig durchgesetzt hatte. Ein wesentlicher Grund dafür bestand sicher darin, dass viele religiöse Vorstellungen der Pharaonenzeit zumindest formal mit denen der neuen Religion übereinstimmten und somit die ersten Christen Ägyptens vermeintlich Bekanntes übernehmen konnten. Umgekehrt ist manches Motiv, das seine Ursprünge im altägyptischen Niltal hat, heute so fest in der christlichen Ikonographie verankert, dass man dessen altägyptische Wurzeln kaum mehr erahnt. Am erstaunlichsten ist jedoch, dass die neuteamentliche Geburtsüberlieferung „Gott beschließt, mit Hilfe einer sterblichen Mutter sein Götterkind in die Welt zu setzen, ein Bote verkündet dies der auserwählten Frau usw. „bereits rund 1400 Jahre zuvor auf ägyptischen Tempelwänden erscheint.

**TT** 16008 | Joachim Willeitner | € 10,-  
Mi., 14.12., 18:30–20:30 Uhr, 1x

**Vortragsreihe Russische Geschichte:**

Die Vorträge bauen chronologisch aufeinander auf, sind aber jeweils eine eigene Einheit, d.h. die Vorträge können auch einzeln besucht werden.

**vhs.hybrid: Die Gemeinschaft Unabhängiger Staaten (GUS)**

Die Sowjetunion zerbrach 1991 in mehrere souveränen Staaten, deren größter die ehemalige Teilrepublik Russland ist. Sie alle mussten nun ihre eigene Innen-, Außen-, Wirtschafts- und Verteidigungspolitik führen. Zudem schlossen sie sich in der Gemeinschaft Unabhängiger Staaten (GUS) zusammen, auf deren Basis in den kommenden Jahren viele weitere postsowjetische Verbünde gegründet wurden. Die Veranstaltung fragt nach den Ursachen des sowjetischen Zerfalls, betrachtet den Aufbau der GUS, die

**mobile Physiotherapie für Tiere**

**Monika Klotz**

- . Physiotherapie
- . Osteopathie
- . Lasertherapie
- . Akupunktur

[www.tierphysio-klotz.de](http://www.tierphysio-klotz.de)

Tel.: 0172/761 9592



russische Politik unter Boris Jelzin sowie die Interessenslagen innerhalb der neuen Organisation.

**TT 16001** | Martin Schneider | € 8,-  
Di., 27.09., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

**vhs.hybrid: Russland unter Putin**

Wladimir Putin wurde im Jahr 2000 Nachfolger Boris Jelzins als russischer Staatschef. Trotz demokratischer Bestimmungen in der russischen Verfassung galt Russland schnell als „kaputte“ oder „gelenkte“ Demokratie, die auch immer wieder wegen einer schwierigen Menschenrechtssituation kritisiert wurde.

Die Veranstaltung betrachtet das in verschiedener Hinsicht schwierige Erbe, das Putin von seinem Vorgänger übernahm. Sie zeigt, welche Ziele er verfolgte und welche Politik er dazu in den folgenden zwei Jahrzehnten entwickelte.

**TT 16002** | Martin Schneider | € 8,-  
Di., 04.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

**vhs.hybrid: Die OVKS und weitere postsowjetische Bündnisse**

Auf dem Gebiet der ehemaligen Sowjetunion entstanden in den 1990er und 2000er Jahren viele postsowjetische Staatenbünde, deren bekanntester sicher die Gemeinschaft unabhängiger Staaten (GUS) ist. Mit der „Organisation des Vertrags für kollektive Sicherheit“ (OVKS) gibt es auch ein neues Verteidigungsbündnis. In den meisten dieser Organisationen besitzt Russland eine zentrale Stellung, was auch zu einem Machtgefälle gegenüber anderen Mitgliedsstaaten führt. Die geschlossenen Kooperationen greifen jedoch auch über den postsowjetischen in den asiatischen Raum aus. Die Veranstaltung skizziert die entstandene Gemengelage an Interessen und gibt einen Überblick über dieses komplexe Feld der Verbünde.

**TT 16003** | Martin Schneider | € 8,-  
Di., 18.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3  
**vhs.hybrid: Russlands neue Position in der Welt**

Die weltpolitische Großmachtstellung der ehemaligen Sowjetunion sowie deren Zusammenbruch am Ende des Kalten Krieges hat die Politik der postsowjetischen Staatenwelt bis heute nachhaltig geprägt. Russland als größter Nachfolgestaat hat den ständigen Sitz im UN-Sicherheitsrat von der Sowjetunion „erbt“, ebenso deren Nuklearwaffen.

Doch im Kontext vieler wirtschaftlicher, politischer und gesellschaftlicher Schwierigkeiten wurde Russland seit den 1990er Jahren eher als „Großmacht zweiten Ranges“ wahrgenommen. Diese Situation änderte sich unter Wladimir Putin.

Die Veranstaltung zeigt die wirtschaftlichen, politischen und militärischen Einflussphären Russlands, seine Verbindungen aber auch beginnende neue Konfliktstellungen zu EU und NATO sowie das System supranationaler Organisationen der postsowjetischen Welt, in denen Russland eine zentrale Rolle spielt.

**TT 16004** | Martin Schneider | € 8,-  
Di., 25.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

**vhs.hybrid: Der neue Kalte Krieg – USA, Russland, China und EU**

NATO- und EU-Osterweiterung, Sanktionen, militärische Drohungen, Ukrainekrieg: Die politische und militärische Situation zwischen Russland, den USA und den europäischen Staaten ist 2022 angespannt wie zuletzt in den Eskalationsphasen des Kalten Krieges.

Durch den russischen Überfall auf die Ukraine am 24. Februar 2022 eskalierte sie in einen Krieg, der – legt man die Kriterien des überwunden geglaubten Kalten Krieges an – als „Stellvertreterkrieg“ (ähnlich Korea, Vietnam oder Afghanistan) interpretiert werden kann. Die Veranstaltung skizziert die tiefliegenden Wurzeln der aktuellen Konflikte und fragt nach den Interessen der Beteiligten.

Welche Kontinuitäten und Diskontinuitäten des aktuellen Konfliktes gibt es im Vergleich zu dem Kalten Krieg, der Anfang der 1990er Jahre zu Ende ging?

**TT 16005** | Martin Schneider | € 8,-  
Di., 15.11., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

## UMZÜGE MAYR GMBH

Maxrainer-Str. 4 · 83714 Miesbach  
Telefon 0 80 25 / 71 82  
[www.umzuege-mayr.de](http://www.umzuege-mayr.de)



Nah - Fern - Inland - Ausland - Lagerung



# AK-Spenglertechnik

**K. Antretter GmbH**

**Spenglerei & Dachdeckerei**

**Kompetenz aus Miesbach mit Tradition seit 1673**

Oskar-von-Miller-Straße 20 · 83714 Miesbach · Telefon (08025) 71 25  
[www.ak-spenglertechnik.de](http://www.ak-spenglertechnik.de)

Wir sind Ausbildungsbetrieb im Spenglerhandwerk -  
Bewirb dich jetzt im Handwerk mit Zukunft!

# vhs • wissen live

## das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe „vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm“ ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Wir freuen uns sehr über die Möglichkeit, Ihnen über unsere vhs Oberland e.V. vor Ort den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vorgetragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft, zu ermöglichen. Das Programm vhs.wissen live findet neben den bereits genannten Partnern in Kooperation mit der Max Planck Gesellschaft, der Süddeutschen Zeitung sowie der Kulturzeitschrift „Kursbuch“ statt.

Die einzelnen Vorträge werden online per Livestream übertragen. Daher besteht für Sie die Möglichkeit, sich die jeweilige Veranstaltung an einem internetfähigen Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) unkompliziert und bequem von zuhause oder unterwegs anzusehen. Sie verfolgen die Vorträge in Echtzeit und haben ferner die Möglichkeit, Ihre Fragen über einen Online-Chat in die Veranstaltung einzubringen. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera.

Für die Teilnahme an den Vorträgen ist keine Gebühr an die VHS zu entrichten. Eine Anmeldung bis zum jeweils angegebenen Anmeldeschluss ist jedoch zwingend erforderlich. Rechtzeitig vor Beginn der jeweiligen Live-Übertragung erhalten Sie den notwendigen Link zur Vortragsübertragung per E-Mail von unserer VHS vor Ort.

Nähere Informationen zu den Vorträgen der Reihe „vhs.wissen live“ sowie die Möglichkeit zur Anmeldung können Sie den unten stehenden Programmausschreibungen entnehmen. Die Reihe wird regelmäßig weiter ergänzt.

### Künstliche Intelligenz in der Medizin - wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle?

Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KIS-systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten - sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden. Das Potential der KI für medizinische Anwendungen nicht zu nutzen, wäre - so die These des Abends - sowohl medizinisch als auch volkswirtschaftlich unverantwortlich. Es wird vorgestellt, wie KI das Gesundheitssystem verbessern - und wie dies verantwortlich geschehen kann.

Peter Dabrock und war von 2016 bis 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrates. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Ethik technischer

und (bio-)wissenschaftlicher Durchdringung menschlicher Lebensformen (von Keimbahnintervention bis KI). Er war von 2002 bis 2008 Juniorprofessor für Bioethik und anschließend bis 2010 Professor für Sozialethik an der Philipps-Universität Marburg. Seine Expertise hat er in zahlreiche Gremien eingebracht, u.a. in die Zentrale Ethikkommission bei der Bundesärztekammer, in die European Group on Ethics in Science and New Technologies und in den Deutschen Ethikrat. 2017 wurde Peter Dabrock als erster Theologe Mitglied bei acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2021 wurde er in den Stiftungsrat des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels berufen. Er ist Mitglied der Plattform Lernende Systeme.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**OL 09004 | Peter Dabrock | gebührenfrei**  
Di., 04.10., 19:30 - 21:00 Uhr

### Grenzen der Menschheit

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Gen-

veränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen. Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Ich möchte in meinem Vortrag zunächst die Grundlagen der Gentechnik erklären, und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutieren. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft. Christiane Nüsslein-Volhard ist Biologin und wurde u.a. 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft .

**OL 09005 | Christiane Nüsslein-Volhard | gebührenfrei**  
Mi., 05.10., 19:30 - 21:00 Uhr

### Titel steht noch nicht fest

**OL 09006 | N.N. | gebührenfrei**  
Fr., 23.09., 19:30 - 21:00 Uhr

### Preisträger\*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen

Der Deutsche Sachbuchpreis zeichnet das Sachbuch des Jahres aus. Der bzw. die Preisträger\*in wird exklusiv für die VHS einen Vortrag halten. Sobald die Jury den / die Preisträger\*in ermittelt hat, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**OL 09007 | N.N. | gebührenfrei**  
Do., 13.10., 19:30 - 21:00 Uhr

### Das Erbe der Sklaverei - Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in englischer Sprache)

In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen. Es wird sichtbar werden, wie eng alltägliche Orte, Feiertage und sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der amerikanischen Geschichte verflochten sind und so noch immer die Gegenwart prägen.

Clint Smith zählt zu den wichtigsten Intellektuellen der USA. Sein Buch zur Sklaverei stand auf Platz 1 der New-York-Times und wurde von Barack Obama zu einem seiner Lieblingsbücher ausgewählt.

Michael Hochgeschwender lehrt Amerikanische Kulturgeschichte in München

**OL 09009 | Michael Hochgeschwender | gebührenfrei**  
Mo., 17.10., 19:30 - 21:00 Uhr

### Journalisten der SZ im Gespräch

Zwei Redakteur:innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Der genaue Titel, Text und die Namen der beiden Journalist:innen werden noch mitgeteilt. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung.

**OL 09010 | N.N. | gebührenfrei**  
Di., 18.10., 19:30 - 21:00 Uhr

### Preisträger\*in des Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion

Der bzw. die Preisträger:in des Friedens-

preises ist vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels eingeladen, an einer Diskussionsveranstaltung am 24.10. teilzunehmen. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**OL 09013 | N.N. | gebührenfrei**  
Mo., 24.10., 19:30 - 21:00 Uhr

### Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit? In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen "starker" Führungspersönlichkeiten.

Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart

**OL 09015 | Ian Kershaw | gebührenfrei**  
Fr., 28.10., 19:00 - 20:30 Uhr

### Fall und Aufstieg der Weltmacht China

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewußt, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war.

Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor?

Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht?

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik ist Sinologin. Sie lehrt an der Universität Wien.

**OL 09016 | Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik | gebührenfrei**  
Do., 03.11., 19:30 - 21:00 Uhr

### Vom Nutzen der Raumfahrt Innovationen für die Gesellschaft

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Krieges. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt - aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund.

Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret? Zu nennen sind Innovationen in den Bereichen Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration. Der beste Weg zu einem innovativen Produkt oder Verfahren führt über eine nahtlose Innovationskette. Sie beginnt mit der Invention, einer grundlegenden Idee. Wettbewerb ist ein Haupttreiber - und Kooperation erleichtert es, Dinge umzusetzen. Beide Faktoren sind in der Raumfahrt ständig präsent.

Jan Wörner ist Hochschullehrer und ehemaliger Universitätspräsident der TU Darmstadt. 2007 bis 2015 war er Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR). Von Juli 2015 bis Februar 2021 war er Generaldirektor der Europäischen Weltraumagentur (ESA). Am 19. März 2021 wurde er Präsident der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften. Seit dem 1. August 2021 hat Wörner das Amt als erster Raumfahrt-Koordinator des Landes Hessen inne. Seit dessen Gründung im Jahr 2000 leitet Wörner das Regionale Dialogforum Flughafen Frankfurt, das sich mit der zukünftigen Entwicklung des Frankfurter Flughafens beschäftigt. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, der Leopoldina und acadtech.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acadtech).

**OL 09018 | Jan Wörner | gebührenfrei**  
Di., 08.11., 19:30 - 21:00 Uhr

### Wie hätten ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.

Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche - das ist für vie-

le immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auch auf "Jude" und "Türkin" auf Deutschland, seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem "Anderen". Es ist nicht nur die Sicht zweier Journalisten, die am Diskurs über das Verhältnis zwischen Mehrheitsgesellschaft und Minderheiten teilnehmen, sondern die zweier Freunde, die sich ihre deutschen Geschichten erzählen. Und miteinander können sie auch über ihre Ganz-, Halb- und Viertel-Identitäten diskutieren, denn sie wissen, was es heißt, in unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaften beheimatet zu sein. Özlem Topçu wurde 1977 als Tochter türkischer "Gastarbeiter" in Flensburg geboren. Sie ist stellvertretende Leiterin des Auslandsressorts beim Spiegel. Richard Schneider wurde als Kind ungarischer Holocaustüberlebender in München geboren. Von 2006 bis 2015 war er Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.

**OL 09020 | Özlem Topçu, Richard C. Schneider | gebührenfrei**  
Mo., 14.11., 19:30 - 21:00 Uhr

### **Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.**

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.

Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des "edlen Wilden", das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdidentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier geht der Frage nach, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für

die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.

Mischa Meier lehrt Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Sein Werk Geschichte der Völkerwanderung (C.H. Beck) wurde mit dem WISSEN!-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

**OL 09022 | Mischa Meier | gebührenfrei**  
Mi., 16.11., 19:30 - 21:00 Uhr

### **Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee**

Der Mensch, der sich als "Krone der Schöpfung" wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht "die Erde untertan" gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist. Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört.

Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten. Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken.

Philipp Blom ist Historiker und Schriftsteller. Seine Bücher wurden in 16 Sprachen übersetzt.

Für sein Buch "Der taumelnde Kontinent. Europa 1900-1914" erhielt er den NDR Kultur Sachbuchpreis.

**OL 09024 | Philipp Blom | gebührenfrei**  
Mi., 23.11., 19:30 - 21:00 Uhr

### **Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt**

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troia seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert. Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen.

Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung - ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München und ist

Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

**OL 09025 | Prof. Martin Zimmermann | gebührenfrei**  
So., 27.11., 19:30 - 21:00 Uhr

### **Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird**

Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft, allerdings haben sich die Möglichkeiten (und die Missbrauchsfahr) durch die Datensammlung in der digitalen Welt vervielfacht.

Auch die Politik versucht, durch entsprechende Instrumente unser Verhalten zu beeinflussen. Neben den klassischen Instrumenten wie Steuern, Gesetze und Information kommt dafür seit einigen Jahren auch das Nudging zum Einsatz - zuerst in den USA während der Präsidentschaft von Barack Obama, heute wird es von hunderten Regierungen weltweit genutzt. Staatliches Nudging muss freilich immer "Nudging for good" sein (die Wohlfahrt und das Wohlbefinden der Menschen steigern) und ist strengen Regeln des "Guten Regierens" unterworfen (z.B. Transparenz der Prozesse).

Dagegen sind Anwendungen von Nudging durch Unternehmen von deren Zielsetzung und ethischem Verständnis abhängig. Hier wird Nudging, abweichend von der Grundidee, auch für Ziele eingesetzt, die rein kommerziell motiviert, manchmal gar illegitim sind. Dass aus Stupsen schnell Schubsen wird, hat vor allem mit der ständig anwachsenden Menge personenbezogener Daten von Konsumenten und immer intelligenter werdenden Algorithmen zu tun. Dadurch ergeben sich insbesondere im digitalen Bereich noch nie dagewesene, personalisierte Manipulationsmöglichkeiten von Verbrauchern.

Wie kann das Design von Benutzerschnittstellen, also z. B. Internetseiten von Online-Shops, fair und ethisch gestaltet werden? Sind wir uns überhaupt bewusst, dass unsere (Kauf)Entscheidungen gelenkt werden sollen? Wie können wir unser Bewusstsein schärfen, dass wir als Konsumenten in vielen Bereichen manipuliert werden sollen und uns sogar dagegen wappnen? Darüber möchten wir mit Ihnen und unserer Expertin ins Gespräch kommen.

Lucia Reisch ist Professorin of Behavioural Economics and Policy an der University of Cambridge (UK) und nahm in den vergangenen Jahren eine leitende Rolle in verschiedenen große EU-Forschungsprojekten zu Verbraucherverhalten und Verbraucherpolitik ein. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem Verhaltensökonomik, nachhaltiges Konsumentenverhalten und der Zusammenhang von Digitalisierung und Verbraucherverhalten. Frau Reisch ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**OL 09032 | Lucia Reisch | gebührenfrei**  
 Di., 06.12., 19:30 - 21:00 Uhr

**Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz**

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz.

Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen?

Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen? Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

Ursula Münch ist Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München sowie Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing am Starnberger See.

Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).

**OL 09034 | Ursula Münch, Hans Moritz | gebührenfrei**

Do., 08.12., 19:30 - 21:00 Uhr

**Die Menschenrechte Geschichte, Philosophie, Konflikte**

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit.

Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

Angelika Nußberger ist eine deutsche Rechtswissenschaftlerin und Slavistin. Seit 2002 ist sie an der Universität zu Köln Inhaberin des Lehrstuhls für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung. Von 2011 bis 2020 war sie Richterin, von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR)

**OL 09036 | Angelika Nußberger | gebührenfrei**

Mi., 14.12., 19:30 - 21:00 Uhr

**A Master in the Making - Gemälde von Anthonis van Dyck in der Alten Pinakothek**

Anthonis van Dyck war einer der bedeutendsten Künstler seiner Zeit und zählt heute noch zu den prägenden Malern seiner Epoche. Berühmt wurde er vor allem für seine unvergleichlich lebendigen und zugleich repräsentativen Porträts von Fürsten, Königinnen, Feldherren, Künstlern und Schönheiten seiner Zeit.



Die in der Alten Pinakothek präsentierten Gemälde bringen dem Besucher eine Künstlerpersönlichkeit nahe, die auf der Suche war, im Ringen mit der eigenen Kreativität und den künstlerischen Zielen. Bevor Van Dyck zu einem der bekanntesten und gefragtesten Porträtmaler seiner Zeit aufstieg, schuf er überwiegend Historienbilder, von denen eine große Zahl in der Alten Pinakothek präsentiert wird. Peter Paul Rubens war sein Vorbild, und die künstlerische Auseinandersetzung mit dessen Werken war ein intensiver, schöpferischer Prozess, bis Tizian sein Leitstern wurde und ihn nachhaltig inspirierte.

Die Führung thematisiert verschiedene Facetten seines künstlerischen Schaffens anhand des in der Alten Pinakothek gezeigten Bestandes. Diese Einblicke beruhen auf den Ergebnissen eines mehrjährigen Forschungsprojekts zum Münchner Van Dyck-Bestand, welches einer 2019/20 in der Alten Pinakothek präsentierten Ausstellung vorausging. Dr. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Malerei in der Alten Pinakothek der Bayerischen Staats- und Gemäldesammlungen.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

**OL 09037 | Dr. Mirjam Neumeister | gebührenfrei**

Do., 15.12., 19:30 - 21:00 Uhr

Lassen Sie sich von Ihren **FORDERUNGEN** nicht überfordern!

**Offene Forderungen sind ein Problem**  
**Wir haben die Lösung!**  
 Durch Höflichkeit, Hartnäckigkeit, Hilfsbereitschaft und erfolgsorientiert erreichen wir Ihre Ziele!

**Inkassounternehmen A.KOZEMKO**



Gmund am Tegernsee  
 Telefon 08022/97707  
 Fax 08022/97757  
 E-Mail: inkasso@kozemko.de

Zugel. d. Landgericht München II

**www.der-sedlbauer.de**



für Gewerbe, Industrie & Privat

**SEDLBAUER**

Die zuverlässige Schnittstelle.

**Wir liefern schnell und zuverlässig**

- Holzplatten
- Zuschnitt
- CNC-Fräsen und -Bohren
- Kantenverarbeitung
- Sonderanfertigungen



Franz Sedlbauer GmbH  
 Am Windfeld 24-26  
 83714 Miesbach  
 Tel. 08025 7755 • Fax 08025 723 1  
 info@der-sedlbauer.de  
 www.der-sedlbauer.de

**Küchenarbeitsplatten | Große Auswahl: einbaufertig zugeschnitten**



## Gesellschaft



## Themenschwerpunkt: Geld

**vhs.Kino: Oeconomia**

Woher stammt eigentlich das Geld? Woher kommt das Geld für Gewinne? Wie entsteht Vermögen? Wie entstehen Schulden? In Carmen Losmanns Dokumentarfilm *Oeconomia* (2020) wird ein Blick hinter unser Geldsystem gewagt. Themen wie Vermögenskonzentration, Wirtschaftswachstum und Verschuldung, die mittlerweile schon jahrelang zum gesellschaftlichen Diskurs über den Kapitalismus gehören, stehen dabei im Zentrum. Nach jahrelanger Recherche, sowie in zahlreichen Interviews mit Volkswirten oder Vermögensberatern, werden in diesem Film die symptomatischen Probleme unserer Zeit skizziert. In Interviews kristallisiert sich jedoch schnell heraus, dass untern über elementare Probleme des Kapitalismus geredet wird. Unter Berücksichtigung der letzten hundert Jahre, einem Jahrhundert voller Innovation, gleichzeitig, aber auch wiederkehrender Wirtschaftskrisen, schafft Losmann eine Bestandsaufnahme zum gegenwärtigen Stand unserer auf Geldfluss basierenden kapitalistischen Welt. (nach film-rezensionen.de)

Auftakt zum Themenschwerpunkt „Geld“. Einführung: Thomas Mandl

**HO** 51840 | Thomas Mandl | € 9,-  
Mo., 10.10., 19:00–21:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

**Griechenland, Corona, Ukraine – woher kommt das Geld?**

Einführung in die Modern Monetary Theory (MMT) – Online-Vortrag

In Krisenzeiten macht die jeweilige Bundesregierung regelmäßig ungeahnte Summen für Rettungsschirme oder Sondervermögen locker. Alles scheinbar auf Pump. Die Bürgerinnen und Bürger reiben sich verwundert die Augen, viele „Fachleute“ warnen regelmäßig vor einer zu hohen Verschuldung, die den zukünftigen Generationen die Zukunft nehmen wird, und vor aufkommender Inflation. Dirk Ehnts räumt mit einigen Mythen rund um das Thema der Staatsverschuldung und der „Schwarzen Null“ auf und stellt in seinem Vortrag die „Modern Monetary Theory“ als Geldtheorie vor, die eine neue Geld- und Wirtschaftspolitik in Aussicht stellt: Statt Vertrauen in Markt und Profit setzt Ehnts stärker auf demokratisch legitimierte öffentliche Projekte, bei denen das Gemeinwohl im Vordergrund steht. Nur zusammen mit dem Staat, können wir gesellschaftliche Ziele wie eine gerechte Einkommens- und Vermögensverteilung, eine ökologisch nachhaltige Lebensweise sowie Vollbeschäftigung und Preisstabilität realisieren.

**OL** 10011 | Dirk Ehnts | € 10,-  
Mo., 17.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x

**Geld ohne Leistung  
Das bedingungslose Grundeinkommen (BGE): gesellschaftlich nützlich oder schädlich?****Online-Vortrag**

Ob ein bedingungsloses Grundeinkommen (BGE) eingeführt werden sollte, ist eine alte Frage und immer noch umstritten, auch aktuell. Es gibt prominente Befürworter und Gegner. Die politischen Parteien haben dazu keine

einheitliche Meinung, auch die Bürgerinnen und Bürger in Deutschland sind darüber geteilter Ansicht. Was bedeutet überhaupt „BGE“? Was weiß man über mögliche Wirkungen? Welche sozialen Probleme würden durch ein BGE gelindert werden? Wäre es finanzierbar? Gibt es Vorbilder dafür in anderen Ländern? Was ergibt sich aus dem BGE-Experiment in Finnland? Gibt es bereits Ergebnisse der aktuell in Deutschland laufenden Versuche, die voraussichtliche Wirkung eines BGE zu ermitteln? Gibt es Alternativen zu einem BGE? Der Referent Dr. Rigmar Osterkamp war leitender Mitarbeiter des ifo Instituts für Wirtschaftsforschung,

**OL** 10171 | Rigmar Osterkamp | € 20,-  
Mo., 07.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

**Kryptowährungen****Online-Vortrag**

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

**OL** 10800 | Hartmut Nehme | € 15,-  
Mo., 28.11., 18:30–21:00 Uhr, 1x

**vhs.online: Investieren in Kryptowährungen**

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch ver-



sierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

**OL 10801 | Hartmut Nehme | € 15,-**  
Mi., 07.12., 18:30–21:00 Uhr, 1x

## Erfolgreiche Vorsorge mit ETFs

### Online-Vortrag

Sogenannte ETF (Exchange Traded Funds) auch passive Fonds genannt sind eines der erfolgreichsten Anlageprodukte der letzten Jahrzehnte. Sie setzen passiv auf Indizes und bieten dabei eine sehr kostengünstige Möglichkeit Geld anzulegen. Daher bilden sie ein gutes Instrument für den Aufbau einer Altersvorsorge oder einer finanziellen Rücklage. Themen: Was ist ein ETF? Welche unterschiedlichen ETF-Varianten gibt es? In welche Anlageklassen (z.B. Aktien, Anleihen, Immobilien) kann man mit ETF investieren? Was muss ich bei der Auswahl beachten?

**OL 10810 | Michael Mundenbruch | gebührenfrei**

Mi., 19.10., 19:30–21:00 Uhr, 1x

## Vertiefungsvortrag zu ETFs

### Online-Vortrag

Aufbauend auf dem (Basis-)Vortrag, der die Funktionsweise eines ETF erklärt, wollen wir uns in diesem Vortrag mit einigen Vertiefungen beschäftigen. Schwerpunkt des Vortrags ist die Umsetzung der persönlichen Finanzplanung mit verschiedenen Strategien. Dazu gehören beispielsweise die Core Satellite Strategie und die Strategie der 200-Tage-Linie.

**OL 10811 | Michael Mundenbruch | gebührenfrei**

Mi., 07.12., 19:30–21:00 Uhr, 1x

## Das Ende des Geldes wie wir es kennen

### Vortrag von Alexander Hagelüken

Bargeld, Zinsen für Sparer, rein staatliche Währungen: Jahrhundertealte Gewissheiten des Geldes sind plötzlich passé. Wer spart, zahlt jetzt drauf. Münzen und Scheine verschwinden, auch durch Kryptowährungen wie Bitcoin, die staatlichem Geld Konkurrenz machen. Alexander Hagelüken, Leitender Redakteur für Wirtschaftspolitik bei der Süddeutschen Zeitung, zeigt, welche Kräfte diese Entwicklungen vorantreiben, wie weit diese international gediehen sind und worauf wir uns einstellen müssen. Ein Weckruf für alle, denen ihr Geld etwas bedeutet. Auf der Grundlage von Daten aus vielen Ländern und Gesprächen mit internationalen Fachleuten deckt Hagelüken auf, wie radikal sich der Charakter des Geldes ändert. Er entlarvt Mythen über die Aktionen der Zentralbanken, zeigt die Gefahr neuer Finanzkrisen und schildert, wie Digitalkonzerne zunehmend Macht über unser Leben gewinnen. Der Autor sagt, was die Politik tun muss, um das Schlimmste zu verhindern, und vor allem: Wie sich jeder Einzelne vor schleichender Enteignung und Überwachung schützen kann.

**HO 1181GR0 | Alexander Hagelüken | € 10,-**

Mo., 14.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

## Geld als Medium der Kommunikation

### Georg Simmel und seine „Philosophie des Geldes“

Der deutsche Philosoph und Soziologe Georg Simmel (1858 – 1918) geht in seiner „Philosophie des Geldes“ der Frage nach, wie sich Geld auf den Lebensstil der Menschen und ihre Beziehungen

auswirkt. Nach Simmel führt Geld als treibende Motivationskraft gesellschaftlicher Entwicklung zwar zur Befreiung des Individuums, führt aber gleichzeitig zum Verlust persönlicher und religiöser Bindungen. Die Folge: Geld wird selbst ein Lebenszweck, ein moderner Gott. „Simmel hat das Allertrivialste, das wir alle heute in der Tasche haben, als Symbol dafür genommen, wie die Gesellschaft zu der geworden ist, die sie ist.“ (Ingo Meyer). Gerade in Zeiten der Finanzkrisen und Inflation sind Simmels Gedanken wieder sehr aktuell.

Prof. Dr. Horst Jürgen Helle war Professor für Soziologie in München, u.a. mit dem Schwerpunkt Wirtschaftssoziologie.

**HO 11051 | Horst Helle | € 10,-**  
Fr., 25.11., 17:00–19:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

## Das kleine 1 x 1 des Gelddrucks

Mit Regionalwährungen zum eigentlichen Sinn und Zweck des Geldes Was ist Geld eigentlich und wie entsteht es? Wie kann man den Geldfluss regeln, dass die Reichen nicht reicher und die Armen immer ärmer macht? Wie würde unser Währungssystem aussehen, wenn wir es selbst gestalten müssten? Es wäre vermutlich ein Regio Geld.

Regio Geld ist ein Tauschmittel, das nur regional funktioniert und in einer bestimmten Zeitspanne wieder ausgegeben werden muss. Es erzeugt dadurch mehr Wertschöpfung im Vergleich zum Euro und unterstützt besonders in Krisenzeiten die heimische Wirtschaft und das bürgerschaftliche Engagement. Außerdem leistet es nun – wie in Traunstein – einen wertvollen Beitrag im Kampf gegen den Klimawandel.

Anhand des von ihm gegründeten Chiemgauers beschreibt Christian Gelleri die Entstehung dieses Regio Geldes, wie es funktioniert – und wie es jetzt sogar zum Klimabonus wurde.

**HO 11811 | Christian Gelleri | € 10,-**  
Di., 17.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

## ApplePay, GooglePay & Co. Bezahlmethoden auf dem Prüfstand

Egal ob im Internet oder im lokalen Handel, immer neue Bezahlmethoden werden Ihnen angeboten. Bei vielen Vorteilen



len des kontaktlosen Zahlens (NFC) oder ApplePay gibt es auch einige Nachteile. Wir zeigen Ihnen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlmethoden sowie wie Sie sich gegen Betrügereien schützen können.

**HO** 21542 | Markus Bartsch | € 13,50  
Mo., 09.01., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

## Inflation – Zwischen sozialer Krise und wirtschaftlicher Herausforderung: Mit welchen Risiken müssen wir rechnen?

### Online-Vortrag

Seit Jahrzehnten hatte die Bundesrepublik Deutschland nicht mehr mit so hohen Inflationsraten zu kämpfen. Der Fokus der Preissteigerungen liegt auf den Gütern des alltäglichen Bedarfs. Doch auch die Vermögenspreise, die in den Jahren zuvor bereits deutlich gestiegen sind, befinden sich weiterhin auf hohem Niveau. Die Gründe für diese Entwicklung sind vielfältig. Fast jedes Land weist hier andere Bezüge auf. Mit welchen sozialen und vermögenspolitischen Konsequenzen ist in der Europäischen Union zu rechnen? Welche Optionen gibt es, um die Inflationsentwicklung zu stoppen? Welche wirtschaftspolitischen Entscheidungen müssen getroffen werden, um das Gespenst der Inflation zu beseitigen?

**OL** 10018 | Ingmar Niemann | € 10,-  
Do., 26.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Heimatkunde

### Vorträge

## vhs.online: Lost and Lonely Places – Münchens verlassene, einsame und beinahe verschwundene Orte

Gibt es solche Orte im schicken und teuren München? Das würde man nicht unbedingt erwarten. Wir suchen nach Zeugen einer alten Zeit, bestaunen auffällige Gebäude und überwucherte Überreste alter Anlagen und lassen uns bezaubern von morbiden Charme und den Geschichten aus früheren Zeiten: Geschichten von Visionen und Plänen, der früheren Blütezeit, den Menschen und der Geschichte des Verfalls.

**OL** 10114 | Petra Rhinow, Matthias Segtrop | € 10,-  
Mi., 19.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x

## vhs.hybrid: Gebietsbetreuung Mangfallgebirge Naturschutz in den Miesbacher Bergen

Blütenreiche Almweiden, urwüchsige Bergwälder, orchideenreiche Feuchtwiesen und Moore stellen im Mangfallgebirge den Lebensraum von über 1400 Tier- und 2000 Pflanzenarten dar. Auch durch den gestiegenen Besucheransturm sind einige dieser Arten gefährdet oder sogar vom Aussterben bedroht. Daher war es notwendig im Mangfallgebirge Schutzzonen als Rückzugsräume für Wildtiere einzurichten. Warum braucht es diese Schutzgebiete? Was sind die sensibelsten Jahres- und Tageszeiten? Und um welche Tierarten geht es hier überhaupt? Theresa Schöpfer ist seit Herbst 2022 Gebietsbetreuerin im östlichen Mangfallgebirge und berichtet von ihren Erfahrungen der ersten Monate, sowie über die Tier- und Pflanzenwelt der heimischen Berge.

**TT** 16190 | Theresa Schöpfer | gebührenfrei  
Fr., 27.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, E-Werk, Altes Schalthaus, Hochfeldstraße 1

## vhs.hybrid: 10 Jahre Gebietsbetreuung im Mangfallgebirge 20 Jahre in Bayern

Thema: 10 Jahre Gebietsbetreuung im Mangfallgebirge 20 Jahre Gebietsbetreuung in Bayern. Im Rahmen dieser Jubiläumsveranstaltung möchten wir Ihnen fünf Akteure des Landkreises Miesbach vorstellen, die sich für den Erhalt der Artenvielfalt einsetzen und von ihren täglichen Aufgaben berichten. Im Anschluss erwartet Sie ein Multimedia-vortrag mit Ton- und Videoaufnahmen unserer faszinierenden Bergwelt.

18:00–18:20 Uhr, im Anschluss 10 Min.  
Fragen: 10 Jahre Gebietsbetreuung Mangfallgebirge (Florian Bossert, Theresa Schöpfer)

18:30–18:50 Uhr, im Anschluss 10 Min.  
Fragen: Ranger im Landkreis Miesbach (Alexander Römer, Anderl Köpferl)

19:00–19:20 Uhr, im Anschluss 10 Min.  
Fragen: Biodiversitätsberatung im Landkreis Miesbach (Florian Busl)

19:30–21:00 Uhr: Alpine Artenvielfalt zwischen Isar und Inn (Florian Bossert)

**TT** 16191 | Florian Bossert | gebührenfrei  
Fr., 14.10., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, Altes Schalthaus, Carl-Miller Weg,  
Zugang Hochfeldstr. 1 (E-Werk)

## Filmvorführung: 1250-Jahr-Feier Tegernsee

Über 25 Jahre ist es schon wieder her,

dass Tegernsee ihre 1250-Jahr-Feier in großem Rahmen feiern konnte. Die Erinnerungen daran können wir im Film von Peter Denk wieder aufleben lassen.

**TT** 16151 | Peter Denk | € 8,-  
Fr., 11.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, Seehotel zur Post, Seestraße 3

## Was wissen wir noch über unser altes Tegernsee?

Mit dem Heimatführer Rudolf Gritsch begeben wir uns auf eine kleine Zeitreise quer durch Tegernsee...zu bekannten aber auch weniger bekannten Winkeln der Stadt, neben Geschichte und Geschichten werden die Wurzeln, Ursprünge und Entwicklungen der Stadt beleuchtet.

**TT** 16171 | Rudolf Gritsch | € 10,-  
Fr., 14.10., 15:00–17:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Parkplatz

## Führungen

### Von Mördern und Halunken: Eine Stadtführung durch Miesbach auf der Spur des Verbrechens

Wo Menschen zusammenleben, gibt es Verwerfungen – in Miesbach wie anderswo. In seiner vielhundertjährigen Geschichte erlebte es Kapitalverbrechen und kleinere Schandtaten – oft genug auch am Rande der Legalität. Als uralter Gerichtssitz fanden in Miesbach auch die Prozesse statt – bis hin zu öffentlichen Hinrichtungen.

Auf einem Rundgang durch Miesbach spüren wir schaurige und traurige Orte auf. Lassen Sie sich auf eine andere Seite der Stadt ein.

**MB** 14182 | Alexander Langheiter | € 9,-  
Sa., 22.10., 15:00–16:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Miesbach, vor dem Amtsgericht,  
Rosenheimer Straße

### Es lebe der (Zentral-)Friedhof – ein Rundgang über den Miesbacher Waldfriedhof

Friedhöfe sind einzigartige Zeugnisse der Geschichte und spiegeln insbesondere gesellschaftliche Entwicklungen. Miesbachs Waldfriedhof blickt auf eine etwa 450-jährige Geschichte zurück, vom Pestfriedhof zum Hauptfriedhof. Auf einem Rundgang werden Ihnen neben der geschichtlichen Bedeutung zudem Gräber von wichtigen Persönlichkeiten der Stadtgeschichte vorgestellt.

**MB** 14183 | Alexander Langheiter | € 9,-  
Sa., 12.11., 14:00–15:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Miesbach, Eingang Waldfriedhof,  
Albert-Schweitzer-Str.



### Stadtführung Miesbach - eine Familienführung

Auf einem Rundgang wird die abwechslungsreiche Geschichte der Stadt erläutert. Wir beginnen an der alten Burgstelle und besuchen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in der Altstadt. So erfahren Sie neben der Stadtgeschichte auch viele Anekdoten.

**MB** 14184 | Alexander Langheiter | € 9,-

Sa., 03.12., 14:00–15:30 Uhr, 1x

Treffpunkt: Miesbach, Kfz-Zulassungsstelle, Rosenheimer Straße

### Die alte Tegernseer Klosteranlage Führung

Von der mittelalterlichen Anlage mit Mauer, Wassergraben und Aquädukt über den barocken Neubau bis zu den Veränderungen unter König Max I. Josef folgt die Führung der Entwicklung des Tegernseer Klostergebäudes – anhand historischer Ansichten im Museum und bei einem Rundgang um das heutige Schloss.

**TT** 16172 | Dr. Roland Götz | € 6,-

Fr., 21.10., 15:00–16:30 Uhr, 1x

Tegernsee: Museum Tegernseer Tal plus Rundgang

### Führung – Ringbergschloss

Auf halber Höhe des Ringbergs, mit Blick auf den Tegernsee und das Kreuther Tal, hat Herzog Luitpold in Bayern im Jahr 1912 den Grundstein für Schloss Ringberg gelegt. In rund sechs Jahrzehnten schuf er zusammen mit seinem Jugendfreund, dem Maler Friedrich Attenhuber, das Bauwerk in seiner heutigen Gestalt. Eigene Anfahrt nicht möglich! Rückkunft ca. 16:30 Uhr. Da wir jetzt noch nicht wissen, wie sich im Herbst die Corona-Lage entwickelt, behalten wir uns vor, uns an die dann geltenden Maßnahmen zu orientieren.

**TT** 16175 | Jochen Essl | € 10,-

Fr., 07.10., 14:00–16:00 Uhr, 1x

Kreuth, Ringbergschloss, Schlossstraße Keine eigene Anfahrt. Busabfahrt Gymnasium Tegernsee: 14:00 Uhr

### Die Antikensammlung am Königsplatz

Auf nach Griechenland und in das Reich der Etrusker! Vasen, Bronzearbeiten und Schmuck, Gemmen und Ringsteine und vor allem der antike Goldschmuck der Staatlichen Antikensammlungen haben Weltruf, die Geschichten ihrer Entdeckung klingen wie ein Abenteuer-Roman. Zzgl. Eintritt, Treffpunkt Foyer der

Antikensammlung am Königsplatz

**HO** 11175 | Petra Rhinow | € 9,-

Mi., 25.01., 18:00–19:30 Uhr, 1x  
München, Antikensammlung, Königsplatz 1

## Wanderungen

### Schindelberg – Wandern auf den Spuren der Würmeiszeit: Eine Erlebniswanderung vom Kirchsee, durch den Zeller Wald auf den Schindelberg (805m)

Eingeladen zu dieser Wanderung sind Familien, aber auch Alleinstehende ohne Kinder. Hier bietet sich eine wunderbare Aussicht auf das Voralpenland. Zugleich steht man auf dem höchsten Moränenwall östlich der Ammer. Durch den sog. „Waldmeister- Buchenwald“- einer Art Urwald mit zahlreichen Findlingen (Zeitzeugen der Eiszeit) geht es hinab in das Naturschutzgebiet Kirchseemoor und am Kirchsee entlang zurück zum Ausgangspunkt. Treffpunkt: 10 Uhr Parkplatz am Kirchsee (Sachsenkam), beim Maikiki Cafe. Zeit: 2,5 Stunden (inkl. Pausen), Höhenmeter: ca. 120 m, Wanderentfernung: 6 km. Ausrüstung: Leichte Trekkingschuhe/ Zustiegschuhe, Kleidung nach Zwiebelprinzip, Regenschutz, Erste Hilfe Set (evtl. Bedarfsmedikamente), Brotzeit/ Snacks und ausreichend Trinken. Kinder sind kostenfrei.

**HO** 11175 | Katrin Samuelsson | € 12,-

Sa., 15.10., 10:00–12:30 Uhr, 1x

Sachsenkam, Kirchsee, Kiosk

### Wandern abseits frequenter Routen – von Wildbad Kreuth auf das Platteneck

In direkter Nachbarschaft zu bekannten Hausbergen wie den Hirschberg oder den Risserkogel gibt es im Mangfallgebirge zahlreiche „Nebengipfel“, die von Gebietskennern auf unmarkierten Wegen bestiegen werden können. Das Bergerlebnis steigert sich abseits frequenter Routen enorm. Der Schlussanstieg auf das Platteneck verläuft sogar weglos, was einen guten Geländeüberblick erfordert. Unterwegs befassen wir uns außerdem mit der Bergflora und Gipfelpanoramen. Vor dem finalen Abstieg besteht eine Einkehrmöglichkeit in der Königsalm. Michael Reimer hat über den bayerischen Alpenraum zahlreiche Wanderführer verfasst und herausgegeben. Festes Schuhwerk und entsprechende Bekleidung je nach Wetterlage. Trittsicherheit vonnöten. Bei Rückfragen

bitte an Michael Reimer (0179-5122440) wenden.

**HS** 13175 | Michael Reimer | € 35,-

So., 02.10., 9:30–15:30 Uhr, 1x

Parkplatz Siebenhütten 9:30 Uhr (Ankunft RVO-Bus 9550 um 9:19 Uhr)

### Wandern abseits frequenter Routen – Geitau auf das Türkenköpfel

In direkter Nachbarschaft zu bekannten Hausbergen wie den Wendelstein oder die Rotwand gibt es im Mangfallgebirge zahlreiche „Nebengipfel“, die von Gebietskennern auf unmarkierten Wegen bestiegen werden können. Das Bergerlebnis steigert sich abseits frequenter Routen enorm. Unterwegs befassen wir uns auch mit der Bergflora und Gipfelpanoramen. Vor dem finalen Abstieg besteht eine Einkehrmöglichkeit in der Kesselalm. Michael Reimer hat über den bayerischen Alpenraum zahlreiche Wanderführer verfasst und herausgegeben. Festes Schuhwerk und entsprechende Bekleidung je nach Wetterlage. Trittsicherheit vonnöten. Bei Rückfragen bitte an Michael Reimer (0179-5122440) wenden.

**HS** 13176 | Michael Reimer | € 35,-

So., 09.10., 9:00–15:00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Bahnhof Geitau 9 Uhr (Ankunft BRB 8.49 Uhr)

### Die Geschichte der Bäume – Baumwanderung



Baumpfleger und Kräuterführer Florian Brunner nimmt uns mit auf eine Wanderung und zugleich auf eine Reise zurück in der Geschichte der Bäume. Auf unserem Weg durch den Winterwald bestimmen wir die Arten und erfahren, welchen kulturellen und symbolischen Wert die verschiedenen Bäume im Laufe der Zeit trugen und wie sie auch als Heilpflanzen verwendet wurden. Bitte mitbringen: Kleidung und festes Schuhwerk für eine leichte Wanderung mit ca. 150 hm.

**TT** 16181 | Florian Brunner | € 15,-

Sa., 03.12., 9:30–11:30 Uhr, 1x

Treffpunkt: Reisberger Hof, Tegernsee



## Länderkunde

### Vortrag Abenteuer Kirgistan

Die Kirgisen waren fast 3000 Jahre ein Nomadenvolk, um in der Extreme zwischen Halbwüste, Steppe und Hochgebirge bis über 7000m zu überleben. Florian Bossert (beruflich Gebietsbetreuer im Mangfallgebirge) berichtet von seiner Expedition 2021 nach Kirgistan. Neben der Tierwelt und botanischen Highlights geht er vor allem auch auf die Probleme der Bevölkerung mit Klimawandel, Landwirtschaft und Nomadenleben ein. Er zeigt zu-dem wie dort Arten überlebt haben, welche bei uns im Laufe des letzten Jahrhunderts ausgestorben sind. Kommen Sie mit auf eine virtuelle Reise durch die Steppe Zentralasiens, der Heimat von Edelweiß und Bartgeiern!

Anmeldung erforderlich

**HS** 13200 | Florian Bossert | € 8,-

Do., 10.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x

Schliersee, Forum Vitalwelt, Perfallstraße 4

### Down Under – von Tasmanien zum Great Barrier Reef

Der Ayers Rock und das Opernhaus in Sydney fehlen in keinem Reiseangebot für Australien. Der rote Sand im Outback, Kängurus im Hotelgarten und Koalas auf Eukalyptusbäumen sind Motive, die jeder Australienreisende auf der SD-Karte seiner Kamera gern mit Nachhause bringt. Schon ein Stopover bei der Anreise mit Übernachtung in Abu Dhabi, Stadtrundfahrt und Besichtigung der größten Moschee der Welt ist außergewöhnlich. Nur wenige Australienreisende waren auf der Insel Tasmanien mit ihren besonderen Nationalparks und manchmal schneebedeckten Bergen. Bei klarer Nacht und mit etwas Glück kann man hier das Südpolarlicht sehen. Natürlich wandern wir auch durch den roten Sand des Outbacks und umrunden den zweitgrößten Monolithen der Welt, den Ayers Rock. Mit einem Segelboot fahren wir durch das Great Barrier Reef, schnorcheln durch die farbenprächtigen Korallenbänke und reisen dann fast neunhundert Kilometer mit dem Zug durch den tropischen Regenwald von Queensland nach Airlie Beach. Leider nur im Vortrag! Zu den Höhepunkten einer Reise nach Australien zählt mit Sicherheit der schneeweiße Strand der Whitsunday Islands. Und natürlich muss man die vielleicht schönsten Stadt der Welt, Sydney, gesehen.

**TT** 16010 | Thomas Friedrich | € 10,-

Do., 22.09., 18:00–19:30 Uhr, 1x

Bad Wiessee, Hotel zur Post, Lindenplatz 7

### vhs.hybrid: Amerikas wilder Süden mit dem Offroad-Camper von den Höhen Boliviens zu den Gletschern Patagoniens

Ein Jahr bereisen Nataša und Stephan Hübner den Süden des vielleicht schönsten Kontinents dieser Erde. Auf über 40000 Kilometer nehmen sie den Zuschauer mit in die fantastischen Landschaften entlang der südlichen Anden. Die größte Salzpfanne der Welt im Hochland Boliviens fehlt ebenso wenig wie die Nationalparks in Argentinien und die Wüsten, Vulkane und Seen Chiles. Das südliche Patagonien erreichen die beiden nach der Saison, die Touristenmassen sind längst abgereist. Doch sie haben Glück und erleben diese grandiose Gletscher- und Bergwelt in den schönsten Farben des Indian Summer! Lassen Sie sich begeistern von abenteuerlichen Geschichten, herzlichen Begegnungen und faszinierenden Bildern.

**TT** 16011 | Stephan Hübner | € 12,-

Fr., 25.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

### vhs.hybrid: Kulturlandschaft wie früher Naturparadiese im Osten Europas

Sattgrüne Weiden, Maisäcker und Fichtenforste – unsere Landschaft ist von intensiver Bewirtschaftung geprägt. Ganz anders sieht dies in weiten Teilen Osteuropas und Zentralasiens aus. Florian Bossert nimmt sie mit auf eine Reise in eine Kulturlandschaft, wie sie auch früher in Mitteleuropa zu finden war. Er zeigt landschaftliche Eindrücke aus Siebenbürgen, den rumänischen Karpaten und Kirgistan sowie Aufnahmen von Tier- und Pflanzenarten, die bei uns in den letzten Jahren ausgestorben sind. Neben der Faszination für diese Arten geht es auch um die Gründe für deren Verschwinden. Ein Exkurs ans Schwarze Meer bringt Ihnen das größte Schilfgebiet der Welt, das Donaudelta, näher. Aufnahmen aus einem der größten Vogelschutzgebiete Europas mit einer einzigartigen Artenvielfalt auf schwimmenden Inseln zeigen Brutkolonien von hunderten Tausenden Vögeln. Aber auch in diesen Gebieten ist nicht alles rosig. Die Probleme der Bevölkerung und Eindrücke aus einem sehr entbehrungsreichen Leben werden dargestellt, welche der Referent während seiner Nomadenreise festgehalten hat.

**TT** 16200 | Florian Bossert | € 8,-

Fr., 02.12., 19:30–21:00 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

### Von der Kurischen Nehrung bis zum Hightech in Tallin: Das Baltikum

Wer zum ersten Mal ins Baltikum reist weiß vielleicht noch nicht, dass er sich in die Mitte Europas begibt. Wenn die Reise in Vilnius beginnt, fühlt man sich zumindest als Süddeutscher noch nicht ganz in der Fremde. Es ist der Barock der Kirchen, der vertraut wirkt. Andererseits gibt es auch eine heidnische Seele der Balten. Besonders die Litauer, aber auch Esten und Letten verehrten Bäume, Schlangen und Steine. Woran denkt man jedoch zuerst bei den Balten? Es ist das gemeinsame Singen, das sozusagen für das Nationalbewusstsein aller baltischen Staaten von zentraler Bedeutung ist. So machen wir uns also voller Erwartung auf in die Mitte Europas, nach Litauen, Lettland und Estland, in das Land der schier endlosen Strände und Wälder, und Hightech in Tallin.

**HO** 11205 | Udo Konrad | € 8,-

Di., 18.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Neapel literarisch – Online-Vortrag

Napule e` mille culture, Napule e` mille paure ... Napule e` nu sole amaro, Napule e` addore e` mare, Napule e` 'na carta sporca e nisciuno se n' importa ...

Pino Daniele (1955-2015), Cantautore  
Der Golf von Neapel ist die klassischste aller europäischen Kulturlandschaften und Sehenswürdigkeiten gewesen. Goethes Italienische Reise hat die deutsche Wahrnehmung des Südens in besonderer Weise geprägt – und prägt sie vielleicht auch heute noch mit. Für Johann Wolfgang von Goethe war Neapel das Epizentrum seines Italienerlebnisses, die seine „deutsche Sinnesart“ verstörte. Die in der Goethe-Nachfolge Reisenden schildern Verstörendes, Irritierendes, Fremdartiges. Begeisterte Berichte über Neapel und seine Bewohner zeigen, wie die Stadt ihre Besucher polarisiert. Selbstbeschreibungen der Neapolitaner aus der Feder namhafter neapolitanischer Autoren zeugen von deren kulturellem Selbstverständnis. Ein Ausblick auf die neapolitanische Gegenwartsliteratur zeigt die literarische Verarbeitung des tiefgreifenden sozialen, politischen und kulturellen Wandels in Neapel seit den 1990er Jahren.

**OL** 10146 | Peter Matzelt | € 9,-

Di., 15.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x



## Studienreisen

Die Reisen müssen langfristig geplant werden, daher ist eine frühzeitige Buchung – drei Monate vor Reisebeginn erforderlich. Die Studienreisen der vhs im Tegernseer Tal e.V. erfüllen die Qualitätskriterien des Deutschen Volkshochschulverbandes e.V. Sollten Sie an unseren Reisen interessiert sein, können Sie sich gern in unsere Reisedatei eintragen lassen und wir schreiben oder mailen Sie bei Infoabenden an. Mehr Informationen Hannelore Stuber, Tel. 08021-8254.

### Studienreisen 2022/2023 Informationsabend

Wir informieren Sie über die geplanten Studienreisen 2023 des, vhs- Zentrums Tegernsee der vhs Oberland e.V. Im Anschluss werden die besten Bilder der 2022 stattgefunden Studienreisen gezeigt. Mehr Information über Hannelore Stuber, Tel. 08021-8254.

**TT** 16250 | Hannelore Stuber, Bernhard Dirks | gebührenfrei

Fr., 28.10., 18:00–20:00 Uhr, 1x

Bad Wiessee, Hotel zur Post, Lindenplatz 7

### Studienreise: Mit dem Arosa Schiff auf der Donau von Passau bis Bratislava

Adventlichen Fluss Kreuzfahrt von Passau über Wien nach Bratislava. Mehr Informationen Hannelore Stuber, Tel. 08021-8254, bitte fordern Sie unseren Flyer an.

**TT** 16255 | Hannelore Stuber | Gebühr steht noch nicht fest.

Mi., 07.12., 08:00–20:00 Uhr, 5x

### Vorankündigung Studienreise V.A.E. – Land voller Vielfalt

8 Tage Erlebnisreise in die Emirate. Gemeinsam erleben wir zahlreiche Höhepunkte der verschiedenen Scheichtümer: zwei Megastädte, Dubai und Abu Dhabi, und die Oase Aln Ain, die Ostküste mit dem Seehafen Fujairah sowie das Kulturemirat Sharjah. Wir besuchen die Große Moschee mit dem weltgrößten Kronleuchter, den Louvre, die Palme, Museum und High Tea im Emirate Palast Hotel sind ebenso auf dem Programm. Bitte fordern Sie unseren Flyer an. Mehr Informationen Hannelore Stuber, Tel. 08021-8254. Bitte tragen Sie sich in unsere Interessenliste ein und beachten Sie die Mitteilungen auf unserer Homepage und in der Presse, das genaue Datum steht noch nicht fest.

**TT** 231-16254 | Hannelore Stuber | Preis stand bei Programmerstellung noch nicht fest. Mo., 20.02.2023., 08:00–20:00 Uhr, 8x Reise

### Vorankündigung Studienreise: Kent/England mit Schlössern, Herrenhäuser und Gärten

Man sagt im Garten spiegle sich die Sehnsucht des Menschen nach dem Paradies wider. Lassen Sie sich von den Gartenparadiesen bezaubern. Gartenarchitekten, die hingebungsvolle Kreativität und Leidenschaft komponiert haben. Dazu sehen sie das Schloss Hever Castle, Brighton Pavillon, Kreidefelsen von Beachy Head, besuchen kleine bezaubernde Städte wie Rye, Bodiam Castle, diverse Gärten mit einer der großartigsten Gartenanlage der Welt – Wisley Garden. Das genaue Datum steht noch nicht fest. Mehr Informationen Hannelore Stuber, Tel. 08021-8254, bitte fordern Sie unseren Flyer an.

**TT** 231-16251 | Hannelore Stuber | Gebühr steht noch nicht fest.

Mo., 12.06.23., 08:00–20:00 Uhr, 7x Reise

### Vorankündigung Studienreise: Marken/Italien

Näheres zu dieser Studienreise am Reiseinfoabend 28.10.2022 Hotel zur Post in Bad Wiessee.

Mehr Informationen Hannelore Stuber, Tel. 08021-8254. Bitte tragen Sie sich in unsere Interessenliste ein und beachten Sie die Mitteilungen auf unserer Homepage und in der Presse, das genaue Datum steht noch nicht fest.

**TT** 232-16253 | Hannelore Stuber | Gebühr steht noch nicht fest.

So., 24.09.23, 08:00–20:00 Uhr, 7x Reise

## Mensch und Tier

### Unterwegs mit wuscheligen Exoten – Lamawanderung



Eine ganz besondere Erfahrung für Groß und Klein: Wandern mit Lamas durch die winterliche Landschaft. Die klugen Mangfall-Lamas Anahi, Charly und co. freuen sich auf einen Spaziergang und viele Streicheleinheiten.

Feste Schuhe, Kleidung und Getränke für eine etwa zweistündige, leichte Wanderung mitbringen.

**TT** 16182 | Felix Fries | € 24,-

Sa., 28.01., 13:00–15:00 Uhr, 1x

Hausham, Poschmühl 93, Mangfall Lamas Agatharied

### Wanderung mit Eseln zum Alten Bad in Wildbad Kreuth

Machen Sie sich auf den Weg, die Welt der Esel zu erkunden. Nach einer kleinen Putzrunde zum Kennenlernen, starten wir entlang den Weissachauen in Richtung Altes Bad. Sie können beobachten, wie Esel unsere Umgebung wahrnehmen. In gemächlichem Tempo wandern wir vorbei an der Fischzucht und erreichen nach ca. 2 Stunden zu einer möglichen Einkehr das Alte Bad in Wildbad Kreuth. Frisch gestärkt geht es dann am Dammweg wieder zurück. Die Tour ist ca. 10 km lang, Rückkehr gegen 15 Uhr je nach Länge der Pausen. Die Wanderung ist auch für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet. Bei strömendem Regen und Unwetter entfällt die Wanderung. Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung für Unterwegs

**TT** 16180 | Andreas Vogt | € 26,-

Mo., 03.10., 10:00–15:00 Uhr, 1x Kreuth, Parkplatz am Wertstoffhof, Im Steinbruch 4

## Naturwissenschaft und Technik Astronomie

### Astronomie – Orientierung am Sternenhimmel für Einsteiger Sterne entdecken ... ganz einfach!

Der Blick in den Sternenhimmel ist wunderschön, aber die Orientierung ist nicht immer leicht. In diesem Kurs lernen Sie, mit Hilfe von Sternkarten und digitalen Hilfsmittel aktuelle Sternbilder zu finden und zu benennen. Sie erhalten Tipps welche Himmelsobjekte sich mit bloßem Auge bzw. mit einfachen Geräten wie Fernglas oder einem kleinen Teleskop beobachten lassen. In unserem Planetarium sehen wir uns den Himmel an, wie er ohne Lichtverschmutzung aussehen würde, gönnen uns einen Blick auf die Milchstraße und bei klarer Sicht werden wir Livebeobachtung mit den großen Teleskopen der Sternwarte vornehmen. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Bayerische Volkssternwarte München (nicht Deutsches Museum!), Rosenheimer Str. 145h, Vortragssaal, Zugang durch den Hof.

**HO** 11410 | Oliver Winkler, André Motscha | € 10,-, Sa., 26.11., 17:00–20:00 Uhr, 1x, München, Volkssternwarte, Rosenheimer Straße 145h



## Der Weltraum vor unserer Haustür

Für Erwachsene und Kinder ab 8

Natürlich ist das Weltall riesengroß, aber warum in die Ferne schweifen? Spannende Objekte gibt es auch in unserem Sonnensystem. Auf unserer Rundreise lernen wir, dass unsere Sonne ziemlich ungemütlich werden kann, besuchen den Mond mit dem „Irokesenhaarschnitt“, gehen auf Diamantenjagd in der Neptunatmosphäre, stellen fest, dass Pluto keine Tischmanieren hat und stimmen ein Loblied auf unseren Erdmond an. Hinweise, wann und wo Sie einige dieser Objekte selbst sehen können, runden diesen Vortrag ab. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Bayerische Volkssternwarte München (nicht Deutsches Museum!), Rosenheimer Str. 145h, Vortragssaal, Zugang durch den Hof.

**HO 11411** | Oliver Winkler, André Motscha | € 10,-

Sa., 28.01., 17:00–20:00 Uhr, 1x

München, Volkssternwarte, Rosenheimer Straße 145h

## Neue Ergebnisse des deutschen Röntgenteleskops eROSITA

Online-Vortrag

Eine der faszinierendsten Fragen der Astronomie und Physik ist die nach der Natur der mysteriösen dunklen Energie. Sie wird für die Expansion des Universums verantwortlich gemacht. eROSITA ist das Hauptinstrument des russisch-deutschen „Spektrum-Röntgen-Gamma“ (SRG) Satelliten, welcher am 13. Juli 2019 von Baikonur aus gestartet wurde. Ziel der eROSITA Mission ist es, mit bisher unerreichter Empfindlichkeit die erste vollständige Himmelsdurchmusterung im mittleren Röntgenbereich durchzuführen und damit der Natur der dunklen Energie auf die Spur zu kommen. Der Vortrag gibt einen Einblick in den Betrieb des am Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik in Garching gebauten Teleskops und erklärt die Funktionsweise und Hintergründe des Forschungsprojekts in einem für interessierte Laien verständlichen Vortrag. Prof. Dr. Werner Becker ist Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik in Garching und Professor für Astrophysik an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Er beschäftigt sich mit den aktuellen Themen der Astrophysik und den Grundlagen der Physik. Die Erforschung von Neutronensternen, Schwarzen Lö-

cher und Supernova-Überresten als Endstadien der Sternentwicklung sind hier ebenso zu nennen wie die Behandlung kosmologischer Fragestellungen nach dunkler Energie, dunkler Materie und Gravitationswellen.

**OL 10409** | Prof. Dr. Werner Becker | € 11,-  
Di., 18.10., 19:30–21:00 Uhr, 1x

## Kennen Sie die „Rolling Stones“ aus den Alpen?



Der Geologe Dr. Johann Wierer erklärt an der Steingalerie im Herdergarten die Erkennungsmerkmale, die Entstehung und die Herkunft der Gerölle der Steingalerie. Außerdem bietet sich dabei die Gelegenheit die eigenen Funde der Teilnehmer zu bestimmen.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der vhs statt.

**HO 11185** | Dr. Johann Wierer | € 15,-  
Sa., 29.10., 14:00–17:00 Uhr, 1x

Steingalerie Herdergarten Holzkirchen

## Besuch bei Mammut, Höhlenlöwe und Co.



### Busexkursion zum Naturkunde- und Mammut-Museum in Siegsdorf mit Führung

Das Siegsdorfer Mammut ist das größte, vollständige und besterhaltene Mammutskelett Europas. Mindestens genauso interessant sind der Siegsdorfer Höhlenlöwe, der Höhlenbär und die Fossilien aus den Meeren der Tertiärzeit im Untergrund Südbayerns, darunter Blätter, Korallen, Schnecken, Fische, Saurier und vieles mehr. Bei genügender Nachfrage organisieren wir einen Bus.

**HO 11188** | vhs | € 34,-  
Sa., 26.11., 9:45–13:00 Uhr,  
1x Siegsdorf

## Quantencomputer – Die Zukunft der Computertechnik?

vhs.online

Internationale Konzerne investieren Milliardensummen in neuartige „Quantencomputer“. Wo aber liegt der Unterschied zum klassischen Pendant? Was werden Quantencomputer tatsächlich leisten und was ist nur Fiktion? Wo zeigen sich Probleme hinsichtlich Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit? Der (Online-)Vortrag beantwortet diese Fragen ohne komplexe technische Details oder Formeln!

**OL 20405** | Dr. Günter Spanner | € 10,-  
Fr., 18.11., 18:00–19:30 Uhr, 1x

## Pädagogik/Erziehungsfragen

### Gesundes Aufwachsen mit Medien – Prävention vor exzessiver Mediennutzung

Ein Elternabend für Eltern von Schulkindern zu Risiken der Mediennutzung Überblick über aktuelle Medientrends Welche geeigneten Medienangebote gibt es? Tipps zur Medienerziehung in der Familie

**MB 14500** | Simone Groher | € 9,-  
Mi., 26.10., 19:30–21:00 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Familienseminar „Unser MedienLeben“



Ein Seminar für Eltern und ihre Kinder, um über ihren Medienkonsum (auch mit anderen Familien) ins Gespräch zu kommen, Unterstützung bei der Medienerziehung zu erfahren und Ideen für ein gesundes Medienleben mitzunehmen.

**MB 14501** | Simone Groher | € 28,-  
Sa., 28.01., 14:00–18:00 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Verloren in virtuellen Welten: Ein Elternabend zu exzessiver Mediennutzung

Verloren in virtuellen Welten: Konfliktlösung bei problematischer Mediennutzung

• Konflikte rund um die Mediennutzung gemeinsam in 5 Schritten lösen



- Lösungsorientierte Gespräche führen
  - Sinnvolle Familienregeln entwickeln.
- MB** 231-14501 | Simone Groher | € 8,-  
Mo., 06.02., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Gewaltfreie Kommunikation für Familien und für Paare – so klappt ein friedliches Miteinander nach Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Dieser Vortrag vermittelt Grundlegendes der GfK als Hilfe im Alltag, sowie einen Weg zur friedlichen Konfliktlösung im persönlichen und beruflichen Umfeld.

**MB** 14610 | Manuela Jerik-Geyer | € 9,-  
Mi., 30.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

### Persönlichkeitsentwicklung

### Trennung und Scheidung – Hilfe zur Selbsthilfe für Eltern, die in Trennung leben (werden)

#### Elternabend online und anonym

Der Link zu diesem Vortrag lautet: Wie können wir trotz Trennung in Verbindung bleiben und unseren Kindern die Stabilität bieten, die sie in dieser Situation so nötig brauchen?

- Wie fühlen sich Kindern und was brauchen sie?
- Hilfe zur Selbsthilfe für Eltern
- Praktische Tipps, um die Kinder zu unterstützen

Der Link zu diesem Vortrag:

<https://vhs-oberland-de.zoom.us/j/93369184341?pwd=MjJpRlNabHVRdEY5NGVLMlN3ZytRZz09>

Meeting-ID: 933 6918 4341

Kenncode: 386893

**OL** 10505 | Christina Andersen-Landwehr | gebührenfrei

Di., 11.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Dipl. – Psych. Martin Urban: Gesprächsrunde zur seelischen Gesundheit: „Drei Dinge braucht der Mensch“

Ein erfahrener Psychotherapeut möchte mit Ihnen ins Gespräch kommen und Ihnen aus der Summe seiner Erkenntnisse vermitteln, was die einfachen Regeln für

den Aufbau und Erhalt der seelischen Gesundheit sind: „Drei Dinge braucht der Mensch: Bindung – Autonomie – Selbstwert“. Drei Termine. Diese sind individuell buchbar.

#### Teil 1: Die Bindungstheorie

Die Bindungstheorie (John Bowlby, 1907 – 1991) hat scheinbar selbstverständliche Dinge ins Licht gerückt, die nicht nur für den Umgang mit Kindern, sondern auch für uns Erwachsene von entscheidender Bedeutung sind.

**TT** 16601 | Martin Urban | € 8,-  
Do., 27.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, Reisberger Hof

#### Teil 2: Die Autonomie

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, wie sehr ihr Leben „fremdgesteuert“ ist. Die Pädagogik vergangener Zeiten hat viel zu sehr Gehorsam verherrlicht, anstatt Autonomie und Selbstverantwortung zu fördern.

**TT** 16602 | Martin Urban | € 8,-  
Do., 19.01., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

#### Teil 3: Das Selbstwertgefühl

In Weiterentwicklung der Freud'schen Psychoanalyse hat die Narzissmus-Theorie (Kohut, Kernberg) das gesunde und pathologisch verformte Selbstwertgefühl des Menschen für seine seelische Krankheit oder Gesundheit entdeckt. Das betrifft unseren Umgang mit uns selbst und unserem Nächsten elementar.

**TT** 16603 | Martin Urban | € 8,-  
Do., 02.02., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

### Das kleine Abc der Körpersprache

Über Sprache geben wir Informationen. Über die Körpersprache die Information zur Information. Erst dann zeigt sie uns, ob ein Satz z.B. ernst oder witzig gemeint war. Mit einem Anteil von über 70 % ist sie unser entscheidendes Kommunikationswerkzeug. In diesem Seminar geht es um das Zusammenspiel zwischen Sprache, Mimik und Gestik. Sie werden erfahren, wie Sie körpersprachliche Signale erkennen, verstehen und selbst anwenden können. Lernen Sie lesen und wie Sie Ihren Worten zu mehr Ausdruck verhelfen. Ein Kommunikationstraining der etwas anderen Art.

**HO** 11615 | Thomas Rührmair | € 23,50  
Mo., 28.11., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 01

### Konfliktlösung durch Mediation Online-Vortrag

Schon seit Jahrhunderten werden Prinzipien der Mediation zur Konfliktlösung eingesetzt.

Doch viel lieber streiten wir mit Hilfe von Anwälten und Gerichten und investieren Zeit, Stress und Geld für ein Ergebnis, das oft auf beiden Seiten Frust hinterlässt.

Mediation findet die beste Lösung für beide. Das Einzige, was es dafür braucht, ist ein wenig Selbstreflexion und einen allparteilichen Mediator.

**OL** 10620 | Winfried Brötling | € 9,-  
Di., 15.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Liebesbeziehungen im Licht und Schatten der Persönlichkeitspsychologie

#### Online-Vortrag

Verbundenheit und starke Gefühle legen sich zu Beginn der Beziehung schützend über die Unterschiede. Nach einiger Zeit jedoch tritt die Verschiedenartigkeit der Persönlichkeitsstruktur deutlicher hervor. Das kann die Beziehung sowohl beleben und sogar als Chance gesehen werden, als auch anstrengend werden und diese scheitern lassen. Der Vortrag will die Frage erhellen, wie sich die verschiedenen Persönlichkeiten in Beziehungen zeigen und auswirken.

**OL** 10606 | Heidi Braun-Trapp | € 9,-  
Do., 20.10., 19:30–21:00 Uhr, 1x

### 12 Zutaten für ein erfülltes Leben vhs.online

Unter dem Motto „Wer gut sät, hat gute Chancen auf eine gute Ernte!“ erhalten Sie wichtige Impulse zu den „12 Zutaten“ für Ihre individuelle Lebensgestaltung. Wie auch beim Kochen und Essen gilt auch hier, dass nicht alles für jeden bekömmlich ist. Deshalb legen wir an diesem Abend auch großen Wert auf Selbstreflexion und eine ausgewogene Anpassung an Ihre eigenen Lebensumstände. Zu den Fragen, die wir an diesem Abend klären, gehören u.a.

- Was bedeutet für mich persönlich Erfolg?
- Wie gestalte ich den Tag so, dass ich am Abend zufrieden mit mir (und der Welt) bin?
- Warum ist es so wichtig nach dem Prinzip Win-Win zu agieren und zu kommunizieren?
- Wie gelange ich zu einer gesunden Balance in meinem Leben?

**OL** 10611 | Josef Maiwald | € 10,-  
Mo., 07.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x



## Kreativitätstechniken – alltagstauglich und effektiv – beruflich wie privat

Sowohl im beruflich als auch privat: Mit Kreativität kommt man besser durchs Leben. Jeder Mensch ist kreativ. Mit außergewöhnlichen Denkansätzen findet man immer eine innovative und effektivere Lösung, an die man bisher noch nicht gedacht hat. Aktivieren Sie Ihre Kreativität! Trainieren und nutzen Sie Ihre Fähigkeit, „um die Ecke zu denken“! In diesem Seminar lernen Sie mit vielfältigen, kurzweiligen und auch unkonventionellen Übungen flexibles Umdenken. Es werden verschiedene Kreativitätstechniken vorgestellt und auch gleich ausprobiert. Die Ergebnisse werden Sie verblüffen. Dabei ist ihre Anwendung amüsant, einfach, nachvollziehbar und direkt in der Praxis umsetzbar: Sie verlassen das Seminar als ein „kreatives Köpfcchen“.

**HO 11608** | Thomas Rührmair | € 23,50  
Fr., 27.01., 17:30–20:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

## Rhetorik/Kommunikation/ Präsentation

### Verhandeln, diskutieren und argumentieren – Für souveräne Kommunikation und Gesprächsführung

Führen Sie Gespräche oder Verhandlungen zu einem positiven Ergebnis! Anhand von praktischen Übungen lernen Sie sich sicher in eine Diskussion einzubringen, Argumentationstechniken anzuwenden, mit Einwänden und Gegenargumenten umzugehen, Diskussionen und Verhandlungen zielgerichtet durchzuführen und mit rhetorischen Strategien umzugehen.

**MB 14615** | Christian Kröger | € 75,-  
Sa., 12.11., 09:30–17:00 Uhr  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Reden, vortragen, präsentieren – Das Redner- und Vortragstraining

Dieses bewährte Seminar hilft Ihnen, die Grundausrüstung der Rhetorik zu erwerben und Unsicherheiten, Ängste, Hemmungen beim Sprechen in und vor größeren Gruppen abzubauen. Sie erfahren Grundlagen zu Stimme, Körpersprache, rhetorischen Stilmitteln, Vorbereitung und Durchführung sowie mentales Training gegen Lampenfieber. Dazu gibt es

viele lustige und interessante Übungen.

**MB 14616** | Christian Kröger | € 75,-  
So., 13.11., 09:30–17:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Meetings – technisch perfekt Online-Workshop

Die Umstellung auf Online-Formate auch in technischer Hinsicht: eine Herausforderung. Wie können Sie die Technik optimal nutzen? Sich ins rechte Licht rücken und den richtigen Rahmen geben, am Schreibtisch, im Künstlertelefonier oder auf der Yoga-Matte. Für hohe Aufmerksamkeit sorgen durch prägnanteren Stimmeinsatz. Overhead, Whiteboard und Tafel in Online übersetzen und Folien online-gerecht einsetzen. Teilnehmer\*innen online erreichen und begeistern. Dieser Workshop hilft Ihnen, Ihre Online-Präsentation zu optimieren und reflektieren.

Sie werden als Anfänger\*in und Erfahrene\*r wirkungsvolle Tipps bekommen und Techniken kennenlernen, die Ihnen Sicherheit geben und den Aufstieg deutlich erleichtern.

Die Bedienung von Zoom ist nicht Teil dieses Trainings. Für vhs-Kursleiter\*innen der vhs Oberland kostenfrei. Michael Moesslang, der Hitchcock der Präsentation, ist seit knapp 30 Jahren ein beliebter Dozent, professioneller Redner, Trainer, Coach und Autor. Sein Kernthema ist Präsentation, Körpersprache und Selbstsicherheit. Diese drei Sparten definiert er als untrennbare Einheit.

**OL 10125** | Michael Moesslang | € 20,-  
Fr., 14.10., 16:00–19:15 Uhr, 1x

## Konzentrationsstraining

### vhs.online: Superhirn – Kopf- rechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechen-tricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**OL 10463** | Helmut Lange | € 24,-  
Di., 11.10., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – vhs.online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**OL 10464** | Helmut Lange | € 24,-  
Do., 20.10., 19:00–21:00 Uhr, 1x

## Philosophie, Welt- anschauung, Religion

### Freiheit – Verantwortung – Gerechtigkeit

In diesem Seminar diskutieren Sie hauptsächlich über folgenden philosophischen Klassiker: Arthur Schopenhauer: Preisschrift über die Freiheit des Willens. John Rawls: Eine Theorie der Gerechtigkeit. Hans Jonas: Prinzip Verantwortung. Termine: 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.

**HO 11052** | Thomas Mandl | € 40,-  
Fr., 28.10., 09:45–11:15 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

### Geld als Medium der Kommunikation Georg Simmel und seine „Philosophie des Geldes“

Der deutsche Philosoph und Soziologe Georg Simmel (1858 – 1918) geht in seiner „Philosophie des Geldes“ der Frage nach, wie sich Geld auf den Lebensstil der Menschen und ihre Beziehungen auswirkt. Nach Simmel führt Geld als treibende Motivationskraft gesellschaftlicher Entwicklung zwar zur Befreiung des Individuums, führt aber gleichzeitig zum Verlust persönlicher und religiöser Bindungen. Die Folge: Geld wird selbst ein Lebenszweck, ein moderner Gott. „Simmel hat das Allertrivialste, das wir alle heute in der Tasche haben, als Symbol dafür genommen, wie die Gesellschaft zu der geworden ist, die sie ist.“ (Ingo Meyer). Gerade in Zeiten der Finanzkrisen und Inflation sind Simmels Gedanken wieder sehr aktuell.



Prof. Dr. Horst Jürgen Helle war Professor für Soziologie in München, u.a. mit dem Schwerpunkt Wirtschaftssoziologie.

**HO 11051 | Horst Helle | € 10,-**  
Fr., 25.11., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

### Organspende – eine ethische Pflicht? Online-Diskussion

In der zweiteiligen Diskussionsreihe sollen Sie nicht zu irgendetwas überredet werden – aber informiert: Bei Organtransplantationen ist Deutschland Schlusslicht in Europa – trotz anerkannter Spitzenmedizin. Täglich sterben 3 Menschen auf der Organ-Warteliste – völlig unnötig. Die Dialyse-Pflicht – das kann jedem passieren. Sie ist eine Qual, wäre aber vielfach vermeidbar bei mehr Organspenden. Was passiert mit mir und meinen Organen, wenn ich hirntot im Krankenhaus liege? Einige der gesetzlichen Regeln der Organspende gibt es fast nur in Deutschland. Vermeidung von Organhandel ist ein sinnvolles Ziel, aber man kann es auch übertreiben. Die christlichen Kirchen sind für die Organspende – aber nur lauwarm. Und wer bereit ist, nach seinem Tod Organe zu spenden, muss bei seiner Patientenverfügung genau aufpassen. 2 Termine: 23.5. und 25.2., jeweils 19.00–20.30 Uhr. Der Referent Dr. Rigmar Osterkamp war leitender Mitarbeiter des ifo Instituts für Wirtschaftsforschung, München. Er hat u.a. auf dem Gebiet der Gesundheitsökonomik geforscht und ist Mit-Autor des Buches „The Global Organ Shortage“ (Stanford University Press, zusammen mit R. Beard und D. Kaserman, Auburn University). Über den Mangel an transplantierbaren Organen hat Dr. Osterkamp wissenschaftliche Artikel verfasst sowie auf Konferenzen, vor Ärzten, Studenten und auch breiterem Publikum gesprochen. Er ist zudem Gründungs- und Vorstandsmitglied des Vereins „Gegen den Tod auf der Organ-Warteliste e.V.“

**OL 10172 | Rigmar Osterkamp | € 10,-**  
Mo., 21.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Philosophische Streifzüge: Zhao Tingyang: Alles unter dem Himmel

Zhao Tingyang gilt als einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen der Gegenwart. Sie diskutieren und reflektieren an diesem Nachmittag seine Überlegungen zu einer neuen politischen

Weltordnung, die auf dem alten chinesischen Prinzip des tianxia – der Inklusion aller unter einem Himmel – basieren. „In Auseinandersetzung mit okzidentalischen Theorien des Staates und des Friedens von Hobbes über Kant bis Habermas sowie unter Rückgriff auf die Geschichtswissenschaft, die Ökonomie und die Spieltheorie eröffnet uns Zhao einen höchst originellen Blick auf die Konzeption der Universalität. Ein wegweisendes Buch, auch um Chinas aktuelles weltpolitisches Denken zu verstehen“ (Suhrkamp). Vorherige Lektüre empfohlen: ISBN: 978-3-518-29882-4

**HO 11053 | Thomas Mandl | € 10,-**  
Fr., 20.01., 16:00–18:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

### Was ist Wahrheit (1) Der Anspruch der Philosophie auf Wahrheit: Sokrates, Platon, Aristoteles

#### Online-Vortrag

Philosophie versteht sich von Anfang an als Suche nach der Wahrheit. Doch was soll unter „Wahrheit“ verstanden werden? Die antiken Philosophen Sokrates (469-399), Platon (428-348) und Aristoteles (384-322) verstehen sich als Pioniere der Wahrheitsfindung. Sie entwickeln bis heute gültige Kriterien, um wahres Denken gegen falsche Erzählungen, subjektive Meinung und ungeprüfte Behauptungen abzugrenzen.

**OL 10651 | Dr. Angelika Bönker-Vallon | € 9,-**  
Mi., 23.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Was ist Wahrheit (2) Wahrheitsfindung im Licht von Zweifel und Skepsis: René Descartes, David Hume

#### Online-Vortrag

Unsicherheiten wie Zweifel und Skepsis scheinen die Suche nach Wahrheit zu behindern. Für Denker wie René Descartes (1596-1650) und David Hume bedeuten Zweifel und Skepsis jedoch eine wertvolle Hilfe bei der Wahrheitssuche. Descartes dringt über den Zweifel zum unbezweifelbaren denkenden Ich des Menschen vor (ich denke, also bin ich), David Hume (1711-1776) akzeptiert Skepsis und Unsicherheit als Grenzen des menschlichen Bewusstseins, um auf diese Weise die Epoche der Aufklärung mitzubegründen.

**OL 10652 | Dr. Angelika Bönker-Vallon | € 9,-**  
Mi., 30.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Was ist Wahrheit (3) Wahrheit und Wirklichkeit: Thomas von Aquin, George Berkeley, Immanuel Kant

#### Online-Vortrag

Ist unser Blick auf die Welt wahr? Können wir die Außenwelt erkennen, wie sie tatsächlich ist? Mittelalterliche Denker wie Thomas von Aquin (ca. 1225-1274) bejahen die Frage. Wahrheit besteht in der Übereinstimmung von Gegenstand und Intellekt, die letztlich von Gott garantiert wird. Neuzeitliche Denker sind zurückhaltender. Für George Berkeley (1685-1753) hängt das Sein der Außenwelt von der momentanen Wahrnehmung ab, Immanuel Kant (1724-1804) untersucht die Erkenntnismöglichkeiten der menschlichen Vernunft überhaupt.

**OL 10653 | Dr. Angelika Bönker-Vallon | € 9,-**

Mi., 07.12., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Politik und Zeitfragen

### Besichtigung des Brennerbasistunnels

Mit 64 Kilometern Länge wird der Brennerbasistunnel nach seiner Fertigstellung im Jahre 2028 die längste unterirdische Eisenbahnverbindung der Welt sein, wenn man die bestehende Eisenbahnfahrt von Innsbruck hinzu-rechnet. Durch diesen Bau verkürzt sich die Fahrzeit von München in Richtung Gardasee von viereinhalb auf zweieinhalb Stunden, weil die Personenzüge nicht mehr langsam über den Brenner fahren müssen, sondern mit 250 Stundenkilometern in gerader Linie unter den Bergen durchrasen können. Von noch höherer Bedeutung ist jedoch der Güterverkehr. Durch den Tunnel wird nicht nur Fahrzeit eingespart, sondern durch die Verlagerung von Gütern auf die Schiene auch die Brennerautobahn erheblich entlastet. Durch eine hervorragende proaktive Planung und Öffentlichkeitsarbeit hat das 8-Milliarden-Euro-teure Projekt bei der österreichischen und italienischen Bevölkerung breite Akzeptanz erfahren – durch Aufklärung und die Gelegenheit zur Besichtigung der Tunnelbauarbeiten vor Ort. Die vhs Holzkirchen hat bereits mehrfach diese Gelegenheit genutzt, und die Besichtigungsteilnehmer waren sehr beeindruckt von der logistischen Meisterleistung unter Tage.

Mit Bauhelm, Stiefeln, Sauerstoffgerät und GPS-Gerät ausgestattet geht es für die Besucher über eine Noteinfahrt



auf zu einer spektakulären Einfahrt. 100 Eigene Anreise. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Bei genügend Anmeldungen organisieren wir einen Bus.

**HO 11252** | Dr. rer. pol. Christoph Rohde | € 24,-  
Fr., 30.09., 09:00–16:00 Uhr, 1x

### Max Mannheimer – Spätes Tagebuch Gelesen von Michael Stacheder



Max Mannheimer hat alles durchlitten, was einem Menschen in dem von den Deutschen entfesselten Inferno zustoßen konnte: Demütigung, Vertreibung, Internierung im Ghetto, Tod fast der ganzen Familie in der Gaskammer, Arbeitslager und KZ, Hunger, Krankheit und Misshandlung. Wie durch ein Wunder hat er die Hölle überlebt. Mannheimer sprach lange nicht über das, was er erlebt hatte.

Erst, als er irrtümlich seinen Tod nahe glaubte, entschloss er sich, für die Nachgeborenen das Erlittene festzuhalten. Sein Spätes Tagebuch ist ein großes menschliches Dokument und erschien erstmals 1983.

Aus den Erinnerungen von Max Mannheimer (1920-2016) liest und erzählt Michael Stacheder, Schauspieler und Regisseur.

**MB 14701** | Michael Stacheder | € 12,-  
Di., 08.11., 19:30–21:00 Uhr, 0x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

### Der letzte Häftling von Dachau



„Nummer 161.986 der letzte Häftling von Dachau“ ist der Titel einer BR-Fern-

seh-Dokumentation von Thomas Muggenthaler und Christian Stücken. Am 27. April kommt der letzte registrierte Häftling im KZ Dachau an. Es ist der Pole Mieczyslaw Charecki. Die Autoren sind seiner Spur gefolgt und haben die Konzentrationslager Natzweiler in Frankreich und Majdanek in Polen besucht, in denen er vorher inhaftiert war. Sie haben auch die Familie vom Mieczyslaw Charecki in Polen gefunden. Thomas Muggenthaler zeigt den Film und stellt das Projekt vor. Veranstaltung mit Amnesty International.

**MB 14702** | Thomas Muggenthaler | € 6,-  
Do., 10.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

### Drangsaliert und dekoriert – Von der Kunst des Überlebens in der DDR

Mit 16 Jahren gerät der schüchterne Junge Richard in die Fänge der Stasi und wird von einem sowjetischen Militärgericht zu zehn Jahren Arbeitslager verurteilt. Der Grund: ein verunziertes Leninbild, ein Dummejungenstreich. Seine neue Heimat ist das „Gelbe Elend“ in Bautzen und später der „Rote Ochse“ in Halle. Hier hat er einen Tagesablauf wie ein Krimineller. Alle Gnadengesuche der Eltern an die DDR-Justiz und die Regierung bleiben unbeantwortet. Schließlich entlassen, gelingt es ihm, sich durch Ausbildung und Fleiß für höhere Aufgaben im Beruf zu qualifizieren und die geraubte Jugend nachzuholen. Horst Böttge berichtet vom Leben seines Bruders, der es in leitender Position trotz Engpässe und Fehlplanungen und mit der Stasi im Genick schaffte, mit Zivildienst zu agieren, und der für seine Arbeit höchste Auszeichnungen erhielt.

Ein Vortrag über eine außerordentliche Karriere in der von Mangel und Misstrauen dominierten sozialistischen DDR-Wirtschaft.

**HO 11701** | Dr. Horst Böttge | gebührenfrei, Fr., 18.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x  
vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.; vhs-Raum 01

### Politik für alle Das vhs-Ringgespräch

Politik ist häufig eine Sache von Politikern. Gesprächsbedarf begibt es aber für alle. Das Ringgespräch ist eine Tradition von Joseph Beuys, die bis heute sein Meisterschüler Johannes Stüttgen fortsetzt. Bertram Böhm, Mitglied des Bundesvorstands von Mehr Demokratie und Vorsitzender der Gesellschaft für soziale

Transformation und angewandte Philosophie, bietet das Ringgespräch nunmehr als eigene Gestaltungsform an. Ein Austausch, der digital auf 90 Minuten ausgelegt ist und auch einen Abend lang mit einem Bier oder einem Wein zu Hause gestaltet werden und in die Verlängerung gehen kann. Bringen Sie Ihr Thema mit. Zehn Teilnehmer haben die Möglichkeit zur offenen Debatte. Jeder hat die Chance dabei zu sein. Lassen Sie sich überraschen.

**OL 10708** | Bertram Böhm | gebührenfrei  
Do., 10.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Fakten, Fakten, Fakten – was sind sie eigentlich und wie werden wir informiert?

vhs-online

Wer kennt ihn nicht, den kernigen Spruch des Herausgebers vom Focus. Fakten, Fakten, Fakten – nur die sollen in diesem Magazin zu finden sein. Die reine Wahrheit. Unverfälscht. Unter diesem Banner wurde der Focus neben Spiegel und Stern zu einem der reichweitenstärksten Wochenmagazine in Deutschland. Nicht zuletzt wegen der versprochenen objektiven Berichterstattung. Doch wurde da nicht zuviel versprochen? Berichten alle anderen Nachrichtenquellen nicht objektiv? Und wie informieren wir uns als interessierte Zeitgenossen denn am besten? Dr. Michael Meyen ist Professor am Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung an der LMU in München.

**OL 10113** | Dr. Michael Meyen | € 5,-  
Mo., 14.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Die Ukraine-Krise und ihre Folgen

Online-Vortrag

Die Folgen der Ukraine-Krise sind Aufrüstung, das Ende vertrauensbildender Maßnahmen und Abrüstungsverhandlungen und die Wiederkehr der Drohung mit dem Einsatz von Nuklearwaffen. Der Westen mit seinen Versuchen der Demokratisierung der Welt mit Hilfe von Waffen und von außen oktroyierten Regierungsstürzen ist ebenso gescheitert wie der neo-nationalistische Ansatz der Politik territorialer Eroberungen. Wie kann in einer vernetzten Welt eine regelgeleitete Außenpolitik aussehen? An diesem Abend werden verschiedene globale und regionale ordnungspolitische Ansätze vorgestellt und diskutiert.

**OL 10014** | Dr. rer. pol. Christoph Rohde | € 5,-

Do., 10.11., 19:00–20:15 Uhr, 1x



**Die Renaissance der Geopolitik -Great Game zwischen Gut und Böse? Online-Vortrag**

Scheinbar wie aus heiterem Himmel attackierte Russland die Ukraine und riss die pazifistisch gestimmte deutsche Öffentlichkeit aus ihren Träumen. Was aber war mit den Kriegen im Jemen, im Irak und in Somalia oder den schwellenden Kriegen in der Sahel-Zone? In diesem Vortrag wird argumentiert, dass sich hinter der Fassade eines westlich dominierten Völkerrechtsdiskurses knallharte Macht- und Einflussphärenpolitik verbirgt, die nicht erst mit dem russischen Angriff auf die Ukraine wieder begonnen hat.

**OL 10013 | Dr. rer. pol. Christoph Rohde | € 5,- Do., 06.10., 19:00–20:15 Uhr, 1x**

**Der Aufstieg Chinas und dessen weltpolitische Implikationen**

Online-Vortrag

Chinas rasanter Aufstieg in der Weltpolitik wird sichtbar durch dessen gewachsene maritime Ambitionen, durch sein Seidenstraßenprojekt und sein extensives Engagement in Afrika. Besonders im südchinesischen Meer versucht China durch den Bau künstlicher Inseln und Militäranlagen, den USA den Zutritt zu bestimmten Gewässern zu verweigern. Dazu kommt der Anspruch zur Eingliederung Taiwans. Kann der Aufstieg Chinas friedlich vollzogen werden oder droht ein heißer Konflikt zwischen dem Herausforderer China und den USA? Welches sind zukünftige Allianzen in der Weltpolitik?

**OL 10015 | Dr. rer. pol. Christoph Rohde | € 5,-, Do., 08.12., 19:00–20:15 Uhr, 1x**

**Putin und der Westen – die Entwicklung eines spannungsreichen Verhältnisses**

Online-Vortrag

**OL 10018 | Ingmar Niemann | € 10,- Do., 20.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x**

**Das Ende einer großen Utopie? Immanuel Kants Schrift**

**„Zum ewigen Frieden“** Online-Dialog  
 „Zum ewigen Frieden“ – geschrieben mitten im Krieg Preußens gegen das revolutionäre Frankreich – gehört zu den bekanntesten Werken des Philosophen. In dieser bahnbrechenden Schrift entwickelt Kant die Lösung einer Frage, die seit Jahrhunderten bis heute die Menschen beschäftigt: Wie lässt sich ein ewiger Friede schaffen? Für die Friedensbewegung war und ist Kants Traktat von fundamentaler Bedeutung. Doch ist diese Utopie im russischen Bombenhagel auf die Ukraine nicht endgültig implodiert? In diesem philosophischen Dialog wird die Argumentation Kants nachgezeichnet und auf Realitätstauglichkeit abgeklöpft. Philosophische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**OL 10656 | Thomas Mandl | € 10,- Do., 17.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x**

**Umweltbildung**

**„Grüner Nachmittag“ zum Thema Nachhaltigkeit**

Wir laden ein zu einer vielfältigen Infoveranstaltung zum Thema Nachhaltigkeit. Von plastikfreien Alternativen im Haushalt, diversen Lektüren und Aktionen, die in Miesbach bisher zur Thematik stattfanden, möchten wir berichten und zum Austausch einladen. Laura Killer und Lisa Gött: Fridays and Christians for Future Gruppen Miesbach.

**MB 14752 | Laura Killer, Lisa Gött | € 3,- Sa., 19.11., 16:00–18:00 Uhr, 1x**  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Abschied von Öl und Gas: Möglichkeiten zur klimaschonenden und sicheren Wärmeversorgung**

Dreißig Prozent der Bayern heizen noch mit Öl, weitaus mehr noch mit Erdgas – und spüren es massiv im Geldbeutel. Zudem ist die Heizung aus fossilen Brennstoffen der mit Abstand größte Produzent des Treibhausgases CO2 im Haushalt. Ölkessel stoßen mehr davon aus als alle anderen Varianten. Ab 2026 wird der Einbau von Ölheizungen sowieso verboten. Doch die explodierenden Kosten und die Abhängigkeit von Russland legen einen früheren Ausstieg nahe – wirtschaftlich und moralisch. Ist das (flächendeckende) Heizen mit Holz eine Alternative? Oder eine Wär-



**Lust auf Leben? Wir sind dabei!**  
 Unsere Angebote für Menschen mit Behinderung

- ➔ Wohnen
- ➔ Tagesbegleitung
- ➔ Beratung
- ➔ Schulbegleitung
- ➔ Freizeit und Bildung
- ➔ Individuelle Assistenzangebote

[www.regens-wagner-erlkam.de](http://www.regens-wagner-erlkam.de)



mepumpe nach energetischer Sanierung?

Andreas Scharli, Energiemanager der Energiewende Oberland (EWO), gibt einen fachlichen Überblick über die gängigen Heizsysteme und Neuerungen und Förderungen auf dem Markt. In Anschluss steht er für Fragen bereit. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

**HO 11420** | Andreas Scharli | € 5,-  
Mi., 19.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

### Energiewende jetzt – Wertschöpfung vor Ort in Bürgerhand

Der Klimawandel schreitet schier unaufhaltsam voran, aber noch können wir das Überschreiten der Klima-Kipppunkte verhindern. Die jüngsten Ereignisse rund um Ukraine, Stopp Nordstream 2, Kohleimporte aus Russland und die daraus folgenden Preissteigerungen für Energie und die drohenden Versorgungsengpässe zeigen mahnend die Notwendigkeit auf, dass wir uns schon kurzfristig regional unabhängiger und langfristig 100% erneuerbar aufstellen müssen.

Sepp Biesenberger wird in seinem Referat mit anschließender Diskussion Mut zur Wende machen und auf die verschiedenen Möglichkeiten eingehen, wie Bürger\*Innen, Firmen und die Kommune gemeinsam diese gewaltige Aufgabe stemmen können.

**MB 14420** | Sepp Biesenberger  
| gebührenfrei  
Mo., 23.01., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Energiewende kann jetzt je- de(r): Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen Öko- strom für 7 Cent die kWh!

#### Online-Vortrag

Der Klimawandel geht alle an – für Viele ist aber das Denken in Alternativen noch immer zu weit vom eigenen Leben entfernt und die Entwicklung scheint kaum beeinflussbar. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Vorgestellt wird der komplette Ablauf zur Installation von ersten Überlegungen über die Ma-



## Nr. SiCHER

ROBERT JEVITZKY | MIESBACH



SICHERHEITSTECHNIK | ALARMANLAGEN  
 SCHLIEßANLAGEN | SICHERHEITSBESCHLÄGE

JETZT KOSTENLOS  
BERATEN LASSEN

TERMINVEREINBARUNG UNTER:

TEL. 08025 1787

WWW.NR-SICHER.COM

WALLENBURGERSTRASSE 31 | 83714 MIESBACH



terialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zur Finanzierung und dem Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann – und am Ende steht vielleicht eine Photovoltaik-Anlage. Es findet keine Produktberatung statt!

**OL 10425** | Andreas Weischer | € 5,-  
Di., 11.10., 19:30–21:00 Uhr, 1x

### Wirtschaft und Recht

#### Neuwahlen von Schöffen\*innen im Jahr 2023

##### Kostenlose Infoveranstaltung

Schöffen wirken dabei mit, wenn Mitbürger verurteilt oder freigesprochen werden. Sie tragen die Mitverantwortung dafür, ob jemand wegen einer Straftat zu Geldstrafe oder Freiheitsstrafe, vielleicht auch zu einer Maßregel der Besserung und Sicherung verurteilt wird. In Bayern üben ca. 10.000 Schöffinnen und Schöffen dieses Richteramt aus. Sie tun dies in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter. Nach §30 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) üben Schöffinnen und Schöffen ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter aus. Sie sind also als Richter dem Berufsrichter gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen\*innen 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffenverband Bayern <https://www.schoeffen-bayern.de/> Informationen über das Wahlverfahren, sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen.

**MB 14620** | Alfons Kuhn | gebührenfrei  
Mi., 09.11., 19:00–20:30 Uhr  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

#### Vorsorgevollmacht

Unser Fachdozent, Herr Eckmair, ein langjähriger Mitarbeiter der Beratungsstelle im Landratsamt Miesbach informiert über rechtliche, soziale und gesundheitliche Themen. Durch Unfall, Krankheit, Alter und andere unvorhergesehene Ereignisse kann man schnell in größte Schwierigkeiten geraten. Wer verantwortungsvoll für eine spätere Entscheidungsunfähigkeit vorsorgen möchte, hat die Möglichkeit eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht zu erstellen. Unser Fachdozent gibt einen Überblick über die aktuellen gesetzlichen Vorgaben, Ausgestaltung und Gültigkeit eines solchen Dokuments.

**HS 13830** | Adolf Eckmair | € 10,-  
Fr., 21.10., 15:30–17:00 Uhr, 1x  
Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

#### Richtig vererben – Testament und Erbrecht

Wer erbt mein Vermögen, wenn ich kein Testament errichte? Benötige ich für ein wirksames Testament einen Notar? Was ist mit der Erbschaftssteuer, soll ich mein Vermögen besser verschenken, solange ich lebe? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen des deutschen Erbrechts insbesondere die gesetzliche Erbfolge, die Errichtung eines wirksamen Testaments, die Berechnung des Pflichtteilsanspruches, die Steuersätze der Erbschaftssteuer und die Freibeträge.

**MB 14830** | Christiane Brüning | € 3,-  
Mo., 07.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1



## Erbrecht

Der Münchner Rechtsanwalt referiert über das für Viele sehr brisante Thema Erbrecht und gibt uns einen Einblick darüber, was im Vorfeld alles möglich ist, um etwaigen Streitigkeiten im Erbfolge aus dem Weg zu gehen.

**TT** 16830 | Dr. Michael Waxenberger | € 8,-  
Do., 13.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Mehrzweckraum

## Patientenverfügung

Seit den neuesten höchstrichterlichen Entscheidungen werden erweiterte Anforderungen an die Wirksamkeiten von Patientenverfügungen gestellt. Auch bereits bestehende Patientenverfügungen können davon betroffen sein. Unser Fachdozent, Herr Eckmair, ein langjähriger Mitarbeiter der Betreuungsstelle im Landratsamt Miesbach, trägt Inhalt, Bedeutung und Durchsetzbarkeit der Patientenverfügung konkret vor und geht vertiefend auf die aktuelle Rechtsprechung ein.

**HS** 13831 | Adolf Eckmair | € 10,-  
Fr., 18.11., 15:30–17:00 Uhr, 1x  
Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

## Unterhaltsrecht:

### Kinder- und Ehegattenunterhalt

Ziel ist es, einen Überblick über die gesetzlichen Unterhaltstatbestände zu vermitteln, wobei der Schwerpunkt – entsprechend seiner praktischen Relevanz – auf dem Kindes- und dem Ehegattenunterhalt liegt. Es soll ein Bewusstsein geschaffen werden, zwischen welchen Personen Unterhaltspflichten bestehen können, wie diese rechtlich ausgestaltet sind und in welcher Rangfolge diese zueinanderstehen. Im Einzelnen wird darauf einzugehen sein, unter welchen Voraussetzungen, für welche Dauer und in welcher Höhe Unterhalt geschuldet wird bzw. welche Möglichkeiten bestehen, den Unterhaltsanspruch zu regeln.

**MB** 14831 | Constance Mahn | € 3,-  
Mo., 26.09., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Bei diesen Worten denkt man zwar an das Rentenalter, doch es sind Themen die auch junge Familien bedenken sollten. Welche Entscheidungen darf mein Partner im Krankheitsfall oder bei einem Unfall für mich treffen? Welche medizinischen Maßnahmen sollen für mich ergriffen werden? Fragen, weshalb

eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung heutzutage derart wichtig sind, wer diese benötigt und worauf bei der Erstellung aus Sicht eines Anwalts zu achten ist, klärt der Tegernseer Rechtsanwalt an diesem Abend.

**TT** 16831 | Rechtsanwalt Frank Zahnert | € 8,-  
Do., 17.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Mehrzweckraum

## Familienrecht und Mediation

Das Ende einer Ehe stellt für jeden Menschen einen gravierenden Lebenschnitt dar. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Folgen einer Trennung und Scheidung (Unterhalt, Zugewinnausgleich, Versorgungsausgleich, elterliche Sorge und Umgang) aus rechtlicher Sicht sowie die Möglichkeiten, diesen Prozess mit Hilfe einer Mediation positiv und eigenverantwortlich zu gestalten. Rechtsanwältin Constance Mahn aus Miesbach ist Fachanwältin für Familienrecht und zertifizierte Mediatorin.

**MB** 14832 | Constance Mahn | € 3,-  
Mo., 24.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Mietrecht für Vermieter

Der Tegernseer Rechtsanwalt und Vorsitzende des Haus- und Grundbesitzervereins Tegernseer Tal referiert über aktuelle mietrechtliche Probleme aus Vermietersicht.

**TT** 16851 | Rechtsanwalt Frank Zahnert | € 8,-  
Do., 10.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Mehrzweckraum

## Zugewinnausgleich, Vermögensauseinandersetzung nach der Scheidung

Zugewinnausgleich, Auskunftsansprüche und Berechnungen, Vermögensauseinandersetzung, besonders bei gemeinsamen Immobilien Vermögen bei Trennung und Scheidung. In Zusammenarbeit mit dem Verein Humane Trennung und Scheidung e.V.

**HO** 11837 | Jutta Schneider | gebührenfrei  
Do., 17.11., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 01

## Verbraucherbildung

### Wie erstelle ich meine Einkommensteuererklärung?

Sie haben noch nie Ihre Steuererklärung allein gemacht? Oder Sie machen Ihre ersten Schritte in die Arbeitswelt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dozentin ist Steuerberaterin und wird Ihnen Schritt für Schritt erklären, worauf es ankommt und was man berücksichtigen muss.

**HS** 13800 | Anna-Elisabeth Dietrich | € 30,-  
Fr., 14.10., 18:00–19:30 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

## Repair Café – Reparieren statt wegwerfen

Öffnungszeiten der Repair Cafés:  
Holzkirchen: jeden zweiten Freitag  
Tegernsee: letzter Dienstag im Monat  
Hausham: Einzel-Termine

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Warum sollte man? In der vhs dreht sich alles ums Reparieren. Verschiedene Fachleute stehen zur Verfügung: Elektriker, Näherinnen, ein Fahrradmechaniker... helfen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen. Zudem sind verschiedene Werkzeuge und Materialien vorhanden. Besucher des Repair Cafés bringen ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von zu Hause mit.

Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt! Die Fachleute im Repair Café wissen fast immer eine Lösung. Indem sie Werbung fürs Reparieren macht, möchte die vhs zur Reduzierung des Müllbergs beitragen, denn in Deutschland wird viel zu viel weggeworfen. Eine gelungene Reparatur spart Geld und kostbare Rohstoffe und trägt zudem zur Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes bei. Das Repair Café ist auch dazu gedacht, Menschen in der Gemeinde auf neue Art und Weise miteinander in Kontakt zu bringen, so dass sie entdecken, wie viel Wissen und praktische Fähigkeiten eigentlich vorhanden sind.

Aber vor allem geht es darum, zu zeigen, dass Reparieren Spaß macht und oft ganz einfach ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei.

**HS** 13751 | Albert Zellinger | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 16:00–19:00 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum



**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

**HS** 13752 | Albert Zellinger | gebührenfrei  
Fr., 21.10., 16:00–19:00 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum

**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

**HS** 13753 | Albert Zellinger  
| gebührenfrei  
Fr., 25.11., 16:00–19:00 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum

**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

**TT** 16753 | Markus und Maria Bogner |  
gebührenfrei  
Di., 27.09., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Café Julie

**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

**HS** 13754 | Albert Zellinger, Heike Wel-  
lich | gebührenfrei  
Fr., 16.12., 16:00–19:00 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum

**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

**TT** 16754 | Markus und Maria Bogner |  
gebührenfrei  
Di., 25.10., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

**TT** 16755 | Markus und Maria Bogner |  
gebührenfrei  
Di., 29.11., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

**Repair Café**

**Reparieren statt wegwerfen**

Jeden 2. Freitag im Monat.  
**HO** 11751 | Herbert Klüg | gebührenfrei  
Fr., 11.11., 16:00–19:00 Uhr, 6x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01



## Lebenshilfe – ein starkes Team für starke Kinder

In unseren Einrichtungen im Landkreis Miesbach werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Entwicklungsverzögerungen sowie drohender oder bereits vorhandener Behinderung sowie deren Familien heilpädagogisch-therapeutisch gefördert bzw. partnerschaftlich betreut und begleitet.

 **Frühförderung  
Hausham und Holzkirchen**

 **Villa Kunterbunt –  
Heilpädagogische Tagesstätte &  
Integrative Kindertagesstätte**

 **Heilpädagogische Wohneinrichtung  
für Kinder und Jugendliche  
„Haus Bambi“**

 **Offene Behindertenarbeit  
„LebensMUT“**

### Gemeinnützige Lebenshilfe Miesbach GmbH

Brentenstraße 7 • 83734 Hausham  
Telefon: 0 80 26/9 20 72-0 • Fax: -92  
E-Mail: info@lhmb.org

[www.lebenshilfe-miesbach.de](http://www.lebenshilfe-miesbach.de)



Unser interdisziplinäres Team besteht aus ca. 120 Mitarbeiter\*innen. Darüber hinaus bieten wir die Möglichkeit für ein Freiwilliges Soziales Jahr sowie den Bundesfreiwilligendienst an.





**Exzellenter Patientenservice** und **innovative Behandlungsmethoden** führen dazu, dass unsere Praxis weiter expandiert. Daher brauchen wir Verstärkung durch überdurchschnittlich engagierte, kompetente und fleißige

### Zahnmedizinische Fachangestellte (w/m/d)

- Sie möchten sich beruflich verändern?
- Sie haben Lust, Teil eines überaus **netten Teams** zu werden?
- Die Arbeit vorwiegend mit Kids macht Ihnen Spaß?
- Sie haben Interesse, **selbstständig** am Patienten zu arbeiten?
- **Lange Wochenenden** (freitags immer frei) kommen Ihnen entgegen?

Dann sollten wir uns unbedingt kennenlernen. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.



Dr. Christian Weiger  
Kieferorthopädie MVZ Tegernsee

Seestr. 3 • 83700 Rottach-Egern  
Tel.: 08022-2577  
info@smile-tegernsee.de  
www.smile-tegernsee.de

### Tipps und Tricks für mehr Sicherheit im Internet

Viren, Würmer und Trojaner. Das Internet bringt nicht nur eine Vielzahl von Möglichkeiten der Unterhaltung und Information mit, sondern manchmal birgt es auch Risiken. Darum ist es gut zu wissen, wo mögliche Gefahren entstehen können und wie man ihnen mit einfachen, aber wirksamen Mitteln begegnen kann. In diesem Kurs werden die Tipps und Tricks für mehr Sicherheit im Internet gemeinsam mit den Teilnehmern\*innen in die Praxis umgesetzt. Die Teilnehmer\*innen bringen ihre eigenen Laptops mit und dann werden die entsprechenden Einstellungen bei Soft- und Hardware gleich vor Ort vorgenommen. Dazu werden kleine Hilfsprogramme installiert und ausprobiert. Ein Kurs bei dem man auch ohne weitgehende Vorkenntnisse teilnehmen kann.

**MB 24593 | Manfred Hachen | € 13,-**  
Do., 13.10., 16:00–17:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Mittelschule, Münchnerstr. 9,  
Raum 314

### Laptop kaufen, aber wie?

Eine Kaufberatung für Kaufwillige, neu-

tral und unabhängig, von einem Referenten der Verbraucherbildung Bayern: Laptops (Notebooks) sind ideale Geräte für zu Hause und manchmal auch für unterwegs. Sie bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen (Apps) an. Die Auswahl ist groß, ohne ein paar Informationen die Entscheidung manchmal schwierig, was ist bei der Auswahl wichtig und was weniger.

**MB 24597 | Manfred Hachen | € 13,-**  
Do., 13.10., 18:00–19:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Wie richte meinen neuen Laptop ein?

**MB 24595 | Manfred Hachen | € 26,-**  
Mo., 05.12., 10:00–11:30 Uhr, 2x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### vhs.online: Online Banking mit PC und Smartphone (Video Tutorial)

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden.

Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

**OL 20800 | Hartmut Nehme | € 15,-**  
Mo., 17.10., 19:00–21:00 Uhr, 2x  
Video Tutorial – jederzeit buchbar  
und individuell nutzbar

### Die Vorteile der Apple iCloud vhs.online

Als Apple vor etlichen Jahren die iCloud eingeführt hat, haben sich viele Nutzer gedacht, für was diese Funktion nutzbringend zu verwenden ist. In der Zwischenzeit ist die iCloud nicht mehr aus den Betriebssystemen von Apple wegzudenken.

Viele nützliche Funktionen helfen den Anwendern effektiver und einfacher zu arbeiten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten die iCloud bietet und wie Sie diese für sich am besten einsetzen.

Es werden die Einsatzmöglichkeiten auf den Computern und den mobilen Geräten von Apple erklärt und gezeigt.

**OL 20130 | Stefan Sporrer | € 10,-**  
Di., 15.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Linux Anwendertreffen

Für alle Pinguin-Fans im Oberland: Das Linux-Anwendertreffen bringt Linux-User unter einem Dach zusammen.

Dies ist ein Ort für Diskussionen, Hilfestellungen und Vorträge über alles, was mit Linux zu tun hat.

Neueinsteiger oder Interessenten sind herzlich willkommen. Das Treffen findet regelmäßig an jedem ersten Mittwoch im Monat statt.

**HS 23411 | Linux User Group**  
| gebührenfrei  
Mi., 07.09., 19:00–22:00 Uhr, 4x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Raum 1



Wir danken dem Team der vhs  
und wünschen allen  
Teilnehmerinnen und Teilnehmern  
erfolgreiche Kurse in  
unserer vhs-Oberland.



## Gestalten Sie selbstbestimmt ihr Leben, Ihren Beruf, Ihre Welt: Die 4K als Kernkompetenzen der Zukunft



Was heute am Arbeitsplatz und auch im Leben zählt, wird in der Hauptsache nicht in der Schule gelernt. Das in der Schule erworbene Wissen reicht nicht mehr aus. Lernen hat heutzutage keinen Ort (Schule, Universität) mehr. Es ist eine selbstgesteuerte, lebensbegleitende Aktivität des einzelnen, überall und immer vollzogen und auch im Alter nicht endend. Seit 2002 entwickelt die amerikanische Non-Profit-Organisation „Partnership for 21st Century Learning (P21)“ bestehend aus Wirtschaftsvertretern, Bildungsfachleuten und Bildungspolitikern das Framework for 21st Century Learning, das 4K-Modell.

Das Modell bestimmt die Kernkompetenzen für ein selbstbestimmtes und aktives Leben im Beruf, aber auch im Alltag:

**1. Kreativität:** Das bedeutet nicht, ein Genie sein und ständig vollkommen Neues erfinden zu müssen. Gemeint ist, erlerntes Wissen und erworbene Kompetenzen auf neue Arbeitsgebiete zu übertragen, anzupassen und zu erweitern. Geht es anders nicht besser?

**2. Kommunikation:** Das bedeutet nicht, ein begnadeter Redner zu sein. Kommunikation erfolgt auch nicht nur über

Sprache. Gemeint ist, seine Erfahrungen und sein Wissen auf den Punkt bringen und kommunizieren zu können. Man kann nicht nicht kommunizieren (Paul Watzlawick). Ein erfolgreicher Austausch mit Menschen ist entscheidend für das persönliche Vorankommen.

**3. Kollaboration:** Das bedeutet nicht, einfach Kollegen zu haben. Die Arbeit im Team wird immer wichtiger. Sie stärkt das Selbstvertrauen, Kommunikation und den Wissenstransfer. Die größten Neuerungen und Erfindungen werden heute nicht von einzelnen Genies, sondern kollaborativ im Team entwickelt.

**4. Kritisches Denken:** Das bedeutet nicht, über alles zu mäkeln und nichts zu akzeptieren. Gemeint ist die Bereitschaft, selbst zu denken, Strukturen und auch sich selbst zu hinterfragen, die Fähigkeit, sich eine fundierte Meinung zu bilden. Sie finden an dieser Stelle im Programmheft nur einen kleinen Auszug, was Ihre Volkshochschule für die Entwicklung Ihrer 4Ks bietet. **Unser ganzes Programm ist ein 4K-Booster.** Für Kreativität finden Sie z.B. auch etwas in der Kunst, für Kritisches Denken in Philosophie und Wirtschaft, für Kollaboration und Kommunikation in der Psychologie. Hier in diesem Heft.

### Kreativität

#### lernOS – selber Lernen vhs.online

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie als Einzelperson, im Team oder in der gesamten Organisation selbstbestimmt Trainingsprogramme entwickeln können.

Dazu stellt lernOs eine Vielzahl von kostenlos verfügbaren Leitfäden und Beispielen zur Verfügung. Weitere Infos unter <https://cogneon.github.io/lernos/>

**OL** 20611 | Thomas Mandl | gebührenfrei  
Do., 29.09., 19:00–20:00 Uhr, 1x

#### Microsoft Project – Planungsorientiertes Projektmanagement Modul I: Basiswissen zur professionellen Anwendungspraxis

Praxisnahe Beispiele veranschaulichen dabei die vielfältigen Möglichkeiten, ein effizientes Projektmanagement mit MS Project zu betreiben.

**OL** 20035 | Thorsten Bradt | € 38,-  
Sa., 08.10., 10:00–13:00 Uhr, 1x

#### Microsoft Project – Planungsorientiertes Projektmanagement Modul II: Planung, Steuerung und Kontrolle von Projekten Aufbau

Größere Projekte sind dabei regelmäßig auf eine Teamarbeit angewiesen. Entscheidend für die Konsistenz einer entsprechenden Planung ist deren innere Logik – etwa zum Erreichen von Meilensteinen.

**OL** 20036 | Thorsten Bradt | € 38,-  
Sa., 08.10., 14:00–17:00 Uhr, 1x

#### Anwendungsbasiertes Mindmapping Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und

Ideen zu sammeln und auszuformen.

**OL** 20613 | Thorsten Bradt | € 19,-  
Mo., 10.10., 20:00–21:30 Uhr, 1x

#### Kreativitätstechnik – die Reizwort-Analyse vhs.online

**OL** 20129 | Thomas Rührmair | € 10,-  
Mo., 16.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x

#### OneNote – das magische Notizbuch

Notieren Sie Ihre Gedanken und Ideen jederzeit und überall auf Handy, Tablet, Notebook oder PC. Sammeln Sie alles was Sie interessiert an einer zentralen Stelle und greifen Sie jederzeit darauf zu. Vorkenntnisse: Computergrundkenntnisse

**HS** 23591 | Wilhelm Eisenlöffel | € 40,-  
Mi., 05.10., 18:00–20:00 Uhr, 2x

Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

#### Erstellen Sie Ihre Website mit Wordpress

Gestalten Sie ganz einfach einen pro-



# Textilpflege Paul GmbH

WÄSCHEREI + Reinigung  
Abholung und Lieferservice

☎ 0 80 26/7 80 48 91, Orterstr. 16, Schliersee  
textilpflege.paul@email.de

- Hotel & Gastronomie
- Firmen & Industrie
- Mietwäsche
- Oberhemden
- Berufskleidung
- Gardinenservice
- Heißmangel
- Bügelservice
- Privatwäsche

professionellen Webauftritt mit der Wordpress. Mit entsprechenden Themes (Aussehen der Homepage) und zusätzlichen Plugins können neben der eigentlichen Seite auch Newsletter, Kalender und vieles mehr professionell umgesetzt werden. Wordpress ist neben einigen anderen Systemen das bekannteste. Ein weiterer Vorteil ist, dass es ein kostenloses System ist.

**HO** 21571 | Karsten Rose | € 36,-  
Mo., 28.11., 19:00–21:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

## Kommunikation

### Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

vhs.online

Die „klassische“ Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir ausweichen sollten. Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen – und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten.

**OL** 20123 | Thomas Rührmair | € 10,-  
Mo., 12.12., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Souverän und selbstsicher auftreten

vhs.online

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt.

**OL** 20124 | Michael Moesslang | € 5,-  
Di., 25.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten

vhs.online

Dieser Online-Workshop zeigt Ihnen mentale und rationale Techniken, mit

denen Sie sich sicherer fühlen werden, wenn es darauf ankommt.

**OL** 20125 | Michael Moesslang | € 39,-  
Fr., 16.12., 16:00–21:00 Uhr, 1x

### Verhandeln, diskutieren und argumentieren – Für souveräne Kommunikation und Gesprächsführung

Anhand von praktischen Übungen lernen Sie sich sicher in eine Diskussion einzubringen, Argumentationstechniken anzuwenden, mit Einwänden und Gegenargumenten umzugehen, Diskussionen und Verhandlungen zielgerichtet durchzuführen und mit rhetorischen Strategien umzugehen.

**MB** 14615 | Christian Kröger | € 75,-  
Sa., 12.11., 09:30–17:00 Uhr  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Reden, vortragen, präsentieren Das Redner- und Vortrags-training

Dieses bewährte Seminar hilft Ihnen, die Grundausrüstung der Rhetorik zu erwerben und Unsicherheiten, Ängste, Hemmungen beim Sprechen in und vor größeren Gruppen abzubauen. Sie erfahren Grundlagen zu Stimme, Körpersprache, rhetorischen Stilmitteln, Vorbereitung und Durchführung sowie mentales Training gegen Lampenfieber. Dazu gibt es viele lustige und interessante Übungen.

**MB** 14616 | Christian Kröger | € 75,-  
So., 13.11., 09:30–17:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Meetings – technisch perfekt Online-Workshop

Die Umstellung auf Online-Formate auch in technischer Hinsicht: eine Herausforderung. Wie können Sie die Technik optimal nutzen? Sie ins rechte Licht rücken und den richtigen Rahmen geben, am Schreibtisch, im Künstlerteiler oder auf der Yoga-Matte. Für hohe

Aufmerksamkeit sorgen durch prägnanteren Stimmeinsatz. Overhead, Whiteboard und Tafel in Online übersetzen und Folien online-gerecht einsetzen. Teilnehmer\*innen online erreichen und begeistern. Dieser Workshop hilft Ihnen, Ihre Online-Präsentation zu optimieren und reflektieren. Sie werden als Anfänger\*in und Erfahrene\*r wirkungsvolle Tipps bekommen und Techniken kennenlernen, die Ihnen Sicherheit geben und den Umstieg deutlich erleichtern. Die Bedienung von Zoom ist nicht Teil dieses Trainings. Für vhs-Kursleiter\*innen der vhs Oberland kostenfrei. Michael Moesslang, der Hitchcock der Präsentation, ist seit knapp 30 Jahren ein beliebter Dozent, professioneller Redner, Trainer, Coach und Autor. Sein Kernthema ist Präsentation, Körpersprache und Selbstsicherheit. Diese drei Sparten definiert er als untrennbare Einheit.

**OL** 10125 | Michael Moesslang | € 20,-  
Fr., 14.10., 16:00–19:15 Uhr, 1x

### Ihr professioneller Online-Auftritt bei Bewerbung und Präsentation

vhs.online

Das Seminar ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch überkommen, präsentieren, auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten etc.

**OL** 20126 | Michael Moesslang | € 10,-  
Di., 22.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Gewaltfreie Kommunikation – zielorientierte Gespräche ohne verbale Verletzungen Nach Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) soll Menschen befähigen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen der GfK und probieren Sie diese gleich aus. Sie werden sehen: Die GfK eröffnet einen neuen Blick auf sich selbst und die anderen. Mit dieser neuen Perspektive gelingt eine Kommunikation auf Augenhöhe und ermöglicht friedliche Lösungen von belastenden Differenzen, ohne dass es zu Zerwürfnissen kommt. Im persönlichen und beruflichen Umfeld wertvoll.

**HO** 21055 | Manuela Jerik-Geyer | € 48,-  
Fr., 02.12., 16:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02



## Überzeugen in 30 Sekunden: Der Elevator-Pitch

vhs.online

Bringen Sie Ihre Sache auf den Punkt: mit dem Elevator Pitch! Mit dieser Methode überzeugen Hollywood-Autoren Investoren – Sie können das auch.

**OL** 20130 | Thomas Rührmair | € 10,-  
Mo., 13.02., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Souverän und überzeugend präsentieren

vhs.online

Präsentationen sind langweilig. Meistens. Und wer nicht zuhört, kann auch nicht überzeugt werden. Doch wie macht man das: zu präsentieren, sich dabei sicher zu fühlen, gut rüberzukommen (Körpersprache), die Aufmerksamkeit halten und dann auch noch die Teilnehmer überzeugen?

**OL** 20122 | Michael Moesslang | € 10,-  
Di., 08.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Kommunizieren mittels Präsentationen

### Präsentation – selbstsicher, soverän und spannend

vhs.online

Dieser Workshop zeigt Ihnen Profi-Techniken, mit denen Sie Präsentationen selbstsicher ohne Lampenfieber, souverän und spannend geben können.

Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Körpersprache verbessern (Präsenz) und durch Stimme die Aufmerksamkeit halten (Dynamik).

**OL** 20128 | Michael Moesslang | € 39,-  
Fr., 13.01., 16:00–21:00 Uhr, 1x

### IT-Präsentation mit PowerPoint Einsteiger

Schnell und einfach professionelle Präsentationen bzw. Folien erstellen.

**HS** 23500 | Wilhelm Eisenlöffel | € 55,-  
Mi., 30.11., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

### Prezi – dynamische Präsentationen

#### Die „gehirngerechte“ Alternative zu PowerPoint

**OL** 20551 | Thorsten Bradt | € 19,-  
Di., 11.10., 20:00–21:30 Uhr, 1x

### Microsoft PowerPoint (2021/365)

#### Erzählen statt Aufzählen

vhs.online

Visuelles Storytelling bedient sich moderner Präsentationsmittel wie bei-

spielsweise Microsoft PowerPoint oder Prezi, um auf der Basis von Bildern und Texten Inhalte nachhaltig zu kommunizieren.

**OL** 20552 | Thorsten Bradt  
| € 38,-  
Mo., 24.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x

### PowerPoint next Level

vhs.online

PowerPoint kann viel mehr, als ein paar Zeilen Text nacheinander einzublenden. Neue Funktionen ermöglichen Präsentationen mit Wow-Effekt.

Anmeldung möglich bis 28.10.

**OL** 20447 | Monika Zeevaert-Senger  
| € 26,-  
Mi., 02.11., 10:00–13:00 Uhr, 1x Online

### Visualisieren mit Grundformen – für Sketch Notes & Co.

vhs.online

Bilder sagen mehr als Worte – nutzen Sie das! Mit Visualisierungstechniken können Sie berufliche und private Abläufe jeglicher Art übersichtlich und verständlich darstellen.

**OL** 20558 | Manuela Engelhardt | € 9,-  
Fr., 18.11., 20:00–21:30 Uhr, 1x

## Kommunikation von Worten: Word, Pages

### Word Grundkurs Textverarbeitung schnell & effektiv

Der sichere Umgang mit der Textverarbeitung wird heute im Berufsleben als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt.

Auch wenn Sie schon etwas Erfahrung in Word haben, stellen Sie mit diesem Kurs ihre Fähigkeiten auf ein festes Fundament.

**HO** 21435 | Herlinde Markau | € 93,-  
Di., 18.10., 09:00–12:00 Uhr, 3x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### Word Grundkurs Textverarbeitung schnell & effektiv

**HO** 21436 | Herlinde Markau | € 93,-  
Mo., 10.10., 18:00–21:00 Uhr, 3x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### MS-Word Einsteiger-Kurs

Vorkenntnisse:

Computer Grundkenntnisse

**HS** 23420 | Wilhelm Eisenlöffel | € 55,-  
Mi., 23.11., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

### Word spezial Schnellbausteine, Formatvorlagen & Co

Workshop:

Sie arbeiten bereits mit Word und möchten es jetzt voll ausreizen.

Vorkenntnisse:

sicher in Windows und Word.

**HO** 21437 | Herlinde Markau | € 36,-  
Fr., 21.10., 16:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### Wissenschaftliche Arbeiten erstellen mit Word

Mit diesem Kurs sind Sie binnen kurzer Zeit in der Lage, effizient und ohne großen Zeitaufwand umfangreiche Dokumente, wie z. B. Masterarbeiten, Referate, Fach- und Maturaarbeit sowie umfangreiche Dokumente im beruflichen Umfeld zu erstellen.

**HO** 21486 | Peter Eisenberg | € 89,-  
Fr., 09.12., 16:00–20:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### Textverarbeitung mit Apple Pages

vhs.online

Pages ist Apples Antwort auf Microsoft Word. Es ist verfügbar für macOS und

**Schlosser** **Autohaus**  
BAD WIESSEE G m b H  
seit über 70 Jahren



Wisseer Str. 118 • D-83707 Bad Wiessee  
Tel. 0 80 22/8 20 18 • www.autohaus-schlosser.com



iOS (iPad und iPhone) und im App Store günstig zu haben.

**OL** 20429 | Alexander Grimm | € 18,-  
Di., 08.11., 18:00–19:30 Uhr, 1x

## Kommunizieren mit Zahlen Excel

**MS-Excel- Einsteiger-Kurs**

**HS** 23440 | Wilhelm Eisenlöffel | € 55,-  
Mi., 09.11., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

**MS-Excel-Aufbau-Kurs**

**HS** 23441 | Wilhelm Eisenlöffel | € 55,-  
Mi., 16.11., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

**Excel spezial:  
Bedingte Formatierung**  
vhs.online

Ein Wust von Daten ist nur schwer interpretierbar. Durch Formatierungen wird der Blick gezielt auf bestimmte Werte gelenkt.

Anmeldung bis zum 22.12.22 möglich.

**OL** 20445 | Monika Zeevaert-Senger | € 19,-  
Di., 03.01., 14:00–16:00 Uhr, 1x

**Excel Grundkurs  
Tabellenkalkulation  
schnell & effektiv**

**HO** 21445 | Wolfgang Meyer | € 93,-  
Di., 15.11., 18:00–21:00 Uhr, 3x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Excel spezial:  
Rund um Datum und Zeit**  
vhs-online

Excel leistet Erstaunliches im Umgang mit Datum und Zeit.

So braucht das Kalendarium für diverse Auswertungen keinesfalls jedes Jahr oder jeden Monat neu erstellt zu werden. Mit den Kenntnissen einer „Bedingten Formatierung“ können dabei die Samstage und Sonntage automatisch hervorgehoben werden.

Selbst die Feiertage lassen sich berechnen.

**OL** 20446 | Monika Zeevaert-Senger | € 26,-  
Mi., 04.01., 14:00–17:00 Uhr, 1x

**Excel Update: Neue Diagramme**

**HO** 21446 | Monika Zeevaert-Senger | € 26,-  
Fr., 28.10., 16:00–19:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Excel Power:  
Datenvisualisierung.  
Ein Bild sagt mehr als  
1000 Worte**

Um Ergebnisse von Analysen und Berechnungen visuell aufzubereiten, bieten sich umfangreiche Diagrammfunktionen an, die Excel standardmäßig anbietet.

**HO** 21454 | Wolfgang Meyer | € 26,-  
Do., 08.12., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Excel Power:  
Daten professionell mit Filtern  
und Pivot-Tabellen  
auswerten**

Innerhalb von Sekunden sehen Sie – ohne Formeln und Programmierung – Ihre bestverkauften Produkte und die profitabelsten Quartale. Mit Excel Pivot Tabellen werden Zusammenhänge transparent.

**HO** 21455 | Peter Eisenberg | € 41,-  
Fr., 18.11., 17:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Excel Power für  
Fortgeschrittene  
Datenanalyse, Diagramme und  
Funktionen**

Sie verfügen über Grundkenntnisse entsprechend dem „Crashkurs: Excel“ und wollen Excel noch effizienter nutzen.

**HO** 21456 | Wolfgang Meyer | € 78,-  
Di., 29.11., 18:00–21:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Excel Power: Wenn- und  
SVERWEIS-Funktionen**

Die beiden Funktionen WENN und SVERWEIS gehören zu den nützlichsten Werkzeugen von Excel. Sie kommen zum Einsatz, wenn Sie Berechnungen durchführen wollen, deren Ergebnis von bestimmten Bedingungen abhängig ist.

**HO** 21457 | Wolfgang Meyer | € 26,-  
Di., 25.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Excel Power:  
Formeln und Funktionen  
clever nutzen**

Jeder, der mit Excel weiterführende Berechnungen machen möchte benötigt einen sicheren Umgang mit Formeln und Funktionen sowie mit der Adressie-

rung von Formelteilen und Funktionsargumenten.

**HO** 21453 | Wolfgang Meyer | € 26,-  
Do., 27.10., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Makros erstellen und  
bearbeiten Routinearbeiten  
auf Knopfdruck**

Sie erledigen oft bei der Arbeit mit Word und/oder Excel identische Arbeitsschritte und möchten, dass diese automatisch auf Knopfdruck ausgeführt werden.

Vorkenntnisse:

Grundlagen von Word und/oder Excel.

**HO** 21575 | Peter Eisenberg | € 39,-  
Fr., 02.12., 16:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

## Kommunizieren mit Mails und Outlook

**Microsoft Outlook:  
die Kommunikationszentrale  
im Büromanagement  
Basiswissen: Konfiguration  
und effiziente Bedienung der  
Grundelemente**

vhs.online

Ziel dieses vhs-Webinars ist es, den Teilnehmer\*innen einen fundierten Einblick in die Einrichtung und die grundlegenden Arbeitsmöglichkeiten mit Outlook zu vermitteln.

**OL** 20461 | Thorsten Bradt | € 38,-  
Fr., 23.09., 18:30–21:30 Uhr, 1x

**Microsoft Outlook:  
die Kommunikationszentrale  
im Büromanagement  
Aufbauwissen: Professionelle  
Workflows im Büromanagement**  
vhs.online

Ziel dieses vhs-Webinars ist es, routinierter Teilnehmer\*innen zahlreiche praxisnahe Anwendungsbeispiele, die ihren Arbeitsfluss zukünftig deutlich befördern können, vorzustellen.

**OL** 20462 | Thorsten Bradt | € 38,-  
Fr., 30.09., 18:30–21:30 Uhr, 1x

**Outlook kompakt**

Behalten Sie den Überblick über Ihre Korrespondenz und lassen Outlook für sich arbeiten.

**HO** 21465 | Monika Zeevaert-Senger | € 41,-  
Do., 20.10., 09:00–12:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

**Outlook kompakt****HO** 21465 | Monika Zeevaert-Senger | € 41,-Di., 17.01., 09:00–12:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04**Gewusst wie:****Outlook – Quicksteps  
und Vorlagen****Aufgaben schneller erledigen**  
vhs.online

Mails, Termine, Besprechungen und viele wiederkehrende Aufgaben können Sie künftig mit wenigen Klicks erledigen.

Nutzen Sie QuickSteps und Vorlagen!

**OL** 20464 | Petra Urmann | € 18,-  
Di., 10.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x**Organisation und Kommunikation mit Outlook**

Für die perfekte Organisation im Büro. Geschickte E-Mail-, Adress-, Termin- und Aufgabenverwaltung und vieles mehr.

**HS** 23460 | Wilhelm Eisenlöffel | € 55,-

Mi., 28.09., 18:00–20:00 Uhr, 2x

Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

**Personalisierte Korrespondenz in Serie****Textbausteine und einfache Makros mit MS Word und Outlook**

vhs.online

Im Rahmen der Textverarbeitung führt die Automatisierung von Arbeitsroutinen zu einer erheblichen Zeitersparnis. Das Register „Sendungen“ der Standard-Anwendungen MS Word und Outlook ermöglicht es zudem, auf der Basis einschlägiger Datenbanken – so besonders Excel-Tabellen – über Briefe und E-Mails eine beliebige Anzahl von Empfänger\*innen zu adressieren.

**OL** 20428 | Thorsten Bradt | € 38,-

Mo., 07.11., 18:30–21:30 Uhr, 1x

**Effiziente Geschäftskorrespondenz Form plus Inhalt professioneller Briefe und E-Mails**

vhs.online

Die DIN 5008:2020 umfasst die vom „Normenausschuss Informationstechnik und Anwendungen (NIA)“ am Deutschen Institut für Normung bestimmten Schreib- und Gestaltungsregeln zur Geschäftskorrespondenz. Neben formalen sind es zudem inhaltliche Aspekte, die eine gekonnte textbasierte Kommunikation per Brief und E-Mail auszeichnen.

**OL** 20060 | Thorsten Bradt | € 38,-

Mo., 31.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x

**Kirmaiers Shop**[www.kirmaier-hausham.de](http://www.kirmaier-hausham.de)

Alte Tegernseerstr.9

83734Hausham

08026 925090

[info@kirmaier-hausham.de](mailto:info@kirmaier-hausham.de)**Fotostudio · Biometrische Passbilder  
Bewerbungsfotos****Zeitschriften / Zeitungen · Annahmestelle  
Schuhmacherei · Elektro-Kleingeräte  
Geschenkartikel · Uhren + Batteriewechsel  
Batterien und Akkus****Bestellannahme für  
alle großen Versandhäuser****Hermes** Paket-Shop**Dienstag – Samstag 8.00 – 12.00 Uhr und Dienstag – Freitag 14.00 – 18.00 Uhr****So meistern Sie Ihre E-Mail-Flut**  
vhs.online

Sie erhalten täglich eine Flut an Mails und wollen den Überblick nicht verlieren? In diesem Webinar erhalten Sie: wichtige Hintergrundinformationen zur menschlichen Informationsverarbeitung

- Tipps zur Einschätzung der Relevanz von Mails sowie zur Optimierung Ihres persönlichen Postfachs
- Strategien zur Vermeidung unnötiger E-Mails
- Anregungen für ein erfolgreiches Kommunikationsverhalten

**OL** 20617 | Josef Maiwald | € 10,-

Mi., 30.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

**Kommunizieren mit  
Smartphone - Tablet**

Bitte bringen Sie Ihr Gerät voll aufgeladen mit.

**Erste Schritte mit Smartphone  
(Android) für Späteinsteiger  
\*innen****MB** 24594 | Manfred Hachen | € 52,-

Di., 11.10., 10:00–12:00 Uhr, 3x

Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1**Wie richte ich mein neues  
Smartphone ein?****MB** 24592 | Manfred Hachen | € 26,-

Mo., 21.11., 10:00–11:30 Uhr, 2x

Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2**Android Grundlagen – Jetzt  
lerne ich mein Android  
Smartphone kennen**

Die Grundfunktionen von Android werden am eigenen Android-Gerät demonstriert.

**MB** 24607 | Sabine Mutschke | € 35,-

Mi., 05.10., 14:00–16:00 Uhr, 2x

Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2**Jetzt lernen Sie Ihr Android-  
Smartphone oder Tablet  
richtig kennen!****Basiskurs**

Dieser Kurs bietet zunächst hilfreiche Tipps für die Auswahl geeigneter Geräte. Dann wird erläutert, wie man die „Androiden“ individuell konfigurieren kann.

**HO** 21617 | Dr. Günter Spanner | € 19,-

Fr., 28.10., 18:00–21:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03**Jetzt lernen Sie Ihr Android-  
Smartphone oder Tablet richtig  
kennen!****Aufbaukurs****HO** 21618 | Dr. Günter Spanner | € 19,-

Fr., 11.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03**Smartphone (Android) oder  
Tablet richtig kennen lernen**  
Aufbaukurs**MB** 24602 | Sabine Mutschke | € 35,-

Mi., 19.10., 14:00–16:00 Uhr, 2x

Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2**Smartphone und Tablet  
einrichten (Android)**

Sie bringen ein neues, noch nicht eingerichtetes Android-Smartphone oder Tablet mit und wir richten es von der Pike auf, ein.

**HS** 23600 | Wilhelm Eisenlöffel | € 20,-

Do., 06.10., 18:00–20:00 Uhr, 1x

Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 1

**Smartphone und Tablet richtig  
bedienen (Android) –  
für Anfänger****HS** 23601 | Wilhelm Eisenlöffel | € 40,-

Do., 13.10., 18:00–20:00 Uhr, 2x

Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Raum 1



### Smartphone und Tablet (Android) richtig bedienen – für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist nur für das Betriebssystem Android und NICHT für iPhones ausgelegt.

**HS** 23602 | Wilhelm Eisenlöffel | € 40,-  
Mi., 19.10., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 1

### Smartphones für Senioren Für Geräte mit Android-System

**TT** 26616 | Andreas Eirainer | € 20,-  
Do., 15.12., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Seminar 3

### Ihr iPhone – einfach und verständlich!

Das iPhone von Apple ist weit mehr als nur ein Telefon. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimediale Kommunikationsmittel.

In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Bringen Sie Ihr eigenes iPhone mit!

**HO** 21620 | Peter Eisenberg | € 46,10  
Fr., 07.10., 17:00–20:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

### iPad Tablet und iPhone: Grundkurs

**MB** 24601 | Sabine Mutschke | € 35,-  
Mi., 05.10., 16:00–18:00 Uhr, 2x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Apple iPad Tablet und iPhone: Aufbaukurs

Weitere Anwendungen und Einrichtungsmöglichkeiten im Mac-System: Systemeinstellungen, Gestalten der Arbeitsoberfläche, Umgang mit Finder (Ordner), Verwalten von Apps und iTunes, sinnvolle und kostenlose Apps, iPhone und iPad synchronisieren.

Bitte aufgeladenes iPhone oder iPad mit Ladekabel mitbringen

**MB** 24603 | Sabine Mutschke | € 35,-  
Mi., 19.10., 16:00–18:00 Uhr, 2x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2

### Entdecken Sie Ihr iPad! Privat und für den Beruf

**HO** 21619 | Peter Eisenberg | € 46,10  
Fr., 21.10., 17:00–20:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

### Signal – ein sicherer Messenger

Mit Signal ist ein Messenger auf dem Markt, der sich in den letzten Monaten immer größerer Beliebtheit erfreut. Wir zeigen Ihnen wie dieser funktioniert und wie sie ihn gekonnt einsetzen können.

**MB** 24650 | Sabine Mutschke | € 18,-  
Mi., 16.11., 14:00–16:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Signal – eine sicherer Messenger?

**HO** 21543 | Markus Bartsch | € 13,50  
Fr., 13.01., 17:15–18:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### Threema – der sichere Messenger

Der Messengerdienst „Threema“ zeichnet sich durch seinen erhöhten Datenschutzes aus und konnte schon vor anderen Messengern Ende-zu-Ende-Verschlüsselung.

**HO** 21544 | Markus Bartsch | € 13,50  
Fr., 13.01., 19:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### iPad und iPhone, Mac und das IOS (Apple)-Betriebssystem auch für Anfänger

**HS** 23603 | Leonhard Röpfl | € 45,-  
Sa., 08.10., 15:00–16:30 Uhr, 3x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

### Apple Mac für Einsteiger und Umsteiger

Einsteiger und Umsteiger lernen hier den Umgang mit dem Apple Macintosh. Bitte mitbringen: eigenen Mac Computer mit Ladekabel

**MB** 24604 | Sabine Mutschke | € 35,-  
Mi., 16.11., 16:00–18:00 Uhr, 2x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

## Kollaboration

### Microsoft SharePoint: Dokumenten- und Wissensmanagement Modul I: Teamwebsites im Detail

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit in zentralen und dezentralen Teams sowie eine transparente interne Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als webbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar.

**OL** 20770 | Thorsten Bradt | € 19,-  
Mi., 12.10., 20:00–21:30 Uhr, 1x

### Microsoft SharePoint: Dokumenten- und Wissensmanagement Modul II: Kommunikationswebsites im Detail

**OL** 20771 | Thorsten Bradt | € 19,-  
Do., 13.10., 20:00–21:30 Uhr, 1x

### Microsoft Teams, Planner und OneNote

**HO** 21482 | Monika Zeevaert-Senger | € 52,-  
Mo., 09.01., 18:00–21:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### Microsoft OneNote in der professionellen Anwendungspraxis Das digitale Notizbuch: individueller und kollaborativer Einsatz

Sowohl im Sekretariat als auch in der Assistenz stellt OneNote eine ideale Basis für das Sammeln und Ordnen von Informationen dar. Allerdings wird OneNote nicht selten in seinem Leistungspotenzial, gerade auch als einfach zu bedienendes Kollaborationswerkzeug, unterschätzt.

**OL** 20590 | Thorsten Bradt | € 19,-  
Mo., 20.02., 10:30–12:00 Uhr, 1x

### Digitales Wissensmanagement im Team

### Erfolgsfaktor für Unternehmen – Knowledge-Sharing

Ein kollaboratives Wissensmanagement erfordert den Einsatz geeigneter sozialer Strategien sowie etablierter technischer Mittel in Unternehmen. Einerseits muss nämlich die Haltung sämtlicher Teilnehmer auf einem gemeinsamen Werte-Kanon beruhen, insbesondere auf ihrem Willen zur umfassenden Transparenz in der Kommunikation von Arbeitsgruppen (Wissenstransfer). Andererseits muss eine konsistente digitale Infrastruktur gewährleistet sein.

**OL** 20615 | Thorsten Bradt | € 19,-  
Mi., 15.02., 20:00–21:30 Uhr, 1x

## Kritisches Denken

### Die Digitalisierung und ich Technologischer Wandel. Betriebliche Dynamik. Individuelle Herausforderung.

Der abstrakte Begriff „Digitalisierung“ wird in diesem Vortrag detailliert auseinandergenommen.



Dabei wird auf zentrale Aspekte und deren spezifische Besonderheiten in den Kontexten Beruf, Gesellschaft und Privatleben eingegangen.

**HO** 21010 | Markus Bartsch | € 8,-  
Mi., 05.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

### Wirtschaft neu denken: Wie kann Wirtschaft nachhaltiger und gerechter funktionieren?

Lernen und erfahren Sie, warum wir unser heutiges Wirtschaftsmodell trotz aller Erfolge überdenken müssen und welche Rolle Wirtschaft, Gesellschaft und Politik dabei spielen.

**HO** 11656 | Andreas Dohmen | € 10,-  
Mo., 28.11., 18:30–20:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

### Richtig fürchten Risikos realistisch einschätzen – Handlungsfreiheit bewahren Hybrid Vortrag

Ein professioneller Angstphase erläutert, wann wir mit unseren Ängsten falsch liegen, wie wir unsere Einschätzungen verbessern können und einer ungewissen Zukunft zuversichtlicher entgegenblicken dürfen.

**HO** 11610 | Dr. Rainer Sachs | € 12,-  
Mo., 24.10., 19:00–21:00 Uhr, 1x  
vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.; vhs-Raum 01

### Berufliche Neuorientierung

Der Beruf spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wie gelingt es, den Arbeitsplatz zu finden, der den eigenen Fähigkeiten, Werten und Wünschen entspricht? Der interaktive Vortrag thematisiert mögliche Strategien für eine zielgenaue Berufs- und Stellenfindung und gibt Impulse, wie Sie sich Klarheit über die eigenen Fähigkeiten, Wünsche und Motivatoren verschaffen.

**MB** 24031 | Verena Weibrecht | € 13,-  
Mo., 30.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Existenzgründung – in 90 Minuten im Rahmen der Gründungs- woche Deutschland

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich selbstständig zu machen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Gründungswoche Deutschland vom 14. bis 20. November statt.

## WE-ELEKTRONIK

Immer, wenn es um Computer geht

Hilfe bei Computer-/ Interneteinrichtung

W. Eisenlöffel / Hausham / Telefon 08026/93100  
www.we-elektronik.com

**MB** 24030 | Verena Weibrecht | € 13,-  
Mo., 14.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Berufliche Fachthemen

#### Motorsägenlehrgang Modul A nach DGUV 214-059-Grundlagen der Motorsägenarbeit – Theorie und Praxis

Dieser Lehrgang ist eine professionelle Einführung in die Arbeit mit der Motorsäge. Sie erhalten am Ende des Lehrgangs ein Zertifikat „Motorsägenlehrgang Modul A – Grundlagen der Motorsägenarbeit“ nach DGUV 214-059.

**TT** 26320 | Dipl. Forst-Ing. Anton Suttner | € 155,-  
Do., 10.11., 13:00–18:00 Uhr  
Fr., 11.11., 08:30–15:00 Uhr  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

Sie möchten zurück ins Berufsleben oder Ihre Kenntnisse updaten? Dieses intensive Training bietet wertvolle Unterstützung mit Grundlagenwissen in Excel, Word, Outlook und Internet.

Vorkenntnisse: Grundlegende Funktionen von Word und Excel, verschicken von E-Mails und surfen im Internet.

#### Fit fürs Büro – IT

**HO** 21481 | Monika Zeevaert-Senger | € 119,-  
Di./Mi., 04.10., 09:00–12:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

#### Fit fürs Büro – IT

**HO** 21482 | Herlinde Markau | € 119,-  
Di. – Fr., 08.11., 09:00–12:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

#### Fit fürs Büro – IT

**HO** 21483 | Herlinde Markau | € 119,-  
Mo./Mi., 17.10., 18:00–21:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

#### Fit fürs Büro – IT

**HO** 21485 | Monika Zeevaert-Senger | € 119,-

Mo. – Do., 21.11., 09:00–12:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

#### Fit fürs Büro – IT

**HO** 21484 | Herlinde Markau | € 119,-  
Fr., 13.01., 16:00–19:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04



### Kaufmännisch/betriebswirtschaftliches Fernstudium Online live.

mit Zertifikat und Durchführungsgarantie

Die Seminare werden von erfahrenen Online-Dozenten gehalten, jeweils unterstützt durch einen Moderator. Den Lernstoff vermitteln Vorlesungen, Übungsaufgaben und Demonstrationen von Praxisfällen. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar für Sie aufgezeichnet, so dass Sie Webinare nacharbeiten oder versäumte Webinar-Termine nachholen können. Die Seminargebühr enthält jeweils ein Buch.

#### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Die detaillierten Lernziele der Kurse und die prüfungsrelevanten Inhalte finden Sie unter:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).



Frühestmöglicher Start der Einschreibungen für das Herbst/Wintersemester 2022/23: 29.09.

Techniktest: 31.10.2022-07.11.2022, 08.30-20.30 Uhr

Nachholtermin bei Bedarf: 31.01.2023  
In den Ferien kein Unterricht, entfällt: 27.12.2022, 29.12.2022, 03.01., 05.01.2023  
Video: ab 28.02.2023

### Finanzbuchführung 1 – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20101 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Finanzbuchführung 2 – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20102 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Finanzbuchführung Datev – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20103 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 22.11., 18:30–20:30 Uhr, 16x

### Finanzbuchführung Lexware – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20104 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 22.11., 18:30–20:30 Uhr, 16x

### Lohn und Gehalt 1 – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20105 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Lohn und Gehalt 2 – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20106 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Lohn und Gehalt Datev – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20107 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 22.11., 18:30–20:30 Uhr, 16x

### Lohn und Gehalt Lexware – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20108 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 22.11., 18:30–20:30 Uhr, 16x

### Einnahmen-Überschussrechnung – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20109 | Trainer Lernnetz | € 175,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 11x

### Kosten- und Leistungsrechnung – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20110 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Bilanzierung – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20111 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x  
Lernnetz



### Controlling – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20112 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Betriebliche Steuerpraxis – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20113 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

### Personalwirtschaft – mit Xpert Business-Zertifikat

**OL** 20114 | Trainer Lernnetz | € 315,-  
Di./Do., 08.11., 18:30–20:30 Uhr, 20x

## IT-Grundlagen

### IT-Grundkurs mit Textverarbeitung, Internet und Windows 10 Schnell und intensiv

Nach diesem Kurs werden Sie ihren Windows 10-PC sachkundig bedienen.

**HO** 21405 | Herlinde Markau | € 52,-  
Do., 06.10., 09:00–12:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 04

### IT-Grundkurs mit Textverarbeitung, Internet und Windows 10 Schnell und intensiv

**HO** 21406 | Herlinde Markau | € 52,-  
Di., 04.10., 18:00–21:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 04

### Alles im Griff: Windows 10, Winword und Internet

Vorkenntnisse: keine. Eigene Notebooks können mitgebracht werden.

Die Kursgebühr beinhaltet ein Lehrbuch inkl. Kaffee, Cappuccino oder Latte Macchiato.

**HO** 21409 | Herlinde Markau | € 99,-  
Di./Do., 08.11., 14:30–17:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 04

### Windows 10 und Windows 11 Für Umsteiger oder Einsteiger

**MB** 24400 | Sabine Mutschke | € 52,-  
Mi., 18.01., 15:00–17:00 Uhr, 3x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Computer-Einsteiger-Kurs für Senioren (Windows 10)

Ein Handbuch ist im Preis inbegriffen.  
**HS** 23400 | Wilhelm Eisenlöffel | € 55,-  
Mi., 26.10., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

### Computer-Aufbau-Kurs für Senioren

**HS** 23401 | Wilhelm Eisenlöffel | € 40,-  
Mi., 02.11., 18:00–20:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, IT-Raum

**Ausbildung** zum  
**Feinwerkmechaniker**  
(m/w/d) in Brückmühl

**JETZT**

**BEWERBEN!**

**ab September 2023**

Wir freuen uns auf Deine  
Bewerbung! [ausbildung@geier-feinmechanik.de](mailto:ausbildung@geier-feinmechanik.de)

**Wir suchen DICH!**



**Geier**

**Feinmechanik  
Maschinenbau**

[www.geier-feinmechanik.de](http://www.geier-feinmechanik.de)

Geier Feinmechanik GmbH & Co. KG  
Rösnerstraße 26 • 83052 Brückmühl  
[www.geier-feinmechanik.de](http://www.geier-feinmechanik.de)



## Sprachen

Sprachen lernen  
vor Ort oder online

Sie wollen ihre Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre auffrischen oder eine ganz neue Sprache entdecken: Nutzen Sie unsere individuellen Sprach- und Konversationskurse. Sie diskutieren über aktuelle Themen, lernen Menschen kennen und sprechen immer sicherer und fließender.

Soll Ihr Sprachkurs schnell ein bestimmtes Sprachniveau erreichen oder mit einem Zertifikat abschließen, dann nutzen Sie unsere Kurse „mit Zug“. Mit vielen Übungen lernen Sie motiviert, zielorientiert und intensiv. Schon nach einem Semester spüren Sie einen deutlichen Fortschritt. Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten unterstützen Sie bei der Vorbereitung auf Sprachprüfungen oder bei speziellen beruflichen Herausforderungen.

Unsere **Onlinekurse** werden mit Zoom durchgeführt. Sie bieten Ihnen ein interaktives Erlebnis und bewahren den wichtigsten Aspekt beim Erlernen einer Sprache: die Interaktion. Lernen Sie Wortschatz, Grammatik und nutzen Sie das Gelernte in anregenden Gesprächen. So können Sie bald selbstsicher die neue Sprache beherrschen.

Neue vhs-Räume in der  
Mittelschule Miesbach

Das vhs-Zentrum Miesbach-Irschenberg-Weyarn freut sich über seine neuen Kursräume im neu ausgebauten Dachgeschoss der Mittelschule. Ab diesem Herbstsemester 2022 dürfen wir drei neue Klassenräume und

einen Sportraum im lichtdurchfluteten Dachgeschoß in der Münchner Straße 9 beziehen. Wegbeschreibung und Parkmöglichkeiten: An der Grundschule rechts entlang, gelangen Sie zum Pausenhof, in dem sich der Eingang zum Aufzug/Treppenhaus befindet, mit dem Sie das Dachgeschoss erreichen. Parkmöglichkeiten gibt es entlang der Mittelschule in der Münchner Straße.

## Deutsch online

## vhs.online: Deutsch A1.1

Für Anfänger

mit Grundkenntnissen

**OL** 30000 | Lilly Radtke | € 170,-  
Mo./Fr., 26.09., 09:00–10:30 Uhr, 20x

## vhs.online: Deutsch A2.1

**OL** 30020 | Lilly Radtke | € 68,-  
Di., 27.09., 18:30–19:30 Uhr, 12x

## vhs.online: Deutsch B1.1

**OL** 30040 | Lilly Radtke | € 68,-  
Mi., 28.09., 18:30–19:30 Uhr, 12x

## vhs.online: Deutsch B2.1

Neuer B2-Kurs

**OL** 30060 | Lilly Radtke | € 62,30  
Di., 27.09., 20:00 – 21:00 Uhr, 11x

## vhs.online: Deutsch B2.2

Fortgeschrittener B2-Kurs

**OL** 30070 | Lilly Radtke | € 68,-  
Mi., 28.09., 20:00–21:00 Uhr, 12x

## Deutsch in Präsenz

## Deutsch A1

## Deutsch A1.1

**HO** 31001 | Jessica Unglaub, Manuel Hautsch | € 225,-

Di./Do., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Str. 1, vhs-Raum 14

## Deutsch A1.1

**HS** 33001 | Irina Carl | € 204,-  
Di., 27.09., 18:30–20:00 Uhr, 24x

Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 2

Sprachen lernen mit Zug:  
Deutsch A1

**MB** 34700 | Angelika Seidl | € 150,-  
Di./Do., 11.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x

Mittelschule, Münchner Str. 9, Raum 313

## Deutsch A1.1

**TT** 36002 | Katja Vitolo | € 85,-  
Mi., 12.10., 08:30–10:00 Uhr, 10x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

## Deutsch A1.1

**TT** 36006 | Katja Vitolo | € 85,-  
Do., 13.10., 10:30–12:00 Uhr, 10x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

## Deutsch A1.2

**HO** 31010 | Manuel Hautsch, Jessica Unglaub | € 225,-

Di./Do., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 14

**ELEKTRO  
MADER**  
GmbH & Co. KG

www.mader-miesbach.de  
Wallenburgerstraße 5  
83714 Miesbach  
Tel. 08025/4204  
info@mader-miesbach.de

- Elektro-Installationen
- Elektrofachgeschäft
- EDV-Vernetzung
- Sat-Anlagen – Kabel-TV
- Telefonanlagen
- Planung von Elektroanlagen
- Photovoltaik-Anlagen
- Lichtenanlagen – LED
- Hausgeräte – E-Check
- eigener Miele- und Stiebel-Kundendienst



## Deutsch A1.2

**HS** 33010 | Irina Carl | € 187,-  
Mo./Mi., 26.09., 18:30–20:00 Uhr, 22x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Raum E22

## Deutsch A1.2

**MB** 34010 | Claudia Böker | € 102,-  
Mo., 19.09., 19:30–21:00 Uhr, 12x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 314

## Deutsch A1.2

**TT** 36011 | Katja Vitolo | € 85,-  
Mi., 12.10., 10:15–11:45 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

## Deutsch A2

### Deutsch A2.1

**HO** 31020 | N.N. | € 225,-  
Di./Do., 04.10., 18:00–19:30 Uhr,  
30x Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 24

### Deutsch A2.1

**HS** 33020 | Irina Carl | € 187,-  
Mo./Mi., 26.09., 20:00–21:30 Uhr, 22x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Raum I01

### Deutsch A2.1

**MB** 34020 | Angelika Seidl | € 85,-  
Mo., 10.10., 13:30–15:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Deutsch A1.2

**TT** 36020 | Katja Vitolo | € 85,-  
Do., 13.10., 09:00–10:30 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

### Deutsch A2.2

**HO** 31030 | N.N. | € 225,-  
Di./Do., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 24

## Deutsch B1

### Deutsch B1.1

Vorbereitung auf das B1-telc-Zertifikat  
**HO** 31040 | Philipp Burgtorf | € 225,-  
Di./Do., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 13

### Deutsch B1.2

Vorbereitung auf das B1-telc-Zertifikat  
**HO** 31041 | Philipp Burgtorf | € 225,-  
Di./Do., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 13

## Deutsch B1.2

Vorbereitung auf das B1-telc-Zertifikat  
**MB** 34050 | Angelika Seidl | € 85,-  
Di., 04.10., 10:00–11:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Deutsch B2

### Deutsch B2.1

**MB** 34060 | Angelika Seidl | € 85,-  
Do., 06.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Mittelschule, Münchner Str. 9, Raum 313

### Deutsch B2.1

**HO** 31062 | Patricia Furtner | € 225,-  
Di./Do., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 23

### Deutsch B2.2

**HO** 31070 | Patricia Furtner | € 225,-  
Di./Do., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 30x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 23

## Englisch online

### vhs.online: High Beginners' Conversation A2

**OL** 30158 | D. Thomas Halford | € 75,-  
Di., 11.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x

### vhs.online: English Conversation A2/B1

Have a break with a cup of coffee  
or tea

**OL** 30192 | Katharine Bryan | € 90,-  
Do., 06.10., 09:00–10:00 Uhr, 15x

### vhs.online: English Conversation B1/B2

**OL** 30159 | Katharine Bryan | € 112,50  
Mi., 05.10., 19:00–20:30 Uhr, 15x

### vhs.online: Advanced Conversation C1-C2

**OL** 30160 | D. Thomas Halford | € 75,-  
Di., 11.10., 19:45–21:15 Uhr, 10x

## Englisch in Präsenz

## Grundstufe A1

### Englisch Starter I Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31100 | Katharine Bryan | € 112,50  
Mi., 12.10., 09:00–10:30 Uhr, 15x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

## Englisch A1.2 – Wiedereinsteiger

**HO** 31110 | Katharine Bryan | € 112,50  
Di., 11.10., 17:30–19:00 Uhr, 15x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 11

### English for holidays A1.2/A2.1 Anfänger\*innen mit geringen Vor- kenntnissen

**MB** 34190 | Barbara Klinger | € 85,-  
Do., 06.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 312

### Endlich Zeit für Englisch (A1-A2)

**MB** 34110 | Mojgan von Düring | € 85,-  
Mi., 12.10., 10:30–12:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Grundstufe A2

### Polish up your English – ab A2 Niveau

**HO** 31190 | Angela Hewson-Fangmeier  
| € 86,40  
Do., 13.10., 19:00–21:00 Uhr, 6x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

### Improve your English – Conversation (A2/B1)

**MB** 34120 | Mojgan von Düring | € 85,-  
Mo., 10.10., 17:30–19:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Englisch A2.2

**HO** 31130 | Katharine Bryan | € 112,50  
Mo., 10.10., 18:00–19:30 Uhr, 15x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 11

### Englisch A2 für Wiedereinsteiger

**TT** 36131 | Waltraud Bauer | € 68,-  
Di., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 8x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Straße 13, Semi-  
nar 7

### Englisch A2.2

**HO** 31135 | Kristin Simon | € 90,-  
Mi., 28.09., 18:30–20:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 22

### Englisch A2: Feierabend talk English Conversation für Einsteiger

**MB** 34193 | Barbara Klinger | € 85,-  
Mo., 10.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 312

**Englisch A2 – B1-Auffrischung**

**HO** 31139 | Kristin Simon | € 95,-  
Do., 06.10., 18:30–20:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 22

**Englisch@Work A2/B1**

Basics im authentischen  
Business-Englisch  
**MB** 34191 | Barbara Klinger | € 85,-  
Mo., 10.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 312

**Englisch A2/B1-Konversation**

**MB** 34139 | Tatjana Woitynek | € 57,-  
Do., 06.10., 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

**Mittelstufe B1****Englisch B1 –  
leichte Konversation**

**HS** 33140 | Susan Jones | € 85,-  
Do., 06.10., 08:45–10:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

**Englisch B1**

**TT** 36140 | Najd Boshi | € 95,-  
Di., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 11x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

**Englisch B1  
+ leichte Konversation**

**HO** 31149 | Angela Hewson-Fangmeier  
| € 90,-  
Di., 04.10., 10:15–11:45 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

**Englisch B1/B2  
+ leichte Konversation**

**HO** 31159 | Kristin Simon | € 95,-  
Do., 06.10., 17:00–18:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 22

**English Refresher B1  
with conversation**

**MB** 34192 | Susan Jones | € 85,-  
Do., 06.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Let's Speak English-Conversa-  
tion B1/B2**

**MB** 34194 | Susan Jones | € 85,-  
Do., 06.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Need to improve your English?  
English Refresher B1/C1**

**HO** 31196 | Katharine Bryan | € 72,-

Mi., 12.10., 10:45–12:15 Uhr, 8x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

**Deutsch B2****English Conversation B2**

**HS** 33160 | Susan Jones | € 85,-  
Do., 06.10., 10:30–12:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 2

**Aufbaustufe C1****Englisch Konversation C1**

**HO** 31180 | A. Hewson-Fangmeier | € 90,-  
Di., 04.10., 08:30–10:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

**Englisch „specials“****Business Englisch A2/B1  
für den Beruf**

**HO** 31191 | Katharine Bryan | € 120,-  
Di., 18.10., 19:00–21:00 Uhr, 6x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

**Englischer Sprachstammtisch**

**HS** 33190 | Jeannette Matthews  
| gebührenfrei, Mo., 12.09., 19:30–21:00 Uhr,  
0x, Schliersee, Hotel Karma Bavaria,  
Kirchbichlweg 18

**English Stammtisch**

**TT** 36471 | Doris Omlin | gebührenfrei  
Mo., 03.10., 19:00–21:30 Uhr, 1x  
Rottach-Egern, Andrebar, Seestraße 43  
Weitere Termine: 07.11./05.12.22/02.01.23

**Französisch online****vhs.online: Französisch B1**

**OL** 30240 | Danielle Etoubleau | € 68,-  
Di., 27.09., 17:30–18:30 Uhr, 12x

**vhs.online: Probier mal Franzö-  
sisch aus! – Französisch B2/C1**

Schnupperkurs für Kurs 30270  
**OL** 30291 | Danielle Etoubleau | gebühren-  
frei, Mo., 26.09., 18:00–18:45 Uhr, 1x

**vhs.online: Französisch  
Konversation B2/C1**

**OL** 30270 | Danielle Etoubleau | € 56,70  
Mo., 10.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x

**vhs.online: Französisch Spezial  
Themenspezifisches Unterhalten und  
Debattieren**

**OL** 30292 | Sylvie Aubry | € 18,-  
Sa., 22.10., 10:00–11:30 Uhr, 2x

**vhs.online: Small Talk auf  
Französisch A2/B1**

Floskeln – Phrasen – Redewendungen  
**OL** 30294 | Sylvie Aubry | € 7,50  
Do., 08.12., 19:00–20:00 Uhr, 1x

**Französisch in Präsenz****Grundstufe A1****Französisch A1.1**

**HO** 31200 | Gerhild Kesper | € 90,-  
Do., 06.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 21

**Grundstufe A2****Französisch A2.1**

**HO** 31220 | Gerhild Kesper | € 90,-  
Mo., 10.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 21

**Französisch A2.2**

**HO** 31230 | Gerhild Kesper | € 90,-  
Mi., 12.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x Holzkirchen,  
Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 11

**Französisch A2.2**

**HS** 33230 | Caroline Vernet | € 85,-  
Di., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

**Französisch A2  
für Wiedereinsteiger**

**MB** 34290 | Barbara Klinger | € 85,-  
Do., 06.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 312

**Französisch ab A2/B1**

Cours de conversation basé sur le thème de la francophonie.

**HO** 31239 | Laurence Lambert | € 90,-  
Fr., 07.10., 08:30–10:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

**Französisch A2/B1**

**HO** 31255 | Beate Louis | € 97,50  
Do., 06.10., 18:00–19:30 Uhr, 13x Holzkirchen,  
Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 02



## Französisch A2/B1

**TT** 36249 | Bernadette Bellus | € 60,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

## Mittelstufe B1

### Französisch B1/B2

Konversation

**MB** 34240 | Céline Valka | € 85,-  
Do., 13.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Französisch B1.2

**HO** 31250 | Gerhild Kesper | € 90,-  
Di., 11.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 11

## Aufbaustufe C1

### Französisch C1

**HO** 31280 | Beate Louis | € 117,-  
Do., 06.10., 08:15–09:45 Uhr, 13x  
Holzkirchen, Gemeindebücherei; Lesesaal

### Französisch C1

**HO** 31281 | Beate Louis | € 97,50  
Do., 06.10., 19:30–21:00 Uhr, 13x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

## Cours de français spéciaux

### Petit-déjeuner „chez Laurence“

Französisch in der Früh genießen A2/B1  
**HO** 31291 | Laurence Lambert | € 86,40  
Mi., 28.09., 08:00–09:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### Vorankündigung Frühjahr 2023: Französisch in Frankreich lernen – Intensivkurs auf A2/B1-Niveau

Mehr als ein Intensivkurs: Tauchen Sie eine Woche ein in die französische Sprache und Kultur! Der Kurs findet in der unkomplizierten Alltagsatmosphäre des Eco-Domaine La Fontaine aux Bretons, einem direkt an der Atlantikküste gelegenen Hotel, der nachhaltig betrieben wird.

Nach dem täglichen Intensiv-Unterricht am Vormittag bleibt der Nachmittag und Abend frei für Ausflüge und Aktivitäten in der näheren und weiteren Umgebung, bei denen man die neu gewonnenen Sprachkenntnisse gleich in der Praxis ausprobieren und üben kann. Die Gebühr enthält nur den reinen Sprachkurs. Genauere Informationen

über den Paketpreis inkl. Quartier und Verpflegung zu Semesterbeginn bei der vhs. Eigene Anreise am 18.03.2023 – Abreise am 25.03.2023. Information über das Hotel unter <https://www.ecodomaine-la-fontaine.fr>

**HS** 33290 | Danielle Etoubleau | € 120,-  
So., 19.03., 09:00–12:00 Uhr, 6x  
Eco-Domaine de la Fontaine aux Bretons

## Italienisch online

### vhs.online: Italienisch A1.2

**OL** 30312 | D. La Guardia | € 102,-  
Mo., 19.09., 17:00–18:30 Uhr, 12x

### vhs.online: Italienisch A1.2

**OL** 30311 | D. La Guardia | € 102,-  
Di., 20.09., 17:00–18:30 Uhr, 12x

### vhs.online: Italienisch A1.2 – Intensive Einführung in die italienische Sprache

**OL** 30310 | Paola Hauswald | € 30,80  
Sa., 10.12., 10:00–12:00 Uhr, 2x

### vhs.online: Conversazione italiana B1

**OL** 30341 | Paola Hauswald | € 61,60  
Fr., 18.11., 18:00–20:00 Uhr, 4x

### vhs.online: Italienisch intensiv – Präpositionen Teil A – Preposizioni semplici, quando e come?

**OL** 30391 | Paola Hauswald | € 23,10  
Sa., 10.12., 15:00–18:00 Uhr, 1x

### vhs.online: Italienisch A1 – Lesen, Verstehen und Vorlesen

Lehrbuch: Lernkrimi A1  
„Il primo morto“ (Circon Verlag),  
ISBN: 978-3817494378.

**OL** 30392 | Paola Hauswald | € 57,80  
Di., 22.11., 18:00–20:00 Uhr, 3x

### vhs.online: Einführungs- und Informationsabend für Italienisch Freelearning A1 – C1

**OL** 30394 | Paola Hauswald | gebührenfrei  
Di., 25.10., 18:30–19:30 Uhr, 1x

### vhs.online: Italienisch Freelearning A2.1 – C2 “Amica lingua italiana”

**OL** 30393 | Paola Hauswald | € 175,-  
Di., 25.10., 18:30–20:00 Uhr, 3x

### vhs.online: Italienisch Freelearning A1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**OL** 30397 | Paola Hauswald | € 175,-  
Di., 25.10., 18:30–20:00 Uhr, 3x

### vhs.online: Italienisch Freelearning A1.2

**OL** 30398 | Paola Hauswald | € 175,-  
Di., 25.10., 18:30–20:00 Uhr, 3x

### vhs.online: Italienisch intensiv – Präpositionen Teil B – Preposizioni articolate, quando e come?

**OL** 30395 | Paola Hauswald | € 23,10  
Sa., 17.12., 15:00–18:00 Uhr, 1x

### vhs.online: Italienisch intensiv – Pronomen

**OL** 30396 | Paola Hauswald | € 46,20  
Sa., 28.01., 14:00–17:00 Uhr, 2x Grundstufe  
A1

### vhs.online: Italienisch intensiv – Aussprache

**OL** 30399 | Paola Hauswald | € 15,50  
Di., 13.12., 18:00–20:00 Uhr, 1x

## Italienisch in Präsenz

### Grundstufe A1

#### Italienisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31300 | R. Santese-Grillo | € 90,-  
Mo., 10.10., 19:30–21:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 12

#### Italienisch A1.1

**HS** 33301 | Natascha Eifler | € 85,-  
Do., 06.10., 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 3

#### Italienisch A1.1

**TT** 36300 | Cinzia Bedendo | € 105,-  
Di., 11.10., 09:00–10:30 Uhr, 12x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Straße 13, Seminar 7

#### Italienisch A1 zum Kennenlernen

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31301 | R. Santese-Grillo | € 90,-  
Mi., 11.01., 19:30–21:00 Uhr, 8x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 12

#### Italienisch A1.2

**HS** 33300 | Irina Carl | € 102,-  
Do., 29.09., 18:30–20:00 Uhr, 12x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 2

#### Italienisch A1.2

**TT** 36301 | Tatjana Woitynek | € 60,-  
Mi., 05.10., 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 6



## Italienisch A1.2

**HS** 33310 | Natascha Eifler | € 85,-  
Di., 04.10., 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 3

## Italienisch Grundstufe A1.2

**MB** 34310 | F. Castrogiovanni | € 68,-  
Di., 04.10., 19:00–20:30 Uhr, 8x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 314

## Italienisch A1.2

**TT** 36310 | Tatjana Woitynek | € 85,-  
Do., 06.10., 10:30–12:00 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 6

## Italienisch A1.2

**TT** 36311 | Tatjana Woitynek | € 60,-  
Fr., 07.10., 08:15–09:15 Uhr, 10x  
Waakirchen/Schaftlach, Haus für Kinder,  
Buchkogelstr. 38

## Italienisch Grundstufe A1/A2

**MB** 34319 | Tatjana Woitynek | € 58,-  
Di., 04.10., 10:30–11:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Grundstufe A2

## Italienisch A2.1

**HO** 31320 | R. Santese-Grillo | € 90,-  
Mi., 21.09., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 21

## Italienisch A1/2 Intermezzo Auffrischkurs

**TT** 36320 | Tatjana Woitynek | € 60,-  
Do., 06.10., 09:15–10:15 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 6

### Grundstufe A2

## Italienisch A2.1

**HO** 31322 | N.N. | € 90,-  
Di., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 22

## Italienisch A2 – Arte e cucina Ein Italienischkurs für Kunstliebhaber und Feinschmecker

**MB** 34320 | Cinzia Bedendo | € 85,-  
Do., 13.10., 16:30–18:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Italienisch A2 intensiv

**HO** 31321 | Paola Hauswald | € 135,-  
Mo. – Fr., 24.10., 15:00–18:00 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

## Italienisch Grundstufe A2

**MB** 34321 | F. Castrogiovanni | € 68,-  
Do., 06.10., 19:00–20:30 Uhr, 8x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 314

## Italienisch Mittelstufe A2/B1

**MB** 34339 | Tatjana Woitynek | € 85,-  
Di., 04.10., 09:00–10:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2  
Italienisch A2/B1 – leichte Konversation  
**HO** 31359 | Roberta Santese-Grillo |  
€ 86,40  
Mo., 19.09., 18:15–19:15 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### Mittelstufe B1/B2

## Italienisch B1

**HO** 31340 | P. Harrasser-Weiß | € 90,-  
Di., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 21

## Italienisch B1 intensiv – Konversation und Vertiefung der Grammatik

**HO** 31341 | Paola Hauswald | € 92,- und  
Sa. So.  
Sa., 22.10., 09:00–15:30 Uhr  
So., 23.10., 09:00–15:30 Uhr  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

## Italienisch B1

**TT** 36349 | Cinzia Bedendo | € 105,-  
Do., 13.10., 18:30–20:00 Uhr, 12x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

## Italienisch Kompakt B1/B2 – Grammatik leicht gemacht

**HO** 31355 | Paola Hauswald | € 23,10  
Sa., 29.10., 09:00–12:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

## L'italiano di tutti i giorni B1/B2

Seminario di conversazione, grammatica, abitudini e stile di vita italiani. Solo mantenendo un esercizio costante si può entrare nello spirito, nella melodia e nella conoscenza grammaticale di una delle più melodiose lingue del mondo. Gustatevi serate sempre diverse con esercizi e sorprese che creano una dinamica per l'apprendimento gioioso e intelligente della lingua italiana. La vhs di Hausham vi offre sei appuntamenti che vi permettono questo.

Kleine Kurse haben ihre Preise:  
4 Teilnehmer: 55 €/Kurseinheit

5 Teilnehmer: 45 €/Kurseinheit  
ab 6 Teilnehmer: 38 €/Kurseinheit  
**HS** 33371 | S. Musmeci | ab € 38,-  
Mo., 17.10., 17:20–20:50 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16  
Weitere Termine: 14.11./12.12./16.01.

## Italienisch B2.2 – Konversation Spazio e civiltà

**TT** 36360 | Giuseppa-Carmela Eisenbichler  
| € 90,-  
Di., 04.10., 09:00–10:30 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 6

## Italienisch B2 – Intensiv

**TT** 36361 | Paola Hauswald | € 115,50  
Mo. – Fr., 17.10., 09:00–12:00 Uhr, 5x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

### Spanisch online

## vhs.online:

### Spanisch A1.2

**OL** 30400 | C. Fontan Zellinger | € 85,-  
Di., 04.10., 10:00–11:30 Uhr, 10x

## vhs.online:

### Spanisch A2.2 – Effektiv

**OL** 30420 | C. Fontan Zellinger | € 85,-  
Mi., 28.09., 10:00–11:30 Uhr, 10x

## vhs.online:

### Spanisch A2.2

**OL** 30432 | E. Hernandez Sanchez | € 56,70  
Mo., 26.09., 19:00–20:00 Uhr, 10x

## vhs.online:

### Probier mal Spanisch aus! – Conversación B1

**OL** 30491 | C. Fontan Zellinger  
| gebührenfrei

Di., 27.09., 17:30–18:15 Uhr, 1x

## vhs.online:

### ¡Hablamos español! – Conversación B1

**OL** 30440 | C. Fontan Zellinger | € 56,70  
Di., 04.10., 17:30–18:30 Uhr, 10x

### Spanisch in Präsenz

### Grundstufe A1

## Spanisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
**HO** 31400 | Maria-Luisa Bacher | € 90,-  
Mi., 05.10., 19:30–21:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

## Spanisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
**HS** 33400 | Alba Zaragoza | € 85,-



Do., 06.10., 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 3

### Spanisch A1.2

**HO** 31410 | M. Isabel Zuzuarregui | € 90,-  
Do., 06.10., 16:00–17:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

## Grundstufe A2

### Spanisch A2.1

**HO** 31420 | Maria-Luisa Bacher | € 90,-  
Di., 04.10., 18:30–20:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

## Mittelstufe B1/B2

### Spanisch B1.1

**HO** 31440 | Maria-Luisa Bacher | € 90,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

### Spanisch B1 – Auffrischung – Lesen und Sprechen aktiv

**HO** 31490 | M. Zuzuarregui | € 108,-  
Mi., 05.10., 19:30–21:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### Spanisch B1/B2 – Konversation

**HO** 31459 | M. Zuzuarregui | € 108,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

## Spanisch especial

## Spanisch online

### vhs.online: Spanisch A1 ab 60

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen. Das hilft auch unser Gehirn gesund und fit zu halten. Sie hätten Lust, diese Weltsprache zu lernen und dabei auch die spanischsprechende Welt auf lebendiger und kommunikativer Weise zu entdecken?

Sie möchten in der Lage sein, etwas mehr als „una cerveza, por favor“ zu sagen? Ohne Stress, Hektik oder Druck lernen? Dann geben Sie sich eine Chance und lernen Sie etwas Neues in Ihrem Tempo.

Diesen Online-Kurs besuchen Sie dann bequem zu Hause. Sie brauchen nur

einen PC mit Kamera oder ein Tablet. Wir schicken Ihnen vor Kursbeginn den Zoom-Link und helfen Ihnen, den Weg ins virtuelle Klassenzimmer zu finden. Das Material wird von der Kursleiterin für Sie gestaltet und Ihnen per E-Mail zugeschickt.

**OL** 30401 | Gina Patricia Jimenez | € 90,-  
Do., 10.11., 17:00–18:30 Uhr, 10x

### vhs.online: Coole spanische Songs für Jugendliche und junge Erwachsene (Niveau A2/B1) Ein Kurs zum Singen, Tanzen und Spanischlernen

Du hörst gern spanische Songs, singst vielleicht sogar gerne mit? In diesem Kurs kannst du beides tun und ganz nebenbei deine Spanisch-Grundkenntnisse aufbauen. Dein Gehirn merkt sich besser Vokabeln, Redewendungen und Grammatik, wenn du entspannt bist, dich dabei bewegst und Spaß daran hast.

**OL** 30410 | Gina Patricia Jimenez | € 85,-  
Do., 10.11.  
19:00–20:30 Uhr, 10x

### Spanisch A1/A2 „à la carte“ Vorbereitung auf typische Sprechsituationen.

**MB** 34490 | Corina Laura Rolon | € 85,-  
Mo., 10.10., 19:00–20:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Spanisch ab A2 Niveau – ¡Hablamos español! Eine Reise durch Südamerika

**HO** 31499 | M. Zuzuarregui | € 108,-  
Do., 06.10., 17:30–19:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### Spanisch „especial“: El desayuno español A2



Spanisch frühstücken und dabei über einfache Themen, Texte oder Videos sprechen: disfruta!

## Ausstellungen - Workshops - Kurse - Einzelunterricht



LAURA REUAL  
ARTSTUDIO

Antje Lauer

Zieglerstraße 5b  
83727 Schliersee

Tel.: +49(0)8026.922 98 68

Fax: +49(0)8026.922 28 53

al@laura-reual.de  
www.laura-reual.de

## Malerei - Grafik - Medienkunst

**HS** 33490 | A. Balfego | € 105,-  
Fr., 07.10., 9:30–11:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 3

### Spanisch A2/B1 – Ein unterhaltsamer und lebensnaher Spanischkurs



Unterhaltung pur! Mit den 20 Kurzgeschichten aus dem Buch „La última fiesta de Cardeña“ nehmen wir Sie, mit vielen Bildern, auf eine Reise durch Spanien mit. Spielerische Aktivitäten helfen Ihnen, die durch die Lektüre neu erworbenen Vokabeln zu verinnerlichen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die über gute Grundkenntnisse der spanischen Sprachen verfügen und diese ausbauen wollen.

**MB** 34491 | Corina Laura Rolon | € 85,-  
Do., 13.10., 18:15–19:45 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Werkstatt

## Selten unterrichtete Sprachen

## Arabisch

vhs.online: Arabisch A1.1  
1000 und eine Nacht



Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**OL** 30500 | Nahida Abdallah | € 85,-  
Mi., 12.10., 19:00–20:30 Uhr, 10x

### Arabisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31500 | Nagdi Nazmi | € 129,60  
Mo., 10.10., 17:30–19:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

### Arabisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HS** 33500 | Najd Boshi | € 85,-  
Mo., 10.10., 19:00–20:30 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 2

### Arabisch A2 – Wiederholung und Vertiefung

**HO** 31505 | Nagdi Nazmi | € 129,60  
Mi., 12.10., 17:30–19:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

## Chinesisch

### vhs.online: Chinesisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**OL** 30510 | Xiao Qin | € 129,60  
Do., 13.10., 18:30–20:00 Uhr, 12x

### Chinesisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31510 | Hsiu hui Pan-Wiedemann  
| € 129,60, Di., 11.10., 19:30–21:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

### Chinesisch A1.1

**MB** 34510 | H. Pan-Wiedemann | € 85,-  
Mi., 12.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 312

### Chinesisch A1/A2 – Auffrischung

**HO** 31513 | Hsiu hui Pan-Wiedemann  
| € 129,60, Di., 11.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

## Griechisch

### Griechenland erleben – Kalo taxidi!

#### Griechisch A1.1 für die Reise

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31520 | Sofia Karakitsou-Seebacher  
| € 108,-  
Mi., 26.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 23

### Kompaktkurs: Neugriechisch A1.1 für die Reise

**HS** 33520 | Zoe Röpf-Fyraridou | € 40,-  
Sa., 15.10., 14:00–16:00 Uhr, 4x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

### Griechisch A1.2 – Auffrischkurs



**HO** 31522 | Sofia Karakitsou-Seebacher  
| € 108,-, Mi., 26.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 23

### Neugriechische Konversation B1

**HO** 31529 | Sofia Karakitsou-Seebacher  
| € 72,-, Mi., 26.10., 17:00–18:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 23

## Kroatisch

### Kroatisch A1.2

**HS** 33530 | Tanja Grätz | € 85,-  
Di., 04.10., 17:45–19:15 Uhr, 10x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Raum I01

### Kroatisch A2

**HS** 33531 | Tanja Grätz | € 85,-  
Di., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Hausham, Grund-  
und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Raum I01

## Norwegisch

### vhs.online: Norwegisch A1.1

**OL** 30540 | Anne Gröger | € 64,80  
Sa./So., 08.10./09.10., 3 Wochenenden  
16:00–17:30 Uhr, weitere Termine:  
15.10./16.10., 22.10./23.10.

### vhs.online: Norwegisch A1.2

**OL** 30541 | Anne Gröger | € 64,80  
Sa./So., 12.11./13.11., 3 Wochenenden  
16:00–17:30 Uhr, weitere Termine:  
19.11./20.11., 26.11./27.11.

### vhs.online: Norwegisch B1.2

**OL** 30548 | Anne Gröger | € 64,80  
Sa./So., 08.10./09./10., 3 Wochenenden  
18:30–20:00 Uhr, weitere Termine:  
15.10./16.10., 22.10./23.10.

### vhs.online: Norwegisch B2

**OL** 30549 | Anne Gröger | € 64,80  
Sa./So., 12.11./13.11., 3 Wochenenden  
18:30–20:00 Uhr, weitere Termine:  
19.11./20.11., 26.11./27.11.

## Portugiesisch

vhs.online:

### Portugiesisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**OL** 30550 | Sabina de Calheiros-Veloso  
| € 129,60  
Mo., 10.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x

vhs.online:

### Portugiesisch A1.2

**OL** 30553 | Sabina de Calheiros-Veloso  
| € 162,-  
Di., 04.10., 19:30–21:00 Uhr, 12x

### vhs.online: Portugiesisch A2.1

**OL** 30554 | Sabina de Calheiros-Veloso  
| € 162,-  
Di., 31.01., 19:30–21:00 Uhr, 12x

### Brasilianisches Portugiesisch A2/B1 – vhs.online

**OL** 30558 | Sabina de Calheiros-Veloso  
| € 162,-  
Di., 04.10., 18:00–19:30 Uhr, 12x

### Brasilianisches Portugiesisch A2/B1 – vhs.online

**OL** 30558 | Sabina de Calheiros-Veloso  
| € 162,-  
Di., 31.01., 18:00–19:30 Uhr, 12x

### Brasilianisches Portugiesisch A1

**MB** 34550 | Moema Wähler | € 85,-  
Mo., 10.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Mittelschule, Münchnerstr. 9, Raum 313

### Brasilianisches Portugiesisch – Kultur und Konversation (A2-B1)

**MB** 34551 | Moema Wähler | € 85,-  
Mo., 10.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Mittelschule, Münchnerstr. 9,  
Raum 313



## Russisch

### Russisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**HO** 31560 | Ludmilla Kilin | € 90,-  
Di., 04.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 12

### vhs.online: Russisch A1.2

Für Kleingruppen ab 2 Personen

**OL** 30561 | Ludmilla Kilin | € 135,-  
Di., 04.10., 20:45–21:45 Uhr, 10x

### Russisch A2.1

**HO** 31567 | Ludmilla Kilin | € 90,-  
Di., 04.10., 17:00–18:00 Uhr, 10x Holzkir-  
chen, Max-Heimbucher-Str. 1, vhs-Raum 12

### Russische Konversation – ab A2 Niveau

**HO** 31569 | Ludmilla Kilin | € 90,-  
Di., 04.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 12

## Schwedisch

### vhs.online: Schwedisch A1.2

Für Anfänger mit leichten  
Vorkenntnissen

**OL** 30571 | C. Samuelsson | € 90,-  
Mi., 28.09., 19:00–20:00 Uhr, 15x

vhs.online:

### Schwedisch Stammtisch

**OL** 30575 | C. Samuelsson | € 75,-  
Mi., 28.09., 20:00–21:00 Uhr, 15x

## Türkisch

### vhs.online: Türkisch A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**OL** 30900 | Mehmet Ali Özen | € 60,-  
Di., 11.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x

### vhs.online: Türkisch A1.2

Für Anfänger mit leichten  
Vorkenntnissen

**OL** 30901 | Mehmet Ali Özen | € 60,-  
Di., 20.09., 20:15–21:15 Uhr, 10x

## Latein

### Latein für Erwachsene mit Grundkenntnissen

Kleingruppe

**HO** 31612 | Petra Harrasser-Weiß  
| € 162,-  
Di., 04.10., 16:30–18:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 05

## Bayrisch

### Bayrisch für Zugezogene

Eintauchen in die bayrische Sprache  
und Kultur

**HS** 33601 | Erich Kogler | € 51,-  
Mi., 05.10., 20:00–21:30 Uhr, 6x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Raum 3

## Sprachen mit Zug

Diese spezielle Kursreihe bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Sprache in einem zügigen aber individuell angepassten Tempo zu lernen. Ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen die Sprache lernen möchten: Unsere Dozenten ermitteln Ihren Kenntnisstand und legen mit Ihnen Lernziele fest. Sie werden individuell mit ausgesuchten Materialien und modernster Technik unterstützt. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, eine Prüfung in unserem zertifizierten Prüfungszentrum erfolgreich abzulegen.

### Deutsch A1

**MB** 34700 | Angelika Seidl | € 200,-  
Di./Do., 11.10., 18:00–19:30 Uhr, 16x  
Mittelschule, Münchnerstr. 9, Raum 313

### Deutsch A2

**TT** 36704 | Sibylle Eichenmüller | € 162,50  
Sa., 24.09., 08:45–12:00 Uhr, 6x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Seminar 3

### Deutsch B1

**TT** 36705 | Petra Schmid | € 150,-  
Mi., 12.10., 19:30–21:00 Uhr, 12x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Straße 13,  
Seminar 7

## Französisch mit Zug

### Französisch A1.1

**HS** 33741 | Caroline Vernet | € 125,-  
Di., 04.10., 19:45–21:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

## Vorbereitung auf die Prüfung

### Fit für die Prüfung Deutsch A1

**MB** 34800 | Martina Mäsel | € 68,-  
Di., 04.10., 12:15–13:45 Uhr, 8x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Fit für die Prüfung telc Deutsch B1/B2

**MB** 34801 | Angelika Seidl | € 29,-  
Sa., 08.10., 09:00–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Fit für die Prüfung telc Deutsch B1/B2

**MB** 34802 | Angelika Seidl | € 29,-  
Sa., 19.11., 09:00–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

## telc-Prüfungen

## Deutsch

### Deutsch-Prüfung A1 (telc)

**MB** 34850 | Angelika Seidl | € 150,-  
Fr., 21.10., 07:45–09:45 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2

### Deutsch-Prüfung A1 (telc)

**MB** 34851 | Angelika Seidl | € 150,-  
Fr., 25.11., 07:45–09:45 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Deutsch-Prüfung A1 (telc)

**MB** 34852 | Angelika Seidl | € 150,-  
Fr., 16.12., 07:45–09:45 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Deutsch-Prüfung A2 (telc)

**MB** 34856 | Angelika Seidl | € 150,-  
Fr., 21.10., 09:15–11:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Deutsch-Prüfung A2 (telc)

**MB** 34857 | Angelika Seidl | € 150,-  
Fr., 25.11., 09:15–11:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

## Der kompetente Baustofflieferant im Oberland



Baustoffe für Neubau,  
Renovierung und Modernisierung

Beton- und Natursteine  
Mustergärten in Thanning & Lenggries

Fliesen, Fenster, Türen, Bodenbeläge  
Sonntags: SCHAUSONNTAG in Thanning 13-15 Uhr



**Raiffeisen Bau- und Warencenter**  
Thanning - Lenggries - Warngau

www.raiffeisen-warencenter.de · Telefon: 08176 9307-0

**Deutsch-Prüfung A2 (telc)**

**MB** 34858 | Angelika Seidl | € 150,-  
Fr., 16.12., 09:15–11:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

**Prüfung Zertifikat Deutsch B1 (telc)**

**MB** 34861 | Brigitte Reindl, Angelika Seidl, Iryna Titov | € 175,-  
Fr., 14.10., 07:45–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Prüfung Zertifikat Deutsch B1 (telc)**

**MB** 34862 | Brigitte Reindl, Angelika Seidl, Iryna Titov | € 175,-  
Fr., 11.11., 07:45–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Prüfung Zertifikat Deutsch B1 (telc)**

**MB** 34863 | Brigitte Reindl, Angelika Seidl, Iryna Titov | € 175,-  
Fr., 09.12., 07:45–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Prüfung Deutsch B2 (telc)**

**MB** 34871 | Brigitte Reindl, Iryna Titov, Angelika Seidl | € 195,-

Fr., 21.10., 07:45–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1

**Prüfung Deutsch B2 (telc)**

**MB** 34872 | Brigitte Reindl, Iryna Titov, Angelika Seidl | € 195,-  
Fr., 25.11., 07:45–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Prüfung Deutsch B2 (telc)**

**MB** 34873 | Brigitte Reindl, Iryna Titov, Angelika Seidl | € 195,-  
Fr., 16.12., 07:45–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Russisch****Prüfung telc Russisch A1**

**MB** 34885 | Iryna Titov | € 180,-  
Fr., 14.10., 14:00–17:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2

**Prüfung telc Russisch A1**

**MB** 34886 | Iryna Titov | € 180,-  
Fr., 09.12., 14:00–17:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 2

**Sprachen für Kinder****Italienisch für Kinder (6-10 Jahre)**

**HS** 63133 | Natascha Eifler | € 50,-  
Mo., 02.05., 17:30–18:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

**Chinesisch spielerisch lernen für Kinder und Jugendliche (10-16 J)**

**MB** 34511 | H. Pan-Wiedemann | € 56,-  
Mi., 12.10., 17:00–18:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchner Str. 9,  
Raum 312

**Chinesisch spielerisch lernen für Kinder und Jugendliche (12-16 J)**

**HO** 31515 | H. Pan-Wiedemann | € 60,-  
Fr., 14.10., 17:00–18:30 Uhr, 8x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03



**Kostenlose  
Beratung:  
08026-928 88 88**

# Ihr Bad aus einer Hand

**Badsanierung –  
Badneubau**

Sanitär-Installation,  
fugenlose Wandbe-  
schichtung, Wanne oder  
Dusche, Boden, Fliesen,  
Decke und Trockenbau,  
bis zu den Badmöbeln  
und Accessoires – alles  
aus einer Hand.

Ihr neues Bad so  
individuell wie Sie!

[www.bazuba.de](http://www.bazuba.de)  
83734 Hausham

**DER BAZUBA  
PARTNER IN  
IHRER NÄHE**

Holger Weißel  
informiert Sie gerne  
kostenlos und  
unverbindlich.



**bazuba**



**MARTIN**  
ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

GEMEINSAM • VOR ORT • AKTIV



### Orthopädietechnik

Moderner Prothesenbau  
Individuelle Orthetik  
Bandagen & Orthesen  
FES-Versorgungen  
Neuro-Orthopädietechnik

### Orthopädieschuhtechnik

Orthopädische Maßschuhe  
Diabetesversorgungen  
Orthopädische Schuheinlagen  
Schuhzurichtungen



### Sanitätshaus

Kompressionstherapie  
Pflegehilfsmittel  
Brustprothetik  
Gesundheitsprodukte

### Reha-Technik

Rollstühle  
Rollatoren  
Pflegebetten  
Dusch- und Badehilfen



## Professionelle Versorgung in Ihrer Nähe:

### Miesbach

Oskar-von-Miller-Str. 30  
83714 Miesbach

### Holzkirchen

Tegernseer Straße 1a  
83607 Holzkirchen

### Bruckmühl

Bahnhofstraße 16  
83052 Bruckmühl

### Zentrale

Telefon: 08025-4815 • [info@martin-sanitaetshaus.de](mailto:info@martin-sanitaetshaus.de) • [www.martin-sanitaetshaus.de](http://www.martin-sanitaetshaus.de)



## Gesundheit



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. Im Gesundheitsbereich bieten wir Ihnen ein hochwertiges Angebot zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Wir sichern und entwickeln systematisch die Qualität unseres Angebots. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach §20 SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Die Krankenkassen und eine in deren Auftrag arbeitende zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Inwieweit Kursinhalte und Qualifikationskriterien den Förderkriterien entsprechen, liegt im Beurteilungsermessen der einzelnen Krankenkasse oder der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

## Yoga

Die Kurse eignen sich für alle, die körperliches und geistiges Üben miteinander verbinden wollen. Jede Stunde umfasst drei Bereiche:

- Einführung in die Grundlagen des Hatha-Yoga und die psychosomatischen Zusammenhänge der Übungen.
- Klassische Yoga-Haltungen (Asanas) wirken regenerierend auf die Muskulatur, inneren Organe, endokrinen Drüsen, Nerven, Kreislauf und Stoffwechsel.
- Ergänzende Konzentrations- und Meditationsübungen, wirksame Atem-, Entspannungs- und Schlafübungen.

Angestrebt wird insgesamt eine körperlich-psychische Entfaltung der ganzen Persönlichkeit.

## Yoga am Vormittag

## Energetischer Yoga-Flow am Morgen

Yogamatte und Decke, evtl. Gurt, Klotz  
**HO** 41011 | Sabrina Schmidt | € 81,-  
 Di., 11.10., 08:30–10:00 Uhr,  
 9x Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

## Sonnen-Yoga am Morgen

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen verfeinern möchten.  
 Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

**TT** 46015 | Ilona Genovéva Auer | € 80,-  
 Di., 04.10., 08:15–09:45 Uhr, 10x  
 Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

**TT** 231-46015 | Ilona G. Auer | € 80,-  
 Di., 10.01.23, 08:15–09:45 Uhr, 10x  
 Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

## Vital und beweglich bis ins hohe Alter: Yoga für Senioren und Ungeübte (Yoga Nidra)

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

**TT** 46016 | Ilona Genovéva Auer | € 85,-  
 Di., 04.10., 10:00–11:30 Uhr, 10x  
 Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

**TT** 231-46017 | Ilona Auer | € 85,-  
 Di., 10.01.23, 10:00–11:30 Uhr, 10x  
 Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

## vhs.online: Mit Yoga energievoll in den Tag

**OL** 40010 | Daniela von Brocke | € 32,-  
 Mi., 28.09., 06:30–07:15 Uhr, 8x  
 online

## Yoga am Morgen / ggf. online

Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke  
**HO** 41010 | Sandra Lehmann | € 102,-  
 Mi., 21.09., 08:00–09:30 Uhr, 12x  
 Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

## Hatha-Yoga am Morgen / ggf. online oder hybrid

Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke  
**HO** 41012 | Simone Werner | € 90,-  
 Do., 22.09., 08:00–09:10 Uhr, 12x  
 Otterfing, Mehrzweckraum  
 Grundschule, Schulstraße 8

## Sonnen-Yoga am Morgen

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen  
**MB** 44021 | Ilona G. Auer | € 85,-  
 Do., 06.10., 08:15–09:45 Uhr, 10x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

## Yoga für Ältere und Ungeübte (Yoga Nidra)

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen  
**MB** 44020 | Ilona G. Auer | € 85,-  
 Do., 06.10., 10:00–11:30 Uhr, 10x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gesundheitsraum



## Sanftes Yoga – Vital und beweglich ein Leben lang – Für Anfänger jeden Alters

**HO** 41013 | Cornelia Engl | € 80,-  
Fr., 07.10., 08:00–09:30 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

## Bayrisch Yoga nach Christine – Kraft für den Winter

**HS** 43010 | Christine Rank | € 43,-  
Fr., 14.10., 09:30–11:00 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

## Yoga für die Gelenke & Yoga Nidra

Bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte, evtl. Decke, Sitzkissen, Getränk

**HO** 231-41018 | S. Kellerhals | € 23,-  
Sa., 21.01.23, 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

## Yoga bei Hüftbeschwerden & für das Iliosakralgelenk

Für Anfänger aber auch für erfahrene Yogi/nis geeignet.

Bequeme Kleidung, warme Socken Matte, evtl. Decke, Sitzkissen, Getränk

**HO** 41018 | Sabine Kellerhals | € 23,-  
So., 27.11., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

## Yoga am Nachmittag

### Loslassen lernen mit Yin Yoga & den 6 heilenden Lauten

Bequeme Kleidung, Wasserflasche, warme Socken, falls vorhanden Yogakissen, Yogablock, Polster oder gerollte Decke

**HO** 41019 | Sabine Kellerhals | € 23,-  
So., 27.11., 14:00–17:00 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### Yoga fürs Immunsystem

Bequeme Kleidung, Wasserflasche, warme Socken, falls vorhanden Yogakissen, Yogablock, Polster oder gerollte Decke

**HO** 231-41019 | S. Kellerhals | € 23,-  
Sa., 21.01.23, 14:00–17:00 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

## Yoga am Abend

### Yoga für Rücken und Körperhaltung Hatha Yoga für Anfänger und

## Wiedereinsteiger / ggf. online oder hybrid



**HO** 41050 | Simone Werner | € 102,-  
Mo., 26.09., 18:30–20:00 Uhr,  
12x Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

## Hatha Yoga – aus der Bewegung in die Stille Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger / ggf. online oder hybrid

Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**HO** 41051 | Simone Werner | € 102,-  
Mo., 26.09., 20:15–21:45 Uhr,  
12x Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

## vhs.online: Winterspecial Hatha Yoga aus der Bewegung in die Stille

**HO** 231-41053 | Simone Werner | € 34,-  
Mo., 16.01.23., 20:15–21:45 Uhr,  
4x Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

## Bayrisch Yoga nach Christine – Kraft für den Winter

Foto Katrin Baur



**HS** 43050 | Christine Rank | € 43,-

Mo., 10.10., 18:30–20:00 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

## Yin-Yoga am Abend – Schnuppertermin

**HS** 43058 | Santa Meierovica  
| gebührenfrei

Mo., 26.09., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Kindergarten, Miesbacher Str. 5

## Hatha-Yoga am Abend

**HS** 43057 | Santa Meierovica | € 48,-

Mo., 10.10., 17:45–18:45 Uhr, 8x  
Schliersee, Kindergarten, Miesbacher Str. 5

## Yin-Yoga am Abend

**HS** 43059 | Santa Meierovica | € 68,-

Mo., 10.10., 19:00–20:30 Uhr, 8x  
Schliersee, Kindergarten,  
Miesbacher Str. 5

## Hormon Yoga für Frauen Ausgeglichen und stark in jeder Lebensphase

Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet.

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

**TT** 46051 | Ilona Genovéva Auer | € 85,-  
Mo., 10.10., 17:45–19:15 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a,  
vhs-Gesundheitsraum

**TT** 231-46050 | Ilona G. Auer | € 85,-

Mo., 09.01.23, 17:45–19:15 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, v  
hs-Gesundheitsraum

## Hatha Yoga für einen beweglichen Körper, einen klaren Geist und Freude im Herzen

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

**TT** 46052 | Ilona Genovéva Auer  
| € 85,-

Mo., 10.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum

**TT** 231-46052 | Ilona G. Auer | € 85,-

Mo., 09.01.23, 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a,  
vhs-Gesundheitsraum

## vhs.online: Yogilates – Elemente aus Yoga und Pilates

**OL** 40081 | Michaela Ganzer | € 60,-  
Di., 04.10., 18:30–19:30 Uhr,  
10x online



### vhs.hybrid: Hatha-Vinyasa Yoga für Körper, Geist und Seele Mit Elementen aus dem Faszien-Yoga

**HO** 41052 | Alexandra Glöckle | € 80,-  
Di., 27.09., 18:15–19:45 Uhr, 10x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### Bayrisch Yoga nach Christine – Kraft für den Winter

**HS** 43051 | Christine Rank | € 43,-  
Di., 11.10., 17:00–18:30 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

**HS** 43052 | Christine Rank | € 43,-  
Di., 11.10., 18:30–20:00 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

**HS** 43053 | Christine Rank | € 43,-  
Di., 11.10., 20:00–21:30 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

### Kundalini-Yoga und Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene / ggf. online

Bequeme Kleidung, Yogamatte,  
Decke

**HO** 41060 | Ingrid Lechler | € 80,-  
Mi., 05.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

**HO** 231-41060 | Ingrid Lechler | € 80,-  
Mi., 11.01.23, 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### Hatha-Yoga am Abend

**HS** 43056 | Santa Meierovica | € 102,-  
Mi., 21.09., 18:45–20:15 Uhr, 12x  
Schliersee, Kindergarten, Miesbacher Str. 5

### Hatha Yoga (mit Yoga Nidra)

Für Teilnehmende mit geringen  
Vorkenntnissen und solche, die ihre  
Grundlagen verfeinern möchten.  
Bequeme Kleidung, Matte, Decke,  
evtl. kleines Kissen

**MB** 44051 | Ilona G. Auer | € 85,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

### Hatha Yoga für einen beweglichen Körper, klaren Geist und Freude im Herzen

Für Teilnehmende mit geringen Vor-  
kenntnissen und solche, die ihre Grund-

## OPTIK NOWOTNY Hausham



**Aktuelle Angebote unter [www.optik-nowotny.de](http://www.optik-nowotny.de)**

**Miesbacher Str. 4 b - Tel. 08026-1228**

lagen verfeinern möchten.  
Bequeme Kleidung, Matte, Decke,  
evtl. kleines Kissen

**MB** 44052 | Ilona G. Auer | € 85,-  
Mi., 05.10., 19:30–21:00 Uhr,  
10x Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

### vhs.online: Liquid Flow Yoga – Schnupperstunde Prävention

Der Kurs richtet sich an Anfänger  
mit Yoga-Vorkenntnissen und  
Fortgeschrittene.

**OL** 40049 | Isabel Eder | gebührenfrei  
Do., 29.09., 17:30–18:30 Uhr, 1x online

### vhs.online: Liquid Flow Yoga

**OL** 40050 | Isabel Eder | € 30,-  
Do., 06.10., 17:30–18:30 Uhr,  
5x online

### vhs.online: Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

**OL** 40051 | Ingrid Lechler | € 80,-  
Do., 06.10., 19:30–21:00 Uhr,  
10x online

**OL** 231-40051 | Ingrid Lechler | € 80,-  
Do., 12.01.23., 19:30–21:00 Uhr,  
10x online

# OPTIK



## LERMANN

BRILLEN  
KONTAKTLINSEN  
SEHSTÄRKENMESSUNG  
SEHTRAINING

„Um Ihnen meine volle  
Aufmerksamkeit zu widmen,  
arbeite ich ausschließlich  
auf Termin“

Tassilo Lermann – staatl. geprüfter Augenoptikermeister  
83734 Hausham, Alte Tegernseer Str. 4, Seiteneingang,  
Telefon 0171 8060572, [info@tassilo-lermann.de](mailto:info@tassilo-lermann.de),  
[www.tassilo-lermann.de](http://www.tassilo-lermann.de)





## Innehalten & Loslassen mit Yin Yoga – Faszienyoga mit starker Tiefenwirkung:

### Ein Weg zur tiefen Entspannung auch für Anfänger

**HO** 41065 | Hannelore Martin | € 108,-  
Do., 22.09., 17:15–18:30 Uhr,  
12x Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**HO** 231-41065 | H. Martin | € 90,-  
Do., 19.01.23, 17:15–18:30 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Hatha-Yoga Flow für Anfänger und Fortgeschrittene

Mobilisiere deinen Körper und beruhige deinen Geist!

**HO** 41056 | Anja Eichinger | € 80,-  
Do., 13.10., 17:45–19:15 Uhr,  
10x Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Hatha-Vinyasa Yoga für Körper, Geist und Seele

Mit Elementen aus dem Faszien-Yoga  
Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

**HO** 41057 | Alexandra Glöckle | € 80,-  
Do., 29.09., 20:00–21:30 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

### Bayrisch Yoga nach Christine – Kraft für den Winter

**HS** 43054 | Christine Rank | € 43,-  
Do., 13.10., 18:30–20:00 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Bayrisch Yoga nach Christine – Kraft für den Winter

**HS** 43055 | Christine Rank | € 43,-  
Do., 13.10., 20:00–21:30 Uhr, 5x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Yoga – der Weg zu mehr Gelassenheit

Für Anfänger geeignet!

**MB** 44057 | Thomas Bluth | € 85,-  
Do., 06.10., 18:00–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

### Yoga – der Weg zu mehr Gelassenheit

Für Anfänger geeignet!

**MB** 44058 | Thomas Bluth | € 85,-  
Do., 06.10., 19:30–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

### Bayrisch Yoga- Workshop 1

Mit maximal 7 Teilnehmern

**HS** 231-43052 | Christine Rank | € 20,-  
Di., 17.01.23., 18:30–20:30 Uhr,  
1x Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Bayrisch Yoga- Workshop 2

Mit maximal 7 Teilnehmern

**HS** 231-43053 | Christine Rank | € 20,-  
Fr., 20.01.23., 18:30–20:30 Uhr,  
1x Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Mantrasingen zum Jahresbeginn

**HS** 231-43061 | Christine Rank | € 22,-  
Fr., 13.01.23., 19:00–21:00 Uhr,  
1x Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

## Qigong, Tai Chi

Qigong ist aus der Traditionellen Medizin entwickelt worden. Qigong beinhaltet Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen, die regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen wirken. Die Übungen – u.a. im Sitzen und Stehen – sind langsam und ruhig, leicht zu erlernen und beanspruchen keinen großen Raum. Qigong stärkt die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit. Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst, die durch langsam und fließend ausgeübte Bewegungen zur inneren Ruhe und dem Bewusstwerden der eigenen Mitte führen. Die Form des Tai Chi, d.h. Bewegungsabläufe, die im ständigen Wechsel von Aufnehmen und Abgeben geübt werden, öffnen die Energiebahnen des Körpers für die Lebensenergie „Qi“. Neben der Gesunderhaltung dient Tai Chi auch der Selbstverteidigung.

## Qigong am Vormittag

### Qigong für Fortgeschrittene

**HS** 43101 | René Hoyer | € 119,-  
Mi., 14.09., 09:00–10:30 Uhr,  
14x Hausham, vhs Schlierseer Str. 16, Gymnastikraum

### Qigong am Vormittag

Für jedes Alter geeignet

**TT** 46101 | René Hoyer | € 80,-  
Do., 15.09., 09:00–10:30 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum

**TT** 46102 | René Hoyer | € 80,-  
Do., 01.12., 09:00–10:30 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum

### Qigong – kostenloser Schnuppertermin

**MB** 44101 | Johanne Paukner | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 11:00–12:15 Uhr, 1x, Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Qigong

**MB** 44102 | Johanne Paukner | € 100,-  
Fr., 07.10., 11:00–12:15 Uhr, 8x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Qigong – Workshop Energie in Harmonie mit Meridian-Qigong

**HO** 41102 | Lioba Nork | € 19,-  
Sa., 22.10., 10:00–12:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

## Qigong am Abend

### „Die 18-fache“ und das Meridian-Qigong: sanft und doch kraftvoll zur inneren Ruhe!// ggf. online

Dieser Kurs baut auf dem Frühjahrskurs 2022 auf; jedoch sind Anfänger ebenfalls gut aufgehoben. Bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, Yogakissen (falls vorhanden).

**HO** 41103 | Lioba Nork | € 90,-  
Di., 04.10., 17:30–18:45 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Qigong für Fortgeschrittene

**HS** 43102 | René Hoyer | € 119,-  
Di., 13.09., 18:30–20:00 Uhr, 14x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16, Gymnastikraum

### Qigong- Lebensfreude und Innere Kraft

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken  
**HO** 41107 | Eva Rehle | € 135,-  
Do., 06.10., 18:00–19:00 Uhr, 15x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule, Schulstraße 8

### Qigong am Abend für Anfänger – Schnuppertermin

**HS** 43104 | Ute Perschon | gebührenfrei  
Do., 29.09., 18:30–19:15 Uhr, 1x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum



## Qigong am Abend für Anfänger

**HS** 43105 | Ute Perschon | € 85,-  
Do., 24.11., 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16,  
Wellnessraum

## Asiatische Gesundheitsübungen – Qigong und SunMuDo Qi – Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensfreude

**HO** 41120 | Jürgen Groll | € 84,-  
Mo., 10.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

## Tai-Chi-Chuan für Fortgeschrittene

Unterrichtet wird die lange Form „laojia Yilu“ des Chen-Stils nach Großmeister Chen Xiaowang.

**HS** 43120 | Guido Stefanec | € 68,-  
Mo., 10.10., 18:30–20:00 Uhr, 8x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16, Gymnastik-  
raum

## Tai Chi für Fortgeschrittene

Unterrichtet wird die lange Form des Yang-Stils. Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

**HO** 41127 | Eva Rehle | € 135,-  
Do., 06.10., 20:00–21:00 Uhr, 15x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

## Stressbewältigung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation

### Autogenes Training

„An jedem Ort zu jeder Zeit Ruhe und Gelassenheit!“ So beschreibt der Arzt und Psychotherapeut J.H. Schultz die Auswirkungen des von ihm entwickelten autogenen Trainings. Dieses weltweit anerkannte und wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren ermöglicht Ihnen nicht nur minutenschnelle körperliche und geistige Erholung und eine Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, sondern bewährt sich auch bei Nervosität, Stress, Prüfungsangst, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen und ähnliche Folgen seelischer Unausgeglichenheit. Auch psychosomatische Störungen der Bauchorgane und des Herz- und Kreislaufsystems lassen sich auf diese Weise positiv beeinflussen. In unseren Kursen werden Grundtechniken vermittelt. Zudem lernen Sie, gezielt mit einer Reihe von Störungen umzugehen und auf diese

Weise die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik. Bewusstes Anspannen, Lockern und Nachspüren einzelner Muskelpartien helfen bei der Körperwahrnehmung und dem Stressabbau.

## Autogenes Training – Grundkurs

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und evtl. ein kleines Kissen

**HO** 41150 | Cornelia Biechl-Raab | € 72,-  
Mi., 12.10., 19:30–21:00 Uhr, 7x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

## Autogenes Training

**MB** 44152 | Regina Priller | € 48,-  
Mi., 12.10., 18:00–19:00 Uhr, 8x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**HO** 41151 | Cornelia Biechl-Raab | € 45,-  
Mi., 18.01., 19:30–21:00 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**MB** 44153 | Regina Priller | € 48,-  
Mi., 12.10., 19:00–20:00 Uhr, 8x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

## vhs.online:

### Meditation zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Yogamatte, Meditationskissen

**OL** 40154 | Daria Ried | € 45,-  
Mo., 17.10., 18:00–19:00 Uhr, 4x, online

### Meditation

Bequeme Kleidung, Getränk

**MB** 44150 | Thomas Gurniak | € 45,-  
Mo., 07.11., 19:00–20:30 Uhr, 5x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

### Meditation

Bequeme Kleidung, Getränk

**TT** 46150 | Thomas Gurniak | € 45,-  
Do., 10.11., 17:00–18:30 Uhr, 5x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Mehrzweckraum

## „Zeit für eine Auszeit“ – mit mehr Gelassenheit ins neue Jahr

Bequeme Kleidung, zwei Decken, ein Kissen

**MB** 44154 | Marion Marski | € 24,-  
Sa., 19.11., 15:00–19:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

## Auszeit im Alltag durch Meditation Senke deinen Stresspegel durch Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken!

**HO** 41153 | Sandra Merz | € 45,-  
Do., 29.09., 19:30–20:45 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

## Auszeit im Alltag durch Meditation Senke deinen Stresspegel durch Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken!

**HO** 41152 | Sandra Merz | € 63,-  
Do., 01.12., 19:30–20:45 Uhr, 7x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

## Ich nehme mir eine „kleine Auszeit“: Eintauchen in Meditation und Achtsamkeitsübungen

Yogamatte, evtl. eine Decke oder Meditationsbänkchen.

**HO** 41156 | Daria Ried | € 25,50  
Sa., 19.11., 10:00–12:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

## Stressreduktion durch Wandern

Eine Auszeit in der Natur und in Bewegung mit verschiedenen Übungen zur Stärkung der Sinne, Verbesserung der Atmung und Unterstützung einer Entschleunigung, um Stress abzubauen. Das Ziel wird je nach Wetterlage ausgewählt.

Nur bei trockener Witterung, Ersatztermin 15.10.22. Bei unklarer Wetterlage bitte unter der Nummer 0176-40036833, Carolin Machl, kurzfristig rückfragen, ob die Führung stattfindet.

Wetterangepasste Kleidung, leichte Wanderschuhe oder Turnschuhe mit Profil, Sitzkissen, Getränk, kleine Brotzeit

**TT** 46160 | Carolin Machl | € 25,-  
Sa., 01.10., 09:00–12:00 Uhr, 1x  
Bad Wiessee, Parkplatz Breitenbachtal

## Natur-Coaching: Frauen ‚allein‘ im Wald: Jede Naturbegegnung ist einem Element (Erde, Wasser, Feuer und Luft) gewidmet.



Lass Dich begeistern und erfahre, wie kraftvoll und heilsam Natur sein kann.  
Termine: 9.10./16.10./23.10./13.11.22  
Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Getränk

**HO** 41157 | Anja Eichinger | € 58,-  
So., 09.10., 10:00–12:30 Uhr, 4x  
Treffpunkt: Parkplatz Taubenberg  
Osterwangau

### Feinfühlig das Leben genießen / ggf. online

Feinfühlig Menschen, oft auch sensibel oder hochsensibel genannt, zeichnen sich dadurch aus, dass sie ihre Umwelt mit feinen Antennen wahrnehmen. Das führt zu einer hohen Empathie und einer tiefen Betrachtung des Lebens genauso wie zur schnellen Überlastung durch Anforderungen im Alltag. Dieser Kurs vermittelt Verständnis für einen weitgehend ererbten Wesenszug und gibt Impulse für eine kreative Gestaltung des Lebens als feinfühlig Mensch.

Bequeme Kleidung, Wasserflasche

**TT** 46161 | Karin Sommer | € 54,-  
Di., 18.10., 18:30–20:00 Uhr, 6x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum

### Körperbewusstsein und Trauer für Menschen, die einen Verlust erfahren haben

Sie haben einen Ihnen lieben Menschen verloren oder einen besonderen Verlust erlitten? Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Hospizbegleiterin und ehrenamtliche Seelsorgerin und wird Sie in kleiner Runde durch den Kurs begleiten. Durch erdende und weitende Übungen werden Sie wieder mehr Stabilität und Konzentration auf die Sonnenseiten des Lebens erfahren. Meditations- und Entspannungsreisen runden die Stunde ab.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin unter: sandra.lehmann4@outlook.de

Matte, Decke, Klotz oder Meditationskissen.

**HO** 41155 | Sandra Lehmann | € 45,-  
Do., 10.11., 19:30–21:30 Uhr, 3x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Körperbewusstsein und Trauer: Trost suchen nach einer Fehlgeburt:

Viele Frauen ereilt dieses Schicksal und sie trauern im Stillen. Durch erdende und weitende Übungen werden Sie wieder mehr Stabilität und Konzentration

auf die Sonnenseiten des Lebens erfahren. Spezielle Yogaübungen für unsere Weiblichkeit stehen im Vordergrund. Meditations- und Entspannungsreisen runden die Stunde ab.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin unter: sandra.lehmann4@outlook.de

Matte, Decke und Klotz oder Meditationskissen

**HO** 41158 | Sandra Lehmann | € 45,-  
Mi., 07.12., 19:30–21:30 Uhr, 3x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Feldenkrais, Alexander-Technik

Die Feldenkrais-Methode lehrt uns einen Weg, eigene Bewegungsmuster zu erkennen sowie neue, mühelose und anmutige Bewegung in uns zu entdecken und anzunehmen. Sie ermöglicht Einsicht in die eigene Haltung, die Anatomie und das Körperbild und sie belebt unsere Lernfähigkeit, indem die Wechselbeziehung zwischen Nervensystem und Muskulatur angesprochen wird. Geeignet ist der Kurs für Menschen jeden Alters, die ihr Bewegungsverständnis und ihr Selbstverständnis klären und erweitern wollen. Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode, die sich durch Schulung der Eigenwahrnehmung mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt, insbesondere deren Auswirkungen auf körperliche Fehlhaltungen. Die Methode unterstützt die Wiedererlangung des Haltungstonus und der neuromuskulären Koordination.

### Feldenkrais – im Spiegel des Bewusstseins

**TT** 46232 | Stephanie Koch | € 100,-  
Mo., 10.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Rottach-Egern: Trinisstraße 5

**TT** 231-46231 | S. Koch | € 100,-  
Mo., 09.01.23, 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Rottach-Egern: Trinisstraße 5

### Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais-Methode

**HO** 41215 | Christine Oefele | € 117,-  
Mi., 19.10., 14:40–16:10 Uhr, 13x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais-Methode

**HO** 41216 | Christine Oefele | € 117,-

Mi., 19.10., 16:15–17:45 Uhr, 13x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais-Methode

**HO** 41230 | Christine Oefele | € 117,-  
Mi., 19.10., 17:50–19:20 Uhr, 13x  
Holzkirchen,  
Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

### Die Alexandertechnik: Ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster erkennen und ändern

**HO** 41240 | Philipp Romacker | € 25,30  
So., 13.11., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

### Pilates am Vormittag

#### Starker Rücken mit Pilates – Gruppe 1

**HS** 43251 | Silvia Lades | € 60,-  
Mo., 26.09., 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16, Gymnastikraum

#### Starker Rücken mit Pilates – Gruppe 2

**HS** 43252 | Silvia Lades | € 60,-  
Mo., 26.09., 10:15–11:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16, Gymnastikraum

### Pilates am Dienstag

**TT** 46252 | Thomas Szymenderski | € 60,-  
Di., 27.09., 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum



**TT** 231-46252 | T. Szymenderski | € 60,-  
Di., 10.01.23, 09:00–10:00 Uhr, 10x, Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum

### Pilates für Einsteiger

**HS** 43253 | Nicole Thanner | € 60,-  
Mi., 28.09., 08:30–09:30 Uhr, 10x, Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Pilates für Einsteiger

**HS** 43254 | Nicole Thanner | € 60,-  
Mi., 28.09., 09:30–10:30 Uhr, 10x, Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Pilates – am Morgen



Socken mit Noppen, Matte.

**HO** 41253 | Carmen Hartmann | € 72,-  
Do., 22.09., 08:15–09:15 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**HO** 231-41253 | C. Hartmann | € 60,-  
Do., 12.01.23, 08:15–09:15 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

### Pilates am Abend

#### Pilates

**MB** 44275 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Mo., 26.09., 19:00–20:00 Uhr, 1x, Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

#### Pilates

**MB** 44276 | Oxana Kolova | € 90,-  
Mo., 10.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x, Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

#### Pilates

**MB** 44277 | Diana Spiegel | € 60,-  
Mo., 10.10., 19:45–20:45 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchnerstr. 9, Sportraum 305

### Pilates – Anfänger

Socken mit Noppen, Matte, Handtuch.  
**HO** 41282 | Carmen Hartmann | € 72,-  
Di., 20.09., 19:00–20:00 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**HO** 231-41282 | C. Hartmann | € 60,-  
Di., 10.01.23, 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

### Starker Rücken durch Pilates Beweglichkeit und Kraft für eine stabile Körpermitte

ggf. online

**HO** 41281 | Jutta Schué | € 66,-  
Di., 04.10., 20:00–21:00 Uhr, 11x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule, Schulstraße 8

### Pilates für Fortgeschrittene

Socken mit Noppen, Matte, Handtuch

**HO** 41287 | Carmen Hartmann | € 72,-  
Di., 20.09., 20:05–21:05 Uhr, 12x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**HO** 231-41287 | C. Hartmann | € 60,-  
Di., 10.01.23, 20:05–21:05 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

### Pilates 50 Plus

**HS** 43280 | Silvia Lades | € 60,-  
Di., 27.09., 17:15–18:15 Uhr, 10x  
Schliersee, Kindergarten, Miesbacher Str. 5

### Pilates mit Power

**HS** 43281 | Silvia Lades | € 60,-  
Di., 27.09., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Schliersee, Kindergarten, Miesbacher Str. 5

### Pilates – kostenloser Schnuppertermin

**MB** 44278 | Betina Haugg-Frerichs | gebührenfrei  
Di., 27.09., 17:30–18:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Pilates

**MB** 44279 | Betina Haugg-Frerichs | € 90,-  
Di., 04.10., 17:30–18:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Pilates – kostenloser Schnuppertermin



**MB** 44280 | Betina Haugg-Frerichs | gebührenfrei  
Di., 27.09., 18:30–19:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Pilates

**MP** 44281 | Betina Haugg-Frerichs | € 90,-  
Di., 04.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation, Anger 31

### Pilates

Gymnastik/Yogamatte

**MB** 44282 | Katharina Ausfelder | € 60,-  
Di., 04.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

### Pilates-Core

Gymnastik/Yogamatte, Getränk

**MB** 44283 | Katharina Ausfelder | € 60,-  
Di., 04.10., 19:15–20:15 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Wellnessraum

### Pilates am Dienstag

**TT** 46280 | Eleonora Donkova | € 56,-  
Di., 11.10., 18:30–19:30 Uhr, 7x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

**TT** 46281 | Eleonora Donkova | € 56,-  
Di., 06.12., 18:30–19:30 Uhr, 7x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

### Pilates „after work“ Kurs 1

**HS** 43282 | Oxana Kolova | € 90,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Pilates „after work“ Kurs 2

**HS** 43283 | Oxana Kolova | € 90,-  
Mi., 05.10., 19:15–20:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Wellnessraum

### Pilates am Mittwochabend

**TT** 46283 | Carolin Machl | € 60,-  
Mi., 05.10., 17:15–18:15 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

### vhs.online: Pilates am Mittwochabend

**OL** 46282 | Caroline Eberle | € 60,-  
Mi., 05.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x, Online

### vhs.online: Pilates digital

**OL** 40281 | Silvia Lades | € 68,-  
Do., 29.09., 19:00–20:00 Uhr, 12x  
Zoom



Anzeige

Gesundheit



## Ihre Apotheken im Landkreis Miesbach

Bild: ABDA

-  **Bienen Apotheke Miesbach**  
Bahnhofsplatz 3 • Miesbach  
Tel. 0 80 25/99 15 20  
[www.bienenapotheke-miesbach.de](http://www.bienenapotheke-miesbach.de)
-  **Alte Stadtapotheke Miesbach**  
Schlierseer Str. 1 • Miesbach  
Tel. 0 80 25/14 45  
[www.apotheke-miesbach.de](http://www.apotheke-miesbach.de)
-  **Spitzweg Apotheke**  
Heimbucherwinkl 4 • Miesbach  
Tel. 0 80 25/35 31  
[www.spitzwegapotheke-miesbach.de](http://www.spitzwegapotheke-miesbach.de)
-  **Arnica Apotheke**  
Alex-Gugler-Str. 9 • Waakirchen/Schaftlach  
Tel. 0 80 21/90 16 77  
[www.arnica-apotheke-waakirchen.de](http://www.arnica-apotheke-waakirchen.de)
-  **Seemüller Apotheke**  
Rathausstr. 7 a • Schliersee  
Tel. 0 80 26/9 47 22  
[www.seemueller-apotheke.de](http://www.seemueller-apotheke.de)
-  **Kur Apotheke**  
Perfallstr. 1 a, Schliersee  
Tel. 0 80 26/9 48 19  
[www.kur-apo-schliersee.de](http://www.kur-apo-schliersee.de)
-  **Seemüller Apotheke**  
Bahnhofstr. 2 • Hausham  
Tel. 0 80 26/85 76  
[www.seemueller-apotheke.de](http://www.seemueller-apotheke.de)
-  **Kloster Apotheke Tegernsee**  
Hauptstr. 17 • Tegernsee  
Tel. 0 80 22/34 19

-  **Alpina Apotheke**  
Miesbacher Str. 4 • Gmund/Dürnbach  
Tel. 0 80 22/7 40 33  
[www.alpina-apotheke.de](http://www.alpina-apotheke.de)
-  **Engel Apotheke**  
Tölzer Str. 12 • Holzkirchen  
Tel. 0 80 24/68 50  
[www.engel-apotheke-holzkirchen.de](http://www.engel-apotheke-holzkirchen.de)
-  **Marien Apotheke Holzkirchen**  
Tegernseer Str. 1 • Holzkirchen  
Tel. 0 80 24/9 27 27  
[www.apotheke-holzkirchen.de](http://www.apotheke-holzkirchen.de)
-  **Seemüller Apotheke Atrium**  
Münchner Str. 56 a • Holzkirchen  
Tel. 0 80 24/61 65  
[www.seemueller-apotheke.de](http://www.seemueller-apotheke.de)
-  **Seemüller Apotheke im HEP**  
Rosenheimer Str. 21 • Holzkirchen  
Tel. 0 80 24/3 03 04 59  
[www.seemueller-apotheke.de](http://www.seemueller-apotheke.de)
-  **Apotheke Bayrischzell**  
Schlierseer Str. 7, Bayrischzell  
Tel. 0 80 23/6 53  
[www.bayrischzell-apo.de](http://www.bayrischzell-apo.de)



Auch bei Nacht und Nebel! Ihre Notdienst-Apotheke finden Sie unter: [www.aponet.de/notdienstsuche](http://www.aponet.de/notdienstsuche)



### Neue vhs-Räume in der Mittelschule Miesbach



Das vhs-Zentrum Miesbach-Irschenberg-Weyarn freut sich über seine neuen Kursräume, u.a. einem Sportraum, im neu ausgebauten Dachgeschoss der Mittelschule Miesbach (Münchner Str. 9).

### Pilates-Core

Gymnastik/Yogamatte, Getränk

**MB** 44284 | Katharina Ausfelder | € 60,-  
Do., 06.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchnerstr. 9,  
Sportraum 305

### Pilates-Training mit Schlingen – kostenlose Schnupperstunde

Für Anfänger bis Mittelstufe geeignet.

**MB** 44296 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Do., 29.09., 19:00–20:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Pilates-Training mit Schlingen

**MB** 44287 | Oxana Kolova | € 60,-  
Do., 06.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Pilates

**MB** 44288 | Anke Schneider | € 32,-  
Fr., 14.10., 18:45–19:45 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider, Am  
Windfeld 28

**MB** 44289 | Anke Schneider | € 32,-  
Fr., 11.11., 18:45–19:45 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider, Am  
Windfeld 28

### Pilates

**TT** 46285 | Heidi Nachmann | € 60,-  
Fr., 07.10., 19:45–20:45 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesund-  
heitsraum

## Massagen

### Fußreflexzonenmassage

Unsere Füße fungieren wie eine „Landkarte“ des Körpers, die die einzelnen

Körperteile und Organe reflektiert. Durch eine Massage dieser Bereiche können die inneren Organe stimuliert und aktiviert werden. Dies führt zu mehr Wohlbefinden und kann die Abwehrkräfte steigern. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen am Fuß in Theorie und Praxis kennen und haben die Möglichkeiten, bei einer Selbst- und Partnermassage diese zu üben und dann zu Hause anzuwenden. Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu massieren und massiert zu werden. Sie müssen sich nicht paarweise zum Kurs anmelden. Im Falle einer weiterhin bestehenden Pflicht wird der Kurs mit Nasen-Mund-Maske gehalten und es besteht die Möglichkeit, mit Handschuhen zu massieren.

Isomatte, Kissen, Decke, Handtuch.

**HO** 41290 | Sandra Merz | € 24,50  
Sa., 15.10., 10:00–13:30 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

## Gymnastik, Bewegung, Fitness

### Fit am Vormittag

### BODYART®ENERGETIC am Vormittag – Kurs zum Kennenlernen

BODYART®ENERGETIC umfasst die Programme bodyART Flow und Stretch.

**MB** 44300 | Veronika Hofer | € 22,-  
Mo., 12.09., 08:30–09:45 Uhr, 3x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

### BODYART®ENERGETIC am Vormittag

**MB** 44301 | Veronika Hofer | € 71,-  
Mo., 10.10., 08:30–09:45 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

### Faszientraining am Vormittag – kostenloser Schnuppertermin

**MB** 44303 | Ines Lederle | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 08:30–09:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Faszientraining am Vormittag

**MB** 44304 | Ines Lederle | € 90,-  
Mi., 05.10., 08:30–09:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Starker Rücken – Starke Bauchmuskeln – Gute Haltung



**TT** 46301 | Claudia Emser | € 60,-  
Mo., 10.10., 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, Ballettraum

**TT** 231-46301 | Claudia Emser | € 60,-  
Mo., 09.01.23, 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, Ballettraum

### Gymnastik all inclusive am Vormittag

Fortlaufender Kurs –

Einstieg jederzeit möglich.

**HS** 43301 | Sabine Eham | € 72,-  
Do., 15.09., 08:30–09:30 Uhr, 12x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

### Fatburner am Vormittag

**MB** 44310 | Sabine Hermstedt | € 60,-  
Do., 06.10., 09:00–10:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### Kraft – und Ausdauertraining mit Tiefenmuskulatur am Vormittag

**MB** 44311 | Sabine Hermstedt | € 60,-  
Do., 06.10., 10:00–11:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### BODYART®STRENGTH am Vormittag – Kurs zum Kennenlernen

**MB** 44318 | Veronika Hofer | € 22,-  
Fr., 16.09., 08:30–09:45 Uhr, 3x, Miesbach,  
Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

### BODYART®STRENGTH am Vormittag

**MB** 44319 | Veronika Hofer | € 71,-  
Fr., 07.10., 08:30–09:45 Uhr, 10x, Miesbach,  
Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

### Fit und gesund im Büro – in der Mittagspause:

#### Rücken, Schulter und Nacken

- Schnuppertermin

**MB** 44330 | Judith Burkard | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 12:00–12:45 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1



## Am Abend

### Bodystyling

Wenn das Wetter schön genug ist, trainieren wir auch draußen!

**MB** 44361 | Monika Cichonczyk | € 60,-  
Mo., 10.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### Stretching

Matte, Bequeme Kleidung!

**MB** 44362 | Anke Schneider | € 32,-  
Mo., 10.10., 18:15–19:15 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

**MB** 44363 | Anke Schneider | € 32,-  
Mo., 05.12., 18:15–19:15 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

### Powerworkout – ein intensives Ganzkörpertraining

**MB** 44364 | Diana Spiegel | € 60,-  
Mo., 10.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Mittelschule, Münchnerstr. 9,  
Sportraum 305

### Tabata: 30 Minuten Powerworkout

**MB** 44366 | Isabel Kroth | € 30,-  
Mo., 10.10., 18:30–19:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

### Slimnastik für Fortgeschrittene

**HS** 43360 | Patricia Thamm | € 72,-  
Mi., 28.09., 18:00–19:00 Uhr, 12x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

### Bodystyling

Wenn das Wetter schön genug ist, trainieren wir auch draußen!

**MB** 44370 | Monika Cichonczyk | € 60,-  
Mi., 05.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gymnastikraum

### Faszientraining am Abend – kostenloser Schnuppertermin

**MB** 44371 | Ines Lederle | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 20:15–21:15 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Faszientraining am Abend

**MB** 44372 | Ines Lederle | € 90,-  
Mi., 05.10., 20:15–21:15 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Energym - Die Wohlfühlstunde für Frauen von Heute

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung  
**HO** 41361 | Eva Rehle | € 135,-  
Do., 06.10., 19:00–20:00 Uhr, 15x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### Gymnastik mit dem Theraband

**HS** 43361 | Patricia Thamm | € 72,-  
Do., 29.09., 19:15–20:15 Uhr, 12x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

### New Body – Ausdauertraining mit einfachen Aerobicsschritten

Wenn das Wetter schön genug ist, trainieren wir auch draußen!

**MB** 44373 | Monika Cichonczyk | € 60,-  
Do., 06.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

### Fitnessstraining für Outdoor-Sportler

**MB** 44375 | Barbara Kraus-Stich | € 85,-  
Do., 10.11., 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Sporthalle Grundschule,  
Münchnerstr. 9

### Fit ins Wochenende

**TT** 46364 | Heidi Nachmann | € 60,-  
Fr., 07.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a,  
vhs-Gesundheitsraum

## Wirbelsäulengymnastik, Rückentraining, Beckenboden und Rückbildungs-gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining sind ideal als Ausgleich für einseitige und mangelnde Bewegung.

Durch gezielte und schonende gymnastische Übungsformen wird die Beweglichkeit und Tragefunktion der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessert. Die Kurse sind als Schulung und Prophylaxe nicht als Therapie gedacht. Für Teilnehmer mit akuten und/oder massiven Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenvorfall) ist dieser Kurs nicht zu empfehlen.

### Beckenboden

Der Beckenboden trägt die Organe und den Rumpf, er entlastet die Wirbelsäule sowie Beine und Füße. Durch Beckenbodentraining werden die Beckenbodenmuskulatur

sowie die Tiefenmuskulatur des Rückens und des Bauches trainiert. Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Ihr Körper bekommt eine neue Grundspannung. Sie richten sich auf, Verspannungen lösen sich. Da man ihn nicht sieht und schwer spürt, muss man erst lernen, diese Muskeln willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken – ähnlich wie die Muskeln an Armen und Beinen. Ein Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsbungen. Durch gezielte Wahrnehmungsübungen entwickeln Sie Ihre Achtsamkeit für den eigenen Körper und verhelfen sich zu einem positiven Körpergefühl und mehr Lebenskraft.

## Am Vormittag

### Wirbelsäulengymnastik und präventive Bewegungsschulung (60+)

**HO** 41405 | Simone Werner | € 96,-  
Mo., 26.09., 09:00–10:15 Uhr, 12x, Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Rückenfit am Morgen

**HS** 43421 | Monika Schiller | € 60,-  
Di., 27.09., 9:00–10:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

### Beckenboden Training – Kostenlose Schnupperstunde

**HO** 41452 | B. Krebs-Mönnich | gebührenfrei  
Di., 11.10., 09:15–10:30 Uhr, 1x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### Beckenboden Training

ISO-Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung

**HO** 41451 | Barbara Krebs-Mönnich | € 64,-  
Di., 18.10., 09:15–10:30 Uhr, 8x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

### vhs.online: kostenlose Präventionsprobestunde für „Schreibtischtäter“

Matte und Decke für die Entspannung  
**OL** 40403 | Karen Rehm | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 12:30–13:00 Uhr, 1x, Online

### vhs.online: Prävention für „Schreibtischtäter“

Matte und Decke für die Entspannung.  
**OL** 40404 | Karen Rehm | € 50,-  
Mi., 05.10., 12:30–13:00 Uhr, 10x, Online

**Rückenfit – Rückenkräftigung 60+**

**MB** 44420 | Ines Lederle | € 90,-  
Mi., 05.10., 09:30–10:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

**Rückenschule  
Falsche Bewegungsmuster verändern durch sanfte Dehnung und gezielter Kräftigung**

Gymnastikmatte  
**HO** 41421 | B. Krebs-Mönnich | € 75,-  
Do., 06.10., 09:15–10:30 Uhr, 10x, Otterfing,  
Mehrzweckraum Grundschule, Schulstraße 8

**HO** 231-41421 | B. Krebs-Mönnich | € 75,-  
Do., 12.01.23, 09:15–10:30 Uhr, 10x  
Otterfing, Mehrzweckraum Grundschule,  
Schulstraße 8

**Probestunde: Sanfte Wirbelsäule mit Elementen aus dem Feldenkrais**

**HO** 41411 | Iris Haubold | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 09:30–11:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**Sanfte Wirbelsäule mit Elementen aus dem Feldenkrais**

**HO** 41410 | Iris Haubold | € 80,-  
Fr., 07.10., 09:30–11:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**vhs.hybrid: kombiniertes  
Wirbelsäulentraining –  
kostenlose Probestunde**

Matte, Decke für die Entspannung.  
**HO** 40402 | Karen Rehm | gebührenfrei  
Fr., 30.09., 08:00–09:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße

**vhs.hybrid: Rücken fit – kombiniertes  
Wirbelsäulentraining**

**HO** 40401 | Karen Rehm | € 72,-  
Fr., 07.10., 08:00–09:30 Uhr, 9x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**HO** 231-40401 | Karen Rehm | € 80,-  
Fr., 13.01.23, 08:00–09:30 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**Am Abend****Wirbelsäulengymnastik  
(Core Training) – kostenlose  
Schnupperstunde**

**MB** 44401 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Mo., 26.09., 20:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

**Wirbelsäulengymnastik  
(Core Training)**

**MB** 44402 | Oxana Kolova | € 90,-  
Mo., 10.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

**Starker Rücken: Beweglichkeit,  
Kraft und Stretching für eine  
stabile Körpermitte**

ggf. online  
Gymnastikmatte  
**HO** 41423 | Jutta Schué | € 80,-  
Mo., 10.10., 17:45–19:15 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**Rückenfitness**

**MB** 44421 | Isabel Kroth | € 60,-  
Mo., 10.10., 17:30–18:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

**Rücken- und Ganzkörpertraining 50+/- sanft und effektiv**

**MB** 44422 | Marlene Kehrner | € 70,-  
Mo., 10.10., 19:00–20:15 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gesundheitsraum

**Rückenfit! Wirbelsäulen- und  
Faszientraining**

**MB** 44423 | Brigitte Graß | € 60,-  
Mo., 26.09., 19:30–20:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Sporthalle Grundschule,  
Münchnerstr. 9

**Wirbelsäulengymnastik  
(Core Training) – kostenlose  
Schnupperstunde**

**MB** 44403 | Oxana Kolova | gebührenfrei  
Do., 29.09., 20:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

**Wirbelsäulengymnastik  
(Core Training)**

**MB** 44404 | Oxana Kolova | € 90,-  
Do., 06.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

**Rückenschule  
Falsche Bewegungsmuster verändern durch sanfte Dehnung und gezielter Kräftigung**

**HO** 41422 | Iris Haubold | € 67,50

Do., 06.10., 18:30–19:45 Uhr, 9x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und  
Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**HO** 231-41422 | B. Krebs-Mönnich/ Iris  
Haubold | € 75,-

Do., 12.01.23, 18:30–19:45 Uhr, 10x  
Holzkirchen, Mehrzwecksaal  
Grund- und Realschule,  
Probst-Sigl-Straße 3

**Rücken fit – Dehnung,  
Kräftigung und Entspannung  
der Rückenmuskulatur**

**TT** 46421 | Nicole Ficht-Huser | € 36,-  
Do., 15.09., 18:45–19:45 Uhr, 6x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Gesundheitsraum

**TT** 46422 | Nicole Ficht-Huser | € 36,-  
Do., 27.10., 18:45–19:45 Uhr, 6x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Gesundheitsraum

**Rückentraining – sanft und  
effektiv**

**TT** 46426 | Claudia Emser | € 80,-  
Do., 06.10., 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a,  
vhs-Gesundheitsraum

**TT** 231-46426 | Claudia Emser | € 80,-  
Do., 12.01.23, 18:30–20:00 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Gesund-  
heitsraum

**Rückengymnastik**

**HS** 43422 | Santa Meierovica | € 48,-  
Fr., 07.10., 11:30–12:30 Uhr, 8x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

**Tänzerische Gymnastik,  
Zumba®****Tänzerische Gymnastik**

**TT** 46501 | Claudia Emser | € 100,-  
Mo., 10.10., 10:30–11:30 Uhr, 10x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, Ballettraum



Stadtplatz 10  
**ENGEL & VÖLKERS**  
 Miesbach

# Gutschein

für eine  
kostenlose  
Marktpreis-  
einschätzung  
Ihrer  
Immobilie!

Phone +49 (0) 80 25/ 9 93 82 40  
 Mail miesbach@engelvoelkers.com

**TT** 231-46501 | Claudia Emser | € 100,-  
 Mo., 09.01.23, 10:30–11:30 Uhr, 10x  
 Bad Wiessee, Hagngasse 49a, Ballettraum

**Free Dance for Body & Soul**  
 Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wir tanzen barfuß oder mit ABS Socken

**TT** 46502 | Mirela Anagnosti | € 60,-  
 Mo., 10.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
 Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

**Salsation – die neue Tanz-Fitnesswelle aus Amerika – das trendige Workout nach Zumba**

**HO** 41526 | Hannelore Martin | € 96,-  
 Di., 20.09., 18:00–19:00 Uhr, 12x, Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**HO** 231-41526 | H. Martin | € 80,-  
 Di., 17.01.23, 18:00–19:00 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**Salsation – die neue Tanz-Fitnesswelle aus Amerika – das trendige Workout nach Zumba**

**HO** 41528 | Hannelore Martin | € 96,-  
 Di., 20.09., 19:15–20:15 Uhr, 12x, Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**HO** 231-41528 | H. Martin | € 80,-  
 Di., 17.01.23, 19:15–20:15 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**Floor Barre – Fitness an der Ballettstange**

Bewegungen aus Ballett, Yoga und Pilates.  
**MB** 54627 | Anke Schneider | € 32,-  
 Di., 13.09., 20:15–21:15 Uhr, 4x  
 Miesbach, Tanzraum Anke Schneider, Am Windfeld 28

**Zumba® Fitness (auch für Einsteiger geeignet)**

**HO** 41535 | Sherina Klingsbögl | € 60,-  
 Mo., 26.09., 19:30–20:30 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**HO** 231-41535 | S. Klingsbögl | € 60,-  
 Mo., 16.01.23, 19:30–20:30 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, Mehrzwecksaal Grund- und Realschule, Probst-Sigl-Straße 3

**STRONG Nation®**

**HS** 43531 | Julia Broot | € 66,-  
 Mo., 26.09., 18:15–19:15 Uhr, 11x  
 Schliersee, Schulturnhalle, Lautererstraße 8

**Zumba® Toning**

**HS** 43533 | Julia Broot | € 66,-  
 Mo., 26.09., 19:30–20:30 Uhr, 11x  
 Schliersee, Schulturnhalle, Lautererstraße 8

**Zumba® 50+ für Einsteiger**

**HO** 41534 | Elena Kohler | € 60,-  
 Mi., 05.10., 16:00–17:00 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**HO** 231-41534 | Elena Kohler | € 60,-  
 Mi., 11.01.23, 16:00–17:00 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**Tanzworkout zu lateinamerikanischen Rhythmen mit Alberico – tanz dich fit!**

**MB** 44531 | Alberico De Sousa Silva | € 60,-  
 Mi., 05.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
 Miesbach, Mittelschule, Münchnerstr. 9, Sportraum 305

**Tanzworkout zu lateinamerikanischen Rhythmen mit Alberico – tanz dich fit!**

**MB** 44532 | Alberico De Sousa Silva | € 60,-  
 Mi., 05.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
 Miesbach, Mittelschule, Münchnerstr. 9, Sportraum 305

**Tanzworkout zu lateinamerikanischen Rhythmen mit Alberico- tanz dich fit!**

**MB** 44533 | Alberico De Sousa Silva | € 60,-  
 Do., 06.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
 Miesbach, Sporthalle Grundschule, Münchnerstr. 9

**Zumba® für Einsteiger + Fortgeschrittene**

**HO** 41533 | Elena Kohler | € 60,-  
 Fr., 30.09., 17:00–18:00 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**HO** 231-41533 | Elena Kohler | € 60,-  
 Fr., 13.01.23, 17:00–18:00 Uhr, 10x  
 Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

**Zumba® Special Event**

Mit unserem Zumba® Special Event bekommen Sie einen Einblick in unsere laufenden Kurse:

15 Uhr mit STRONG Nation®, € 5,-  
 16 Uhr mit Zumba Toning, € 5,-  
 17.30 bis 19.30 Uhr mit unserer Zumba-Party, € 12,-

Kombiticket für alle 3 Kurse, € 20,-  
 Anmeldung über unsere Dozentin Frau Broot, juletschka82@gmx.de, 01715132635

**HS** 43530 | Julia Broot | € 5,-/Kurs bis 20,- (Kombiticket)  
 Sa., 24.09., 15:00–19:30 Uhr, 1x  
 Hausham, Grund- und Mittelschule, Agatharieder Weg 5, Turnhalle

## Aquafitness

**Aqua Fit am Dienstagabend**

Aqua Fit ist eine Allroundstunde für den gesamten Bewegungsapparat mit Herz-/Kreislauftraining, absolut Gelenk schonend, mit und ohne Hilfsmittel.

Wir nutzen alle positiven Eigenschaften des Wassers mit viel Spaß!

**TT** 46551 | Conni Raith | € 89,-  
 Di., 13.09., 19:00–19:45 Uhr, 7x  
 Rottach-Egern, Villa Adolphine, Zufahrt Seestraße Hotel Bachmaier

**Aqua Fit am Mittwochabend**

**TT** 46553 | Conni Raith | € 89,-  
 Mi., 14.09., 19:00–19:45 Uhr, 7x  
 Rottach-Egern, Villa Adolphine, Zufahrt Seestraße Hotel Bachmaier



### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben kostenlose Probestunde – eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training

Der Halleneintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**HO** 41595 | Wolfgang Solleder | gebührenfrei  
Di., 11.10., 18:00–19:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Batusa

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben - kostenlose Probestunde - eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training

Der Halleneintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**HO** 41594 | Wolfgang Solleder  
| gebührenfrei  
Di., 11.10., 19:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Batusa

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben

Der Halleneintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**HO** 41590 | Wolfgang Solleder | € 117,-  
Di., 18.10., 18:00–19:00 Uhr, 9x  
Holzkirchen, Batusa

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben

Der Halleneintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**HO** 41591 | Wolfgang Solleder  
| € 117,-  
Di., 18.10., 19:00–20:00 Uhr, 9x  
Holzkirchen, Batusa

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben

**HO** 231-41590 | Wolfgang Solleder  
| € 117,-  
Di., 17.01.23, 18:00–19:00 Uhr, 9x  
Holzkirchen, Batusa

### Floating Fitness – Fitness auf Matten, die auf dem Wasser treiben

**HO** 231-41591 | Wolfgang Solleder  
| € 117,-  
Di., 17.01.23, 19:00–20:00 Uhr, 9x  
Holzkirchen, Batusa

## Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe, spezielle Gymnastikangebote für Senioren

### Gedächtnistraining mit Bewegung

**TT** 46601 | Andreas Vogt | € 60,-  
Mo., 10.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Mehrzweckraum

### Gemütliche und wohltuende Gymnastik für Senioren

**HS** 43621 | Santa Meierovica | € 54,-  
Fr., 07.10., 10:15–11:15 Uhr, 9x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung 60+

**MB** 44622 | Betina Haugg-Frerichs | € 90,-  
Mo., 10.10., 10:00–11:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Prävention & Rehabilitation,  
Anger 31

### Koordinations- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe Mit Spiel und Spaß mehr Stabilität im Alter erlangen!

**HO** 41616 | Iris Haubold | € 22,50  
Sa., 12.11., 10:00–12:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 06

## Sport

## Indoor

### Kalaripayattu – indische Kampfkunst – Workshop am Wochenende

Kalaripayattu, kurz Kalari, ist bekannt als der Ursprung aller Kampfkünste. Diese südindische Kampfkunst zeichnet sich aus durch fließende, kraftvolle Bewegungen und trainiert Körper, Geist und Seele.

Die Aufwärmübungen, Kicks, Tierpositionen und die sogenannten Körperperformen fördern insbesondere Flexibilität, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

#### Programm vormittags:

09:00–11:30 Uhr Basics (Bewegungsübungen, Schrittfolgen, Meythari)

#### Programm nachmittags:

13:00–15:00 Uhr Stockbewegungen und Stockkampf, Free Hand Fight und Selbstverteidigungstechniken

## Ihr Team für Ihre Hilfsmittelversorgung

- Sanitätshausartikel (Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Brustprothesen, Pflegehilfsmittel usw.)
- Rehaartikel (Rollstühle, Gehwägen, Betten, Hilfen für Bad und WC, Patientenlifter usw.)
- Gesundheitsartikel (Therabänder, Massagegeräte, Blutdruckmessgeräte, Nordic-Walking-Stöcke usw.)
- und vieles mehr

### Beratung und individuelle Unterstützung

- auch persönlich, auch bei Ihnen zu Hause
- Abwicklung der Kostenübernahme mit den Krankenkassen
- Unterstützung bei allen Formalitäten
- Individuelle Anpassung von Hilfsmitteln durch Spezialisten
- Hilfsmittel auf Probe oder auf Mietbasis
- Umfangreicher Reparaturservice
- Spezialversorgungen für Schwerstbehinderte



reha team Oberland  
Sanitätshaus Zehrer  
Unser Lächeln hilft!



BEI UNS IST NUR DAS  
LÄCHELN ANSTECKEND

Sichere Beratung, kontaktlos  
und kompetent.

#gemeinsamgegenecorona

Industriestraße 2  
83734 Hausham  
Tel.: 08026 91650  
Fax: 08026 9165-65  
www.rehateamoberland.de  
E-Mail: info@rehateamoberland.de



Es ist auch die Teilnahme an nur einem Tag, und ggf., nur vormittags möglich (Gebühr pro Tag 30,- €)

Der Unterricht ist für alle Levels geeignet (Beginner und Fortgeschrittene), Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene. Anmeldung bis 19.09.2022

Bequeme Kleidung, Getränk, Brotzeit

**TT** 46712 | Monika Mohan Das | € 50,-

Sa., 24.09., 09:00–15:00 Uhr

So., 25.09., 09:00–15:00 Uhr

Tegernsee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31

### Kalaripayattu – indische Kampfkunst – Schnupperstunde

Bequeme Kleidung, Getränk

**TT** 46710 | Moni & Manu Mohan Das

| gebührenfrei

Do., 29.09., 18:00–19:00 Uhr, 1x

Tegernsee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31

### Kalaripayattu – indische Kampfkunst

Der Unterricht ist für alle Levels geeignet.

Bequeme Kleidung, Getränk

**TT** 46711 | Moni & Manu Mohan Das

| € 80,-

Do., 06.10., 18:30–20:00 Uhr, 10x

Tegernsee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31

### Kalaripayattu – indische Kampfkunst

**TT** 231-46711 | Moni & Manu Mohan Das

| € 80,-

Do., 12.01.23, 18:30–20:00 Uhr, 10x

Tegernsee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31

### Einführung in das Sichern und Klettern

Halleneintritt und Leihhausrüstung sind nicht im Kurspreis enthalten.

Sportbekleidung; Klettergurt und Schuhe sofern vorhanden.

Teilnehmer: 4, keine Vorkenntnisse nötig

**HO** 41726 | Katrin Samuelsson | € 25,-

Sa., 22.10., 18:30–20:30 Uhr, 1x

DAV Kletterzentrum Bad Tölz,

Am Sportpark 5

### Von Grund auf Schach lernen: Schach für Anfänger\*innen

**MB** 44770 | Marina Manakov | € 56,-

Di., 11.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Von Grund auf Schach lernen: Schach für Anfänger\*innen

**MB** 231-44770 | M. Manakov | € 56,-

Di., 17.01.23, 18:00–19:00 Uhr, 10x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Outdoor

### Klettersteigkurs für Anfänger: 2-Tageskurs in den Berchtesgadener Alpen

Änderungen aufgrund Schlechtwetter/ Sicherheitsgründe möglich.

Nicht enthalten in der Kursgebühr sind Essen, Getränke, Übernachtung, Ausrüstung. Warme Winterbekleidung, feste, wasserdichte, knöchelhohe Winterwanderschuhe, Handschuhe, Mütze, kleiner Rucksack mit warmem Getränk

**MB** 44790 | Barbara Lindner | € 239,-

Sa., 03.09., 09:00–16:00 Uhr

So., 04.09., 09:00–16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hinterbrand (1130m)

### Ski-Langlauf – Fortgeschrittenkurs klassisch – Wiederholung der Grundtechnik

**TT** 46731 | Otto Schwarz | € 40,-

Mi., 18.01., 14:00–15:30 Uhr, 4x

Bad Wiessee, Hagngasse 49 a

### Laufkurs für Anfänger

**MB** 44753 | Barbara Lindner | € 110,-

Mo., 26.09., 08:00–09:00 Uhr, 10x

Treffpunkt: Sportschule Oberhaching,

im Loh 2, 82041 Oberhaching

### Laufkurs: Genieße eine ungezwungene Laufrunde am Abend

**MB** 44754 | Barbara Kraus-Stich | € 42,-

Do., 29.09., 18:30–20:00 Uhr, 5x

Treffpunkt: Thalham, Stadtwerke München,

Parkplatz vor Schranke

### Nordic Walking – Einsteiger Schnupperstunde

**TT** 46750 | Thomas Szymenderski

| gebührenfrei

Mi., 28.09., 10:00–11:30 Uhr, 1x

Bad Wiessee, Hagngasse 49 a

### Einsteiger Schneeschuhwanderung für Erwachsene inkl. Leihhausrüstung, Schneeschuhe und Stöcke

Warme Winterbekleidung, feste, wasserdichte, knöchelhohe Winterwanderschuhe, Handschuhe, Mütze, kleiner Rucksack mit warmem Getränk

**MB** 44783 | Barbara Lindner | € 45,-

Sa., 26.11., 10:00–15:00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1,

83708 Kreuth

**MB** 44784 | Barbara Lindner | € 45,-

So., 18.12., 10:00–15:00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1,

83708 Kreuth

### Schneeschuhwanderung Spitzingsee – Winterlandschaft im Fackelschein

Für Einsteiger und Kinder ab 8 Jahren geeignet! Gehzeit 3 Stunden

**HS** 43780 | Karl-Heinz Reindl

| € 35,-

Fr., 30.12., 14:00–19:30 Uhr, 1x

Schliersee, Spitzingsee, Parkplatz

### Einsteiger Schneeschuhwanderung an Neujahr für Erwachsene inkl. Leihhausrüstung, Schneeschuhe und Stöcke

**MB** 44785 | Barbara Lindner | € 45,-

So., 01.01., 10:00–15:00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1,

83708 Kreuth

### Schneeschuhwanderung Spitzingsee – Winterlandschaft im Fackelschein

Für Einsteiger und Kinder ab 8 Jahren geeignet! Gehzeit 3 Stunden

Werner Weigl

Meisterbetrieb

Bauspenglerei

Bedachungen

Installation

Flachdachisolierung

83734 HAUSHAM

Haldensiedlung 6a

Tel. (08026) 8369

Fax (08026) 3432

spenglerei-weigl.de



**HS** 231-43780 | Karl-Heinz Reindl | € 35,-  
So., 08.01.23, 14:00–19:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Spitzingsee, Parkplatz

### Einsteiger Schneeschuhwanderung für Erwachsene inkl. Leihhausrüstung, Schneeschuhe und Stöcke

**MB** 44786 | Barbara Lindner | € 45,-  
So., 22.01., 10:00–15:00 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1, 83708 Kreuth

### Snowboard für Anfänger Snowboard-Wochenende für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7

Die Ausrüstung – Board, Schuhe und Helm wird gestellt (Eigene Ausrüstung kann verwendet werden).

Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors. Die vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

**HO** 231-41786 | Janosch Kluge | € 105,-  
Sa., 14.01.23, 08:30–14:00 Uhr  
So., 15.01.23, 09:00–14:00 Uhr  
Draxlhang im Skigebiet Brauneck/Lenggries

### Tagesseminar Lawinenverschüttung

#### Lawinenverschüttung – Schneedeckentest und richtiger Umgang mit dem LVS Gerät, Sonde und Schaufel

Während der leichten Winterwanderung auf eine Alm bei Kreuth (ca. 200 hm) besprechen wir das Thema und üben an geeigneten Stellen. Mittagspause auf der bewirtschafteten Alm.

Bitte mitbringen: Eigenes LVS Gerät, Sonde, Schaufel, warme Winterbekleidung, feste, wasserdichte, knöchelhohe Winterwanderschuhe, Handschuhe, Ersatzhandschuhe, Mütze

**MB** 44787 | Barbara Lindner | € 63,-  
Sa., 03.12., 08:30–15:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1, 83708 Kreuth

**MB** 44788 | Barbara Lindner | € 63,-  
So., 18.12., 08:30–15:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1, 83708 Kreuth

**MB** 44789 | Barbara Lindner | € 63,-  
So., 22.01., 08:30–15:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Wanderparkplatz, Klamm 1, 83708 Kreuth

### Mit Schlittschuhen aufs Eis

Auf der exklusiv für uns reservierten Eisfläche üben wir entsprechend dem Leistungsniveau in 3 Gruppen.

Voraussetzung: vorwärts fahren zu können.

**HO** 41795 | Claudia Ertl | € 90,-  
Fr., 11.11., 09:30–11:00 Uhr, 12x  
Holzkirche, Eisstadion

### Tennis Intensiv Camp

8 Stunden Tennistraining für Erwachsene mit tennisspezifischem Fitnesstraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Trainiert werden in kleinen Gruppen Technik (alle Grundschnitte und Spezialschnitte), Taktik im Spiel und Fitness (Kraft, Ausdauer und Motorik).

**MB** 44795 | Barbara Lindner | € 175,-  
Sa., 03.09., 10:00–12:00 Uhr, 1  
4:00 – 16:00 Uhr

So., 04.09., 10:00–12:00 Uhr,

13.00 – 15.00 Uhr

Tennisland Wilder Kaiser, Sportplatzstr. 1, 83080 Oberaudorf

**MB** 44796 | Barbara Lindner | € 175,-  
Sa., 15.10., 10:00–12:00 Uhr,  
14:00 – 16:00 Uhr

So., 16.10., 10:00–12:00 Uhr,

13.00 – 15.00 Uhr

Tennisland Wilder Kaiser, Sportplatzstr. 1, 83080 Oberaudorf

**MB** 44797 | Barbara Lindner | € 175,-  
Sa., 26.11., 10:00–12:00 Uhr,  
14:00 – 16:00 Uhr

So., 27.11., 10:00–12:00 Uhr,

13.00 – 15.00 Uhr

Tennisland Wilder Kaiser, Sportplatzstr. 1, 83080 Oberaudorf

**MB** 44798 | Barbara Lindner | € 175,-  
Sa., 10.12., 10:00–12:00 Uhr,  
14:00 – 16:00 Uhr

So., 11.12., 10:00–12:00 Uhr,

13.00 – 15.00 Uhr

Tennisland Wilder Kaiser, Sportplatzstr. 1, 83080 Oberaudorf

**MB** 44799 | Barbara Lindner | € 175,-  
Sa., 07.01., 10:00–12:00 Uhr,  
14:00 – 16:00 Uhr  
So., 08.01., 10:00–12:00 Uhr,  
13.00 – 15.00 Uhr  
Tennisland Wilder Kaiser,  
Sportplatzstr. 1, 83080 Oberaudorf

## Medizinische Themen

### Letzte Hilfe

#### Die letzte Hilfe. Basiswissen zur Sterbebegleitung

Oft fühlen wir uns hilflos und ohnmächtig, wenn wir mit dem Lebensende und dem Sterben von Angehörigen Freunden oder Nachbarn konfrontiert werden. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist verloren gegangen, damit wollen wir uns in diesem Workshop unter Leitung von MitarbeiterInnen des Hospitzkreises Miesbach beschäftigen.

#### Inhalt:

Sterben als Teil des Lebens  
Vorsorgen und entscheiden  
Leiden lindern

Abschied nehmen

Um Spenden zugunsten des Hospitzkreises wird gebeten.

**TT** 46843 | Petra Obermüller,  
Brigitte Franek | gebührenfrei  
Fr., 11.11., 14:00–18:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Mehrzweckraum

## Naturheilkunde und -mittel

#### Das Gesicht sagt die Wahrheit – welches Schüßler Salz fehlt Ihnen? Schüßler Salze zur Stärkung des Immunsystems

**MB** 44853 | Monika Held | € 8,-  
Mo., 17.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

#### Ganzheitliches Seh- und Augentraining – Schwerpunkt Lesebrille

Im normalen Alterungsprozess des Men-

## Neubau & Renovierung Alles unter einem Dach

Alles zum Bauen & Renovieren

Bau & WohnGalerie

Gmund · Miesbach · München – [www.atrion-tegernsee.de](http://www.atrion-tegernsee.de)



**Seemueller**  
**APOTHEKEN**

**20% Coupon** für ein Arzneimittel Ihrer Wahl  
*(ausgenommen Rezepturen, Tierarzneimittel, rezeptpflichtige Arzneimittel und Sonderangebote)*

**SCHLIERSEE | HAUSHAM  
HOLZKIRCHEN HEP | ATRIUM**  
[www.seemueller-apotheke.de](http://www.seemueller-apotheke.de)

schen, verlieren die verschiedenen Komponenten des visuellen Systems ihre Fähigkeiten, präzise zu arbeiten. Die Augenmuskulatur wird schwächer, die Augenlinse verliert an Flexibilität, die Gehirnleistung und der Stoffwechsel verlangsamen sich und die Sehleistung lässt nach. Diesen Faktoren wirken wir mit effektivem Seh- und Augentraining entgegen! Die 2 Kurseinheiten bauen aufeinander auf. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Fehlsichtigkeit, stellt jedoch keine Heilbehandlung dar.

**TT** 46842 | Elisabeth Schmid | € 33,-  
Fr., 21.10., 16:00–18:00 Uhr, 2x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

### Vitamin C – Infusionen – ein Allrounder

Die Ergebnisse sind sehr erstaunlich. Vitamin C hilft und unterstützt unseren Körper in vielfältiger und unterschiedlicher Art und Weise: Stärkung der Immunfunktion, Verbesserung der Entgiftungsleistung, Schutz für Herz-Kreislauf, Abbau von Stress- und Entzündungsstoffen, Senkung des Histaminspiegels, um nur einige positive Wirkungen zu nennen. Dieser Vortrag ersetzt nicht den Gang zum Arzt!

**HO** 41831 | Sandra Merz | € 8,-  
Di., 25.10., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

### Naturheilkundliche Wickel fachgerecht anwenden

Durch die äußere Anwendung von heilkräftigen Substanzen in Form eines Wickels können die unterschiedlichsten Wirkungen erreicht werden.

Die Substanzen wirken entspannend, schmerzstillend, abschwellend oder entzündungshemmend und regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

In dem praxisorientierten Workshop werden verschiedene Wickelarten, die Heilmittel-Idee und die fachgerechte Anwendung besprochen und teilweise praktisch durchgeführt (u.a. Tee-Auszüge, Öl-Auflagen, Essenz-Umschläge, Salben-Lappen, Kräuterkissen, Brei-Kompressen). Wickel sind vom Säuglings- bis ins Seniorenalter eine Wohltat, wir lassen die alte Tradition der Volksheilkunde wiederaufleben.

**TT** 46852 | Christine Huber | € 24,-  
Di., 15.11., 18:00–19:30 Uhr, 2x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

### Schüßler Salze für die Haut, Haare und Nägel

**HO** 41851 | Monika Held | € 8,-  
Di., 08.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06



### Geheimnisse der Gesundheit – Gesundheit durch Prävention

Wie Sie einen Mangel an Mikronährstoffen u.a. mit Schüßler Salzen ausgleichen können und damit die Gesundheit unterstützen, erfahren sie im Vortrag.

**MB** 44854 | Monika Held | € 8,-  
Mo., 28.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### vhs.online: Resilienz – die innere Widerstandsfähigkeit stärken

Die aktuelle Zeit fordert uns an vielen Stellen und wir stehen häufig Unvorhersehbarem gegenüber.

Hier kann uns Resilienz, die auch als innere Widerstandsfähigkeit oder „Immunsystem der Psyche“ bezeichnet wird, unterstützen.

In dem interaktiven Folge-Workshop 223-40863 am 08.11. und 15.11.22 tauchen wir in das Modell der 7 Säulen der Resilienz ein.

Dazu gibt es anhand dieser Pfeiler Denkanstöße, Impulse und Ideen, wie man langfristig seine eigene Resilienz stärken und trainieren kann.

Mit Hilfe von praktischen Aufgaben und Beispielen lernen Sie, wie Sie zuversichtlich in die Zukunft blicken und Positives wahrnehmen können.

**OL** 40862 | Katharina Lipok | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 19:30–20:30 Uhr, 1x, Online

### Vortrag: Gesund und fit, ein Leben lang

Im Rahmen unserer Präventionswoche erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie bereits im Vorfeld für sich sorgen können: Z.B. durch Stressmanagement, einen ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, die richtigen Bewegungsübungen und eine gesunde Ernährung.

Auch eine optimale Darmfunktion und eine gute Entgiftungsfunktion von Leber und Nieren spielen eine wichtige Rolle.

**HS** 43840 | Thomas Gurniak | gebührenfrei  
Mi., 28.09., 20:00–21:00 Uhr, 1x  
Schliersee, Vitalwelt, Perfallstraße 4, Seminarraum

### Schluss mit Zähneknirschen. Bruxismus überwinden – Die besten Strategien gegen Kopfschmerzen, Erschöpfung und Tinnitus“

Kopf- und Nackenschmerzen, Tinnitus, nicht erholsamer Schlaf: Zähneknirschen und Zähnepressen können das Leben stark beeinträchtigen.

Vorgestellt werden eine Vielzahl an erprobten Behandlungsansätzen und einfache Hilfsmittel.

**MB** 44883 | Christian Koch | gebührenfrei  
Do., 29.09., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Grundsätze für einen guten Schlaf

In diesem Vortrag sprechen wir über die Grundsätze eines guten Schlafs und einer gesunden Schlafumgebung sowie Lösungsansätze bei Ein- und Durchschlafproblemen.

Bei Interesse kann ein Kurs zur Vertiefung angeschlossen werden.

**TT** 46851 | Katrin Felbermeir | € 8,-  
Di., 11.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3



## Der Darm – viel mehr als ein reines Verdauungsorgan

Der Darm als Schlüssel zur Heilung von manchen Beschwerdebildern?

Was hat es auf sich mit diesem so großen Organ, welches immer noch gerne tabuisiert wird? Apothekerin und Heilpraktikerin Öznur Acar möchte Ihnen dieses Thema näherbringen.

Da auch eine gute Ernährung wichtig ist für eine gute Darmgesundheit, wird sie auch auf Ernährungsempfehlungen, abgestimmt auf individuelle Konstitutionen, eingehen.

**TT** 46881 | Öznur Acar | € 8,-

Mo., 17.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

## vhs.online: Wie Klimaschutzschmeckt! – Ernährung und Klima

Was bedeutet klimafreundliche und nachhaltige Ernährung? Regional, saisonal und Bio! Was ist mit Fleisch und Fisch?

Klimafreundliches Einkaufen: Worauf soll ich beim Discounter achten? Welche Bio-Siegel gibt es, und welche sind sinnvoll und wichtig?

Tatort Küche: Plastikverpackung und mehr, energieeffiziente Haushaltsgeräte. Mit Alltags-Tipps, wie Sie sich selbst und der Umwelt durch eine vollwertige Ernährung Gutes tun können!

**OL** 40871 | Eva Mathilde Fuchs | € 8,-  
Mi., 26.10., 19:30–20:30 Uhr, 1x; Online

## Wie ich mein Immunsystem stärken kann

**HS** 43851 | Thomas Gurniak | € 8,-  
Fr., 28.10., 20:00–21:30 Uhr, 1x

Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

## Leichter durch die Wechseljahre

Was Ernährung, der Säure-Basen-Haushalt, Stress und unser Darm mit symptomarmen Wechseljahren zu tun haben, wird Sie erstaunen.

Unser Körper als komplexes System muss eine ganze Reihe an wichtigen Aufgaben bewerkstelligen und braucht dazu die Unterstützung aller Systeme, Organe und Zellen; eine Dysfunktion in einem Bereich kann also weitreichende Folgen haben.

Hier erfahren Sie, wie Sie leichter durch die Wechseljahre kommen, Symptome vermeiden oder verbessern können. Auch werden die interessanten Wechselwirkungen anhand von erfolgreichen Patientenbeispielen intensiv erläutert.

**HS** 43852 | Thomas Gurniak | € 8,-

Di., 15.11., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Vitalwelt, Perfallstraße 4,  
Seminarraum

## vhs.online: Essen gegen das Vergessen! – Demenz vorbeugen!

Mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert, damit man lange vital und fit bleiben kann.

**OL** 40172 | Eva Mathilde Fuchs | € 8,-  
Mi., 16.11., 19:30–20:30 Uhr, 1x  
Online

## Freudig und gelassen in und durch die Wechseljahre

**MB** 44861 | Verena Weihbrecht | € 8,-

Mo., 21.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## vhs.online: Der Darm – Quelle unserer Gesundheit

Die wissenschaftlichen Studien zum Mikrobiom (gesunde Bakterienflora im menschlichen Darm) belegen es immer wieder: Die Kleinstlebewesen beeinflussen nicht nur die Verdauung, sondern unser Wohlbefinden, ja sogar chemische Prozesse im Gehirn in hohem Maße. Sie beeinflussen, ob wir Heißhunger haben und zu Übergewicht neigen.

Werden sie zerstört wie z. B. durch häufigen Einsatz von Antibiotika, übertriebene Hygiene oder gechlortes Trinkwasser, verursacht dies viele Krankheiten von Depression, chronischen Schmerzen, Diabetes, Morbus Crohn, Akne, Bluthochdruck, Infekte bis hin zu Krebs (Literatur dazu bekannt). In diesem Vortrag erfahren Sie die Zusammenhänge und was Sie tun können, um sich besser zu fühlen.

**OL** 40841 | Thomas Gurniak | € 8,-  
Mi., 23.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Online

## Osteoporose vorbeugen



Osteoporose ist ein deutlicher Hinweis auf eine dramatische Schiefelage im Säure-Basen-Haushalt und im Elektrolyt-Haushalt. I.d.R. wird hier in hohem Maße Kalzium ausgeschieden bzw. der

**TOM's**  
SB-WASCH  
ANLAGE  
— HAUSHAM —

**KÄRCHER**  
Premium-  
Waschsystem

*„saubere Sache leicht gemacht“*

**UMWELT-FREUNDLICH & SOLAR-BETRIEBEN**      **schon ab 100 € FÜR FUßGÄNGER**

3 Waschboxen für Autos und Motorräder  
1 Waschbox – Durchfahrtshöhe 4 m  
für Wohnmobile, Kleinbusse, LKW's mit fahrerlosen Gestell

Hochdruckwäsche, Top-Pflege, Schaumwäsche,  
Felgenreinigung, Spülen, Heißwachs-Pflege,  
Insekten- und Schmutzlösen, 4 saugstarke Staubsauger

Brentenstraße 18 (ehem. Bergwerksgelände) · 83734 Hausham  
Tel. 08026 - 924 1880 · Mobil 0171 - 351 0914

Kalzium-Stoffwechsel ist massiv gestört. Das kann sehr viele verschiedene Ursachen haben, die über 6 Laborwerte schnell erkennbar werden. Welche sofort umsetzbaren Maßnahmen Sie ergreifen können, um ihren Kalzium-Stoffwechsel wieder zu normalisieren, erfahren Sie in diesem Vortrag; auch Patientenbeispiele werden eindrucksvoll und ausführlich erläutert.

**HS** 43853 | Thomas Gurniak | € 8,-  
Mi., 07.12., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Vitalwelt, Perfallstraße 4,  
Seminarraum

## vhs.online: Resilienz-Workshop: die innere Widerstandsfähigkeit stärken Lernen Sie, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken und Positives wahrzunehmen!

Die aktuelle Zeit fordert uns an vielen Stellen und wir stehen häufig Unvorhersehbarem gegenüber.

Hier kann uns Resilienz, die auch als innere Widerstandsfähigkeit oder „Immunsystem der Psyche“ bezeichnet wird, unterstützen.

In diesem interaktiven Folge-Workshop tauchen wir in das Modell der 7 Säulen der Resilienz ein.

Dazu gibt es anhand dieser Pfeiler Denkanstöße, Impulse und Ideen, wie man langfristig seine eigene Resilienz stärken und trainieren kann. Mit Hilfe von praktischen Aufgaben und Beispielen lernen Sie, wie Sie zuversichtlich in die Zukunft blicken und Positives wahrnehmen können.

**OL** 40863 | Katharina Lipok | € 22,-  
Di., 08.11., 19:30–21:00 Uhr, 2x; Online



## Gesund und konzentriert am Arbeitsplatz

Sie erfahren, wie können Sie trotz steigender Belastung, schnellerem Arbeitstempo und komplexer werdenden Aufgaben gesund und konzentriert arbeiten können.

Inhalt:

- Mentale Fitness zum Umgang mit stressigen Situationen
- Kleine Pausen sinnvoll nutzen
- Die besten Nahrungsmittel fürs Gehirn
- Kurze Entspannungsübungen für den Berufsalltag

**MB 44862** | Verena Weihbrecht | € 8,-

Mi., 18.01.23, 19:00–20:30 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Gesundheit stärken – Säure-Basen-Haushalt ausgleichen

Unser Säure-Basen-Gleichgewicht ist entscheidend und sehr wichtig, um unsere Gesundheit zu erhalten; dabei spielt die Ernährung und unsere Lebensführung, Stress und unser Trinkverhalten, unsere Atmung und die innere Einstellung eine große Rolle. In diesem Vortrag werden Ihnen einfache, leicht umsetzbare Möglichkeiten aufgezeigt, Ihren SBH wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Ein einfacher Test kann Ihnen zeigen, wie übersäuert Sie sind. Denn chronische Erkrankungen gehen immer mit einer Übersäuerung des Organismus einher (Prof. Pischinger, Prof. Wendt, Prof. Döll).

**MB 44881** | Thomas Gurniak | € 8,-

Mi., 19.10.23, 19:00–20:30 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf finden

Erholsamer, gesunder Schlaf ist sehr wichtig für die Regeneration unseres Körpers und unseres Immunsystems;

Schlaf ist gekennzeichnet durch die ungestörte Abfolge der verschiedenen Schlafstadien, in denen der Mensch körperliche wie auch geistige Erholung erfährt. Es gibt fünf verschiedene Schlafstadien, die sich in der Nacht mehrmals wiederholen. Welche Schlafstörungen es gibt, welche Ursachen dahinter stecken können und wie Sie wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf finden, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**HS 231-43851** | Thomas Gurniak | € 8,-

Fr., 20.01.23, 20:00–21:30 Uhr, 1x

Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

## Detox im Trend – Tipps, die im Alltag schnell und leicht umsetzbar sind

Die heutigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten machen es unserem Körper immer schwerer, seine optimale Funktionalität und auch seine Entgiftungsfunktion aufrecht zu erhalten. Die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Lunge, Haut und Darm brauchen gezielte und optimale Unterstützung. Welche Möglichkeiten Sie haben, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**MB 44882** | Thomas Gurniak | € 8,-

Mi., 25.01.23, 19:00–20:30 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Kräuter

### Wildkräuterspaziergang über die Moosrainer Weide

Während des Wildkräuterspaziergangs erfahren Sie viel Wissenswertes über unsere heimischen Pflanzen. Riechen, fühlen, schmecken, mit allen Sinnen erleben, „Delikatessen am Wegesrand“ entdecken, diese Dinge sind ein fester Bestandteil des Spaziergangs. Auch altes, oft vergessenes Wissen der Volksheilkunde, Mythen und Legenden, die

Verwendung als Nahrungsmittel und vieles mehr wird Ihnen dabei vermittelt.

**HS 43871** | Claudia Bernhardt | € 8,50

Fr., 16.09., 10:30–12:00 Uhr, 1x

Hausham, Gindlalmstraße,

Wandererparkplatz

## Kräuter und Pflanzen für die Bauchgesundheit



Die Balance des Verdauungstrakts wieder herzustellen, ist mit Kräutern und Pflanzen ein ganzheitlicher Ansatz. Ob Bitterstoffe in Pflanzen, entzündungshemmender Gewürze, Ballaststoffe für das Mikrobiom: gezielt unterstützen oder präventiv handeln bringt den gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht und die Seele in Gleichklang. Leicht umzusetzen und alltagstauglich werden die Zusammenhänge erklärt und Verbesserungsmöglichkeiten vorgestellt. Im Workshop werden wie immer Probchen hergestellt, um umgehend einen Start ins neue Wohlfühl zu ermöglichen.

Materialkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs von der Kursleiterin eingesammelt. Dazu gibt es ein Skript mit

## Wir sind Ihr Versicherungspartner im Oberland



## Von A/Auto bis Z/Zahnersatz

**Gothaer Bezirksdirektion Bernhard Heidl**  
 Schützenstr. 11 b · 83714 Miesbach  
 Telefon 08025 70350 · [info.heidl@gothaer.de](mailto:info.heidl@gothaer.de)  
[www.heidl.gothaer.de](http://www.heidl.gothaer.de)



**Gothaer**



vielen Infos, Anregungen und Rezepten. Mitbringen: Verschiedene verschließbare Behälter

**MB 44851** | Sabine Haase | € 15,-

Mi., 05.10., 18:30–21:00 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Wildkräuterführung und Käse



Bei dieser Wildkräuterführung lernen Sie die jungen Wildkräuter kennen, erhalten Rezepte und Tipps aus der Praxis, damit Sie schmackhafte Delikatessen zaubern können. Kreative Ideen zur Tischdekoration und eine kleine Verkostung mit Wildkräutern und Käse runden die Führung ab. Am Ende gibt es die Möglichkeit, im Obermoser Käseladen einzukaufen. Inkl. Materialkosten

**MB 44873** | Ulla Menke | € 28,-

Fr., 07.10., 14:00–16:00 Uhr, 1x

Irschenberg, Treffpunkt: Bauernhof, Obermoos 1, 83737 Irschenberg

### Stärken wir unser Immunsystem mit Wildkräutern

Zu Beginn der kalten Jahreszeit gibt es

viele Tipps und Anregungen zur Abwehrsteigerung.

Wir stellen einen Brustbalsam her, mischen uns einen Erkältungstee und bereiten noch ein/zwei Mittel zur Infektabwehr zu.

Außerdem erhaltet ihr Informationen zu den verwendeten Pflanzen.

Gebühr inkl. Skript und Material

**MB 44874** | Susanne Gröbmeyer | € 39,-

So., 13.11., 14:00–17:00 Uhr, 1x

Treffpunkt: Weyarn, Gröbmeyer-Hof, Mangfallweg 19

### Kräuter für das Immunsystem

Damit das Immunsystem (80% des Immunsystems liegt im Darm) optimal arbeiten kann, gibt es viele Pflanzen, die es dabei unterstützen können, auch im akuten Fall. Echinacea – der Sonnenhut – ist bekannt.

Es gibt aber noch viel mehr pflanzliche Spezialisten, die man nicht nur präventiv, sondern auch bei chronischen Krankheiten einsetzen kann.

In diesem Workshop werden wir einfache, aber effektive Strategien für ein starkes Immunsystem erörtern und wundervolle pflanzliche Medizin dafür kennenlernen. Materialkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs von der Kursleiterin eingesammelt.

Dazu gibt es ein Skript mit vielen Infos, Anregungen und Rezepten.

Mitbringen:

Verschiedene verschließbare Behälter

**MB 44852** | Sabine Haase | € 15,-

Mi., 16.11., 18:30–21:00 Uhr, 1x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

## Pflege und Kosmetik

### Make up – Kniffe für Frauen 60+

Wir verraten, mit welchen einfachen Tricks sich Frauen ab 60 richtig schminken, um einen strahlend schönen Teint zu erhalten. Die Dozentinnen stellen die hochwertigen Produkte zur Verfügung.

**HO 41920** | Karo Morawskji,

Katrin Fuchsenthaler | € 20,-

Sa., 22.10., 14:00–16:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 14



## IHR KÜCHEN PARADIES

KÜCHEN ZUM LEBEN

Inh. Georg Rau e. K.  
Bürgermeister-Panzer-Str. 2  
83629 Weyarn  
Tel. 0 80 20 / 9 04 74 60



Seit über 22 Jahren kreative Planungsideen für Ihre Küche. Persönlich und kompetent. Von der Beratung bis zum Einbau.

**noite**  
KÜCHEN



## Kultur



## Kultur

### Kunstgeschichte

#### vhs.online: Kunstanalyse für Künstler und Kunstinteressierte: Edouard Manet

In dieser Reihe besprechen wir jeweils einen Maler oder eine Malerin und ausgesuchte Werke hinsichtlich Komposition und Wirkung aus der Sicht eines Betrachters und Künstlers. An diesem Abend geht es um Edouard Manet. Michael Moesslang studierte Grafik Design in München und malt seit Jahrzehnten künstlerisch.

**OL 50111** | Michael Moesslang | € 10,-  
Di., 18.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Online

#### vhs.online: Kunstanalyse für Künstler und Kunstinteressierte: Lyonel Feininger

In dieser Reihe besprechen wir jeweils einen Maler oder eine Malerin und ausgesuchte Werke hinsichtlich Komposition und Wirkung aus der Sicht eines Betrachters und Künstlers. An diesem Abend geht es um Lyonel Feininger.

**OL 50112** | Michael Moesslang | € 10,-  
Di., 06.12., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Online

## Ausstellungen, Führungen Museen

#### Rauhnachtführung in der unteren Wies

Das Brauchtum der Rauhnächte wiederentdecken und die Wintersonnenwende

mit einem Räucherritual feiern. Alles hinter sich lassen. Übergang und Neubeginn in das neue Jahr. Inkl. Materialkosten

**MB 54010** | Ulla Menke | € 15,-  
Fr., 16.12., 18:00–20:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Treffpunkt: Eingang Gut Lichtenau

#### Weihnachten bei den Wittelsbacher – eine musikalische Residenzführung in München

Bei dieser besonderen Residenzführung spazieren wir durch die Jahrhunderte und schauen den Wittelsbachern in die Weihnachtsstuben. Erfahren Sie, worüber sich die Prinzen und Prinzessinnen im 16., im 18. oder im 19. Jahrhundert freuten. Sie begleitet uns auf unserem Rundgang, der uns unter anderem zur königlichen Familie um Max Joseph und seine Frau Caroline führt. Zuzüglich Eintritt in die Residenz.

Treffpunkt Kassenhalle Residenz.

**TT 56011** | Marlies Luepke | € 10,-  
Di., 06.12., 15:00–16:30 Uhr, 1x  
München, Residenz, Residenzstraße 1

#### Führung in der Hypo Kunsthalle IR Chronicles

Die Ausstellungsorte des französischen Künstlers IR (\*1983) sind die Straßen dieser Welt. Er fotografiert Menschen im Alltag und bringt ihre Bilder in großen Formaten an die Häuserfronten, Eisenbahnzüge und Grenzmauern. Eine Multimedia-Ausstellung mit Fotografien, Videos, Modellen und wandfüllende sogenannte „Pastings“ zeigt die große Vielfalt der sonst temporären Projekte. Treffpunkt: 1.OG am Gruppentreffpunkt

15. Min. vor Beginn in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung. Zuzüglich Eintritt ins Museum.

**TT 56014** | M.A. Kunsthistorikerin Regina Sasse | € 15,-

Sa., 05.11., 11:00–12:30 Uhr, 1x  
München, Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung, Theatinerstraße 8

#### Museumsführung am Vormittag I

**Termine: Museen/Ausstellungen**

Dienstag, 04.10.22: Alte Pinakothek: Vive le Pastel – französische und italienische Pastellmalerei des 18. Jahrhunderts  
Dienstag, 25.10.22: Sudetendeutsches Museum: Egerer Reliefintarsien – eine Kunst des 17./18. Jahrhunderts  
Mittwoch, 16.11.22:

Kunsthalle München (Hypo): JR (1983\*): Chronicles – Street Art/Fotografien

Dienstag, 06.12.22:

Bayerisches Nationalmuseum: Hüte – eine Kulturgeschichte  
Dienstag, 17.01.23 Programm noch nicht festgelegt.

**HO 51011** | Waltraud Lenhart | € 47,50  
Di., 04.10., 10:30–12:00 Uhr, 5x  
München Stadt; Museen

#### Museumsführung am Nachmittag II

**Termine: Museen/Ausstellungen**

Dienstag, 04.10.22: Alte Pinakothek: Vive le Pastel – französische und italienische Pastellmalerei des 18. Jahrhunderts

Dienstag, 25.10.22: Sudetendeutsches Museum: Egerer Reliefintarsien – eine Kunst des 17./18. Jahrhunderts  
Mittwoch, 16.11.22: Kunsthalle München (Hypo): JR (1983\*):

Chronicles – Street Art/Fotografien

Dienstag, 06.12.22: Bayerisches Nationalmuseum: Hüte – eine Kulturgeschichte  
Dienstag, 17.01.23 Programm noch nicht festgelegt.

**HO 51012** | Waltraud Lenhart | € 47,50  
Di., 04.10., 14:00–15:30 Uhr, 5x  
München Stadt; Museen

#### Museumsführung am Nachmittag III

**Termine: Museen/Ausstellungen**

Donnerstag, 06.10.22: Alte Pinakothek: Vive le Pastel – französische und italienische Pastellmalerei des 18. Jahrhunderts

Donnerstag, 27.10.22: Sudetendeutsches Museum: Egerer Reliefintarsien – eine Kunst des 17./18. Jahrhunderts  
Donnerstag, 17.11.22: Kunsthalle München (Hypo): JR (1983\*):



Chronicles – Street Art/Fotografien

Donnerstag, 08.12.22:

Bayerisches Nationalmuseum:  
Hüte – eine Kulturgeschichte

Donnerstag, 19.01.23 Programm noch  
nicht festgelegt.

**HO** 51013 | Waltraud Lenhart | € 47,50  
Do., 06.10., 14:00–15:30 Uhr, 5x  
München Stadt; Museen

## Ausstellung „Kunst im Treppenhaus“

Die Ausstellung „Kunst im Treppenhaus“ zeigt die Arbeiten der vhs-Teilnehmer\*innen aus den aktuellen vhs-Malkursen. Sie sind herzlich eingeladen die ausgestellten Arbeiten zu besichtigen.

**MB** 54031 | vhs-Zentrum Miesbach  
| gebührenfrei

Mo-Fr., ab 04.10., 08:00–18:00 Uhr,  
Miesbach, Waitzinger Keller, Treppenhaus, Ost

## Künstlerisches Gestalten

### Kalligrafie

#### Sütterlin – Eine alte Schrift neu erlernen

Sütterlin, die alte Schreibschrift unserer Großeltern, kann heute nur schlecht oder gar nicht mehr gelesen werden. Wir wollen in diesem Kurs die alten Buchstaben wieder kennenlernen und üben. Wenn Sie zuhause alte Familiendokumente, Poesiealben, handgeschriebene Kochbücher, Briefe oder Tagebücher haben, freuen wir uns, wenn Sie diese am Kurstag mitbringen.

Bitte mitbringen: Tinten, Federn oder Kalligraphiefüller, soweit vorhanden.

**TT** 56103 | Barbara Bammer | € 38,-  
Sa., 14.01., 10:00–16:00 Uhr, 1x, Bad  
Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Kursraum 1

Fünf Kurse, zwei Orte – Miesbach und Tegernsee: die beiden Kirchenmalermeisterinnen Barbara Bammer, Gmund, und Bettina von Boch, Miesbach, bieten über das Semester verteilt verschiedene Kalligrafiekurse für Schreibbegeisterte und Interessierte an. Begleitend findet einmal im Monat die offene Kalligrafiewerkstatt im Atelier am Grießerhof in Miesbach statt. Hier kann man in netter Runde das Erlernte vertiefen, sich Anregungen und Hilfe für eigene Schreibprojekte holen oder Kalligrafie einfach einmal ausprobieren. Die beiden Kursleiterinnen stehen mit Rat und Tat zur Seite, Übungsmaterial ist vorhanden.

#### Kalligrafie – Englische Schreibschrift

In unserer Schreibwerkstatt wollen wir uns diesmal der englischen Schreibschrift widmen. Mit der Spitzfeder geschrieben, erhält dieser elegante Schrifttyp sein typisches Schriftbild mit den anschwellenden und abschwelenden Buchstabenlinien und den ausholenden Schwüngen und Schnörkeln.

**TT** 56101 | Barbara Bammer | € 38,-  
Sa., 15.10., 10:00–16:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

#### Kalligrafie für die Festtage

Auf feinem Karton und edlen Papieren gestalten wir festliche Glückwunschkarten, Tischkarten, Menübögen oder Einladungen. Mit verschiedenen Schreibwerkzeugen wie Federn, Farbstiften und Brush-Pens widmen wir uns der Kunst der schönen Buchstaben und sind so für die nächste Feier bestens vorbereitet.

**TT** 56102 | Barbara Bammer, Bettina von Boch | € 38,-  
Sa., 19.11., 10:00–15:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

#### Das Kalligrafie-Projekt: Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben – Workshop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Du möchtest gern lernen, wie man Worte und Texte besonders schön schreibt? Beim Handlettering werden die Buchstaben kunstvoll gezeichnet und spielerisch ausgemalt. In diesem Workshop lernst Du Schritt für Schritt, wie Du diese trendige Technik erlernen kannst.

**MB** 54106 | Bettina von Boch | € 36,-  
Sa., 22.10., 10:00–16:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

#### Offene Kalligrafiewerkstatt im Atelier am Grießerhof

Handgeschriebenes ist immer ein Ausdruck der Persönlichkeit und des Geistes. Unsere Handschrift erzählt viele Dinge: woher wir kommen, in welcher Zeit wir leben, ob wir Kind oder Erwachsener sind, ob wir ruhig oder überschwänglich sind. In unserer Offenen Schreibwerkstatt haben Sie die Gelegenheit sich in ungezwungener Atmosphäre der Kalligrafie widmen.

**MB** 54101 | Bettina von Boch, Barbara Bammer | € 17,-  
Fr., 30.09., 19:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Atelier am Grießerhof, Grießer 2

#### Offene Kalligrafiewerkstatt im Atelier am Grießerhof

**MB** 54102 | Bettina von Boch, Barbara Bammer | € 17,-  
Fr., 28.10., 19:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Atelier am Grießerhof, Grießer 2

#### Offene Kalligrafiewerkstatt im Atelier am Grießerhof

**MB** 54103 | Bettina von Boch, Barbara Bammer | € 17,-  
Fr., 25.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Atelier am Grießerhof, Grießer 2

#### Offene Kalligrafiewerkstatt im Atelier am Grießerhof

**MB** 54104 | Bettina von Boch, Barbara Bammer | € 17,-  
Fr., 27.01., 19:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Atelier am Grießerhof, Grießer 2

## Zeichnen und Malen

#### Zeichnen für Erwachsene und Jugendliche

Zuerst steht das Experimentieren mit Linien, Strukturen, Formen, verschiedenen Minenstärken oder auch Zeichengeräten im Vordergrund, dann das Wahrnehmen: Proportion, markante Merkmale des Motivs, Licht und Schatten, Unnötiges weglassen. Ein Grundkurs für alle, die es schon immer ausprobieren wollten.

**HS** 53105 | Ulrike Lachenmayr | € 34,-  
Sa., 08.10., 10:00–13:00 Uhr, 2x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum

#### Grundkurs Zeichnen

Lernen Sie Ihren eigenen „Strich“ zu optimieren! Bei ansprechenden und vielseitigen Themen wie figürlich oder gegenständlich Zeichnen bis hin zum Portrait Zeichnen finden Sie wertvolle Anregungen und Tipps, können dabei Ihre Grundkenntnisse verbessern und sich bei freier Technik Ihrer Wahl entfalten.

**MB** 54105 | Nicole Braunschweig | € 56,-  
Mi., 12.10., 19:00–21:00 Uhr, 5x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

#### Freies intuitives Malen – Kreativ sein ohne Regeln

Dieser Workshop ist für alle, die etwas Kreatives ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wir gehen mit viel Spaß und Freiheit ans Malen und Gestalten heran. Finden Sie Ihren eigenen kreativen Ausdruck – ohne Vorschriften. Es ist eine gute Gelegenheit, endlich mal die Materialien,



die Sie sich irgendwann mal angeschafft haben, zu verwenden.

**HS** 53106 | Inge Schlaile | € 51,-  
Sa., 12.11., 14:00–17:00 Uhr, 3x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum

### Mode- Zeichnen für Jugendliche

Tauchen Sie ein in die Zeichenwelt von Beauty, Figuren, Kleider und Accessoires und lernen Sie, diese mit „Modischem Strich und Touch“ umsetzen lernen. Wir arbeiten mit Fotovorlagen und freier Technik Ihrer Wahl.

**MB** 54108 | Nicole Braunschweig | € 56,-  
Mi., 18.01., 17:00–19:00 Uhr, 5x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Portrait zeichnen/malen

Wir zeichnen oder malen nach Fotovorlage Ihrer Wahl das menschliche Gesicht. Sie lernen, das Foto dazu umzusetzen und allgemeine Grundbegriffe des Portraitierens. Ausführung bei freier Technik Ihrer Wahl.

**MB** 54109 | Nicole Braunschweig | € 56,-  
Mi., 23.11., 19:00–21:00 Uhr, 5x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Ölmalen: Die Techniken und Tricks der alten (und jungen) Meister

Der Kursleiter vermittelt theoretische und praktische Material- und Malkenntnisse und analysiert dazu Beispiele. In Übungen werden Grundfertigkeiten erlernt. Im Kurs malen Sie ein Stillleben. Michael Moesslang studierte Grafik Design in München und malt seit Jahrzehnten künstlerisch.

**HO** 51110 | Michael Moesslang | € 79,-  
Sa., 22.10., 10:00–17:00 Uhr  
So., 23.10., 10:00–17:00 Uhr  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 01

### Figürlich Zeichnen – auch für Anfänger

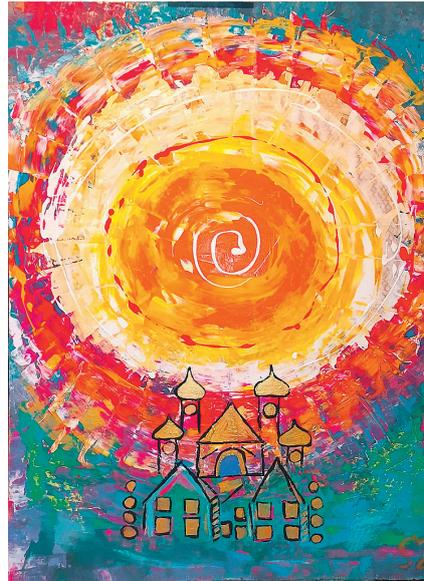
Sie lernen spielerisch die Grundkenntnisse im figürlich Zeichnen: Proportionen, Aufbau des Menschen in seiner Bewegung. Wir arbeiten mit Fotos und zeichnen in der Technik Ihrer Wahl (Kreiden, Buntstift etc.) Ein „lebendiges“ Gestalten für alle (auch Anfänger)!

**MB** 54111 | Nicole Braunschweig | € 56,-  
Mi., 18.01., 19:00–21:00 Uhr, 5x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

### Kreativitäts-Workshop zur Potentialentfaltung und Identitätsförderung

Gegen die zunehmende Einengung un-

serer Lebensvollzugs in der modernen Gesellschaft durch Regeln und Normen gilt es, die kreativen Talente, die jeder von uns mitbringt, zu fördern und entfalten. Wollen auch Sie erfahren, was das in Ihrem Leben in Bewegung bringt? Mit Farben, Malerei, Collagen, Plastiken, Gips, Ton und Fotos machen wir uns auf Entdeckungsreise. Die Kursleiterin ist Musikerin, Kunst- und Kreativitätstherapeutin. Die vier Kurstermine sind zusammen oder individuell buchbar.



#### Termin 1

**TT** 56113 | Susi Urban | € 10,-  
Do., 06.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

#### Termin 2

**TT** 56114 | Susi Urban | € 10,-  
Do., 20.10., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

#### Termin 3

**TT** 56117 | Susi Urban | € 10,-  
Do., 17.11., 18:30–20:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

#### Termin 4

**TT** 56118 | Susi Urban | € 10,-  
Do., 01.12., 18:30–20:00 Uhr, 0x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

### Zum Malen nie Zeit gehabt – aber JETZT!

In angenehmer Atelieratmosphäre haben wir die Möglichkeit – ganz entspannt – verschiedene Wege der Bildgestaltung zu entdecken: Ob uns Zeichnen mit Stiften und Kreiden liegt oder Malen mit Pinseln, Schwämmen und Rollen uns mehr begeistert, das werden wir he-

rausfinden. Die Freude am Neuen weckt die eigene Kreativität, und das tut gut! Malutensilien, Leinwände in kleinen Formaten und Papier sind vorhanden. Bitte mitbringen: Leinwände in Wunschgrößen, Materialgeld € 7,-Maximal 4 Plätze.

**HO** 51115 | Lizzie Hladik | € 30,-  
Sa., 15.10., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Atelier lihla,  
Münchner Straße 21

### Zum Malen nie Zeit gehabt – aber JETZT!

**HO** 51116 | Lizzie Hladik | € 30,-  
Sa., 26.11., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Atelier lihla,  
Münchner Straße 21

### Zum Malen nie Zeit gehabt – aber JETZT!

**HO** 51115 | Lizzie Hladik | € 30,-  
Sa., 28.01., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Atelier lihla,  
Münchner Straße 21

### Malen am Samstag – Experimentelle Acrylmalerei auf Leinwand

Hier erfahren wir verschiedene Maltechniken: Die Farben werden mit Pinseln, Spachteln und Rollen aufgetragen und erlauben uns eine Vielfalt an Möglichkeiten die vorher grundierten Leinwände zu gestalten. Diese großzügige Malweise geht leicht von der Hand und lässt sich gut mit Collagenmaterial, Seidenpapier und Pastellkreide ergänzen. Die eigene Kreativität wird angeregt und macht den Kopf frei! Malutensilien, Leinwände in kleinen Formaten und Papier sind vorhanden. Materialgeld € 15,-Maximal 4 Plätze. 1 Std. Mittagspause beim Italiener/Inder.

**HO** 51122 | Lizzie Hladik | € 49,-  
Sa., 12.11., 10:00–17:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Atelier lihla,  
Münchner Straße 21

### Malen mit Aquarellfarben – Naturstimmungen

Das Malen mit Aquarellfarben ist ein schöpferischer Prozess, der jedem Menschen offensteht. Jeder von uns birgt sein eigenes kreatives Potenzial – dies zur Entfaltung zu bringen ist das Anliegen dieses Kurses. Weniger das Erlernen von Techniken steht im Vordergrund als vielmehr die künstlerische Begegnung mit Farbe und Form. Daher sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Wir malen nass in nass, oder lasie-



rend. Die Kursleiterin ist Kunsttherapeutin. Alle Materialien sind vorhanden.

**MB** 54123 | Carola Kodlin | € 114,-  
Fr., 07.10., 19:00–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Werkstatt

### Acrylmalkurs

Freies Gestalten mit Acrylfarben unter Einsatz unterschiedlicher Materialien wie Strukturpaste, Steinmehle, Sand, Asche sowie Papieren, Fotos, eigenen Zeichnungen bestimmen den Malprozess und bringen Tiefe ins Bild.

In diesem Kurs kann nach Themenangebot aber auch nach eigenen Ideen gemalt werden. In der Kursgebühr sind 12 EUR Materialkosten enthalten.

**MB** 54130 | Gabriele Cremer | € 102,-  
Mo., 10.10., 19:00–21:00 Uhr, 8x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Werkstatt

### Acrylmalen am Samstagvormittag

Wir probieren unterschiedliche Malmittel, nutzen die Deckkraft der Acrylfarbe und versuchen uns in der Monotypie. In der Kursgebühr sind 4 EUR Materialkosten enthalten.

**MB** 54132 | Gabriele Cremer | € 28,-  
Sa., 15.10., 09:00–13:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Werkstatt

### Acrylmalen am Samstagvormittag

**MB** 54133 | Gabriele Cremer | € 28,-  
Sa., 26.11., 09:00–13:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Werkstatt

### Malen wie Bob Ross® Motiv: Winter's Grace

Die Nass-in-Nass Technik des bekannten Malers Bob Ross® ist eine sehr leichte und effektive Malmethode, die sich bestens für Anfänger und Fortgeschrittene eignet.

Mit original Bob Ross® Pinseln und Ölfarben malen sie ein komplettes Landschaftsbild innerhalb eines Tages.

**MB** 54136 | Nicole Hartmann | € 84,-  
So., 20.11., 10:00–17:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Stilleben für Anfänger – das Arrangieren, die Farben, das Material

In diesem Kurs wird jeder selbst ein gewünschtes Stilleben für sich zu arrangieren, so wie Perspektive und Form der Gegenstände wahrnehmen lernen. Wir werden die Farben dieses Mal ganz naturalistisch auswählen, d.h. sie hängen von der Wahl der Gegenstände ab.

Eine freie Farbgebung kann bei der Umsetzung des Motivs in Acryl oder Pastellkreide für den Hintergrund erfolgen.

**HO** 51105 | Albena Bonev | € 65,-  
Mo., 16.01., 18:30–20:30 Uhr, 6x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

### Malen mit Acryl: Spachteltechniken und Lasuren für Anfänger und Fortgeschrittene

In der inspirierenden Atmosphäre eines Ateliers und unter professioneller Anleitung erlernen Sie die Bildgestaltung mit Acrylfarben oder vertiefen Ihr Wissen und Ihre Technik im Umgang mit Farben, Techniken und Bildgestaltung. Der Kursleiter unterstützt die Teilnehmer beim Finden und Entwickeln eigener Bildideen.

**TT** 56111 | Jürgen Welker | € 82,-  
Mi., 05.10., 09:30–12:00 Uhr, 4x  
Tegernsee, Atelier Welker, Rosenstr. 2

**TT** 56112 | Jürgen Welker | € 82,-  
Mi., 09.11., 09:30–12:00 Uhr, 4x  
Tegernsee, Atelier Welker, Rosenstr. 2

**TT** 231-56111 | Jürgen Welker | € 82,-  
Mi., 25.01.23, 09:30–12:00 Uhr, 4x  
Tegernsee, Atelier Welker, Rosenstr. 2

### Malen mit Acryl am Freitagabend Spachteltechniken und Lasuren für Anfänger und Fortgeschrittene

**TT** 56115 | Jürgen Welker | € 105,-  
Fr., 27.01., 17:30–20:30 Uhr, 4x  
Tegernsee, Atelier Welker, Rosenstr. 2

**TT** 56116 | Jürgen Welker | € 105,-  
Fr., 27.01., 17:30–20:30 Uhr, 4x  
Tegernsee, Atelier Welker, Rosenstr. 2

**TT** 231-56115 | Jürgen Welker | € 105,-  
Fr., 27.01.23, 17:30–20:30 Uhr, 4x  
Tegernsee, Atelier Welker, Rosenstr. 2

### Malen am Samstag – Experimentelle Acrylmalerei auf Leinwand

Hier erfahren wir verschiedene Maltechniken: Die Farben werden mit Pinseln, Spachteln und Rollen aufgetragen und erlauben uns eine Vielfalt an Möglichkeiten die vorher grundierten Leinwände zu gestalten. Diese großzügige Malweise geht leicht von der Hand und lässt sich gut mit Collagenmaterial, Seidenpapier und Pastellkreide ergänzen.

Die eigene Kreativität wird angeregt und macht den Kopf frei!

**HO** 51121 | Lizzie Hladik | € 49,-  
Sa., 14.01., 10:00–17:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Atelier lihla, Münchner

### Acrylmalkurs

Freies Gestalten mit Acrylfarben unter Einsatz unterschiedlicher Materialien wie Strukturpaste, Steinmehle, Sand, Asche sowie Papieren, Fotos, eigenen Zeichnungen bestimmen den Malprozess und bringen Tiefe ins Bild. In diesem Kurs kann nach Themenangebot aber auch nach eigenen Ideen gemalt werden.

**HS** 53130 | Gabriele Cremer | € 102,-  
Do., 12.01., 19:00–21:00 Uhr, 8x  
Hausham, vhs, Schliersee Str. 16, Werkraum

### Graffiti – Kunst und mehr mit Antik



Lerne mit Spraydosen wie Banksy zu experimentieren. Hier lernst du nicht nur, wie man mit Graffiti Farbe an die Wand bringt, sondern auch etwas über die Geschichte und Anfänge der Street Art Kultur. Das Spraysen mit Lack sowie das Spachteln mit Acryl ist ein schöpferischer Prozess, der jedem selbst überlassen ist. Jeder von uns bringt seine eigenen Gedanken auf Beton- oder Leinwand. Weniger das Erlernen von Techniken steht im Vordergrund, vielmehr die künstlerische Begegnung mit Farben, Formen und Schablonen. Daher sind keinerlei Vorkenntnisse oder Altersvorgaben erforderlich. Materialien sind vorhanden, das Mitbringen einer Leinwand ist selbst zu organisieren oder gegen eine Gebühr von 20 bis 30 Euro beim Kursleiter Sandro Thomas, aka „Antik“, zu erwerben.

**HO** 51111 | Sandro Thomas | € 39,-  
Sa., 08.10., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Am Ladehof 1

### Graffiti – Kunst und mehr mit Antik

**HO** 51112 | Sandro Thomas | € 39,-  
Sa., 22.10., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Am Ladehof 1



## Kreatives Gestalten

### Plastiktüten sind von gestern! Hoch lebe die Nachhaltigkeit-Einkaufsnetz häkeln – praktisch und modisch

In dem Kurs häkeln wir einen Baumwollbeutel im Retrostil. So klein er sich machen kann, so viel passt auch hinein und er versteckt sich in jeder Handtasche. Das Netz wird aus festen Maschen und Luftmaschen gefertigt und. Deshalb ist der Kurs auch für Anfänger/innen geeignet. Im ersten Teil üben wir an einer kleinen Maschenprobe die Technik und dann geht's los. Häkelneulinge können so im Kurs superschnell ihr erstes Werk beginnen. Bei Fragen zum Kurs wendet Euch bitte an Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de

**HO** 51123 | Bärbel Bruns | € 24,-  
Fr., 21.10., 17:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 14

### Kintsugi – Scherben bringen Glück

Zerbrochen ist nicht kaputt, Schönes liegt im Fehler und nicht in der Perfektion. Das ist das Motto des Kursabends. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Grund, traurig zu sein. Wir fügen die Teile mit speziellem Kleber wieder zusammen und heben die Naht/Bruchstelle in Gold oder Silber hervor.

**HO** 51150 | Bärbel Bruns | € 18,50  
Sa., 19.11., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 01

### Brandmalerei – Malen mit dem Lötkolben

Brandmalerei und Design sind kein Widerspruch. Wir kennen die Technik von den etwas angestaubten Brotzeitbretteln mit lustigen Sprüchen. Neue Bretter braucht die Welt: und zwar für die moderne Küche. In diesem Workshop zeichnen wir frei Hand oder kopieren mit Vorlagen unsere Ideen auf das Holz. Anschließend wird mit feinen Strichen das Motiv eingebrannt. Gearbeitet wird mit einem Lötkolben mit vielen verschiedenen Strich- und Motivaufsätzen.

**HO** 51151 | Bärbel Bruns | € 28,-  
Do., 20.10., 17:00–20:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 01

### Betongießen

Betongießen liegt voll im Trend! In diesem Kurs werden wir Gegenstände z. B.

Schüsseln, Kerzenständer usw. gießen. Diese peppen wir anschließend mit Metalleffektfarben oder Kreidefarben auf. Material wird im Kurs berechnet.

**TT** 56152 | Christine Porer | € 15,-  
Do., 19.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, Reisberger Hof, Cafe Julie

## Töpfern

### Weihnachtliches Töpfern

Wir töpfern weihnachtliche Schmuckstücke. Egal ob Windlichter, Geschenk- oder Christbaumanhänger, kleine Schüsseln oder Teller: Die TeilnehmerInnen können unter Anleitung der Dozentin in zwei Terminen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Der dritte Termin ist der Glasurtermin. Die Kosten für den Ton werden im Kurs erhoben.

**TT** 56151 | Christine Porer | € 25,-  
Do., 10.11., 18:00–20:00 Uhr, 3x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

### Töpfern am Nachmittag

Das Angebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Es umfasst Aufbaukeramik, Plattentechnik und freies Gestalten. Wir erkunden das Material Ton in seiner Gesetzmäßigkeit und seinen vielfältigen Möglichkeiten. Es können Schalen, Vasen, Teller und Krüge hergestellt, sowie Tiere oder Figuren modelliert werden. Alle Gegenstände werden vor Ort gebrannt und glasiert.

**MB** 54153 | Angelika Weiß | € 75,-  
Di., 04.10., 16:00–18:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

**MB** 54159 | Angelika Weiß | € 75,-  
Mi., 05.10., 16:00–18:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

**MB** 54154 | Angelika Weiß | € 75,-  
Di., 15.11., 16:00–18:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

**MB** 54160 | Angelika Weiß | € 75,-  
Mi., 16.11., 16:00–18:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

### Töpfern am Abend

**MB** 54155 | Angelika Weiß | € 75,-  
Di., 04.10., 18:00–20:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

**MB** 54156 | Angelika Weiß | € 75,-

Di., 15.11., 18:00–20:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

**MB** 54158 | Angelika Weiß | € 75,-  
Mi., 05.10., 18:00–20:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

**MB** 54161 | Angelika Weiß | € 75,-  
Mi., 16.11., 18:00–20:00 Uhr, 5x  
Förderzentrum Irschenberg, Miesbacher Straße 24, Irschenberg

## Handwerk

### Weidenflechten – ein altes Handwerk voll im Trend

Seit vielen tausend Jahren begleitet uns Menschen das Weidenflechten und bis heute ist es nicht möglich, diese Korbbwaren maschinell herzustellen. Durch den Umgang mit natürlichem Material wird die Freude an diesem alten Handwerk wieder neu entdeckt. Die Fertigung von dekorativem und nützlichem Flechtwerk für den Garten – wie z. B. Sonne, Obelisk etc... werden wir in diesem Kurs erlernen.

**TT** 56242 | Hedwig Öttl | € 28,-  
Fr., 07.10., 13:30–17:30 Uhr, 0x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

## Textiles Gestalten

### Allgemeiner Nähkurs am Nachmittag

Verwirklichen Sie Ihre eigenen Modeideen. Im Kurs zeigen wir Ihnen die nötigen Tipps und Tricks dazu.

**HS** 53202 | Roswitha Fischbacher | € 119,-  
Di., 13.09., 13:00–16:00 Uhr, 7x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

### Dirndl Nähkurs

Wir fertigen ein klassisches 1-teiliges Dirndl mit ein oder zwei Schürzen nach Ihren persönlichen Maßen und Ihren eigenen Modell- und Farbwünschen. Dabei erlernen Sie traditionelle Handwerkstechniken, wie Paspelieren, Handsäumen und Handreihen. Bitte vereinbaren Sie 4 – 6 Wochen vor Kursbeginn einen Termin bei der Kursleiterin im Chiemgauer Heimatwerk in Bernau für die Modellbesprechung, Stoff- und Materialauswahl und Maßnehmen, denn Sie erhalten am 1. Kursabend einen Maßschnitt.

**MB** 54201 | Gabriele Herrmann | € 180,-  
Di., 11.10., 19:00–22:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1



## Dirndlrock und Schürze – oder doch etwas ganz anderes

Wollen Sie zur Tracht einen zweiten Dirndlrock und Schürze, dann schneiden Sie sich diese Kleidung nach eigenem Wunsch und Vorstellung selbst.

Die Dozentin zeigt Ihnen, wie ein Dirndlrock in Falten gelegt wird, wie Bund und Taschen verarbeitet werden, das Zuschneiden und Nähen einer Dirndlschürze.

**HO 51206 | Regina Beyda | € 75,-**  
Di., 10.01., 18:30–21:00 Uhr, 5x  
vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.; vhs-Raum 01

## Socken stricken – Grundkurs

Nichts geht über selbstgestrickte Socken. Aber, allein der Gedanke, mit fünf Nadeln zu stricken, setzt bei vielen eher Panik als Entspannung frei. Dabei ist Sockenstricken nicht schwierig.

Die größte Herausforderung ist tatsächlich die Ferse. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie die perfekten Socken für sich selbst, oder als Geschenk für Ihre Lieben stricken. Die Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Stricken.

**HO 51202 | Margarete Kutter | € 18,-**  
Mi., 09.11., 18:30–20:00 Uhr, 3x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 03

## Offene Nähwerkstatt für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein offener Kurs für alle! Willkommen, sind Neulinge an der Nähmaschine wie auch bereits erfahrene Hobby Schneiderrinnen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, schöne textile Projekte umzusetzen. Sie werden nach Wunsch und Bedarf angeleitet und unterstützt.

**MB 54204 | Judith Willsau | € 28,-**  
So., 09.10., 10:00–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1

**MB 54206 | Judith Willsau | € 28,-**  
Sa., 26.11., 10:00–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1

**MB 54207 | Judith Willsau | € 28,-**  
Sa., 17.12., 10:00–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1

**MB 54205 | Judith Willsau | € 28,-**  
So., 23.10., 10:00–14:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Seminarraum 1

## Nähabende für Anfänger Keine Angst vor der Nähmaschine

In diesem Kurs können Sie Ihre Nähmaschine und deren Handhabung kennenlernen.

Sie lernen die Anwendung verschiedener Nähtechniken wie z.B. Applikation, Reißverschluss einnähen, Einfassarbeiten, Knopflöcher kennen. Weitere Auskunft erteilt die Dozentin unter der Tel. Nr. 08176 / 7381, 18:00 bis 20:00 Uhr.

**HO 51205 | Regina Beyda | € 45,-**  
Di., 11.10., 18:30–21:00 Uhr, 3x  
vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.;  
vhs-Raum 01

## Nähabende für Fortgeschrittene Nähen was Freude macht

Sie möchten gerne unter fachlicher Anleitung für sich Ihr Wunschmodell oder für Ihre Kinder etwas Besonderes nähen? Sie lernen nach Modell, Schnittvorlage und Maß ein Lieblingsstück anzufertigen.

Ebenso können Sie auch ein zu änderndes Lieblingsstück wieder aufpeppen und umgestalten. Weitere Auskunft erteilt die Dozentin unter der Tel. Nr. 08176 / 7381, 18:00 bis 20:00 Uhr.

**HO 51206 | Regina Beyda | € 75,-**  
Di., 08.11., 18:30–21:00 Uhr, 5x  
vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.; vhs-Raum 01

## Basisnähkurs – Nähkünste für den Alltag

Dieser Kurs eignet sich für Nähanfänger, die noch relativ wenig Erfahrung mit der Nähmaschine haben.

Es können einfache neue Kleidungsstücke genäht werden oder auch knifflige Änderungen (Röcke, Oberteile, wie kürze ich eine Jeans) vorgenommen werden.

**HO 51207 | Sabine Lulay | € 90,-**  
Mi., 05.10., 18:30–21:00 Uhr, 6x  
vhs Holzkirchen-Otterfing e.V.; vhs-Raum 01

## Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

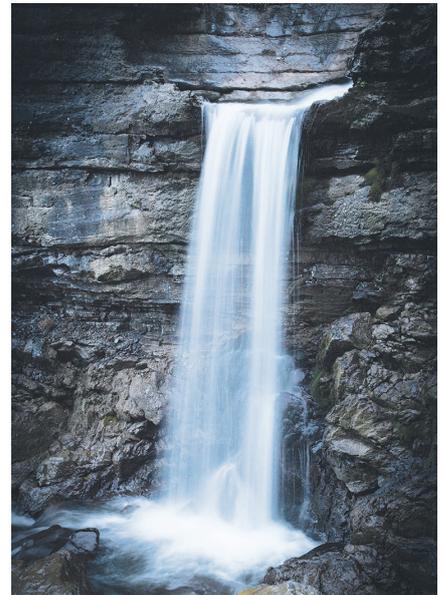
Sie wollten schon immer stricken lernen oder Sie sind aus der Übung gekommen und brauchen Unterstützung?

In diesem Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt wie man Maschen anschlägt, den Faden beim Stricken richtig hält, eine Strickanleitung liest und noch viel mehr.

**HO 51208 | Sonja Schwarzenböck | € 51,-**  
Di., 11.10., 18:00–19:30 Uhr, 6x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 02

## Fotowanderungen

### Fotoexkursion: Herbst in der Kuhflucht



Wenn rauschendes Wasser über Felsen schießt oder in einem Wasserfall über viele Meter in die Tiefe fällt, dann lässt dies das Herz jedes Naturfotografen höherschlagen.

Nach einer kleinen Wanderung von Farchant entlang der Kuhflucht, auf der viele schöne Motive locken, kommen wir zum Kuhfluchtfall, einem der spektakulärsten Wasserfälle des bayerischen Alpenraumes.

**HO 51250 | Stefan Sporrer | € 69,-**  
Sa., 15.10., 10:00–14:00 Uhr, 2x  
Farchant, Zoom

### Fotoexkursion: Wildtiere im Winter: Wildpark Poing in der ruhigen Jahreszeit

Die Tierfotografie stellt – in freier Wildbahn – höhere Ansprüche an Verhaltenskunde, Wahrnehmung und Reaktion, technische Souveränität und nicht zuletzt auch an die Ausrüstung.

An diesem Tag bestehen unter Hilfestellung und mit vielen Tipps und Tricks eines erfahrenen Naturfotografen Übungsmöglichkeiten zur Annäherung an die Tierfotografie – mit dem eigenen Equipment, unter vereinfachten Bedingungen und doch mit Kerngedanken zu diesem fotografischen Feld auch in freier Wildbahn.

Kursgebühr zzgl. Eintritt Wildpark

**MB 54251 | Martin Sinzinger | € 84,-**  
So., 06.11., 09:30–16:00 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Parkplatz Wildpark Poing



## Fotoexkursion: Das Moor im Herbst: Fotografische Exkursion in die Kendlmühlfilzen

Die Kendlmühlfilzen südlich des Chiemsees ist mit 800ha das größte Hochmoor im südostbayerischen Raum.

Eine Exkursion in dieses einzigartige Gebiet ist gerade im Herbst von ganz besonderem Reiz.

Sowohl Anfänger als auch erfahrene Fotografen können Anregungen und neue Ideen finden.

**MB** 54252 | Martin Sinzinger | € 84,-  
So., 09.10., 09:30–16:00 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Shell-Tankstelle  
Autobahnausfahrt Bernau A8

## Herbstliche Foto-Exkursion zu den Filzen bei Inzell



Das Dreiseengebiet in den Chiemgauer Alpen zwischen Ruhpolding und Reit im Winkl ist das Ziel dieser herbstlichen Foto-Exkursion.

Die Seenlandschaft unter den Gipfeln bietet allein schon zahlreiche fotografische Anregungen. Zum ersten, markanten Eindruck der Wasserflächen, des klaren Wassers und der – bei Windstille – herrlichen Spiegelungen gesellen sich auf der leichten Wanderung am unverbauten Ufer jahreszeitliche Details.

Die Exkursion ist ideal für fotografische Allrounder, die sich darin schulen wollen, die Motive in der Natur ‚im Vorbeigehen‘ zu sehen, zu erfassen und bildnerisch umzusetzen.

**MB** 54254 | Martin Sinzinger | € 84,-  
Sa., 24.09., 09:30–16:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt:  
Wanderparkplatz Weitsee

## Herbstliche Foto-Exkursion zu den Filzen bei Inzell

**MB** 54253 | Martin Sinzinger | € 84,-  
So., 16.10., 09:30–16:30 Uhr, 1x  
Treffpunkt: Inzell

## Sternstunden- Traumhafte Nachtfotografie ohne Spezialausrüstung

„Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler“, erkannte Johann Wolfgang von Goethe. Sternenfotografie in den Bergen macht demütig und wird schnell zur Leidenschaft. Wo? Am Sylvensteinstausee, weil wir in dieser Region mit dem Luxus einer ganz „dunklen Ecke“ verwöhnt werden. Das notwendige Know-How besprechen wir in Präsenz, damit Sie später garantiert Erfolg haben.

**TT** 56295 | Hartmut Pönitz | € 129,-  
Fr., 21.10., 14:00–22:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

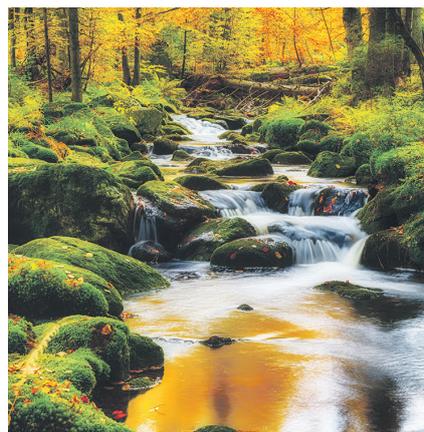
## Fotoexkursion: Sonnenuntergang am Staffelsee

Malerische Sonnenuntergänge an einem See sind immer ein begehrtes Motiv für einen Fotografen. Der Staffelsee eignet sich als Motiv hervorragend, da im Hintergrund immer auch die Alpen zu sehen sind. Wir werden den Sonnenuntergang und die blaue Stunde danach im Bild festhalten und dadurch bleibende fotografische Erinnerung schaffen.

Am 01.02.2023 von 19.00–21.00 Uhr: Online Bildbesprechung.

**HO** 51251 | Stefan Sporrer | € 69,-  
Sa., 21.01., 16:00–20:00 Uhr, 2x  
Staffelsee, Zoom

## Herbstliche Bäche im Bayerischen Wald – Fotoreise



Der Herbst ist eine wunderbare Zeit für jeden Naturfotografen. Die bunte Vielfalt an herbstlichen Blättern macht sich besonders gut, wenn sie in Verbindung mit Wasser fotografiert wird. Die Natur im Bayerischen Wald ist noch relativ unberührt. Dort sind noch ursprüngliche Bäche mit Stromschnellen, schönen Wasserfällen und kleinen Tümpeln zu finden, die das Herz eines jeden Land-

schaftsfotografen höherschlagen lassen. In dieser Fotoreise werden wir gemeinsam die wunderbare Natur erkunden und viele tolle Fotos machen. Kursgebühr enthält nicht die Kosten für das Hotel.

**HO** 51201 | Stefan Sporrer | € 250,-  
Fr., 21.10., 15:30–20:00 Uhr  
Sa., 22.10., 09:30–16:30 Uhr  
So., 23.10., 09:30–16:30 Uhr  
Nationalpark Bayerischer Wald

## Fotoclub

### vhs Fotoclub

Gemeinsame Fototouren, Clubabende mit interessanten Themen, die Besprechung unserer Bilder und vor allem Spaß am gemeinsamen Hobby stehen im Mittelpunkt unserer Aktivitäten. Der Fotoclub ist kein Kurs, sondern ein gemeinsam gestalteter Club. Mitglieder erhalten einen Rabatt von 25% auf alle Kurse rund um die Fotografie. Termine: 07.10., 11.11., 02.12., 13.01.23, 03.02.23  
Voraussetzung: Für die schnelle, aktuelle und problemlose Kommunikation ist eine E-Mail-Adresse absolut notwendig.

**HO** 51261 | Klaus Buchmeier | € 30,-  
Fr., 07.10., 18:30–21:30 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 06

## Fotografie Grundlagen

### Direkteinstieg in Photoshop – Grundlagen: Bilder professionell verbessern und bearbeiten vhs.hybrid – in Präsenz und online

Sie haben noch keine oder kaum Erfahrungen mit Photoshop gemacht und wollen die einzigartigen Möglichkeiten des Programms kennenlernen? Ein Profi zeigt Ihnen, wie es geht. Kursinhalt: Kennenlernen der Bildbearbeitungs- und Korrekturwerkzeuge, grundlegendes Arbeiten mit Ebenen und Masken, Freistellen von Objekten, angemessen schärfen. Vorkenntnisse: Keine. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden die verschiedenen Werkzeuge und Bildbearbeitungsmethoden erarbeitet. Der Kurs wird gleichzeitig auf Zoom ins Internet übertragen. Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen.

**HO** 51301 | Stefan Sporrer | € 74,-  
Di., 08.11., 18:30–21:30 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 04



### Workshop: Kreative Fotografie

Viele Fotografen wünschen sich, ihr Hobby künstlerisch weiterzuentwickeln. Dafür ist es oft notwendig, sich kreative Techniken anzueignen. Der Workshop hilft dabei, neue kreative Ansätze für die eigene Fotografie zu entwickeln und zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, wie die eigene Kreativität gefördert werden kann. Neben der Theorie werden in einem Praxisteil verschiedene Techniken ausprobiert und die Ergebnisse anschließend besprochen. Der Workshop hilft Ihnen dabei noch mehr Spaß an Ihrem Hobby zu finden.

**HO** 51315 | Stefan Sporrer | € 66,-

Sa., 29.10., 10:00–17:00 Uhr

So., 30.10., 10:00–17:00 Uhr

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### Porträtfotografie mit einem entfesseltem Systemblitz – vhs.online

Ein Aufsteckblitz für eine digitale Kamera gehört heute zur Standardausstattung fast für jeden Fotografen. Oft fristet er ein trauriges Dasein in einer Schublade, ohne wirklich oft eingesetzt zu werden. Wie man mit einem entfesseltem Systemblitz ausdrucksstarke Porträts fotografieren kann, wird in diesem Online-Kurs gezeigt.

**OL** 50130 | Stefan Sporrer | € 10,-

Do., 26.01., 18:30–21:30 Uhr, 1x

### Grundlagen Fotokurs mit Andreas Eirainer – Fotofreunde Tegernsee

Der Vorsitzende der Fotofreunde Tegernseer Tal e.V. Andreas Eirainer gibt hilfreiche Tipps und Tricks, zur Bedienung der Kamera. Der Kurs richtet sich an all jene, die mehr aus Ihrer Kamera herausholen möchten. Gemeinsam meistern wir Blende, Belichtungszeit, ISO und Fokussierung. Fundiertes Hintergrundwissen gepaart mit passenden Übungen eröffnen die kreativen Möglichkeiten außerhalb des Automatikmodus. Voraussetzung zur Teilnahme

ist eine Kamera mit folgenden Einstellmöglichkeiten: – Blendenvorwahl (A / Av) – Zeitvorwahl (S/(Tv) und M. Die Kurse finden im blended Learning statt. Das heißt, es gibt am Montag nach dem Kurs eine Bildbesprechung per Zoom

**TT** 56281 | Andreas Eirainer | € 43,-

Sa., 08.10., 10:00–15:00 Uhr, 2x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3

### Fortgeschrittenen Fotokurs mit Andreas Eirainer – Fotofreunde Tegernsee

Alles unter Kontrolle! Aufbauend auf dem Grundlagenkurs werden tiefergehende Einstellungsmöglichkeiten anhand von praktischen Beispielen erklärt. Angefangen bei der Manipulation der halbautomatischen Belichtungsprogramme arbeiten wir uns vor zum voll manuellen Modus. Voraussetzungen für den Kurs sind gute Vorkenntnisse über Blende, Belichtungszeit und ISO, sowie eine Kamera mit den Modi A (Av), S (Tv) und M. Die Kurse finden im blended Learning statt. Das heißt, es gibt am Montag nach dem Kurs eine Bildbesprechung per Zoom

**TT** 56282 | Andreas Eirainer | € 43,-

Sa., 15.10., 10:00–15:00 Uhr, 2x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

### Digitale Bildbearbeitung

#### Die richtige Bildbearbeitung macht das perfekte Foto

#### vhs.hybrid: online und in Präsenz

Neben der fotografischen Technik und der Bildgestaltung ist die Bearbeitung eines Bilds am Computer einer der drei wesentlichen Teile der digitalen Fotografie. Doch wie geht man am besten vor, um aus einer tollen Fotografie das perfekte Bild zu bekommen? Das lernen Sie in diesem Workshop!

**OL** 50129 | Stefan Sporrer | € 10,-

Sa., 17.12., 10:00–17:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

### Lernen durch Bildbesprechung Online-Workshop



„Man lernt am besten, wenn man seine eigenen Bilder analysiert“ Eine fundierte Bildbesprechung hilft, sein eigenes

kreatives Talent zu entwickeln und zu verbessern. Vor allem, wenn die Kritik konstruktiv ist und auf nachvollziehbaren Regeln und fundiertem Wissen basiert. In diesem monatlich wiederkehrenden Online-Kurs können Sie Ihre Fotos einreichen und von einem Profifotografen besprochen lassen.

**OL** 50185 | Stefan Sporrer | € 10,-

Mi., 19.10., 19:00–21:30 Uhr, 1x

### Lernen durch Bildbesprechung Online-Workshop

**OL** 50186 | Stefan Sporrer | € 10,-

Mi., 23.11., 19:00–21:30 Uhr, 1x

### Lernen durch Bildbesprechung Online-Workshop

**OL** 50187 | Stefan Sporrer | € 10,-

Mi., 21.12., 19:00–21:30 Uhr, 1x

### Lernen durch Bildbesprechung Online-Workshop

**OL** 50187 | Stefan Sporrer | € 10,-

Mi., 18.01., 19:00–21:30 Uhr, 1x

### Die richtige Farbe – Weißabgleich, warum und wie? Online-Training

Alle Fotografen kennen diesen Effekt: Man fotografiert ein Motiv und das Bild ist viel zu rot oder viel zu blau. Warum ist das so? Was kann man dagegen unternehmen? In diesem Training erfahren Sie, wie Sie den Weißabgleich richtig handhaben und welche Möglichkeiten es dafür gibt. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten Ihnen bei Ihrer Kamera oder in der Bildbearbeitungssoftware zur Verfügung stehen.

**OL** 50121 | Stefan Sporrer | € 10,-

Mi., 02.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Foto-Composings mit Adobe Photoshop – vhs.online

Die Fotografie hat sich durch die Digitaltechnik unglaublich entwickelt. Neben gegenständlicher Fotografie sind künstlerische Techniken bei der Fotobearbeitung immer mehr gefragt. Die Verfremdung von einzelnen Fotos, Zusammenstellungen von mehreren Fotos (Composings) oder die Bearbeitung hin zu abstrakten Kunstwerken wird immer beliebter. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie schnell und einfach mit Adobe Photoshop aus Ihren Fotos digitale Kunstwerke machen. Vorkenntnisse in Photoshop sind hilfreich aber keine Voraussetzung.

**OL** 50303 | Stefan Sporrer | € 10,-

Mi., 14.12., 19:00–21:00 Uhr, 1x



## Adobe Photoshop: Erweiterte Bearbeitung – Hybrid-Workshop

Sie haben in Photoshop schon etwas gearbeitet und wollen das Programm noch intensiver nutzen? Dann sind bei diesem Kurs richtig! Kursinhalt: Erweiterte Verwendung von Ebenen und Masken, erweitertes Freistellen von Motiven, Verwendung der Standard-Filter für das Weichzeichnen und Schärfen, Erweiterte Fotobearbeitung, und vieles mehr. Durch praktische Beispiele werden die Kurinhalte geübt und so gefestigt. Vorkenntnisse: Grundlegendes Arbeiten in Photoshop, wie im Kurs „Direkteinstieg in Photoshop – Grundlagen: Bilder professionell verbessern und bearbeiten“ gelehrt.

**HO** 51304 | Stefan Sporrer | € 89,-  
Sa., 26.11., 10:00–17:00 Uhr, 1x

## Adobe Lightroom: Von der Speicherkarte zum perfekten Foto vhs.hybrid – in Präsenz und online

Organisation, Bearbeiten und Weitergeben Ihrer Fotosammlung sind die drei Einsatzbereiche, in denen Lightroom Ihren Foto-Alltag erleichtert. Sie lernen die mächtigen Werkzeuge zur Verwaltung und Strukturierung Ihrer Fotos kennen, werden die Entwicklung Ihrer RAW-Dateien zu ausdrucksstarken Bildern erleben und die verschiedenen Ausgabe-Module für Druck, Internet und Präsentation anwenden.

**OL** 50305 | Stefan Sporrer | € 66,-  
Di., 18.10., 18:30–21:30 Uhr, 2x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 04

## Adobe Lightroom intensiv: Importieren und Verwaltung von Fotos vhs.online

Adobe Lightroom ist eines der beliebtesten und führenden Programme für die digitale Fotografie. In dieser Kursreihe werden einzelne Funktionen von Adobe Lightroom intensiv behandelt.

**OL** 50306 | Stefan Sporrer | € 15,-  
Do., 27.10., 19:00–21:00 Uhr, 1x

## Adobe Lightroom intensiv: Metadaten – vhs.online

Adobe Lightroom ist eines der beliebtesten und führenden Programme für die digitale Fotografie. In dieser Kursreihe werden einzelne Funktionen von Adobe Lightroom intensiv behandelt. In diesem Online-Kurs wird erklärt, wie man Metadaten und Stichwörter sinnvoll einsetzt

und wie man diese Informationen dazu nutzt, schnell seine Fotos wiederzufinden

**OL** 50307 | Stefan Sporrer | € 15,-  
Mi., 09.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

## Adobe Lightroom intensiv: Personenerkennung, Exportieren und Plugins – vhs.online



In dieser Kursreihe werden einzelne Funktionen von Adobe Lightroom intensiv behandelt. Eine der interessanten Funktionen in Adobe Lightroom Classic ist die Personenerkennung. Sie erkennt, nach kurzer Lernphase, schnell und einfach wer sich auf Ihren Fotos befindet und speichert die Namen in den Stichwörtern.

**OL** 50308 | Stefan Sporrer | € 15,-  
Do., 17.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

## Adobe Lightroom intensiv: Lightroom und die Creative- Cloud vhs.online

Adobe Lightroom ist eines der beliebtesten und führenden Programme für die digitale Fotografie. In dieser Kursreihe werden einzelne Funktionen von Adobe Lightroom intensiv behandelt.

**OL** 50309 | Stefan Sporrer | € 15,-  
Mi., 30.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

## Affinity Photo – die alternative Bildbearbeitung – Online-Training

Es gibt so viele verschiedene Bildbearbeitungsprogramme, die teilweise sogar kostenlos sind, wie Gimp zum Beispiel. Hier möchte ich Ihnen Affinity Photo vorstellen und zeigen, wie Sie damit die ersten Schritte in der Bildbearbeitung machen. Als Vertiefung können sie am 24./26.10 einen intensiven Workshop besuchen.

**OL** 50310 | Karsten Rose | € 10,-  
Mo., 10.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x

**OL** 50311 | Karsten Rose | € 68,-  
Mo., 24.10., 19:00–21:30 Uhr, 2x

## Die Raw-Entwicklung in Photoshop Online-Training

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie aus den RAW-Daten Ihrer Bilder das Maximum herauszuholen. Lernen Sie die ungeahnten Möglichkeiten kennen, welche Ihnen das RAW-Format bietet und Sie werden JPEG aus Ihrem Leben verbannen. Dabei geht es nicht nur um falsch belichtete Bilder zu retten, sondern um perfekte Aufnahmen auch perfekt auszuarbeiten und somit „das Bild“ zu kreieren welches Sie sich vorstellen.

**OL** 50311 | Karsten Rose | € 10,-  
Di., 10.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Ebenen in Photoshop – Online-Training

Ebenen sind der Dreh- und Angelpunkt in Photoshop. Viele Anwender wissen aber gar nicht, was mit Ebenen alles möglich ist. Ebenen können Bilder und Bildteile enthalten, Illustrationen und Texte. Farb- und Kontrastkorrekturen können verlustfrei angewendet werden.

**OL** 50312 | Karsten Rose | € 10,-  
Di., 11.10., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Gekonnt in Schwarzweiß fotografieren – Online-Training

**OL** 50313 | Karsten Rose | € 10,-  
Di., 29.11., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Gekonnt in Schwarzweiß entwickeln – Online-Training

**OL** 50314 | Karsten Rose | € 10,-  
Do., 01.12., 19:00–20:30 Uhr, 1x

## Adobe Lightroom intensiv: Grundlegende Fotoentwicklung vhs.online

Viele Fotografen nutzen Adobe Lightroom um ihre Fotos grundsätzlich zu entwickeln. In diesem Kurs werden die grundlegenden Bearbeitungsmöglichkeiten erklärt und anschaulich gezeigt.

**OL** 50315 | Stefan Sporrer | € 15,-  
Do., 24.11., 19:00–21:00 Uhr, 1x

## Adobe Lightroom intensiv: Fortgeschrittene Fotoentwicklung vhs.online

Adobe Lightroom ist eines der beliebtesten und führenden Programme für die digitale Fotografie. In dieser Kursreihe werden einzelne Funktionen von Adobe Lightroom intensiv behandelt. Viele Fotografen nutzen Adobe Lightroom um ihre Fotos grundsätzlich zu entwickeln.



Durch die hervorragende RAW-Foto-Bearbeitungsmöglichkeiten eignet sich Adobe Lightroom ausgezeichnet für die Bearbeitung von RAW-Bildern. In diesem Kurs werden die grundlegenden Bearbeitungsmöglichkeiten erklärt und anschaulich gezeigt.

**OL 50316 | Stefan Sporrer | € 15,-**  
Do., 08.12., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Kreative Fotobearbeitung mit der DxO NIK Collection – vhs.online

Die „NIK-Filter“ sind schon seit vielen Jahren beliebte Werkzeuge für Digitalfotografen, um Fotos kreativ zu bearbeiten. In diesem Workshop lernen Sie die einzelnen Elemente der NIK-Collection und deren kreatives Potential kennen. Sie können selber erproben, welches Werkzeug Ihr Lieblingswerkzeug aus der NIK-Collection wird. Zweiteiliger Online-Kurs.

**OL 50317 | Stefan Sporrer | € 20,-**  
Di., 06.12., 19:00–21:00 Uhr, 2x

### Die richtige Farbe – Welches Objektiv für welchen Zweck? Online-Training

Das Objektiv einer Kamera ist das verlängerte Auge eines Fotografen. Je nachdem was für ein Motiv fotografiert werden soll, je nachdem wie die Bildaussage sein soll, das Objektiv ist entscheidend dafür, ob das Foto ein tolles Bild wird. Das Webinar zeigt, welche Arten von Objektiven es gibt und für welche Motive diese eingesetzt werden. Sie lernen kennen, welches Objektiv sie am besten für Ihre Kreativität einsetzen und wie ein Objektiv die Bildgestaltung und die Bildaussage beeinflusst.

**OL 50123 | Stefan Sporrer | € 10,-**  
Di., 31.01., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Die richtige Farbe – Die erweiterten Möglichkeiten der Adobe Creative Cloud – Online-Training



Viele kreative Fotografen nutzen die Adobe Creative Cloud für die Bildver-

waltung und Bildbearbeitung. Programme wie Lightroom und Photoshop sind jedem bekannt und werden von vielen benutzt. Aber die Adobe Creative Cloud bietet noch mehr: Viele Funktionen der Adobe Creative Cloud werden in diesem Online-Kurs beleuchtet und es wird gezeigt, wie man diese Funktionen sinnvoll für sich verwenden kann.

**OL 50124 | Stefan Sporrer | € 10,-**  
Mi., 11.01., 19:00–21:00 Uhr, 1x

### Beautyretusche in Photoshop Online-Training

Beautyretusche begegnet uns jeden Tag in den diversen Zeitschriften, Katalogen, Werbebroschüren und auch im Porträtbereich. Dabei ist zu beachten, dass die Retusche dem Model angepasst ist. Ein privates Porträt sollte behutsamer geändert werden als ein professionelles Modemodell. Beim Porträt sollte der Mensch noch er selber sein, beim Modemodell ist dies nicht von Bedeutung.

**OL 50197 | Karsten Rose | € 10,-**  
Di., 24.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Lügenbilder und Fake News gibt es nicht nur seit Photoshop Online-Vortrag

Gelogen und betrogen wird in der Fotografie seit Anfang an. Schon ein „normales“ Foto spiegelt nicht die Wirklichkeit wieder, da immer nur ein Ausschnitt aus dem Leben gezeigt wird. Die normale Fototechnik, Blende, Belichtungszeit, Brennweite und Perspektive verändern ein Bild. Doch auch bei der alten Dunkelkammertechnik wurde schon früher getrickt, verändert und verschiedene Bildteile zu einem zusammengesetzt. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen einige dieser Fake-Fotos zeigen und wie man diese Manipulationen macht. Dieser Vortrag ist auch für Kinder und Jugendliche geeignet, damit diese mitbekommen, wie manipuliert wird und damit vielleicht besser umgehen und diese erkennen können.

**OL 50198 | Karsten Rose | € 10,-**  
Di., 31.01., 19:00–20:30 Uhr, 1x

### Fotobuch erstellen

#### Erstellung eines Cewe Fotobuches inkl. Cewe Gutschein

Vom letzten Urlaub oder einer großen Familienfeier gibt es viele schöne Bilder und Sie würden gerne ein Fotobuch dazu anfertigen? Wir zeigen in diesem Kurs, wie Sie Ihr erstes eigenes Fotobuch erstellen können.

**HO 51320 | Hannelore Stuber | € 28,-**  
Sa., 12.11., 13:00–16:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 01

#### Erstellung eines Cewe Fotobuches inkl. Cewe Gutschein

**TT 56320 | Hannelore Stuber | € 28,-**  
Sa., 22.10., 14:00–17:00 Uhr, 1x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Kursraum 1

#### Fotobuch – Anwendertreffen

Haben Sie einen Fotobuchkurs bei Hannelore Stuber besucht? Dann kommen Sie doch zu unserem Anwendertreffen. Bringen Sie Ihre selbstgestalteten Fotobücher oder Kalender und Karten mit. Gemeinsam werden wir besprechen was man noch besser oder anders machen kann.

**TT 56321 | Hannelore Stuber | gebührenfrei**  
Sa., 22.10., 17:00–18:00 Uhr, 1x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a, vhs-Kursraum 1

### vhs.Kino

Die vhs Oberland e.V. präsentiert im Oberland Kino ein attraktives, vielfältiges und genreübergreifendes Programm. Die Auslese reicht von Filmen, die inhaltlich und formal neue Wege bestreiten, über Filme, die Spaß machen und uns zum Lachen – oder auch zum Weinen – bringen bis zu Filmen, die nachdenklich stimmen, die kontrovers diskutiert werden und die uns alle neugierig machen.

#### Film ab! – DAS LEUCHTEN DER ERINNERUNG

Berührendes und unterhaltsames Drama über ein Ehepaar, das eine letzte Reise durch Amerika antritt und dabei auch die Erinnerung an die vielen gemeinsamen Ehejahre erneut durchlebt. DAS LEUCHTEN DER ERINNERUNG ist berührendes Erzähl- und Darstellerkino, das durch seine starken Darsteller und eine zu Herzen gehende Geschichte Zuschauergenerationen verbindet.

2018 / 1 Std. 53 Min. / Tragikomödie, Romanze, Regie: Paolo Virzi  
Besetzung: Helen Mirren, Donald Sutherland, Christian McKay  
Originaltitel: The Leisure Seeker

**HS 53340 | N.N. | € 9,-**  
Mi., 12.10., 17:45–19:45 Uhr, 1x  
Hausham, Kinocenter Oberland, Bergwerkstraße 1



## Film ab! – THE HATE U GIVE OV mit deutschen Untertiteln

Spannender und mitreißender Film über ein junges afro-amerikanisches Mädchen, das sich in der Welt der Weißen akklimatisiert hat, bis sie mit ansehen muss, wie ihr bester Freund von einem Polizisten auf offener Straße erschossen wird. 2019 / 2 Std. 13 Min. / Drama  
Regie: George Tillman Jr.

Besetzung: Amandla Stenberg, Regina Hall, Russell Hornsby

**HS** 53341 | N.N. | € 9,-  
Mi., 09.11., 17:45–19:45 Uhr, 1x  
Hausham, Kinocenter Oberland,  
Bergwerkstraße 1

## Film ab! – A LA CARTE! FREIHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Frankreich, 18. Jahrhundert: Das Prestige eines Adelshauses hängt vor allem von der Qualität seiner Tafel ab. Als der talentierte Koch Manceron (Grégory Gadebois) vom Herzog von Chamfort (Benjamin Lavernhe) entlassen wird, verliert er die Lust am Kochen. Zurück in seinem Landhaus bringt ihn die Begegnung mit der geheimnisvollen Louise (Isabelle Carré) wieder auf die Beine. Während sie beide Rachegefühle gegen den Herzog hegen, beschließen sie, das allererste Restaurant Frankreichs zu gründen. 2021 / 1 Std. 53 Min. / Komödie, Historie,  
Regie: Eric Besnard

Besetzung: Grégory Gadebois, Isabelle Carré, Benjamin Lavernhe  
Originaltitel: Délicieux

**HS** 53342 | N.N. | € 9,-  
Mi., 14.12., 17:45–19:45 Uhr, 1x  
Hausham, Kinocenter Oberland,  
Bergwerkstraße 1

## Film ab! – BELFAST

Eine ganz normale Kindheit inmitten der nordirischen Unruhen – tragikomisch, wehmütig nostalgisch und zeitlos relevant erzählt.

Belfast, Nordirland, 1969: Der neunjährige Buddy lebt mit seiner Familie und Freunden in einer behüteten Gemeinschaft. Doch die politischen Unruhen treiben einen Keil in den Alltag und lassen Buddys idyllische Kindheit jäh enden. Denn aus Nachbarn werden Feinde. Und Buddys Familie muss entscheiden, ob die Heimat noch ein sicherer Platz zum Leben ist. Kenneth Branaghs BELFAST ist ein tragikomischer, nostalgisch wehmütiger und unschuldig leichter Film über große Lebensentscheidungen. Und eine wunderschöne Erinnerung an die kindliche Normalität im Kleinen in-

mitten der Unruhe im großen Ganzen. 2022 / 1 Std. 39 Min. / Drama, Regie: Kenneth Branagh.

Besetzung: Caitriona Balfe, Jamie Dornan, Jude Hill

**HS** 53340 | N.N. | € 9,-  
Mi., 11.01., 17:45–19:45 Uhr, 1x  
Hausham, Kinocenter Oberland,  
Bergwerkstraße 1

## Kreatives Schreiben

### Kreatives Schreiben: Schreiben und die Lust am Leben

Kreatives Schreiben bringt frischen Wind in alte Themen, öffnet Räume durch neue Fragen, lädt ein, das Leben neu zu betrachten. Schreibkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig. Die Lust auf einen neuen Blick aufs Leben schon.

**TT** 56401 | Karin Sommer | € 54,-  
Do., 20.10., 17:30–19:00 Uhr, 6x  
Bad Wiessee, Hagngasse 49a,  
vhs-Kursraum 1

### vhs.online: Kreatives Schreiben „Schreiben und die Lust am Leben“

**TT** 56402 | Karin Sommer | € 54,-  
Mi., 26.10., 18:30–20:00 Uhr, 6x  
Online

## Lesungen, Literatur- gesprächskreis

### Bücher, über die man spricht

Im Mittelpunkt des Kurses stehen preisgekrönte Autoren (Literatur-Nobelpreis, Büchner Preis, Deutscher Buchpreis etc.). Dazu gibt es ausführliches Hintergrundwissen zu Autor und Werk. Die Aussagekraft der Sprache erschließt sich anhand gezielter Arbeit am Text, und nicht zuletzt gelangen die Teilnehmer durch intensive Diskussion zur kritischen Beurteilung moderner Literatur.

Termine und Themen: 10.10.22: Max Frisch, „Montauk“ (Georg-Büchner-Preis, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels u.v.a.m.). 21.11.22: Monika Helfer, „Die Bagage“ (Deutscher Buchpreis). 16.01.2023: Edmund de Waal, „Der Hase mit den Bernsteinaugen“ (Costa Book Award). Für den vierten Termin 06.03.2023 stehen zwei Titel zur Wahl. Der Kurs wird nach der zweiten Sitzung entscheiden, welches gelesen werden wird: Herta Müller, „Atemschaukel“ (Literatur-Nobelpreis) oder Yasmina Reza, „Serge“ (Welt-Literaturpreis).“

**HO** 51410 | Philipp Burgtorf | € 54,-  
Mo., 10.10., 09:00–11:00 Uhr, 4x  
Holzkirchen, Gemeindebücherei; Lesesaal



### Gesprächskreis Literatur

Wer gerne liest und mit dem Gelesenen nicht allein bleiben will, ist herzlich zu diesem Gesprächskreis eingeladen. Wir reden einmal im Monat über ein aktuelles Buch. Termine und Titel: 29.09. Ingo Schulze „Die rechtschaffenen Mörder“. 27.11. Karen Duwe „Fräulein Nettles kurzer Sommer“. 24.11. Christian Kracht „Eurotrash“. 22. 12. Markus Ostermaier „Der Sandler“. 19.01.23 Tittel wird noch bekannt gegeben.

**HO** 51415 | Konstanze Oesterheld | € 35,-  
Do., 29.09., 20:00–21:30 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Gemeindebücherei; Lesesaal

### Märchen für Erwachsene mit musikalischer Begleitung

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend und lassen Sie sich in stilvollem Rahmen von Marianne Gmelin in die Zauberwelt der Märchen entführen. Musikalische Begleitung an der Harfe durch Stefanie Polifka.

**HS** 53410 | Marianne Gmelin, Stefanie Polifka | € 10,-  
Di., 22.11., 19:30–21:00 Uhr, 1x  
Schliersee, Bücheroase, Lautererstr. 10

### Märchen für Erwachsene mit musikalischer Begleitung

**HS** 53410 | Marianne Gmelin, Stefanie Polifka | € 10,-, Di., 10.01., 19:30–21:00 Uhr, 1x Schliersee, Bücheroase, Lautererstr. 10

### Autorenlesung: „Ich war die Erste“ – Gertraud Gruber, Maria von Welser u.a., bayrische Pionierinnen im Porträt

Die Historikerin und Autorin stellt ausgewählte Pionierinnen aus der Region vor. Immer war das Erste mit einem Kampf gegen Widerstände verbunden – deshalb ist das Pionierinnensein nicht von der Geschichte der Frauenbewegung zu trennen.

**TT** 56410 | Adelheid Schmidt-Thomé | € 10,-, Mi., 05.10., 20:00–21:30 Uhr, 1x Rottach-Egern Gruber Schönheitsfarm Berta-Morena-Str. 1



### vhs.online: Der etwas andere Literaturkurs – Kleist oder von einem, der zu gut war für diese Welt

Der Kurs will Ihnen Epochen, Gattungen oder besondere Schriftsteller nahebringen. In diesem Semester geht es um Heinrich von Kleist, der Schriftsteller, der so gerne dazugehören wollte, von Kollegen nicht verstanden und anerkannt wurde. Kleist war einer, der anders dachte und empfand und deshalb keiner Epoche zuzuordnen ist/war. Er war der geniale Außenseiter der Literatur und hat zeitlebens darunter gelitten. Eigensinn macht eben doch nur bedingt Spaß, würde er Hermann Hesse sagen. Sie erfahren die Lebensgeschichte des Heinrich von Kleist und wir beschäftigen uns mit einigen seiner kürzeren Texte.

**OL** 50318 | Juliane Schwarz | € 29,-  
Fr., 11.11., 09:30–11:00 Uhr, 3x

### Theater und Schauspiel

#### Theaterspiel: Spaß – Kommunikation – Spontanität

Bringen Sie Leichtigkeit und Freude in Ihren Alltag durch das Theaterspiel. Es macht Spaß sich auszuprobieren und in neue Rollen zu schlüpfen. Theaterspiel fördert die Spontanität und weckt die Phantasie. Entdecken Sie neue Seiten an sich. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur Neugierde und Freude an diesem Thema.

**MB** 54443 | Elena Weingärtner | € 24,-  
Mi., 23.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

#### Theater- und Schauspielworkshop für Kinder von 8-12 Jahren am Buß- und Bettag

Lassen Sie ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt.

**MB** 54444 | Elena Weingärtner | € 24,-  
Mi., 16.11., 08:30–12:30 Uhr, 1x, Miesbach,  
Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

#### Theater- und Schauspielworkshop für Jugendliche

Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt. Theater-

und Schauspielworkshop für Jugendliche ab 13 Jahren.

**MB** 54445 | Elena Weingärtner | € 24,-  
Sa., 12.11., 14:00–18:00 Uhr, 1x, Miesbach,  
Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

### Musik

#### Gitarre klassisch für Anfänger

Die Klassische Gitarre ist einfach wunderbar und vielseitig. Sie eignet sich als Soloinstrument, zum mehrstimmigen Spielen oder auch zur Liedbegleitung. Die klassische Gitarrentechnik wird von Grund auf erlernt und bildet die Basis für alle weiteren und komplexeren Gitarrenstücke.

**MB** 54501 | Detlef Hönigs | € 64,-  
Di., 04.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

#### Gitarre klassisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Wir spielen Solostücke, mehrstimmige Gitarrenstücke und Ensemblestücke!

**MB** 54502 | Detlef Hönigs | € 64,-  
Di., 04.10., 19:00–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

#### Gitarre – Liedbegleitung zum Lagerfeuer

Liedbegleitung, keine Notenkenntnisse erforderlich! Vermittelt werden erste Schlag- und Zupftechniken bei einfach gegriffenen Akkorden, selbstverständlich begleitet vom gemeinsamen Gesang. Das Ganze wird in einer sehr zwanglosen Atmosphäre stattfinden und soll in erster Linie Spaß machen! Einfache Vorkenntnisse sind erwünscht.

**MB** 54503 | Detlef Hönigs | € 64,-  
Di., 04.10., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

#### Gitarre klassisch für Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

Die klassische Gitarrentechnik wird von Grund auf erlernt und bildet die Basis für alle weiteren und komplexeren Gitarrenstücke. Sie benötigen eine Konzertgitarre mit Nylonsaiten. Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**MB** 54504 | Detlef Hönigs | € 64,-  
Mi., 05.10., 18:00–19:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 2

#### Trommeln: Rhythmus, Bewegung und Percussion – für Anfänger geeignet. Trommeln werden gestellt

Trommeln eröffnet jedem eine unmittelbare

Möglichkeit sich auszudrücken. Das Erlernen afrikanischer und brasilianischer Rhythmen sind Schwerpunkte des Unterrichts. Darüber hinaus geht es um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zwischen wildem Laufenlassen des Rhythmus und gebündelter Konzentration beim Erlernen.

Der Trommelkurs ist für Anfänger geeignet. Trommeln werden gestellt.

**MB** 54514 | Matthias Langner | € 72,-  
Do., 13.10., 19:45–21:15 Uhr, 8x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

#### Trommelspaß für groß und klein

Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in den Trommelzauber mit dem Senegalesen Ali Sene. Hier kannst Du einfach Spaß haben, die Welt des zauberhaften Rhythmus genießen und ganz nebenbei unnötige Spannung abfließen lassen. Instrumente werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Bei Interesse kann ein regelmäßiger Trommeltreff entstehen.

**HO** 51504 | Ali Sene | € 22,50  
Sa., 22.10., 11:30–13:00 Uhr, 3x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

#### Stimmbildung intensiv am Freitagvormittag

Mit Atem- und Gesangsübungen, später auch mit entsprechender Literatur erkennen die Teilnehmer ihre Stimme und lernen, sie kontrolliert zu führen. Alle, die z.B. in einem Chor singen, erfahren hier eine Vertiefung ihrer Kenntnisse und lernen, bewusster und vielleicht auch „gesünder“ mit ihrer Stimme umzugehen.

**TT** 65231 | Bettina Tzschaschel | € 235,-  
Fr., 07.10., 09:00–12:10 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

**TT** 65232 | Bettina Tzschaschel | € 235,-  
Fr., 13.01., 09:00–12:10 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

#### Stimmbildung intensiv am Mittwochabend

**TT** 56530 | Bettina Tzschaschel | € 235,-  
Mi., 05.10., 16:00–17:50 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

**TT** 56531 | Bettina Tzschaschel | € 235,-  
Mi., 11.01., 16:00–17:50 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

#### Stimmbildung intensiv am Donnerstagvormittag

Mit Stimmübungen macht man sich vertraut mit der eigenen Stimme und



erobert neue Resonanzräume. Die Übungen helfen stimmtechnische Probleme zu bewältigen und erleichtern das Erlernen von Literatur. Anmeldung online nicht möglich. Anmeldung über Tel. 08024-46789-60 oder tegernsee@vhs-oberland.de

**TT** 56527 | Bettina Bentgens-Hardieck | € 235,-

Do., 22.09., 08:30–11:40 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

**TT** 56528 | Bettina Bentgens-Hardieck | € 235,-

Do., 08.12., 08:30–11:40 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

### Didgeridoo-Workshop – Spiele die Klänge deiner Traumzeit

Seit mehr als 25 Jahren unterrichte ich mit viel Spaß und Erfahrung neue und altbewährte Übungsmethoden zum einsteigerfreundlichen Erlernen des Didgeridoo-Spielens. Verschiedene Anblastechniken, Zirkulärlung und das Erzeugen unterschiedlicher Tierklänge zählen zu den Hauptkursinhalten. Das Musizieren mit dem Didgeridoo ist ein ausgezeichnetes Training für Hals, Mund und Atemmuskulatur.

**HO** 51506 | Hans Kreuzer | € 40,-

So., 15.01., 13:00–16:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 14

### Didgeridoo-Workshop – Bau dein eigenes individuelles Didgeridoo

Nach kurzer Einleitung und allgemeinen Infos über den Didgeridoo-Bau fertigen Sie Ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus dunkel geflammtem Moso-Bambus. Sie lernen die Technik des Binding (Umwickeln mit Schnur) und andere Möglichkeiten, das Instrument künstlerisch zu gestalten. (Dot-Painting, Brandzeichen, Schnitzen). Zuletzt üben wir mit viel Spaß Grundton und Anblastechnik auf dem selbstgebaute Didgeridoo. Zusätzlich erhält jeder eine Bauanleitung für ein Schwirrh Holz (australisches Busch-Telefon).

**HO** 51505 | Hans Kreuzer | € 52,-

So., 15.01., 10:00–12:30 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1, vhs-Raum 14

## Konzerte

### Harfenkonzert: Musikalisches Einstimmen auf das neue Jahr

Das Harfenkonzert – mal mit, mal ohne

Gesang – führt in einem individuellen Programm durch verschiedene Epochen jeweils in eigener Moderation. Mit traditionellen Liedern – neu interpretiert und eigenen Stücken – atmosphärisch hingebungsvoll gespielt entsteht eine warme und kristallklare Klangwelt. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem die Seele zum Schwingen kommt. Ruhe, Harmonie und Glück nehmen wir nach diesem Abend mit nach Hause. Die Harfe wird hierfür auf 432 Hertz gestimmt, das ist eine heilende Schwingung für Körper und Seele. Herzliche Einladung hierzu! Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen unter [www.martinaholzer.de](http://www.martinaholzer.de). Schüler und Studenten: 5 €

**HS** 53577 | Martina Holzer | € 10,-

Mi., 19.10., 19:30–20:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Heimatmuseum, Lautererstraße 6

### Harfenkonzert: Musikalische Herbstfarben



**HS** 53578 | Martina Holzer | € 10,-

Mi., 16.11., 19:30–20:30 Uhr, 1x  
Fischbachau, Klostersaal, Rathaus, Kirchplatz 10

### Harfenkonzert: Staad werd'n für die Seele!

**HS** 53579 | Martina Holzer | € 10,-

Mi., 18.01., 19:30–20:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Schulturnhalle, Lautererstraße 8

### Plauderei am Klavier mit Timm Tzschaschel

Der Schlierseer Dirigent und Pianist Timm Tzschaschel versteht es, die Zuhörer durch seine heiteren und kundigen Ausführungen zu fesseln. Die einzelnen Plaudereien sind jeweils einer Musikerin oder einem Musiker und deren Werken gewidmet. Musikstücke ergänzen und unterstreichen das gesprochene Wort. Schüler und Studenten: 5 €

### Plauderei am Klavier – Chopin

**HS** 53575 | Timm Tzschaschel | € 10,-

Do., 29.09., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Xaver-Terofal-Platz 1, Bauerntheater

### Plauderei am Klavier – Oper: W.A. Mozart: Così van Tutte

**HS** 53576 | Timm Tzschaschel | € 10,-

Do., 17.11., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Xaver-Terofal-Platz 1, Bauerntheater

### Plauderei am Klavier – Bach: Anfang und Ende aller Musik

**HS** 53577 | Timm Tzschaschel | € 10,-

Do., 08.12., 20:00–21:30 Uhr, 1x  
Schliersee, Xaver-Terofal-Platz 1, Bauerntheater

### Wolfgang Amadeus Mozart – Leben und Werk Fortsetzung

**TT** 16009 | Timm Tzschaschel | € 10,-

Do., 13.10., 15:00–16:30 Uhr, 1x  
Bad Wiessee, Hotel zur Post, Seminarraum 1

## Tanz

### Grundkurs Standard + Lateintänze für Paare

Ein Grundkurs für tanzfreudige Paare und auch für diejenigen, die es (wieder) mal probieren wollen. Auf dem Programm stehen Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive aber vor allem Spaß am Tanzen!

**HO** 51601 | Christian Citriniti | € 98,-

So., 09.10., 20:30–22:00 Uhr, 6x  
Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### „Hochzeits-Tanzkurs“

Crashkurs für Hochzeiten und andere Gelegenheiten. Nach diesen Kurstagen machen Sie eine gute Figur auf dem Parkett bei Parties und Hochzeiten.

Brautpaare erhalten individuelle Tipps und Tricks, um den Hochzeitstanz unvergesslich zu machen!

**HO** 51603 | Christian Citriniti | € 50,-

So., 16.10., 11:00–14:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Tanz-Grundkurs für Paare Discofox, Walzer, Foxtrott/Boogie und Rumba/Bachata

Sie brauchen keine Vorkenntnisse! Anmeldung paarweise! Sie lernen die



Basics sowie kleine Kombinationen von Discofox, Walzer, Foxtrott/Boogie und Rumba/Bachata.

**HS** 53601 | Eva Gönczy | € 56,00

Di., 11.10., 20:15–21:15 Uhr, 10x

Schliersee, Schulturnhalle, Lautererstraße 8

### Paartanz Hochzeitskurs-Workshop (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Discofox, Foxtrott)

Sie brauchen keine Vorkenntnisse! Anmeldung paarweise! Sie lernen die Basics sowie kleine Kombinationen von Discofox, Walzer und Schmusetanz.

**TT** 56601 | Anke Schneider | € 20,-

Sa., 15.10., 10:00–11:45 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

**TT** 56602 | Anke Schneider | € 20,-

Sa., 12.11., 10:00–11:45 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

**TT** 56603 | Anke Schneider | € 20,-

Sa., 10.12., 10:00–11:45 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum

### „Disco-Fox-Workshop“

Mit Disco Fox ist ein lockeres Tanzen auf jeder Party möglich. Die Grundschritte sind schnell gelernt und ein paar kleine Figuren bringen Abwechslung und Spaß!

**HO** 51604 | Christian Citriniti | € 50,-

Sa., 15.10., 11:00–14:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Workshop Standard+Latein Grundkurs

Sie möchten gerne tanzen sich aber noch nicht für einen langen Kurs festlegen? Nach diesem Wochenendkurs sind Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha und Disco-Fox keine Fremdwörter mehr für Sie.

**HO** 51605 | Christian Citriniti | € 72,-

Sa., 24.09., 11:00–14:00 Uhr

So., 25.09., 11:00–14:00 Uhr

Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Workshop Standard + Latein Grundkurs

**HO** 51606 | Christian Citriniti | € 72,-

Sa., 10.12., 11:00–14:00 Uhr

So., 11.12., 11:00–14:00 Uhr

Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Fortschrittsskurs Standard + Lateintänze für Paare

Ein weiterführender Kurs für Paare, die den Grundkurs bereits besucht haben und Lust auf mehr Tanzen und mehr Spaß haben!

**HO** 51602 | Christian Citriniti | € 98,-

So., 20.11., 20:30–22:00 Uhr, 6x

Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

### Paartanz Grundlagen

Sie lernen die Basics sowie kleine Kombinationen von Discofox, Walzer, Foxtrott/Boogie und Rumba/Bachata. Sie brauchen keine Vorkenntnisse! Anmeldung paarweise!

**MB** 54623 | Anke Schneider | € 159,-

Di., 08.11., 20:15–21:15 Uhr, 10x

Miesbach, Tanzraum Anke Schneider, Am Windfeld 28

### Salsa & Bachata Grundlagen

Sie lieben die lateinamerikanische Musik? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen in diesem Grundkurs die Basics und die ersten Variationen für diese beiden schönen Tänze! Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Anmeldung nur paarweise!

**MB** 54624 | Anke Schneider | € 60,-

So., 16.10., 15:00–16:00 Uhr, 6x

Miesbach, Tanzraum Anke Schneider, Am Windfeld 28

### Tango Argentino Grundkurs

Sie lieben Improvisation und die argentinische Musik? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder wollen nochmal die Basics wiederholen. Anmeldung nur paarweise! Der Tango Argentino ist weit mehr als nur ein Tanz. Er ist auch eine eigenständige Musikgattung. Tauchen Sie ein in die Welt des Tango Argentinos.

**MB** 54625 | Anke Schneider | € 60,-

Fr., 14.10., 20:00–21:00 Uhr, 6x

Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,

Am Windfeld 28

### Hip Hop Adults Beginner

Hip-Hop-Tanz bezieht sich auf Street Dance-Stile, die hauptsächlich mit Hip-Hop-Musik gespielt werden oder die sich als Teil der Hip-Hop-Kultur entwickelt haben. Es umfasst eine breite Palette von Stilen. Was Hip-Hop von anderen Tanzformen unterscheidet, ist, dass es in der Natur oft „Freestyle“ (Improvisation) ist und Hip-Hop-Tanzcrews häufig an Freestyle-Tanzwettbewerben teilnehmen – umgangssprachlich als „Battles“ bezeichnet.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse!

**MB** 54628 | Anke Schneider | € 120,-

Di., 11.10., 20:00–21:30 Uhr, 8x

Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### Line-Dance

Ein faszinierender Freizeitspaß, an dem jeder teilnehmen kann: Singles und Paare, Jung und Alt. Einfache Schrittfolgen werden in der Reihe getanzt. Inspirierende Musik (Country, irische Rhythmen u.a.) sorgt für Schwung und gute Laune. Wie von selbst stellt sich Freude an der Bewegung und an der Gruppendynamik ein.

### Line Dance für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**HO** 51650 | Sonja Schwarzenböck | € 50,-

Do., 29.09., 20:00–21:00 Uhr, 10x

Holzkirchen, vhs im Atrium,

Münchner Str. 56a

### Linedance

**MB** 54704 | Anke Schneider | € 32,-

Do., 13.10., 18:30–19:15 Uhr, 4x

Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,

Am Windfeld 28

### Linedance

**MB** 54706 | Anke Schneider | € 32,-

Do., 10.11., 18:30–19:15 Uhr, 4x

Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,

Am Windfeld 28

### Linedance

**MB** 54707 | Anke Schneider | € 32,-



## Das Buch am Markt

Inh. Rixta Rausch

82714 Miesbach • Marktplatz 19 • Telefon (08025) 1843

Fax (08025) 7469 • www.dasbuchammarkt.de • E-Mail: info@dasbuchammarkt.de

Der kompetente Partner  
für schnellen  
Bestellservice!



Do., 08.12., 18:30–19:15 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

### Linedance für Anfänger

**HS** 53650 | Patricia Thamm | € 56,70  
Mi., 12.10., 19:15–20:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

### Line Dance für Fortgeschrittene

**HO** 51651 | Sonja Schwarzenböck | € 50,-  
Do., 29.09., 18:45–19:45 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

### Line Dance für Fortgeschrittene

**HO** 51652 | Melanie Thun | € 50,-  
Mi., 28.09., 18:45–19:45 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

### Line Dance für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**HO** 51650 | Sonja Schwarzenböck | € 50,-  
Do., 12.01., 20:00–21:00 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchner Str. 56a

### Line Dance für Fortgeschrittene

**HO** 51651 | Sonja Schwarzenböck | € 50,-  
Do., 12.01., 18:45–19:45 Uhr, 10x, Holzkir-  
chen, vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a



Sonntag 23. Oktober 2022, 20 Uhr  
Kath. Pfarrkirche St. Antonius Hausham



## Festkonzert zum 50-jährigen Chorjubiläum

Anton Bruckner · Messe in f-Moll · Te Deum

Masako Goda Sopran · Rita Kapfhammer Alt  
Moon Yung Oh Tenor · Thomas Hamberger Bass  
Chor und Orchester der Kantorei Tegernsee  
Sebastian Schober Leitung



Karten bei München Ticket und allen  
Tourist-Informationen des Tegernseer Tales



### Line Dance für Fortgeschrittene

Bequeme Kleidung und Tanzschuhe  
**HO** 51652 | Melanie Thun | € 50,-  
Mi., 11.01., 18:45–19:45 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchner Str. 56a

### Jazz Dance für Jugendliche und Erwachsene

Wir beginnen mit einem warm up, wel-  
ches Isolations- und Koordinationsübun-  
gen beinhaltet. Bauchmuskeltraining  
und Haltungsübungen sind auch wichti-  
ger Bestandteil dieser Stunde. Wie erar-  
beiten eine Choreographie zum letzten  
Teil der Stunde.

**MB** 54700 | Natalie Leganaru | € 56,-  
Mo., 10.10., 16:30–17:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gymnastikraum

### JazzDance Adults Beginner

JazzDance hat sich aus dem Ballett und  
der rhythmischen Gymnastik entwickelt  
und verbindet heute verschiedene Ele-  
mente der Solo-Tanzstile miteinander.  
Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Tra-  
gen Sie bequeme Kleidung, bitte brin-  
gen Sie eine Matte mit!

**MB** 54702 | Anke Schneider | € 120,-  
Mo., 14.11., 19:30–21:00 Uhr, 8x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

### Modern Dance für Jugendliche und Erwachsene

In diesem Kurs erarbeiten wir Choreo-  
graphien zu aktueller Musik, beziehen  
Bodenelemente mit ein, sowie Arm und  
Beinschwünge. Der Wechsel zwischen  
Anspannung und Entspannung spielt  
eine wichtige Rolle hierbei. Außerdem  
arbeiten wir mit Koordinationsübungen  
und bauen Dehnübungen mit ein.

**MB** 54701 | Natalie Leganaru | € 56,-  
Mo., 10.10., 17:30–18:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### HighHeel Workshop

Du lernst auf HighHeels eine Choreogra-  
phie, die Dich begeistern wird!  
Hot, sexy und natürlich mit viel Spaß!  
Bitte bringe saubere HighHeels mit und  
dicke Socken :)

**MB** 54703 | Anke Schneider | € 20,-  
Sa., 15.10., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

### Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Anfänger geeignet

Der orientalische Tanz ist nicht nur für

den Körper gesund, sondern auch für  
die Seele.

Der Tanz lockert den Körper, man wird  
beweglicher, anmutiger und selbstbe-  
wusster, gewinnt Abstand vom Alltag.  
Bauchtanz bietet eine große Bandbreite  
Gefühle auszudrücken: von langsamen  
bis hin zu schnellen, temperamentvollen  
Rhythmen.

**MB** 54705 | Nahida Abdallah | € 56,-  
Mo., 10.10., 19:30–20:30 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller,  
Gymnastikraum

### Tanzen für's Leben

Dies ist eine Erfahrung, wie durch Be-  
wegung im Tanz sich eine nachhaltige  
Erfrischung von Körper, Seele und Geist  
einstellt, ein Gefühl der Leichtigkeit des  
Lebens. Dies erreicht der Kursleiter mit  
seiner über viele Jahre entwickelten  
„Entfaltung im Tanz“. Allein tanzen  
oder spontan in der Gruppe.

Die Kursgebühr richtet sich nach der  
Anzahl der Besuche. Termine: 12.10.,  
26.10., 09.11., 30.11., 14.12., 11.01.  
25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03. Ge-  
tanzt wird in Socken. Vorkenntnisse sind  
nicht erforderlich.

**HO** 51728 | Georg Meier | € 10,- pro Person  
und Besuch  
Mi., 12.10., 20:00–22:00 Uhr, 11x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

### Disco Fox

Mit Disco Fox ist ein lockeres Tanzen auf  
jeder Party möglich.

Die Grundschnitte sind schnell gelernt  
und ein paar kleine Figuren bringen Ab-  
wechslung und Spaß!

**HO** 51604 | Christian Citriniti | € 50,-  
So., 22.01., 20:30–22:00 Uhr, 2x  
Holzkirchen, vhs im Atrium, Münchnerstr.  
56a

### Internationale Folklore-Tänze

Ob jung oder alt – die Folkloretänze aus  
den verschiedenen Ländern bieten Freu-  
de, Entspannung und Gemeinschafts-  
erlebnis.

**MB** 54651 | Günther Wolf | € 51,-  
Fr., 07.10., 18:30–20:00 Uhr, 6x  
Miesbach, Gymnasium Aula,  
Haidmühlstr. 36

## Ballett

### Ballett für Erwachsene (zum Einstieg und Wiedereinstieg)

Ballett ist eine faszinierende Mischung  
aus Kunst und Sport und zudem – richtig



ausgeführt? ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Die Übungen im klassischen Ballett, die man übrigens bis ins hohe Alter durchführen kann, erfordern Koordinationsvermögen und trainieren Körperhaltung, Ausdauer, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn. Der Kurs ist für reine Anfängerinnen genauso gut geeignet wie für Personen, die in jüngerer Zeit oder auch in Kindertagen Kenntnisse erworben haben und diese wieder auffrischen möchten.

**MB 54761 | Gabriele Weiler | € 75,-**  
Mi., 05.10., 17:45–19:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### Klassisches Ballett für Fortgeschrittene – Jugendliche und Erwachsene

Für Jugendliche und Erwachsene! Klassisches Ballett macht Jugendlichen wie Erwachsenen gleichermaßen Spaß und beugt Rückenschmerzen vor. Ballett macht Ihnen eine gute Körperhaltung bewusst und fördert zudem Ihren eigenen Ausdruck im Tanz.

**MB 54763 | Gabriele Weiler | € 75,-**  
Di., 04.10., 18:45–20:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### Ballett mit Spitzenschuhen – für TN\*innen mit Ballettvorkenntnissen

Klassisches Ballett macht Jugendlichen wie Erwachsenen gleichermaßen Spaß und beugt Rückenschmerzen vor. Ballett macht Ihnen eine gute Körperhaltung bewusst und fördert zudem Ihren eigenen Ausdruck im Tanz.

**MB 54764 | Gabriele Weiler | € 76,-**  
Do., 06.10., 18:30–19:45 Uhr, 10x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Gymnastikraum

### Floor Barre – Fitness an der Ballettstange

Einer der in unserem Land wenig bekannten, aber von vielen Frauen auf der ganzen Welt bevorzugten Fitnessstile ist das Barre-Training. Sie kombinieren Bewegungen aus Ballett, Yoga und Pilates. Da sie gleichzeitig Flexibilität, Gleichge-

wicht, Kraft, aufrichtende Haltung und Formung des Körpers entwickeln, sind sie eine großartige Möglichkeit, schnell in Form zu kommen. Weil sie die Gelenke und das Herz nicht stark belasten, kann sie von jedem durchgeführt werden, ohne Gewichts- und Altersbeschränkung

**MB 54627 | Anke Schneider | € 32,-**  
Di., 13.09., 20:15–21:15 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

## Kulinarisches

### Kochkurse international

#### Panzanella e co – Italienisch kochen mit „altem Brot“

Wir kochen ein komplettes italienisches Menü mit altem Brot: Haben Sie immer altes Brot zu Hause und wissen nicht, wie Sie es verwenden sollen, aber lassen Abfall? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Brot wiederverwenden, indem Sie ein komplettes italienisches Gericht zubereiten. Wir bereiten Brot Pizzen mit Tomate und Mozzarella, Semmelknödel mit Pesto, Brotbällchen mit Tomatensauce und einen Schokoladenkuchen.

**MB 54830 | Cinzia Bedendo | € 24,-**  
Fr., 30.09., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Möbelhaus Thoba, Wendelsteinstraße 3

#### Eviva la pasta (Tortellini e Ravioli)

Heute lernen wir, drei für die italienische Küche typische Pasta-Sorten, tagliatelle, orecchiette und lasagne, gemeinsam zuzubereiten. Gemeinsam stellen wir den Nudelteig her und kochen dann alles. Am Ende werden wir unsere fertigen Gerichte zusammen genießen. Alles begleitet von italienischer Musik, Freude und Plauderei, die in der Küche niemals fehlen dürfen! Ich freue mich darauf, mit Euch den Kochlöffel zu schwingen. Zutaten werden von der Dozentin gestellt.

**TT 56833 | Cinzia Bedendo | € 32,-**  
Sa., 22.10., 17:00–21:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Küche

### A tutta verdura! Vegetarisch italienisch kochen

In diesem Kurs kochen wir ein komplett vegetarisches Menü aus Italien. Wir bereiten Bruschetta mit Tomaten, Gnocchi mit Pesto, Melanzane alla parmigiana zu und als Nachtisch Tiramisu Pralinen.

**MB 54832 | Cinzia Bedendo | € 24,-**  
Fr., 18.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Möbelhaus Thoba, Wendelsteinstraße 3

### Orientalische Küche



Tauchen Sie ein in die Welt der orientalischen Gewürze und Kräuter, die durch ihre einzigartigen und manchmal auch überraschenden Kombinationsmöglichkeiten zu kulinarischen Höhepunkten werden. Eine Reise zu wohlriechenden Düften und intensiven Geschmäckern, die Sie begeistern wird. Durch die Beigabe dieser besonderen geschmacklichen Gewürze und interessanten Kräuter leisten Sie auch einen hervorragenden Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Kurz vor Beginn gibt es eine kurze Würzlehre. Sie dürfen gespannt sein.

**MB 54881 | Thomas Gurniak | € 24,-**  
Mi., 26.10., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Möbelhaus Thoba, Wendelsteinstraße 3

### Türkisch-orientalische Küche

Ihr denkt bei orientalischen Rezepten immer nur an Döner? Wir zeigen euch, wie ihr ein authentisch türkisch-orientalisches Menü kochen könnt, ohne stundenlang am Herd zu stehen. Materialkosten werden am Ende des Kurses extra berechnet!

**HS 53830 | Özcan Aktas | € 17,-**  
Mo., 17.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Türkisch-orientalische Küche

**HS 53831 | Özcan Aktas | € 17,-**  
Mo., 24.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

**der Musikant**  
MUSIKFACHGESCHÄFT

83714 Miesbach  
Marktwinkl 16  
Tel. 0 80 25 2580  
www.dermusikant.de

**Keyboard- & E-Gitarrenlehrer**  
Kommt ins Haus • Kontakt unter:  
Tel./SMS/WhatsApp: 0171/9318844



### Türkisch-orientalische Küche

**HS** 53832 | Özcan Aktas | € 17,-  
Mo., 21.11., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Türkisch-orientalische Küche

**HS** 53833 | Özcan Aktas | € 17,-  
Mo., 28.11., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Türkisch-orientalische Küche

**HS** 53834 | Özcan Aktas | € 17,-  
Mo., 12.12., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Türkisch-orientalische Küche

**HS** 53835 | Özcan Aktas | € 17,-  
Mo., 19.12., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Persische Küche (vegan/ vegetarisch kochen)

In der persischen Küche ist die Ausgewogenheit von warm und kalt in Zusammenhang mit den Jahreszeiten und dem Wohlbefinden seit jeher ein zentraler Bestandteil. Die Kombinationen von wärmenden und kühlenden Gewürzen (z.B. Safran und Minze), aber auch von bestimmten Gemüse- und Obstsorten sind dabei entscheidend.

**MB** 54831 | Mojgan von Düring | € 28,-  
Mo., 31.10., 18:00–21:30 Uhr, 1x, Miesbach,  
Möbelhaus Thoba, Showküche, Wendelsteinstr.

### Die griechische Mittelmeerküche

Gemeinsam bereiten wir ein traditionelles Menü aus der türkischen und der griechischen Mittelmeerküche und beim anschließenden gemeinsamen Essen erfahren wir viel über die türkische und griechische Küche und Lebensart. Lassen Sie sich inspirieren! Plus Materialkosten ca. 8,00 €

**TT** 56832 | Müzejen Huskoglou-  
Sourtsoglou | € 15,-  
Fr., 21.10., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Küche

### Mallorquinische Tapas 2.0

Vom Land und aus dem Meer, Bekanntes und Unbekanntes, Warmes und Kaltes, nach authentischen Rezepten aus der Region. Plus Materialkosten ca. 8,00 €

**TT** 56835 | Gisela Weiler | € 15,-  
Do., 27.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Küche

### Kaukasische Küche – Originell – würzig – lecker

Entdecken Sie diese schmackhaften Gerichte aus dem Kaukasus: wer es deftig mag, ist hier richtig! Ssaziwi aus Georgien (Hähnchen – Walnuss – Zwiebelgericht mit vielen Kräutern und Gewürzen.) Suppe Chartscho (Rindfleischsuppe mit Reis und diversen Gewürzen). Armenisches Schweinefleisch mit Quitten. Armenisches Mandelgebäck. Materialkosten extra!

**HS** 53836 | Irina Carl | € 17,-  
Fr., 11.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Kochen und backen für Kinder

#### Kochen mit Susi – Bella Italia

Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise – sowie beim Italiener leckere Gerichte unter Susis Anleitung zubereiten und anschließend zusammen genießen. Mit einfachen und gesunden Zutaten lernst du italienische Rezepte wie Tomate-Mozzarella mit Pizza-Brot, Tris di pasti (Lasagne/Tortellini/Tagliatelle) und Tiramisu (natürlich ohne Alkohol und Kaffee) kochen. Materialkosten inklusive.

**HS** 53860 | Susanna Stotzem | € 26,-  
Sa., 08.10., 10:30–13:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Kochen mit Susi – Halloween-Menü

Hast du Lust schaurig-gruselige aber wirklich leckere Gerichte unter Susis Anleitung zuzubereiten und anschließend zu genießen? Damit meinen wir zum Beispiel Kürbiscremesuppe mit Froschaugen, Scheiterhaufen mit Hackbällchen oder weißer Glibber mit Würmern... Lass dich überraschen! Mit einfachen und gesunden Zutaten zauberst du ein außergewöhnliches Halloween-Menü. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**HS** 53861 | Susanna Stotzem | € 26,-  
Sa., 29.10., 10:30–13:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Kochkurs für Kinder und Jugendliche – Weihnachtsbäckerei

„In der Weihnachtsbäckerei – zwischen Mehl und Milch macht so mancher Nilch die feinste Schleckerei.“ Ganz wie Rolf Zuckowski backen wir Plätzchen, um die Wartezeit auf den Weihnachtsabend zu versüßen. Spitzbuben, Kokosmakronen, Buttergebäck mit Schokofüllung und natürlich dürfen Lebkuchen nicht fehlen.

**HS** 53862 | Susanna Stotzem | € 21,-  
Sa., 26.11., 10:30–13:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Vegetarische Vorspeisen: dreierlei Knödelvariationen und zweierlei Ravioligerichte

Beliebt und bekannt durch unsere Schmalzback-Kurse wird uns Frau Riesch diesmal in eine äußerst „gsmackige“ Vorspeisenvariante einladen: Spinat-, Kaspress- und Rana- (rote Rüben) Knödel mit einer Käse-Walnuss-Soße, sowie zweierlei Ravioligerichte mit einer Kürbis-Maronenfüllung, sowie einer Spinat-, Dinkel- und Pilzfüllung mit brauner Butter. Diese Gerichte werden entweder vor Ort miteinander genossen oder aber

- Rund 28000 Medien zur Ausleihe
- Zugriff auf Ihr Leserkonto rund um die Uhr:  
→ <https://webopac.miesbach.de>
- Kinder und Schüler leihen kostenfrei aus

...vielseitig!

Rathausstr. 2 a • 83714 Miesbach • Tel. 0 8025/2 83-40 • [www.miesbach.de](http://www.miesbach.de)

miesbacher  
STADTBÜCHEREI

#### Öffnungszeiten:

Mo.:	geschlossen
Di.:	10.00 – 12.30 Uhr & 14.00 – 17.00 Uhr
Mi.:	14.00 – 17.00 Uhr
Do.:	10.00 – 12.30 Uhr
Fr.:	10.00 – 12.30 Uhr & 14.00 – 17.00 Uhr
Sa.:	10.00 – 12.30 Uhr



zum Mitnehmen für zu Hause.

Zusätzliche Materialkosten: ca. 12,00 €

**TT** 56801 | Theresia Riesch | € 15,-

Do., 13.10., 18:30–21:30 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Küche

## Gemüse natürlich fermentieren und jeden Tag genießen

Schnippeln, mischen, stampfen... mittels Milchsäuregärung verwandeln wir frisches regionales Biogemüse in saure Schmankerl. Eine traditionelle Technik ganz modern interpretiert: bunte, saisonale Gemüsemischungen, kreativ gewürzt, und von der regionalen Gärtnerei bis zum bunt gefüllten Glas echte Handarbeit. So entsteht ein Kosmos an probiotischen Mikroorganismen und überraschenden Aromen, ein Fest für alle Sinne und eine gesunde Bereicherung für unsere Darmflora. Lassen Sie sich inspirieren von kreativen Rezepten und den sauren Schmankerln aus der GmiasHunger Werkstatt. Zwei Fermente zum Mitnehmen stellen wir zusammen aus Biogemüse her. Die praktischen Gärbehälter – auch für den kleinen Haushalt bestens geeignet – sind im Kursbeitrag enthalten und können immer wieder verwendet werden.

**TT** 56802 | Sibylle Hunger | € 92,- inkl.

Gärbehälter

Mi., 28.09., 17:30–21:30 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Küche

## Ayurvedische Küche leicht gemacht

Die ayurvedische Lehre vom langen und gesunden Leben bietet so eine unglaubliche Vielfalt an kulinarischen Leckerbissen, die auch noch unsere Gesundheit positiv beeinflussen; das muss man einfach mal erlebt haben. Diese tollen Gewürze, diese intensiven Düfte und dieser einzigartig leckere Geschmack, die besondere Zubereitung der Lebensmittel lassen Sie schwärmen und errahnen, was Sie erwartet. Ich freu mich auf Sie.

**MB** 54882 | Thomas Gurniak | € 24,-

Mi., 09.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x

Möbelhaus Thoba, Wendelsteinstraße 3

## Joghurt und Käse selbst gemacht

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4000 Käsesorten sind bekannt. In diesem Kurs stellen Sie mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, Frischkäse, Weich- und Schnittkäse her und lernen, wie Sie dies zu Hause tun können. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die hand-

werklichen Grundlagen. Zum Abschluss verkosten Sie die hergestellten Produkte sowie Vergleichsprodukte aus dem Kühlregal. Materialkosten pro Person: 9,00 € Bitte mitbringen: Schürze und kleine Behältnisse für die Proben

**MB** 54880 | Robert Jahn | € 48,-

Mi., 14.12., 18:00–21:00 Uhr, 2x

Möbelhaus Thoba, Wendelsteinstraße 3

## Braukunst, Weine

### Rot-Weiß-Rot: Weinreise Österreich



Bei einem geselligen Abend im Café Julie präsentiert der Sommelier Johannes Blümel die österreichischen Weinbaugebiete. Verkostet werden 13 Weine, mithilfe derer Gebietstypizitäten und Spezialitäten der einzelnen Weine und Anbaugebiete vorgestellt werden. Die Teilnehmer sollen so die österreichischen Weine besser erkennen, unterscheiden und natürlich genießen können.

**TT** 56803 | Johannes Blümel | € 38,-

Fr., 27.01., 19:00–22:30 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

### Weinseminar – Down Under – Weinverkostung Australischen Weine

Deutsche und Franzosen brachten die Weinreben nach Australien und Neuseeland. An der Süd- und Westküste Australiens gedeihen gehaltvolle Rotweine, die vom Klima und der Nähe zum Meer profitieren. Passend zum Wein gibt es einen kleinen Imbiss. Welche Trinktemperatur soll der Wein haben? Aus welchen Gläsern schmeckt er am besten? In unterhaltsamer Art erfahren Sie sicher Neues und entdecken die wunderbaren Weine vom 5. Kontinent.

**TT** 56800 | Thomas Friedrich | € 38,-

Fr., 23.09., 18:00–21:00 Uhr, 0x

Bad Wiessee, Hagngasse 49a,  
vhs-Kursraum 1

## Whisky für Einsteiger Online-Tasting

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Und der Weg führt uns nach Schottland zur Wiege der Whiskyherstellung (in Irland glauben Sie was anderes). Erleben Sie die Geschichte sowie die Herstellung dieser faszinierenden Spirituose anhand von 6 unterschiedlichen Whiskysorten. Wir klären welche Unterschiede es gibt und wie man am besten Whisky verkostet.

Die Gebühr enthält 6 Proben (Miniaturen), 1 Nosing-Glas (Probierglas), eine Pipette und Versand. Anmeldung bitte bis zum 24.10.

Sie erhalten dann die Probierset rechtzeitig als Paket mit Sendungsverfolgung zugeschickt. Keine Verkaufsveranstaltung.

**OL** 50889 | Sebastian Schagl | € 31,-

Sa., 05.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x

## Amerikanischer Whisky

Die ersten Siedler nutzten Ihre Kenntnisse der Whisky Herstellung und machten in Amerika das, was Sie schon in der alten Heimat kannten.

Mit 6 unterschiedlichen amerikanischen Whiskys im Glas, erfahren Sie, was der französische König mit dem amerikanischen Nationalgetränk zu tun hat.

Die Kursgebühr enthält 6 Whiskyproben und Weißbrot zum Neutralisieren.

**HO** 51890 | Sebastian Schagl | € 25,-

Fr., 02.12., 18:00–21:00 Uhr, 1x

Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

## Cask Strength Whisky (Whisky direkt aus dem Fass) Online-Tasting

Es wird hoch alkoholisch und hoch spannend. Whiskys direkt aus dem Fass mit Alkoholgehalt jenseits der 50%.

Wir klären mit 6 hochprozentigen Single Malts wie der Alkohol in den Whisky kommt und warum die Engel Ihren Teil davon abhaben wollen.

Die Gebühr enthält 6 Proben (Miniaturen), 1 Nosing-Glas (Probierglas), eine Pipette und Versand.

Anmeldung bitte bis zum 15.11. Sie erhalten dann die Probierset rechtzeitig als Paket mit Sendungsverfolgung zugeschickt.

Keine Verkaufsveranstaltung.

**OL** 50892 | Sebastian Schagl | € 37,-

Sa., 26.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x



## Einstieg in die Welt der Rauchigen Whiskys – Tasting

Das wohl umstrittenste Aroma in Whiskys ist das Raucharoma. Aber wie kommt es in den Whisky und wozu benötigt man Torf bei der Herstellung? Solche Fragen klären wir bei 6 rauchigen Whiskys.

Die Kursgebühr enthält 6 Whiskyproben und Weißbrot zum Neutralisieren.

Es ist keine Verkaufsveranstaltung.

**HO** 51892 | Sebastian Schagl | € 24,-  
Fr., 21.10., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

## Rauchige Whiskys für fortgeschrittene Genießer



Wir haben erfahren, woher das Raucharoma im Whisky stammt. Jetzt geht es tiefer hinein in die Welt der torfigen Whiskys. Darf es sehr viel mehr Rauch im Whisky sein? Es gibt rauchige Whiskys und es gibt Torfmonster. Es werden 6 stark rauchige Whiskys verkostet. Die Kursgebühr enthält 6 Whiskyproben und Weißbrot zum Neutralisieren. Es ist keine Verkaufsveranstaltung.

**HO** 51891 | Sebastian Schagl | € 30,-  
Fr., 11.11., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

## Whisky – alt gegen jung

Das Alter eines Whiskys ist eines seiner wichtigsten Merkmale. Welchen Einfluss hat das Alter auf den Whisky und ob ein Whisky mit dem Alter immer besser wird, erschmecken wir anhand von 6 Single Malts aus drei schottischen Brennereien, mit unterschiedlichen Altersangaben.

Die Kursgebühr enthält 6 Whiskyproben und Weißbrot zum Neutralisieren.

Es ist keine Verkaufsveranstaltung.

**HO** 51893 | Sebastian Schagl | € 25,-  
Fr., 13.01., 18:00–21:00 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

## Entdeckungsfahrt zur Whiskyinsel Islay Online-Tasting für Einsteiger –

Einst der Regierungssitz der schottischen Clans, Heute nicht weniger wichtig. Die weltbekannte schottische Whiskyinsel ist mit ihren 200 Quadratmeilen das Mekka der Whisky-Welt. Gemeinsam entdecken wir den Typischen Charakter Islay's anhand 6 unterschiedlicher Whiskys. Die Gebühr enthält 6 Proben (Miniaturen), 1 Nosing-Glas (Probierglas), eine Pipette und Versand. Anmeldung bitte bis zum 10.01. Sie erhalten dann die Probierset rechtzeitig als Paket mit Sendungsverfolgung zugeschickt. Keine Verkaufsveranstaltung.

**OL** 50890 | Sebastian Schagl | € 34,-  
Sa., 21.01., 18:00–21:00 Uhr, 1x

## Islay Tasting für Fortgeschrittene Eine weitere Erforschung der Whiskyinsel – Online-Tasting

Wir schauen uns die Whiskys auf der Insel Islay genauer an. Ob Whisky aus der Großindustriellen Brennerei oder der kleinsten unabhängigen oder vielleicht doch die der ältesten Brennerei am besten sind, erforschen wir anhand 6 ausgewählter Single Malts von dieser legendären Insel.

Die Gebühr enthält 6 Proben (Miniaturen), 1 Nosing-Glas (Probierglas), eine Pipette und Versand. Anmeldung bitte bis zum 15.01. Sie erhalten dann die Probierset rechtzeitig als Paket mit Sendungsverfolgung zugeschickt. Keine Verkaufsveranstaltung.

**OL** 50891 | Sebastian Schagl | € 39,-  
Sa., 28.01., 18:00–21:00 Uhr, 1x

## Freizeit

### Schafkopf – Spielkurs für Anfänger

Gemütlich zusammenkommen, Fernsehen und Handy beiseitelegen und bayrische Kultur pflegen. Das wohl traditionsreichste Spiel in Bayern „das Schafkopfen“ kennenlernen und dabei Gedächtnis und Konzentration trainieren. Ob jung, ob alt, ob Frau oder Mann, nichts geht über einen „zünftigen Schafkopf“. Nicht nur was ein „Hund“ oder die „Kuglbauer Theres“ ist, auch raffiniertes Zusammenspielen wird dieser Kurs zeigen.

**HO** 51951 | Günter Sölch | € 30,-  
Mo., 07.11., 19:00–20:30 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 22

### Schafkopf für Anfänger (Mittwoch bis Freitag)

Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen?

Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns. An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopfregelein. Jeder kann dieses Spiel lernen und seinen Spaß daran haben.

Es wird „ohne Einsätze“ gespielt. Der Kurs findet Mittwoch 19.10., Donnerstag 20.10. und Freitag 21.10.22 statt!

**MB** 54951 | Heinz Mielewsky | € 70,-  
Mi. – Fr., 19.10., 19:00–21:30 Uhr, 3x  
Miesbach, alte Schießstätte,  
Schießstattstr. 33

### Schafkopf für Fortgeschrittene (Montag und Dienstag)

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand! Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute um nach dem Kurs, an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Es macht Spaß, auch mal quer oder andersherum zu denken! Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert sein. Der Kurs findet am Montag, den 17.10. und Dienstag 18.10.22 statt!

**MB** 54952 | Heinz Mielewsky | € 60,-  
Mo., 17.10., 19:00–21:30 Uhr, 2x  
Miesbach, alte Schießstätte,  
Schießstattstr. 33

### Schafkopf – Spielkurs für Wenig-Geübte

Gemütlich zusammenkommen, Fernsehen und Handy beiseitelegen und bayrische Kultur pflegen. Das wohl traditionsreichste Spiel in Bayern „das Schafkopfen“ kennenlernen und dabei Gedächtnis und Konzentration trainieren. Ob jung, ob alt, ob Frau oder Mann, nichts geht über einen „zünftigen Schafkopf“.

Nicht nur was ein „Hund“ oder die „Kuglbauer Theres“ ist, auch raffiniertes Zusammenspielen wird dieser Kurs zeigen.

**HO** 51953 | Günter Sölch | € 30,-  
Mo., 07.11., 17:00–18:30 Uhr, 5x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 22



25 Jahre

KULTUR  
ZENTRUM  
WAITZINGER  
KELLER MIESBACH  
1997-2022



Verschenken Sie Gutscheine!

# Programm September bis Dezember 2022



Sa. 17. September, 20:00  
1. Miesbacher Newcomer Festival

Heimat - begrenzt unbegrenzt:  
Freitag. 23. September, 19:30

Kulturabend mit dem Monika Drasch Quartett  
Samstag. 24. September, 10:00 - 19:00  
Symposium und Talkrunde



Mi. 28. September, 20:00  
Pippo Pollina | Canzoni segrete

Do. 29. September, 20:00  
Wolfgang Krebs | Vergelt's Gott

Sa. 8. Oktober, 10:00 - 16:00  
Stuzubi | Ausbildungsmesse

Mi. 12. Oktober, 20:00  
Stephan Zinner  
Der Teufel, das Mädchen, der Blues und ich

Fr. 14. Oktober, 20:00  
Hinterbankler Festival mit Kurbi & Friends,  
Onkel Bazi Orchester, Glitzerbeisl, HoamatBeat

So. 16. Oktober, 18:00  
Freies Landestheater Bayern  
Die ganze Welt ist himmelblau

Sa. 22. Oktober, 19:30  
Benefizkonzert Pegasus Symphonics  
Musik verleiht Flügel

Mo. 24. Oktober bis Do. 29. Dezember  
Die Waitzinger Brauerei von Miesbach und  
Landsberg a. Lech | Ausstellung der Waitzinger Freunde

Mi. 26. Oktober, 20:00  
Claudia Pichler | Eine Frau sieht weißblau

Fr. 28. Oktober, 20:00  
Die Drei Damen  
Lisa Wahlandt, Andrea Hermenau, Anna Veit

Di. 8. November, 19:30  
Max Mannheimer - Spätes Tagebuch  
Gelesen von Michael Stacheder

Mi. 9. November, 20:00  
3D-Vortrag Stephan Schulz  
Neuseeland & Südpazifik

Do. 10. November, 19:30  
Thomas Muggenthaler - der letzte Häftling aus dem KZ Dachau

Sa. 12. November, 20:00  
Saitentanz | Schnaps und Ingwertee

Do. 17. November, 20:00  
Luise Kinseher | Wände streichen. Segel setzen.

Fr. 18. November, 20:00  
Freies Landestheater Bayern  
Musikalische Pralinés

Sa. 19. November, 16:00  
Freies Landestheater Bayern | Fledermaus

So. 20. November, 15:00  
Nils Holgersson | Kindertanztheater

Di. 22. November, 20:00  
Lesung Jula Rabinowich | Dazwischen:Wir

Do. 24. November, 20:00  
Michael Altinger | Lichtblick

Fr. 25. November, 20:00  
Die Neurosenheimer & Häisd'n' däisdn vom mee

Di. 29. November, 15:30  
Petterson bekommt Weihnachtsbesuch  
Kindertheater

Sa. 3. Dezember, 20:00  
Schlierseer Almmusi  
Alpenländischer Advent

So. 4. Dezember, 16:00  
Freies Landestheater Bayern | Hänsel & Gretel

Fr. 9. Dezember, 19:00  
Terra - Gesichter der Erde  
Reisebericht Michael Martin

Fr. 16. Dezember, 20:00  
Konzert Goldmund | Mehr oder weniger Lametta

Sa. 17. Dezember, 20:00  
Bayerische Rauhacht | Ein Mystical mit Schariwari

Mi. 28. Dezember, 16:00  
FLTB • Fools | Du spinnst wohl

Mi. 28. Dezember, 20:00  
FLTB • Fools | Hallelujah

Do. 29. Dezember, 20:00  
Cubaboarische Tradicional  
Eine musikalische Reise nach Kuba



Kulturzentrum Waitzinger Keller Miesbach, Schlierseer Str. 16, 83714 Miesbach, Tel. 08025 7000-0, www.waitzinger-keller.de

## Grundbildung



Mi., 11.01., 17:15–18:15 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

### Kickboxen für Kinder (6 – 12 Jahre)

**MB** 64154 | Adalbert Wagner | € 83,30  
Do., 13.10., 16:30–18:00 Uhr, 10x  
Miesbach, Kampfsportzentrum  
Oh-Do-Kwan,  
Breitensteinstr. 3

### Klettern für Kinder (3–7 Jahre) und Eltern/ Großeltern

**HO** 61721 | Katrin Samuelsson | € 30,-  
Sa., 19.11., 10:00–12:00 Uhr, 1x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5  
Halleneintritt und Leihusrüstung  
(www.kletterzentrum-badtoelz.de)  
sind nicht im Preis inkludiert.

### Klettern für Kinder ab 8 Jahren- zum Ausprobieren

**HO** 61724 | Katrin Samuelsson | € 45,-  
Fr., 25.11., 16:30–18:00 Uhr, 3x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5

### Klettern für Kinder ab 8 Jahren- zum Ausprobieren

**HO** 61725 | Katrin Samuelsson | € 45,-  
Fr., 07.10., 16:30–18:00 Uhr, 3x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5

### Klettern für Kinder ab 8 Jahren- zum Ausprobieren

**HO** 61725 | Katrin Samuelsson | € 45,-  
Fr., 27.01., 16:30–18:00 Uhr, 3x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5

### Klettern für Kinder ab 8 Jahren- für Fortgeschrittene

**HO** 61720 | Katrin Samuelsson | € 75,-  
Fr., 30.09., 14:45–16:15 Uhr, 5x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5

## Angebote für Kinder



## Bewegungskurse für Kinder

### Abenteuer Bewegungsbaustelle – Kindergartenkinder

Lass uns gemeinsam spielen, turnen,  
hüpfen, balancieren, klettern, rollen  
und kugeln.

**MB** 64061 | Judith Burkard | € 34,-  
Do., 10.11., 15:30–16:30 Uhr, 6x  
Miesbach, Sporthalle Grundschule,  
Münchnerstr. 9

### Informationsveranstaltung: JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita Kommunale Gesundheits- förderung



Kommunale Gesundheitsförderung:  
Das Gesundheitsförderungsprogramm  
der AOK für Kindertageseinrichtungen  
in Kooperation mit der Volkshochschule  
Oberland e.V.

**MB** 64140 | Dorothea Kuhn | gebührenfrei  
Di., 27.09., 17:00–18:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

### Kalaripayattu – Kampfkunst/ Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Diese südindische Kampfkunst zeichnet

sich aus durch fließende, kraftvolle Be-  
wegungen und trainiert Körper, Geist  
und Seele.

**TT** 66101 | Monika Kretzdorn | € 75,-  
Do., 06.10., 17:00–18:30 Uhr, 10x  
Tegernsee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31

### Kalaripayattu – Kampfkunst/ Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

**TT** 66101 | Monika Kretzdorn | € 75,-  
Do., 12.01., 17:00–18:30 Uhr, 10x  
Tegernsee, Städt. Turnhalle, Seestr. 31

### Capoeira für Kinder (7 – 12 Jahre)

Capoeira ist ein afro-brasilianische  
Kampftanz, sowie ein nationales Kultur-  
erbe Brasiliens. Durch die Vielfalt an Be-  
wegungen werden Kraft, Koordination,  
Geschicklichkeit, Spontaneität, Konzen-  
trations- und Wahrnehmungsfähigkeit  
auf positive Art und Weise gelehrt und  
gefördert.

**HO** 61726 | Edivanilson Da Silva | € 90,-  
Mi., 05.10., 17:15–18:15 Uhr, 10x  
Holzkirchen, vhs im Atrium,  
Münchnerstr. 56a

### Capoeira für Kinder (7 – 12 Jahre)

**HO** 61726 | Edivanilson Da Silva | € 90,-

Wir suchen ab sofort:

## Fliesenleger/-helfer (m/w/d)

zur Verstärkung unseres Teams.

Bewerbungen gerne auch per E-Mail oder telefonisch ab 16.00 Uhr.

### Wolfgang Babl – Fliesenlegermeister

Brunnenweg 34 · 83666 Waakirchen

Tel. 08021/507861

E-Mail: wolfgang.babl@t-online.de



### Klettern für Kinder ab 8 Jahren- für Fortgeschrittene

**HO** 61722 | Katrin Samuelsson | € 75,-  
Fr., 18.11., 14:45–16:15 Uhr, 5x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5

### Klettern für Kinder ab 8 Jahren- für Fortgeschrittene

**HO** 61723 | Katrin Samuelsson | € 75,-  
Fr., 20.01., 14:45–16:15 Uhr, 5x  
DAV Kletterzentrum Bad Tölz,  
Am Sportpark 5

### Selbstbehauptungskurs für Mädchen (8 – 12 Jahre)

**MB** 64170 | Jennifer Neffke,  
Silvia Abeltshauer | € 49,-  
Fr., 25.11., 16:00–18:00 Uhr  
Sa., 26.11., 10:00–12:30 Uhr, Miesbach,  
Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

### Tanz für Kinder

#### Kinder lieben Tanzen! ZwengerlDance für Kinder (3 – 6 Jahre)

Zu den besten und beliebtesten Kinder-  
liedern werden wir tanzen und spiele-

risch die Koordination, das Gleichge-  
wicht und die Kreativität Ihres Kindes  
ansprechen.

Teilnahme ist erst mit 3+ Jahren möglich!

**MB** 64417 | Anke Schneider | € 24,-  
Di., 08.11., 15:00–15:45 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzschule Anke Schneider,  
Am Windfeld

#### ZwengerlDance für Kinder (3 – 6 Jahre)

**MB** 64418 | Anke Schneider | € 24,-  
Do., 08.12., 16:00–16:45 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzschule Anke Schneider,  
Am Windfeld

#### Modern Dance Teens

Im Modern Dance steht Ausdruck und  
Gefühl, Anspannung und Entspannung,  
sowie die Atmung im Vordergrund.

**MB** 64178 | Anke Schneider | € 48,-  
Mi., 12.10., 17:20–18:50 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 2

#### Zumba® Schnupperkurs für Kinder ab 9 Jahren

Einfache Schrittkombinationen werden  
zu fetziger Musik eingeübt und moti-

vieren die Kinder mit viel Spaß zur Be-  
wegung. Dabei wird auch das räumliche  
Denken gefördert.

**HO** 61130 | Elena Kohler | € 18,-  
Di., 08.11., 16:00–17:00 Uhr, 3x, Holzkirchen,  
vhs im Atrium, Münchnerstr. 56a

#### MusicalDance Workshop Teens

Du lernst eine Choreographie  
aus einem bekannten Musical!  
Keine Vorkenntnisse notwendig.

**MB** 64179 | Anke Schneider | € 20,-  
Sa., 12.11., 17:00–19:00 Uhr, 1x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

#### Ballett und Modern Dance ab 5 Jahren

**HS** 63170 | Natascha Eifler | € 60,-  
Mo., 26.09., 16:00–17:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

#### Kinderballett für Mädchen und Jungen (4 – 6 Jahre)

Einstieg jederzeit möglich.

**HS** 63171 | Susanna Stotzem | € 60,-  
Do., 15.09., 15:00–16:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

#### Kinderballett für Mädchen und Jungen (7 – 9 Jahre)

Einstieg jederzeit möglich.

**HS** 63172 | Susanna Stotzem | € 60,-  
Do., 15.09., 16:00–17:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

#### Modern dance und HipHop ab 8 Jahren

Einstieg jederzeit möglich.

**HS** 63173 | Susanna Stotzem | € 84,-  
Do., 15.09., 17:00–18:00 Uhr, 14x  
Hausham, vhs Schlierseer Str. 16,  
Gymnastikraum

#### Ballett für Kids (6,5 – 8 Jahre)

Turnschlappchen oder Socken

**MB** 64172 | Anke Schneider | € 32,-  
Mo., 10.10., 15:45–16:45 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

**MB** 64173 | Anke Schneider | € 32,-  
Mo., 05.12., 15:45–16:45 Uhr, 4x, Miesbach,  
Tanzraum Anke Schneider, Am Windfeld 28

**MB** 64175 | Anke Schneider | € 32,-  
Mo., 05.12., 17:00–18:00 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28



## SCHREINEREI PAUL MARTIN

Altbausanierung • Innenausbau • Türen • Fenster • Dielenböden • Treppenbau

Haidmühlstraße 14 – 83714 Miesbach

Tel. 08025/6768 Mobil 0171/6560554 – paulmartin1@web.de

### Ballett für Kids (6,5–8 Jahre)

Turnschlappchen oder Socken

**TT** 66172 | Eleonora Donkova | € 42,-  
Di., 11.10., 17:00–18:00 Uhr, 7x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Gesundheitsraum

**TT** 66173 | Eleonora Donkova | € 42,-  
Di., 06.12., 17:00–18:00 Uhr, 7x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13,  
Gesundheitsraum

### Ballett für Kids (8 – 10 Jahre)

Turnschlappchen oder Socken reichen!

**MB** 64174 | Anke Schneider | € 32,-  
Fr., 11.11., 15:45–16:45 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

### Ballett Teens ab 11 Jahren

Turnschlappchen oder Socken

**MB** 64176 | Anke Schneider | € 48,-  
Fr., 14.10., 17:00–18:30 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

**MB** 64177 | Anke Schneider | € 48,-  
Fr., 09.12., 17:00–18:30 Uhr, 4x  
Miesbach, Tanzraum Anke Schneider,  
Am Windfeld 28

## Kochen und backen für Kinder

### Kochen mit Susi – Bella Italia

Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise – sowie beim Italiener leckere Gerichte unter Susis Anleitung zubereiten und anschließend zusammen genießen. Mit einfachen und gesunden Zutaten lernst du italienische Rezepte wie Tomate-Mozzarella mit Pizza-Brot, Tris di pasti (Lasagne/Tortellini/Tagliatelle) und Tiramisu (natürlich ohne Alkohol und Kaffee) kochen. Materialkosten inklusive.

**HS** 53860 | Susanna Stotzem | € 26,-  
Sa., 08.10., 10:30–13:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule, Agatharieder Weg 5, Schulküche



# Wir suchen Dich!



Die Gemeinde Gmund am Tegernsee sucht immer wieder Erzieher\*innen und Kinderpfleger\*innen (m/w/d) für die Kinderkrippe Zwergenburg, den Pius-Kindergarten und den Pius-Kinderhort (Pius-Kinderhaus).

#### Was wir unseren Mitarbeiter\*innen bieten:

- einen sehr guten Betreuungsschlüssel,
- eine wunderschöne Lage im Grünen, schöne Gärten und helle, freundliche Räume,
- intensive Einarbeitung in Begleitung einer Leiterin oder Kollegin mit viel Zeit zum Kennenlernen der Kinder und Kolleg\*innen,
- ausreichend und flexibel gestaltbare Verfügungszeit,
- eigenständiges Einbringen von Talenten, Interessen und Fähigkeiten,
- eine unbefristete, sichere Stelle,
- je nach aktueller Verfügbarkeit, bei Bedarf eine günstige Dienstwohnung im schönen Gmund,
- 30 Tage Urlaub; fünf Fortbildungstage, Entlastungstage,
- **Bezahlung nach TVöD sowie Zahlung einer attraktiven Arbeitsmarktzulage, über die tarifliche Zulage hinaus.**

#### Was uns wichtig ist:

- ein wertschätzender Umgang, nicht nur mit den Kindern, sondern auch im Team, mit den Eltern und allen weiteren Bezugsgruppen,
- Freude an der Arbeit,
- Engagement, Einsatzbereitschaft und ein freundliches Wesen.

#### Sie sind interessiert, an einer Tätigkeit bei uns?

Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme mit unserer Personalverantwortlichen Theresia Rieder, Telefon 08022 750512, E-Mail: [personalstelle@gmund.de](mailto:personalstelle@gmund.de)

Informieren Sie sich gerne auch auf den Websites unserer Einrichtungen:

[www.krippe-gmund.de](http://www.krippe-gmund.de) – [www.kiga-gmund.de](http://www.kiga-gmund.de) – [www.hort-gmund.de](http://www.hort-gmund.de)

Informationen zum Datenschutz finden Sie im „Informationsblatt nach DSGVO – Bewerbungsverfahren“ auf unserer Website [www.gemeinde.gmund.de](http://www.gemeinde.gmund.de) unter „Datenschutzerklärung“.

# Ihr neues Wohngefühl...

Polsterarbeiten  
Bodenbelagsarbeiten  
Sonnenschutz

Tapeten - mal anders  
Vorhänge

**Vom Meister – alles aus einer Hand**

Stephan Rühl | Birkensteinstraße 49 | 83730 Fischbachau | Tel. 08028/904901 und 0176/20137928



Extratolles  
Wohngefühl  
gibt's mit  
Raumausstattung  
**Rühl**



### Kochen mit Susi – Halloween-Menü

Hast du Lust schaurig-gruselige aber wirklich leckere Gerichte unter Susis Anleitung zuzubereiten und anschließend zu genießen? Damit meinen wir zum Beispiel Kürbiscremesuppe mit Froschaugen, Scheiterhaufen mit Hackbällchen oder weißer Glibber mit Würmern... Lass dich überraschen! Mit einfachen und gesunden Zutaten zauberst du ein außergewöhnliches Halloween-Menü. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**HS 53861 | Susanna Stotzem | € 26,-**  
Sa., 29.10., 10:30–13:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Kochkurs für Kinder und Jugendliche – Weihnachtsbäckerei

„In der Weihnachtsbäckerei – zwischen Mehl und Milch macht so mancher Knilch die feinste Schleckerei.“ Ganz wie Rolf Zuckowski backen wir Plätzchen um die Wartezeit auf den Weih-

nachtsabend zu versüßen. Spitzbuben, Kokosmakronen, Buttergebäck mit Schokofüllung und natürlich dürfen Lebkuchen nicht fehlen.

**HS 53862 | Susanna Stotzem | € 21,-**  
Sa., 26.11., 10:30–13:30 Uhr, 1x  
Hausham, Grund- und Mittelschule,  
Agatharieder Weg 5, Schulküche

### Naturwissenschaft für Kinder, Frühes Forschen



**Frühes Forschen®: Experimentemix für Kinder (4 – 6 Jahre)**  
FRÜHES FORSCHEN steht für Experimen-

tieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen entdecken und dabei spielerisch und altersgerecht unsere Welt erfahren. Bei unseren Kursen lernen die kleinen Forscher mit Begeisterung die Welt von Wissenschaft und Technik kennen.

Sie erarbeiten sich anhand von spannenden und verblüffenden Experimenten viele Naturgesetze und erfahren so, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik und Chemie funktioniert. Die Kinder experimentieren, forschen, basteln und finden durch ihr eigenes intensives Mitwirken Antworten auf viele naturwissenschaftliche Fragen. Weiter Infos zu FRÜHES FORSCHEN finden Sie unter [www.fruehes-forschen-rosenheim.de](http://www.fruehes-forschen-rosenheim.de).

### Frühes Forschen®: Experimentemix für Kinder (4-6 Jahre)

Was gibt es für Kräfte und was passiert, wenn keine Kraft wirkt?

**MB 64110 | Dr. Andrea Huber | € 43,-**  
Fr., 07.10., 15:00–16:15 Uhr, 4x  
Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

<b>VON DER</b>	<b>5. KLASSE</b>	<b>Anmeldung jederzeit möglich!</b>
<b>BIS ZUM</b>	<b>ABITUR</b>	
<b>kalscheuer.com</b>		
<b>WIRTSCHAFTSSCHULE</b>		
Mittlere Reife, ab 5. Klasse: RO & TS		
<b>BERUFSFACHSCHULE FÜR HOTEL- UND TOURISMUSMANAGEMENT</b>		
Fachabitur & Berufsausbildung: TS		
<b>BERUFSFACHSCHULE FÜR E-BUSINESS MANAGEMENT</b>		
Fachabitur über uns & Berufsausbildung: RO & TS		
<b>Privatschulen Dr. Kalscheuer</b>		

Die staatlich anerkannten Privatschulen Dr. Kalscheuer machen Euch fit für die Mittlere Reife an der Wirtschaftsschule, für den Berufsabschluss mit Fachabitur an der BFS für Hotel- und Tourismusmanagement und den Berufsabschluss an der BFS für E-Business Management (hier Fachabitur über uns).

An allen drei Schularten wird mit kleinen Klassen (Ø 17 Schüler) und einem guten Lehrer- Schülerverhältnis ein familiärer Rahmen gegeben, der Vertrauen schafft und ein sehr angenehmes Lern- bzw. Arbeitsklima ermöglicht. Individuelle Hilfe und gezielte Förderung durch engagierte Lehrkräfte sind selbstverständlich, genauso wie Achtung und respektvoller Umgang miteinander. Alle Schulzweige sind sehr praxisorientiert und bereiten optimal auf das Berufsleben oder ein späteres Studium vor.

**Unsere Stärken an der Wirtschaftsschule:**  
Einstieg ab 5. Klasse • familiäre Atmosphäre • soziales und digitales Lernen auch im Präsenzunterricht • praxisnahe Unterrichtsfächer wie Übungsunternehmen & BSK und Zusammenarbeit mit regionalen Unternehmen

**Unsere Stärken an der BFS für Hotel- und Tourismusmanagement:**  
Doppelqualifikation Beruf & Studium • Praktika im In- und Ausland (teilweise gefördert über Erasmus) • vielseitige berufliche Möglichkeiten • interessante Projekte in Zusammenarbeit mit Unternehmen • Zusatzqualifikationen (z. B. AdA Schein / IHK) • Wohnmöglichkeit in unmittelbarer Nähe der Traunsteiner Schule

**Unsere Stärken an der BFS für E-Business Management:**  
Kaufmännische Fächer und IT-Ausbildung, wie Informationsverarbeitung, SAP, Layout, Datenbanken, E-Commerce und Webdesign, u.v.m. • KMK-Fremdsprachenzertifikat • IC DL-Zertifizierung (International Certification for Digital Literacy) • optionale Ergänzungsprüfung zum Erwerb der Fachhochschulreife

Anmeldung und individuelle Beratungsgespräche sind jederzeit möglich, telefonisch, persönlich und online: [kalscheuer.com](http://kalscheuer.com)



**Frühes Forschen Rosenheim Experimentemix für Kinder (4 – 6 Jahre) „Kräfteleierei“, „Von 4 Pfoten auf 2 Beine“**

Was gibt es für Kräfte und was passiert, wenn keine Kraft wirkt?

**TT** 66110 | Dr. Andrea Huber | € 43,-  
Fr., 14.10., 15:00–16:15 Uhr, 4x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

**Frühes Forschen®: Experimentemix für Kinder (7 – 10 Jahre)**

**MB** 64111 | Dr. Andrea Huber | € 51,-  
Fr., 07.10., 16:30–18:00 Uhr, 4x

Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Frühes Forschen® Rosenheim Experimentemix für Kinder von 7 – 10**

**Produktdetektive und Pflanzenforscher**

Dieser Kurs wird vom Förderverein der Kinder der Stadt Tegernsee gefördert.

Buntstifte, Kleber, Bastelschere, wenn vorhanden das alte „Forscherheft“

Termine: 14./28.10., 18.11., 02.12.2022

**TT** 66111 | Dr. Andrea Huber | € 51,-  
Fr., 14.10., 16:30–18:00 Uhr, 4x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 4

**Natur-Coaching mit Kindern (4 – 8 Jahre):**

**Mit allen Sinnen die Natur spielerisch erleben:**

**Wie fühlt sich dieses Moos da an? Ist die Rinde da am Baum kratzig? Und warum eigentlich?**

**HO** 61080 | Anja Eichinger | € 72,50  
Fr., 30.09., 14:30–17:00 Uhr, 5x

Treffpunkt: Holzkirchen, Spielplatz an der Flintsbachstraße

**Abenteuer Kinderwelt**

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung für Kinder von ein bis drei Jahren. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.

Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit, den Entwicklungsprozess zu unterstützen. Auf spielerische Weise wird das soziale und emotionale Verhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative und musikalische Entwicklung unterstützt.

Es wird gemalt, getanzt, gespielt, gebastelt und zugehört. Das Materialgeld wird extra berechnet.

Sobald wir Ihre Anmeldung bekommen und erfasst haben, melden wir uns bei Ihnen, um zu besprechen, welcher Kurs an welchem Tag und um wie viel Uhr, für Sie in Frage kommen könnte.

Die Kinder werden nämlich nach ihrem Alter in die Gruppen eingeteilt, damit wir möglichst homogene Gruppen bilden können.

Anmeldung im vhs Zentrum Hausham-Schliersee, unter: 08024 46789-30 und über unsere Internetseite.



**MGM**  
MIESBACHER GLASER MEISTER

GmbH & Co. KG



Oskar-von-Miller-Str. 9 · 83714 Miesbach

Tel. 08025 / 9977375 · Tel. Holzkirchen 08024 / 6235

**Individuelle Flachglasarbeiten vom Fachmann**

[www.miesbacher-glaser.de](http://www.miesbacher-glaser.de)



### Abenteuer KinderWelt Für Kinder von (1 – 3 Jahre)



**HS** 63080 | Ingrid Elsner-Veit | € 95,-  
Mo./Die./Mi. oder Do., ab dem 10.10.  
09:00–10:30 Uhr oder 10:30–12:00 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Str. 16, Werkraum

### Sprachen für Kinder

#### Italienisch für Kinder (7 – 10 Jahre)

**HS** 63133 | Natascha Eifler | € 50,-  
Mo., 26.09., 17:30–18:15 Uhr, 10x  
Hausham, vhs, Schlierseer Straße 16, Raum 4

#### English for kids (6 – 8 Jahre)

**TT** 66130 | Najd Boshi | € 60,-  
Di., 04.10., 18:30–19:30 Uhr, 10x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 5

### Kreatives Gestalten für Kinder

#### Schupperzaubern – Simalabim- Neue Schnupperzaubertricks für Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahren

**HO** 61110 | Petra Rhinow | € 16,-

Mi., 16.11., 15:30–17:45 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

#### Schupperzaubern – Simalabim- Neue Schnupperzaubertricks für Anfänger

#### & Fortgeschrittene ab 6 Jahren

**HO** 61110 | Petra Rhinow | € 16,-  
Di., 31.01., 15:30–17:45 Uhr, 1x  
Holzkirchen, Max-Heimbucher-Straße 1,  
vhs-Raum 01

#### Badebomben basteln f. Kinder ab 9 Jahren

Zusammen basteln wir bunte Badebom-  
ben mit passenden kleinen Schälchen  
aus schnelltrocknendem Ton.  
Perfekt als Geschenk für eure Freunde  
und Familie – oder natürlich auch für  
euch selbst!

**TT** 66152 | Christine Porer | € 12,-  
Fr., 25.11., 16:00–18:00 Uhr, 1x  
Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

**TT** 66152 | Christine Porer | € 12,-  
Fr., 25.11., 16:00–18:00 Uhr, 1x

Tegernsee, vhs, Max-Josef-Str. 13, Café Julie

oberlandbank.de  
raiffeisenbank-gmund.de  
rb-holzkirchen-otterfing.de

**Unser wichtigstes  
Investment:  
die nächste Generation.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbank im Oberland eG  
Raiffeisenbank Holzkirchen-Otterfing eG  
Raiffeisenbank Gmund am Tegernsee eG



**Kindermalkurs „Berg, See und Bäume“ nach „Nass auf Nass-Technik® – Kinder ab 6 Jahren**

Für Anfänger und Fortgeschrittene.  
**MB** 64153 | Nicole Hartmann | € 35,-  
 Sa., 19.11., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Kindermalkurs „Sonnenlicht“ nach „Nass auf Nass-Technik® – Kinder ab 6 Jahren**

**MB** 64153 | Nicole Hartmann | € 35,-  
 Sa., 25.03., 10:00–13:00 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Seminarraum 1

**Kreativ mit Ton-Töpfern für Kinder ab 9 Jahren**



Gemeinsam töpfern wir bei zwei Terminen kleine Kunstwerke. Unsere Kursleiterin bringt viele Vorschläge mit und hilft euch dabei, eure Ideen in die Tat umzusetzen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kosten für den Ton werden im Kurs berechnet

**TT** 66153 | Christine Porer | € 25,-  
 Do., 20.10., 16:00–18:00 Uhr, 3x  
 Tegernsee, Reiseberger Hof, Café Julie

**Theater/ Literatur/ Musik für Kinder**

**In meinem Körper ist was los! Kinderbuch-Lesung für Kinder**  
 Eine witzige Erkundungstour durch den menschlichen Körper mit Handpuppe „Coli“.

**MB** 64160 | Stadtbücherei Miesbach | gebührenfrei  
 Mi., 21.09., 09:00–10:30 Uhr, 1x  
 Miesbach, Stadtbücherei Miesbach, Rathausstr. 2

**Lesestunde für Kinder „Herr Ribbeck zu Ribbeck im Havelland“**

**HS** 63162 | Barbara Deger | gebührenfrei  
 Do., 13.10., 16:00–17:00 Uhr, 1x  
 Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

**Lesestunde für Kinder „Ich mach dich gesund, sagte der Bär“**

**HS** 63163 | Barbara Deger | gebührenfrei  
 Do., 10.11., 16:00–17:00 Uhr, 1x  
 Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

**Lesestunde für Kinder „Jan und Julia feiern Weihnachten“**

**HS** 63164 | Barbara Deger | gebührenfrei  
 Do., 08.12., 16:00–17:00 Uhr, 1x  
 Hausham, Bürgersaal, Geißstraße 1

**Auf gehts in die Musikwerkstatt: Musikzwergerl von 2 – 3 Jahren mit ihren Eltern**

Wir singen und spielen gemeinsam und sammeln erste Erfahrungen mit Musik und Bewegung.

**MB** 64066 | Uschi Eismann | € 56,-  
 Do., 06.10., 15:00–16:00 Uhr, 10x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

**Auf gehts in die Musikwerkstatt: Musikbären (4 – 6 Jahre)**

**MB** 64067 | Uschi Eismann | € 56,-  
 Do., 06.10., 16:00–17:00 Uhr, 10x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gesundheitsraum

**Integration und Einbürgerungstests**

**Integrationskurse finden in Holzkirchen und Miesbach statt.**

Anmeldung für Kurse in Holzkirchen:  
 Max-Heimbucher-Straße 1,  
 83607 Holzkirchen, Tel: 08024 4678913  
 (montags 10:00–15:00 Uhr, dienstags 15:00–18:00 Uhr)

Anmeldung für Kurse in Miesbach:  
 Wallenburger Straße 16a,  
 83714 Miesbach, Tel: 08024 4678982  
 (dienstags und donnerstags 9:00–12:00)

Gerne informieren wir Sie über unsere Kurse und verfügbare Plätze.

**Einbürgerungstests**

**Terminvergabe und Anmeldung:**  
 dienstags und donnerstags 9:00–12:00 unter 08024 4678982, oder persönlich freitags von 9:00 – 11:00 Uhr im vhs Zentrum Miesbach, Schlierseer Str.16.

Unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de) haben Sie die Möglichkeit, die Fragen zu üben. 17 Fragen müssen richtig beantwortet sein, dann ist der Test bestanden. Den Bescheid erhalten Sie direkt vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Bitte am Prüfungstag pünktlich mit Pass im vhs-Zentrum Miesbach sein.

**Einbürgerungstest**

**MB** 74391 | vhs Oberland e.V. | € 25,-  
 Di., 20.09., 10:15–11:45 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

**Einbürgerungstest**

**MB** 74392 | vhs Oberland e.V. | € 25,-  
 Di., 18.10., 10:15–11:45 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

**Einbürgerungstest**

**MB** 74393 | vhs Oberland e.V. | € 25,-  
 Di., 25.10., 10:15–11:45 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Foyer Ost

**Einbürgerungstest**

**MB** 74394 | vhs Oberland e.V. | € 25,-  
 Di., 15.11., 10:15–11:45 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

**Einbürgerungstest**

**MB** 74395 | vhs Oberland e.V. | € 25,-  
 Di., 22.11., 10:15–11:45 Uhr, 1x  
 Miesbach, Waitzinger Keller, Gewölbe

**RIEDER**  
 RAUMGESTALTUNG

Miesbacher Straße 18 . 83734 Hausham  
 08026.8344 . [www.raumgestalter.net](http://www.raumgestalter.net)



## WO FINDE ICH MEINE KURSE UND WO MELDE ICH MICH AN?

Vor jedem Kurs finden Sie ein Kästchen mit einem Ortskürzel, das Ihnen zeigt, bei welchem vhs-Bildungszentrum Sie sich anmelden können. Suchen Sie speziell nach einem bestimmten Kurs in Ihrem Ort, zeigt Ihnen das farbige Ortskürzel gleich die für Sie passende Auswahl.

**HS** Hausham-Schliersee

**HO** Holzkirchen-Otterfing

**MB** Miesbach

**TT** Tegernseer Tal

**OL** Online

Direkt zu den  
Kursen und  
zur Anmeldung:



## IMPRESSUM

### VERANTWORTLICH

vhs Oberland e.V.  
Max-Heimbucher-Straße 1  
83607 Holzkirchen  
Tel. 08024/46789-10  
E-Mail: holzkirchen@vhs-oberland.de

### AUFSICHRAT

Christoph Schmid (Vorsitzender)  
Gerhard Braunmiller  
Johannes Hagn  
Jens Zangenfeind  
Christine Zierer

### VORSTAND

Thomas Mandl  
Veronika Weese

### AUFLAGE

47.500 Exemplare

### ANZEIGENVERTRIEB UND GESAMTHERSTELLUNG

Rundschau-Verlag  
Das Gelbe Blatt  
Schlierseer Str. 4  
83714 Miesbach  
Tel. 08025 7098-0  
E-Mail: anzeigen2-mb@dasgelbeblatt.de  
www.dasgelbeblatt.de

### BILDNACHWEISE

© Stefan Sporrer, pixabay.com,  
panthermedia.net, vhs Oberland,  
Titelseite gestaltet mit Canva.com

Die vhs Oberland bedankt sich bei allen Inserenten, die durch die kostengünstige und effektive Werbung gleichzeitig das Erscheinen der Onlinebroschüre ermöglicht haben.

Die Leser bitten wir, diese Betriebe bei ihren Einkäufen zu berücksichtigen.

Wenn auch Sie in diesem Programm inserieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs Oberland, Tel. 08024 46789-0.

# WIR **LIEBEN** MÖBEL!

Wir bei Möbel Thoba legen den größten Wert auf gute Beratung. Egal ob Sie eine Küche kaufen, Ihre neue Wohnzimmereinrichtung auswählen oder eine neue Matratze für die optimale Nachtruhe aussuchen.

Denn wir möchten, dass Sie beim Möbelkauf von unserer Erfahrung profitieren und die richtigen Entscheidungen treffen. Kommen Sie nach Miesbach und lernen Sie Beratungsqualität kennen, wir nehmen uns Zeit für Sie.



*natürlich preiswert*

# thoba

Massivholzmöbel + Küchen

Wendelsteinstraße 3  
83714 Miesbach  
Tel.: 0 80 25 / 99 14 80  
[www.kuechen-thoba.de](http://www.kuechen-thoba.de)  
[www.moebel-thoba.de](http://www.moebel-thoba.de)

# BRUMMI

Alle Klassen. Alles Klasse!

Boots-  
führerschein  
ab 16!



*gute  
Fahrt!*

# fit fahrerschule

GMBH

Jetzt einsteigen: **Starkes Team.  
Starke Fahrzeuge.  
Super Preise.**



Bodenschneidstraße 3 – 83714 Miesbach – Telefon 08025/280033

[brummifit-fahrschule.de](http://brummifit-fahrschule.de)





## Anmeldehotline:

**08024 467890**

Mo. bis Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr | Mo.: 14:00 - 17:00 Uhr | Di. u. Do.: 16:00 - 18:00 Uhr

...oder buchen Sie unsere Kurse ganz  
bequem online:

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

### Impressum

#### vhs Oberland e.V.

Max-Heimbucher-Straße 1, 83607 Holzkirchen  
Telefon: 08024 4678910  
E-Mail: [holzkirchen@vhs-oberland.de](mailto:holzkirchen@vhs-oberland.de)

#### Aufsichtsrat

Christoph Schmid (Vorsitzender)  
Gerhard Braunmiller  
Johannes Hagn  
Jens Zangenfeind

#### Vorstand

Thomas Mandl  
Veronika Weese

#### Kommunikation - Presse

Claudia Wiesenthal  
Anna Höß  
Email: [presse@vhs-oberland.de](mailto:presse@vhs-oberland.de)

### Folgen Sie uns

Facebook: <https://www.facebook.com/vhs.Oberland>  
Instagram: <https://www.instagram.com/vhs.oberland>  
Newsletter: <https://www.vhs-oberland.de/newsletter/>



**AKTUELLE INFORMATIONEN  
FINDEN SIE STETS AUF  
UNSERER WEBSITE**

**[WWW.VHS-OBERLAND.DE](http://WWW.VHS-OBERLAND.DE)**



### Die vhs Oberland ist zertifiziert nach AZAV als Nachweis

- für wirtschaftliche und finanzielle Leistungsfähigkeit
- für eine Qualifikation der Leitung sowie der Lehrkräfte entsprechend den Anforderungen
- für die arbeitsmarktliche Orientierung der beruflichen Bildungsmaßnahmen
- für eine interne Organisationsstruktur gemäß einem anerkannten System zur Qualitätssicherung (AZAV)
- für ein nach den Prinzipien der Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit konzipiertes Bildungsangebot

Das Qualitätsmanagementsystem wird jährlich überprüft