



Volkshochschule
Peißenberg e.V.

mit den Kursorten

- Hohenpeißenberg
- Oberhausen/Huglfing

Grußwort	3
Corona-Information	4
Fotowettbewerb "Heimat(en)"	5
Inhaltsverzeichnis vhs Peißenberg	96
Information vhs Peißenberg	97
Stadtplan / Kursräume	98
Anmeldeformular vhs Peißenberg	99
AGBs / Impressum / DSGVO	128

Gesellschaft und Leben

Politik	100
Geschichte	101
Pädagogik / Psychologie	101
Natur und Umwelt / Ökologie	102
Naturführungen / Exkursionen	103
Heimatkunde/Religion	104
Recht / Verbraucherfragen	105

Beruf und EDV

Kaufmännisches Wissen	106
EDV	106
Fotografie / Digitale Bildbearbeitung	108

Sprachen

GER / Niveaustufen	71
Deutsch als Fremdsprache	109
Englisch	109
Französisch	110
Italienisch	111
Spanisch	111

Gesundheit

Gesundheitsvorträge	112
Pflege	113
Entspannung / Körpererfahrung	114
Bewegung / Fitness	117
Ernährung	119
Kochkurse	119
Kosmetik	119

Kultur

Kunstgeschichte	120
Literatur / Kunst	120
Plastisches Gestalten	121
Tanzen	122

Junge vhs

Junge vhs	124
Wassersport	126

Kursorte

Kursort Hohenpeißenberg	127
Kursorte Oberhausen und Huglfing	127

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen trotz zurzeit schwierigen Rahmenbedingungen wieder ein umfangreiches Kursangebot bieten zu können. Unter Beachtung der geltenden Abstands- und Hygieneregeln haben wir ein umfangreiches Hygienekonzept ausgearbeitet, welches die Basis für die Durchführung unserer Kurse darstellt (siehe auch Seite 4) und auf unserer Homepage. Neben ca. 150 Präsenz-Kursangeboten haben wir Online-Angebote deutlich ausgeweitet und bieten unter anderem mit der Reihe „vhs.Wissen live“ Vorträge von bekannten Experten zu aktuellen Themen aus Politik, Gesellschaft und Gesundheit an. Weitere Online-Kurse gibt es für-Englisch, Suppenfasten und auch Online-Teilnahme bei manchen Yogakursen ist möglich. Aufgrund des Corona-bedingten Lock-Downs sind unsere Einnahmen aus Teilnahmegebühren im Frühjahr/Sommer-Semester um rund 80% eingebrochen. Im aktuellen Semester können wir deutlich weniger Teilnehmende in den Kursräumen unterrichten, was wiederum geringere Einnahmen aus Kursgebühren bedeutet, bei gleichzeitig steigenden Kosten, v.a. für die (Corona bedingt) häufigere und intensivere Reinigung/Desinfektion der Räume. Um die entstehende Finanzierungslücke im Rahmen zu halten, haben wir für das Herbst-/Winter-Semester die Kursgebühren leicht angehoben, durchschnittlich um EUR 0,36 pro 60 Minuten Unterricht, maximal EUR 5,- pro Kurs. Wir bitten um Ihr Verständnis für diese Maßnahme und laden Sie zur Teilnahme ein, nach dem Motto „wir machen gemeinsam weiter, vor Ort und digital“.

Unser gesamtes Programm finden Sie auch auf www.vhs.peissenberg.de.

Ihr Team der vhs Peißenberg



v. l. n. r.: Gabriele Bögl (Verwaltung), Mechthild Merz (vhs-Leiterin), Sigrid Halbritter (Verwaltung).

Vorstand und Verwaltung der Volkshochschule Peißenberg e.V.

- 1. Vorsitzender:** Alfred Kästl
- 2. Vorsitzender:** Frank Zellner,
1. Bürgermeister
- 3. Vorsitzender:** Maximilian Maar
- Kassierer:** Raik Roj
- Schriftführerin:** Sigrid Halbritter
- Beisitzer*innen:** Karin Leibold-Streicher (Teilnehmer*innen),
Herbert Unter (Kursleiter*innen)

Semesterstart ab 28. 09. 2020

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr
 Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr
 Coronabedingt können die Geschäftszeiten vorübergehend abweichen
 Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle in der Regel geschlossen.
 Telefon: 08803 690-400
 Fax: 08803 690-800
 Hauptstraße 116, (Rigi Center)

Anmeldung:

Siehe auch unsere AGBs auf Seite 128.

Telefonisch, per Fax (Anmeldeformular), persönlich in der Geschäftsstelle, per E-Mail an vhs@peissenberg.de oder online unter www.vhs.peissenberg.de können Sie sich anmelden.

Ermäßigung:

erhalten Mitglieder der vhs einmal im Jahr in Höhe der Hälfte des Jahresbeitrages (EUR 5,-). Schüler, Studenten, Behinderte und Arbeitslose erhalten für bestimmte Kurse eine Ermäßigung bei Vorlage entsprechender Nachweise.

Theaterfahrten pausieren im Herbst-Semester

Dietlinde Schweyer, Tel.: 08803 2689, ab 10:00 Uhr

Foto-Wettbewerb "Das ist HEIMAT für mich". Wir laden Sie zur Teilnahme am Fotowettbewerb ein, es gibt wertvolle Preise zu gewinnen und eine Auswahl der Fotos werden auf einer Wander-Ausstellung in den beteiligten Volkshochschulen präsentiert. Näheres auf Seite 5.

Unterrichtsstellen in Peißenberg

1. Mehrzweckraum, Kursz. Rigi Center, Hauptstr. 116
2. Bewegungsraum, Kursz. Rigi Center, Hauptstr. 116
3. Entspannungsraum, Kursz. Rigi Center, Hauptstr. 116
4. EDV-Schulungsraum, Kursz. Rigi Center, Hauptstr. 116
5. Yogaraum, Kurszentrum Rigi Center, Hauptstr. 116
6. Bücherei, Schongauer Straße 2
7. DAV Kletterhalle, Alppspitzstr. 13
8. Mittelschule Josef-Zerhoch, Pestalozzistr. 2
9. Grundschule St. Johann, Schulweg 2
10. Realschule, Sonnenstraße 29
11. Rigi Rutsch'n, Pestalozzistr. 8



Geschäftsstelle, Kurszentrum und Bücherei sind behindertengerecht ausgestattet.

Kursort in Hohenpeißenberg

Haus der Vereine, Nordstr. 1

Kursorte in Oberhausen/Huglfing

Reiki Klangoase, Schnaitstr. 19, Oberhausen
 Dorfgemeinschaftshaus "Schmitterhof", Ringstr. 34, Huglfing

Anmeldung für alle Kursorte:

Direkt bei der vhs Peißenberg, Tel.: 08803 690-400 oder Fax: 690-800
 Mail: vhs@peissenberg.de

„Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel“

Wir kooperieren in einer kommunalen Arbeitsgemeinschaft mit den benachbarten Volkshochschulen in Weilheim, Penzberg, Schongau und Peiting als "Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel". Besuchen Sie unsere gemeinsame Homepage unter www.vhs-pfaffenwinkel.de

Qualitätssicherung

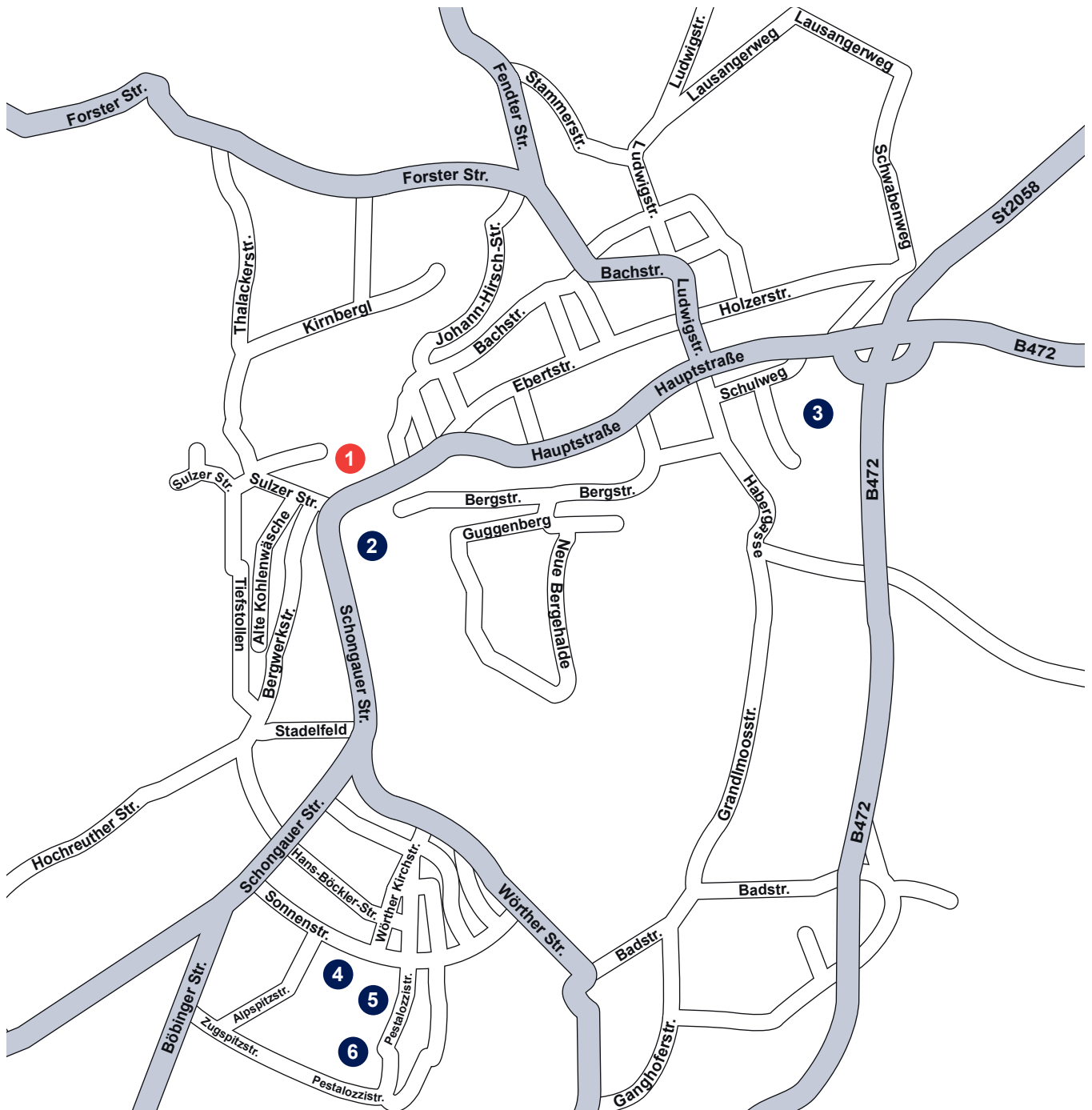
Im Sinne des lebensbegleitenden Lernens lernen auch wir nie aus und entwickeln unsere Bildungseinrichtungen systematisch und kontinuierlich weiter. Wir sind seit dem 26. Februar 2020 gemeinsam mit den 4 weiteren Volkshochschulen im Verbund nach dem Qualitätsmanagement-Modell EFQM (European Foundation for Quality Management) auf dem Level "Committed to Excellence 2 Star" zertifiziert.



Wir sind auch auf Facebook: www.facebook.com/vhspeissenberg



Volkshochschulen im Pfaffenwinkel
 Peißenberg, Peiting, Penzberg, Schongau, Weilheim



1 vhs
Geschäftsstelle
und Kurszentrum
Hauptstraße 116
(Rigi Center)



2 Bücherei,
Schongauer Str. 2



3 Grundschule St. Johann,
Schulweg 2
(Eingang Rückseite)



4 Staatl. Realschule
Sonnenstr. 29



5 Josef-Zerhoch-
Mittelschule,
Pestalozzistr. 2



6 Schwimmbad
Rigi Rutsch'n
Pestalozzistr. 8

vhs-Fax: 08803-690-800

Weilheim

Peißenberg

Peißenberg

Ich melde mich/mein Kind hiermit verbindlich an. Die AGB und die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und erkenne sie an. **Es folgt keine Anmeldebestätigung.** Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs bei Eingang Ihrer Anmeldung bereits voll belegt ist oder nicht stattfindet.

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

* _____

Teilnehmer/in: Name

* _____

Vorname

* _____

Straße, Hausnummer

* _____

PLZ, Ort

* _____

Telefonnummer

* _____

Mobilnummer

* _____

E-Mail

* _____

Geburtsdatum

weiblich

männlich

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Peißenberg e.V., Hauptstraße 116, 82380 Peißenberg | Gläubiger-Id-Nummer: DE30VHS00000278207

Mandatsreferenz bereits vorhanden

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die vhs Peißenberg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Peißenberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

* _____

Kontoinhaber: Name

* _____

Vorname

* _____

Straße, Hausnummer

* _____

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

Datum, Ort und Unterschrift (für das SEPA-Lastschriftmandat)

Politik

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Info: Es handelt sich um eine Live-Übertragung. Sie erhalten nach der Buchung den Veranstaltungslink für die Teilnahme am Live-Stream. Sie können Fragen per Chat stellen und mitdiskutieren.

I1116PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Die USA vor der Wahl – und am Abgrund?

Mit Hubert Wetzel,
USA-Korrespondent der SZ

Hubert Wetzel, geboren 1971, Politikwissenschaftler, begann seine Arbeit als Journalist bei der Süddeutschen Zeitung. Nach einigen Jahren als Auslandsredakteur im Berliner Büro der Financial Times Deutschland Wirtschaftszeitung und als politischer USA-Korrespondent mit Sitz in Washington, folgte er 2009 er dem Angebot, zur SZ zurückzukehren, zunächst als Chef vom Dienst in der Außenpolitik-Redaktion, ab Frühjahr 2012 als stellvertretender Ressortleiter der Außenpolitik. Seit Mitte 2016 ist er Korrespondent in Washington. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung.

Hubert Wetzel, Journalist, Redakteur
Di. 29.09., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1117PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Das Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA – Kommentar und Diskussion

Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020 ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Stephan Bierling wird sie für uns kommentieren. Er ist Professor für internationale Politik an der Universität Regensburg und einer der führenden Experten für die Machtverschiebungen in der Weltpolitik. Er hat mehr als ein Dutzend Bücher zur Außenpolitik der USA und Deutschlands geschrieben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hanns Seidl Stiftung statt.

Prof. Stephan Bierling
Do. 05.11., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1155PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Das Zeitalter des Glaubens

Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form von Religion. Das "Zeitalter des Glaubens" begann mit der Emanzipation der Religion vom Staat um 500 v.Chr. im frühen Judentum und begann zu verblassen mit der Emanzipation des Staates von der Religion im 18. und 19. Jh. Diese Geschichte behandelt der Vortrag aus dem Gesichtspunkt der Ägyptologie, die es mit einer Kultur zu tun hat, die dem Zeitalter des Glaubens vorausging und deren Wiederentdeckung seit der Renaissance zum Ende dieses Zeitalters beiträgt.

Jan Assmann, Professor em. für Ägyptologie an der Universität Heidelberg, Professor für allgemeine Kulturwissenschaft an der Universität Konstanz, vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Deutschen Historikerpreis (1998), dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa (2016) und dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Aleida Assmann, 2018).

Prof. Jan Assmann
Do. 10.12., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1157PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen

Verschwörungstheorien sind derzeit in aller Munde und scheinbar überall. Doch was macht eigentlich eine Verschwörungstheorie aus, und warum glauben Menschen an sie? Haben Verschwörungstheorien in den letzten Jahren zugenommen, oder sind sie durch das Internet nur sichtbarer geworden? Kehren sie langsam in die Mitte der Gesellschaft zurück? Und warum sind sie unter den Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so verbreitet? Ist das gefährlich für unsere Demokratie, und was kann man dagegen tun? Anhand aktueller und historischer Beispiele wird der Vortrag in das Wesen und die Wirkung des konspirationistischen Denkens einführen.

Prof. Michael Butter ist Professor für amerikanischen Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Im März 2018 erschien von ihm in der Edition Suhrkamp "Nichts ist, wie es scheint: Über Verschwörungstheorien".

Prof. Dr. Michael Butter
Di. 01.12., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1158PBG

vhs.wissen.live: Auf der Suche nach Eindeutigkeit:

Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig - nicht nur in westlichen Gesellschaften - ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch "Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient" erschienen.

Prof. Dr. Thomas Bauer
Di. 12.01., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1159PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Warum es kein islamisches Mittelalter gab

- Das Erbe der Antike und der Orient Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Prof. Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Prof. Thomas Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien



fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet.

Prof. Dr. Thomas Bauer
Fr. 15.01., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

Geschichte

I1136PBG



Geschichte des Bayerischen Freistaates (1)

Das Herzogtum Bayern von 1158 bis 1347
Das Herzogtum Bayern von der Gründung Münchens 1158 bis zu Kaiser Ludwig dem Bayern 1347. Von 1180 an wurde Bayern von den Wittelsbachern regiert. Bayern erlebte eine Periode zahlreicher Teilungen, die erst durch das Primogeniturgesetz von 1506 ein Ende fanden. Kooperation mit vhs SüdOst.

Paul Gaedtke
Mo. 11.01., 18.00 – 19.30 Uhr
Live im Internet
EUR 9,-

I1137PBG



Geschichte des Bayerischen Freistaates (2)

Das Herzogtum Bayern von 1349 bis 1623
Das Herzogtum Bayern von der Landesteilung 1349 bis zu Kurfürst Maximilian 1623.
In der Gegenreformation nahm Bayern eine führende Stellung ein und ging aus dem Dreißigjährigen Krieg mit Gebietsgewinnen und dem Aufstieg zum Kurfürstentum 1623 hervor. Kooperation mit vhs SüdOst.

Paul Gaedtke
Mo. 18.01., 18.00 – 19.30 Uhr
Live im Internet
EUR 9,-

I1138PBG



Geschichte des Bayerischen Freistaates (3)

Das Kurfürstentum Bayern von 1623 bis 1799
Das Kurfürstentum Bayern von Maximilian I. 1623 bis zu Kurfürst Karl-Theodor 1799. Zur Zeit Napoleons stand Bayern anfangs auf der Seite Frankreichs und konnte durch Säkularisation und Mediatisierung große Gebietsgewinne verzeichnen. 1806 erfolgt die Erhebung zum Königreich. Kooperation mit vhs SüdOst.

Paul Gaedtke
Mo. 25.01., 18.00 – 19.30 Uhr
Live im Internet
EUR 9,-

I1139PBG



Geschichte des Bayerischen Freistaates (4)

Das Königreich Bayern von 1806 bis 1918
Das Königreich Bayern von König Max-Joseph 1806 bis zur Ausrufung des Freistaates Bayern 1918. König Ludwig I. baute München zur Kunst- und Universitätsstadt aus. Ludwig II. ging wegen des Baues seiner Schlösser als Märchenkönig in die Geschichte ein. 1918 brach die Wittelsbacher-Monarchie zusammen und Bayern wurde als Freistaat ausgerufen. Kooperation mit vhs SüdOst.

Paul Gaedtke
Mo. 01.02., 18.00 – 19.30 Uhr
Live im Internet
EUR 9,-

Pädagogik/Psychologie

Weitere Informationen zur Reihe
vhs.wissen.live siehe Seite 100

I1221PBG



vhs.wissen.live: Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprachen lernen

Babys unterscheiden sich von unseren nächsten Vorfahren, den Affen, dadurch, dass sie die angeborenen Fähigkeit zum Erlernen von Sprache besitzen. Babys können jede Sprache der Welt erlernen, unabhängig davon, wie komplex sie ist. Im Unterschied zu Erwachsenen können Babys auch scheinbar mühelos zwei und mehr Sprachen erwerben. Die Sprachentwicklung beginnt "musikalisch", mit einer gerichteten Veränderung der Melodieformen im Weinen in den ersten 2-3 Monaten. In den neuartigen Lautäußerungen ab dem 2. Lebensmonat werden diese frühen Erfahrungen aufgegriffen und weiterentwickelt. Weinen Mädchen anders als Jungen? Welchen medizinisch-diagnostischen Wert haben Babylautanalysen? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen? Der Vortrag wird den Beginn der Sprachentwicklung im ersten Lebensjahr anhand von Ton- und Videobeispielen erläutern. Prof. Kathleen Wermke leitet das interdisziplinäre Zentrum für vorsprachliche Entwicklung & Entwicklungsstörungen (ZVES), Julius-Maximilians-Universität in Würzburg. Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Prof. Kathleen Wermke
Mi. 14.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1223PBG



Online-Seminar: Kinder fördern: Sozialkompetenz und Empathie.

Fortbildung f. Erzieher, Tagesmütter, Eltern, Interessierte
Stress, wachsender Leistungsdruck, Diagnosen wie AD(H)S und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern nehmen zu. Es macht deshalb Sinn, Kinder von Anfang an dabei zu unterstützen, Ruhe und Entspannung im Alltag zu finden und soziale Kompetenzen zu trainieren. Inhalte des Workshops: kindliche Entwicklung und sichere Bindung, Verhaltensauffälligkeiten erkennen, Förderung von Empathie und Resilienz, Entspannung im Alltag, praktische Übungen. Kooperation mit vhs SüdOst.

Cecile Franz
Mo. 07.12., 18.30 – 21.30 Uhr
Live im Internet
EUR 25,-

I1224PBG



Online-Seminar: So macht Lernen Spaß

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen? Das Jahr 2020 ist für deutsche Schüler sicher ein besonderes Jahr: Zerrissen zwischen "Schule zuhause" und Präsenzunterricht, bringt dieser Balanceakt Kinder wie Eltern an ihre Grenzen. Unsere Kinder zu motivieren und immer Geduld zu zeigen kann schwer fallen und innerfamiliäre Konflikte sind fast vorprogrammiert. Dieses vhs-Webseminar soll Hilfestellungen geben: Wie bringe ich Struktur in den Tag? Welche Voraussetzungen brauche ich für effektives Lernen? Wie macht Lernen Spaß? (Lernmethoden und Tipps). Wie kann ich meine Kinder motivieren und unnötige Konflikte vermeiden? Vortrag mit anschließender Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozentin zu stellen. Kooperation mit vhs SüdOst.

Cecile Franz
Mi. 02.12., 20.00 – 21.30 Uhr
Live im Internet
EUR 14,-

**I1225PBG****ONLINE****NEU****Online-Seminar:
Starke Kinder sind glücklicher**für Eltern mit Kindern von
3 bis 10 Jahren

Starke Kinder glauben an sich und ihre Fähigkeiten, sie gehen mutig und optimistisch durchs Leben. Sie fühlen sich geborgen in ihrer Familie und haben Vertrauen zu anderen Menschen. Welche Voraussetzungen brauchen unsere Kinder dafür? Wie können wir als Eltern unser Kind unterstützen und begleiten und ihnen ein sicheres Netz bieten? Dieser Vortrag gibt viele Informationen sowie praktische Tipps für eine sichere Bindung und wie Urvertrauen gefördert werden kann - als Basis für ein glückliches Leben. Kooperation mit vhs SüdOst.

Cecile Franz

Mi. 11.11., 20.00 – 21.30 Uhr

Live im Internet

EUR 14,-

Weitere Informationen zur Reihe
vhs.wissen.live siehe Seite 100.

I1251PBG**ONLINE****vhs.wissen.live: Die Erfindung
des (jüdischen) Essens:
Popkultur, Ernährung, Identität**

Warum wurden in der Corona-Krise so viele Konserven, Mehl und Zucker gekauft - obwohl die Versorgungssicherheit nie gefährdet war? Offenbar weisen bestimmte Nahrungsmittel über ihren Nährwert hinaus auch kulturelle Werte auf: Essen kann solide wirken und Sicherheit suggerieren - oder zum "Soul Food" werden. Der Vortrag erläutert in einem ersten Schritt theoretischen Annäherungen an das allgegenwärtige "Kulturthema Essen" (Alois Wierlacher). In einem zweiten Schritt werden wir danach fragen, warum jemand eine bestimmte Speise als "jüdisch" wahrnimmt: Was ist an Pastrami, Bagels und gefüllte Fisch jüdisch? Dabei werden wir auf popkulturelle Kontexte, aber auch auf Gegenwartsliteratur eingehen.

PD Dr. Caspar Battegay ist Lehrbeauftragter am Fachbereich Deutsche Sprach- und Literaturwissenschaft an der Universität Basel. Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

PD Dr. Caspar Battegay

Do. 12.11., 19.30 – 21.00 Uhr

Live im Internet

Gebührenfrei!

I1252PBG**ONLINE****NEU****Online-Seminar:
Sichere Eltern-Kind-Bindung
von Anfang an**

Wir befassen uns mit den Themen Bindung, Schwangerschaft, Geburt, Partnerschaft, Entwicklung & Alltag mit Säuglingen und besprechen dabei u.a. folgende Fragen: Wie kann der Beziehungsaufbau von Anfang an gut gelingen? Wie kann ich die Bedürfnisse meines Babys richtig interpretieren und angemessen und feinfühlig reagieren? Wie entsteht Verwöhnung? Wie kann ich Stresssituationen gut bewältigen? Ist eine frühe Fremdbetreuung wirklich schädlich? Welchen Einfluss haben meine eigenen Kindheitserfahrungen? Kooperation mit vhs SüdOst.

Silvia Fritzsich

Mi. 27.01., 20.00 – 21.00 Uhr

Live im Internet

EUR 14,-

I1253PBG**ONLINE****NEU****Online-Seminar:
Eltern werden & Paar bleiben:
Balanceakt Familiengründung**

Mit der Geburt des ersten Kindes entsteht ein neues Familiensystem, das Eltern häufig einer Belastungsprobe aussetzt. Zeit wird knapp, der Einsatz für Beruf, Familie, Paarzeit und persönliche Interessen muss neu ausgehandelt werden. Wir beleuchten Mythen & Lebenswirklichkeiten rund um diese Veränderungen und wie junge Familien eine individuell stimmige Balance finden können.

Kooperation mit vhs SüdOst.

Silvia Fritzsich

Mi. 28.10., 20.00 – 21.00 Uhr

Live im Internet

EUR 14,-

ONLINE**Online-Seminare:**Bei allen Online-Kursen
und Vorträgen

(Livestreams, Online-Seminare,
Vorträge der Reihe vhs.wissen live)
bekommen Sie nach erfolgter
Anmeldung zum Kurs separat
von uns per Email Informationen
und einen Link zur gebuchten
Veranstaltung.

**Natur und Umwelt/
Ökologie****I1304PBG****Vom Töpfchen zum
sauberen Tröpfchen!**

- Der Weg des Abwassers durch die Kläranlage in Peißenberg

Vom Töpfchen zum sauberen Tröpfchen! Wollten Sie schon immer mal wissen, was mit Ihrem Abwasser passiert? Normalerweise drückt man die Spülung oder dreht den Wasserhahn auf. Aber was passiert mit dem Abwasser, wie kommt es zur Kläranlage, was passiert dort genau? Die einzelnen Reinigungsschritte und wie sich das Wasser dabei verändert, wird leicht verständlich erklärt. Die Führung ist auch für Familien geeignet. Anmeldung erforderlich.

Stefan Sedlmeir, Klärmeister

So. 04.10., 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt:

Kläranlage Peißenberg, Ammerweg 15

max. 15 Teiln., EUR 5,50; Schüler/Jugendliche unter 18 Jahren gebührenfrei.

I1305PBG**Kunststoffe –
Verbrauch, Verwertung,
Vermeidung**

In diesem Vortrag geht es um das "Mysterium" Gelber Sack: wie erfolgt die Sortierung und Verwertung der Verkaufsverpackungen. Welche Mengen an Kunststoffabfällen fallen an und wie kann man Verpackungen vermeiden. Was passiert mit Makroplastik und Mikroplastik. Anmeldung erforderlich.

Claudia Knopp, Abfallberaterin

EVA-Abfallentsorgungsgesellschaft

Do. 19.11., 19.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Bergwerkstrasse 1

max. 15 Teiln., EUR 5,50.

I1308PBG**Besichtigung der
Abfallentsorgungsanlage
Erbenschwang**

Ein Blick hinter die Kulissen der regionalen Abfallentsorgung und -Verwertung! Die Erbenschwanger Verwertungs- und Abfallentsorgungsgesellschaft mbH, kurz EVA-Abfallentsorgung, betreibt seit 1982 die Hausmülldeponie des Landkreises und seit 1997 auch das Abfallentsorgungszentrum mit Verwaltungssitz. Bei der Führung durch die mechanisch-biologische Behandlungsanlage für Restmüll lernen Sie, wie der sogenannte Hausmüll verwertet wird. Am Beispiel der neuen Presswasservergärungsanlage

Tel. 08803 690-400 • vhs@peissenberg.de



erfahren Sie, was Nachhaltigkeit für die Abfallwirtschaft bedeutet. Die Führung geht auch den Fragen nach, wie die EVA künftige Herausforderungen meistern möchte. In Koop. mit der vhs Penzberg.

Claudia Knopp, Abfallberaterin
EVA-Abfallentsorgungsgesellschaft
 Fr. 16.10., 16.00 – 18.00 Uhr
 Abfallentsorgungsz. Erbenschwang,
 an der Kreuzstr.100, Ingenried
 EUR 5,-

Weitere Informationen zur Reihe
 vhs.wissen.live siehe Seite 100.

I1316PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Wandel' Dich – nicht das Klima

Der Klimawandel gilt gemeinhin als eine der großen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um den Klimawandel abzumildern und die Konsequenzen des Klimawandels abfedern zu können, bedarf es kollektiver Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Jede*r Einzelne ist gefragt - und kann auch antworten! In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie unser alltägliches Handeln und Nichthandeln zum Klimawandel beiträgt und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen uns motivieren, etwas zu ändern. Prof. Gerhard Reese ist Leiter des Studiengangs "Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie" an der Universität Koblenz-Landau. Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Prof. Gerhard Reese
 Do. 29.10., 19.30 – 20.30 Uhr
 Live im Internet
 Gebührenfrei!

I1317PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: "Die Kultur der Reparatur"

Kaum ist die Garantie abgelaufen, gehen unsere Geräte kaputt. Das Display des Smartphones spinnt, der Laptop überhitzt und schaltet ab. Doch wir können der Wegwerfgesellschaft entkommen, indem wir wieder reparieren lernen. Das schont nicht nur die Ressourcen des Planeten, es macht auch Spaß! Überall in Deutschland gibt es Repair-Cafés, in denen Menschen gemeinsam an alten Platenspiellern schrauben und aus Secondhandklamotten Designermode machen. Prof. Dr. rer. nat. Wolfgang M. Heckl ist Generaldirektor Deutsches Museum und acatech Mitglied. Er ist zudem Professor für Experimentalphysik und forscht auf

dem Gebiet der Nanowissenschaften und der Wissenschaftskommunikation. Heckl ist Autor des Spiegel-Bestsellers "Die Kultur der Reparatur", er ist Mitglied zahlreicher nationaler und internationaler Gremien und berät die Europäische Kommission sowie die Bundesregierung im Bereich Nanotechnologie und Wissenschaftskommunikation. Koop. mit vhs Erding/vhs SüdOst. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Prof.Dr.rer.nat. Wolfgang M. Heckl
 Di. 10.11., 19.30 – 21.00 Uhr
 Live im Internet
 Gebührenfrei!

I1320PBG

NEU

Das Wetter im Jahreslauf

Ein meteorologischer Rückblick auf das vergangene Wetterjahr im Landkreis Weilheim/Schongau. Der Vortrag lässt das vergangene Jahr Revue passieren, fasst die wichtigsten Ereignisse zusammen, angefangen vom Winter über das zu warme Frühjahr, über die uns immer wieder beschäftigenden Unwetter und Hochwasser im Sommer bis zum goldenen Herbst. In 2 Stunden erleben Sie einen reich bebilderten Vortrag, der alles Wichtige zusammenfasst und auch einen Einblick in die Vielseitigkeit unseres Wetters gibt.

Stefan Schwarzer, Wetterbeobachter
 Fr. 29.01., 19.00 – 21.00 Uhr
 Bürgerhaus, Bergwerkstrasse 1
 max. 10 Teiln., EUR 12,70

I1326PBG

ONLINE

NEU

Vom Regenbogen zum Polarlicht – Leuchtphänomene in der Atmosphäre

Warum ist der Himmel blau? Wie entstehen Regenbögen, Sonnenuntergänge oder Brockengespenster? Wann sind Polarlichter zu sehen? Und was ist der "grüne Strahl"? Einige dieser Phänomene kennt man seit Kindertagen, manche sind so selten, dass man an ihrer Existenz zweifeln mag. Ihre Entstehung verdanken sie dem Zusammenspiel zwischen Licht und Bestandteilen der Luft. Anhand brillanter Bilder erklärt der Physiker, Markus Vossebürger, wie diese Leuchtphänomene entstehen, und gibt Tipps, wo und wie sie diese mit eigenen Augen beobachten können. Kooperation mit vhs SüdOst.

Dr. Markus Vossebürger
 Do. 21.01., 19.30 – 21.00 Uhr
 Live im Internet
 EUR 9,-

I1327PBG

ONLINE

NEU

Astronomie: Schwarze Löcher – gefräßige Monster im All

Spätestens seit dem im Frühling 2019 in einer großen Pressekampagne zum ersten Mal das Bild eines Schwarzen Lochs gezeigt wurde, sind die oft als "gefräßige Monsters im All" betitelten astronomischen Objekte in aller Munde. Will man aber etwas genauer wissen was es mit Schwarzen Löchern auf sich hat, wird es oft schnell kompliziert und man fragt sich: Was sind Schwarze Löcher denn eigentlich? Was weiß die Wissenschaft heute über Schwarze Löcher? Und... sind sie wirklich gefährlich für uns? Der Vortrag bietet für interessierte Laien eine Reise in die bunte Welt der Schwarzen Löcher und gibt Gelegenheit die Fragen, die sich vielleicht in diesem Zusammenhang ergeben, zu diskutieren. Prof. Dr. Werner Becker ist Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik in Garching und Professor für Astrophysik an der LMU in München. Kooperation mit vhs SüdOst.

Prof.Dr. Werner Becker
 Di. 26.01., 19.30 – 21.00 Uhr
 Live im Internet
 EUR 9,-

Naturführungen/ Exkursionen

I1340PBG

Führung durch den Eibenwald bei Paterzell

Auf dieser Führung durch den Paterzeller Eibenwald mit Angelika Haschler-Böckle, der Autorin des Buches "Magie des Eibenwaldes", erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Eibe und weiterer dort wachsender Pflanzen. Sie erfahren Wissenswertes zur Botanik und Geschichte der Eibe, zur Mythologie und Heilkraft. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung und feste Schuhe achten und Mund-Nasenschutz mitführen! Anmeldung erforderlich.

Angelika Haschler-Böckle
 Sa. 17.10., 14.00 – 17.00 Uhr
 Treffp.: Paterzell, Peißenberger Str. 11
 (Parkpl. "Eibenwald")
 max. 12 Teiln., EUR 15,-;
 für Kinder bis 14 Jahre: EUR 8,-

**I1344PBG****NEU****Vogelbeobachtung am Lech**

Auf dieser Tagestour, die uns zu den besten Beobachtungsplätzen zwischen Forggensee und Landsberg führt, sind neben Singvögeln und Reihern viele Wasservögel (div. Entenarten, Taucher u.a.) zu beobachten. Ersatztermin bei schlechtem Wetter nach Absprache. Mitzubringen: Wind- und wetterfeste warme Schuhe und Kleidung, Fernglas/Fernrohr, warmes Getränk und Brotzeit sowie Mund-Nasenschutz. Anmeldung erforderlich.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe

Sa. 16.01., 08.30 – 16.30 Uhr

Treffp.: Schongauer Str. 2, Peißenberg

(Moosleitenparkpl.)

max. 10 Teiln., EUR 39,-

I1349PBG**NEU****Naturkundliche Wanderung durch das Schwarzlaichmoor**

Die Exkursion führt uns mitten in das Schwarzlaichmoor, das durch Abtorfung im letzten Jahrhundert schwer gestört wurde. Dort befinden sich letzte Streuwiesen, deren Strukturvielfalt vieler seltener Tiere und Pflanzen Rückzugsräume bietet. Ersatztermin bei schlechtem Wetter nach Absprache. Bitte mitbringen: Wind- und wetterfeste Schuhe und Kleidung, Mund-Nasenschutz, Fernglas/Fernrohr, Getränk und Brotzeit. Anmeldung erforderlich.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe

Sa. 10.10., 13.30 – 16.30 Uhr

Treffp.: Hohenbrand 35, Peiting

(Parkpl. Fa. Griesbeck)

max. 10 Teiln., EUR 19,-

I1416PBG**NEU****Auf den Spuren des Bergbaus**

Wanderung auf dem Stollenrundweg
Bei der Wanderung auf dem Stollenrundweg (Wegstrecke ca. 4–5 km) entführen wir Sie auf eine Zeitreise in die Welt des ehemaligen Bergbaus am Hohen Peißenberg. Im Mittelpunkt der Führung stehen die Geschichte des Peißenberger Bergwerks sowie die Entstehung der Kohlelagerstätten entlang des Alpennordrandes.
Voraussetzung: Trittsicherheit und Grundkondition. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, Mund-Nasenschutz!

Thomas Weinfurter

Sa. 17.10., 14.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt: Tiefstollen 5, Parkplatz

max. 9 Teiln., EUR 14,-;

für Kinder (6 bis 14 Jahre): EUR 7,-

I1421PBG**"Burgen und Hügelgräber am Hohen Peißenberg"**

- Heimatkundliche Wanderung
Wussten Sie, dass es am Fuße des Hohen Peißenbergs einst zwei Burgen gab, eine Römerstraße hier verlief, dass es Hügelgräber hier gibt und was es mit der verschwundenen früheren Wallfahrtskapelle auf sich hat? Darüber klärt Sie der Referent auf der heimatkundlichen Wanderung im Norden Peißenbergs auf. Infos bei unsicherer Wetterlage unter 08803/9770. Bitte beachten: Trittsicherheit und gutes Schuhwerk erforderlich sowie Mund-Nasenschutz. Ersatztermin: Samstag, 24.10.20

Albin Völk

So. 18.10., 13.00 – 16.15 Uhr

Treffp.: Wanderparkpl. Fendter Str., WM 29,

Richtung Paterzell

max. 12 Teiln., EUR 14,-

Heimatkunde/Religion**I1422PBG****NEU****Pilgern im Alltag 1**

Wallfahrtskirche Hoher Peißenberg - Wies
Wer kann schon einfach sagen, ich bin dann mal weg und sich eine längere Auszeit gönnen, um bis nach Santiago zu gehen? Aber die Sehnsucht ist vielleicht schon da, aus dem Alltag auszusteigen, sich Zeit für sich selbst zu gönnen, Abstand zum Hamsterrad zu gewinnen, das uns täglich bestimmt und Gedanken neu zu denken.

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum man pilgert; an einer Wegkreuzung des Lebens manches neu bedenkt, um sich selbst und Gott zu begegnen. Wir wollen hier im Pfaffenwinkel markierte Pilgerwege gehen, Impulse am Weg auf uns wirken lassen, sich an Marterln, in Kapellen und Kirchen auf den Einen ausrichten, der unser Leben in der Hand hält, in sich hinein hören, wahrnehmen, was um uns und in uns ist. Das Gehen und Wahrnehmen ist unser Ziel, nicht möglichst weit zu kommen. Daher suchen wir unser Tempo, nehmen aufeinander Rücksicht. Wir gehen bei jedem fast Wetter, außer es besteht eine Warnung wegen Unwettergefahr.

Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung und bequemes Schuhwerk, Mund-Nasenschutz. Schätzen Sie die körperliche Kraft und Ausdauer selbst ein, die Tagesetappen werden zwischen 10 und max. 20 km betragen. Je nach Lust der Gruppe können wir auch unterwegs einkehren, aber bitte nicht drauf verlassen.

Treffpunkte und Zeiten: Freitag um 14.00 Uhr: mit einer Einstimmung und dann ca. 3 Stunden unterwegs sein. Ziel wird nach Kraft der Gruppe festgelegt. Rückfahrt zum Startpunkt. Samstag um 9.30 Uhr: Fortsetzung des Weges vom Vortag und wieder Rückkehr an den Ausgangspunkt. Sonntag 9.30 Uhr: Weitergehen bis gegen 15.30 Uhr. Bei Bedarf kann bei Kursleiter Walter Kummer in der www.pilgerherberge-pfaffenwinkel.de in Bernbeuren gerne günstig eine Übernachtung dazu gebucht werden. (Voraussetzung: Corona lässt das zu). Diakon Walter Kummer ist Seelsorger, Systemischer Berater und Therapeut. Er war selbst schon viel auf Pilgerwegen in Israel, auf Teilen des Schwäbischen Jakobsweges und auf den Wilden Flüssen der Heiligen Landschaften unterwegs. In Koop. mit vhs Schongau.

Walter Kummer, Diakon

Fr. 23.10., 14.00 – 17.00 Uhr,

Sa. 24.10., 09.30 – 16.30 Uhr,

So. 25.10., 09.30 – 15.30 Uhr

Treffp.: Parkpl. am Hohen Peißenberg, Matthäus-

Günther-Platz, 82383 Hohenpeißenberg

EUR 60,-

I1423PBG**NEU****Pilgern im Alltag 2**

Wir gehen auf dem begonnenen Pilgerweg weiter. Neu-Einsteiger*innen können dazu stoßen. Die Teilnahme ist nicht vom Besuch des Kurses 1 abhängig. Jeder ist auch herzlich willkommen, alleine an diesem Tag teilzunehmen. Der Ausgangspunkt wird den Teilnehmern rechtzeitig bekanntgegeben. In Koop. mit der vhs Schongau.

Walter Kummer

Sa. 07.11., 09.30 – 16.30 Uhr

Treffp.: Parkpl. am Hohen Peißenberg, Matthäus-

Günther-Platz, 82383 Hohenpeißenberg

EUR 30,-

I1424PBG**NEU****Pilgern im Alltag 3**

Auf dem begonnenen Pilgerweg gehen wir weiter. Auch bei dieser 3. Etappe können neue Teilnehmer*innen dazu kommen. Die Teilnahme ist nicht vom Besuch des Kurses 1 oder 2 abhängig. Jede*r ist auch herzlich willkommen, nur an diesem Tag teilzunehmen. Der Ausgangspunkt wird den Teilnehmern rechtzeitig bekanntgegeben. In Koop. mit der vhs Schongau.

Walter Kummer

Sa. 21.11., 09.30 – 16.00 Uhr

Treffp.: Parkpl. am Hohen Peißenberg, Matthäus-

Günther-Platz, 82383 Hohenpeißenberg

EUR 30,-

**I1504PBG****Führung in der Maria Aich Kirche**

Neben einer Übersicht über Baugeschichte und künstlerischen Ausstattung erzählt der Referent anhand ausgewählter Darstellungen vom Leben und Glauben unserer Vorfahren. Schwerpunkte sind dabei die Zeit des 30-jährigen Krieges sowie, einige Generationen später, die Zeit der Erbfolgekriege. Nach der etwa einstündigen Führung besteht Möglichkeit zu Fragen und zum Austausch. Bitte mitbringen: Mund-Nasenschutz.

Stefan Hoiß, Dipl. Theologe
So. 18.10., 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Maria Aich, Aichstraße
max. 10 Teiln., EUR 5,-

Recht/Verbraucherfragen**I1606PBG****Testamente für Alleinstehende und kinderlose Ehegatten**

An eine Errichtung einer letztwilligen Verfügung und eine damit verbundene ordentliche Vorsorgeplanung wird bei Alleinstehenden und kinderlosen Ehegatten kaum gedacht, wohl auch, weil keine Kinder vorhanden sind. Durch eine vorausschauende Nachlassplanung können in diesen Fällen Steuernachteile und Streit unter Angehörigen vermieden werden.

Maximilian Maar, Fachanwalt für Erbrecht
Mi. 04.11., 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
max. 9 Teiln., EUR 10,-

I1620PBG**Online-Seminar: Vorsorgevollmacht Patientenverfügung und Haftungsgrundsätze**

Inhalte der dreiteiligen Online-Veranstaltung sind:

Patientenverfügung: Was genau geschieht im medizinischen Notfall wenn ich nicht mehr mit der Außenwelt kommunizieren kann? Organspende versus Patientenverfügung – ein auflösbarer Widerspruch?! Vorsorgevollmacht - Die 12 wichtigsten Kriterien bei der Auswahl des Bevollmächtigten! In welcher Haftung steht der Bevollmächtigte? Auskunft- und Rechnungslegungspflicht. Vergütung von Bevollmächtigten. Sorgerechtsverfügung - sinnvolle Absicherung für Eltern mit minderjährigen Kindern. Urteile und Rechtsprechung.

Der Online-Kurs findet über die Internet-Plattform ZOOM statt, 3x60 Minuten inklusive Zeit für Fragen. Weitere Termine: 21.1. und 28.1.21.

Der Dozent ist ehrenamtlicher Hospizbegleiter, Sanitäter, Demenzhelfer und in psychosozialer Notfallversorgung ausgebildet. Materialgebühr umfasst: Rechtssichere Vordrucke, Notfallkarte, Organspende-Ausweis, umfangreiches Skript (per E-Mail oder Abholung in vhs).

Ulrich Welzel,
Sanitäter, Hospizbegleiter, Dozent
ab Do. 14.01., 19.30 – 20.30 Uhr, 3 x
Live im Internet
EUR 30,-; inkl. EUR 4,- Materialgebühr.

Weitere Informationen zur Reihe
vhs.wissen.live siehe Seite 100.

I1651PBG**vhs.wissen.live: Journalismus statt Panik – von der besonderen Aufgabe der Medien in besonderen Zeiten**

1964 in Stadthagen geboren, begann Georg Mascolo seine Karriere 1988 für "Spiegel-TV". 1992 folgte der Wechsel zum Magazin "Der Spiegel", wo er als Leiter des Ressorts "Deutschland II" sowie als politischer Korrespondent in den USA arbeitete. Von 2008 bis 2013 war Mascolo Chefredakteur des "Spiegel". Aufsehen erregte u.a. sein Gespräch mit Edward Snowden 2013 in Moskau über dessen Enthüllungen in der NSA-Affäre. Seit 2014 ist Mascolo Leiter der Recherchekooperation von Süddeutscher Zeitung, NDR und WDR.

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung. Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Georg Mascolo / Lena Kampf
Di. 15.12., 19.30 - 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1652PBG**vhs.wissen.live: "mp3. Industrie 4.0, 5G – Wie kommt das Neue in die Welt"**

Wie kommen Innovationen, wie kommt das Neue in die Welt? Wie werden reale Werte geschaffen durch innovative Produkte und Dienstleistungen, die sich durch technischen Vorsprung, hohe Qualität und klaren Kundennutzen auszeichnen? Einige Beispiele sollen dies illustrieren. Dabei stehen nachhaltiges Wirtschaften und ein verantwortungs-

voller Umgang mit den natürlichen Ressourcen im Vordergrund. Solche Technologien entstehen im Zusammenspiel von Forschung, innovativer Wirtschaft, geeigneten staatlichen Rahmenbedingungen und einer gegenüber Technik aufgeschlossenen Gesellschaft.

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Dieter Spath ist Leiter des Fraunhofer-Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation und des Instituts für Arbeitswissenschaft und Technologiemanagement der Universität Stuttgart. Er ist zudem Präsident der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Koop. mit vhs Erding/vhs Süd-Ost. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Dieter Späth
Di. 08.09., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I1653PBG**vhs.wissen.live: "KI – Wann übernehmen die Maschinen?"**

Smartphones, die mit uns sprechen, Armbanduhr, die unsere Gesundheitsdaten aufzeichnen, Arbeitsabläufe, die sich automatisch organisieren, Autos, Flugzeuge und Drohnen, die sich selber steuern, Verkehrs- und Energiesysteme mit autonomer Logistik oder Roboter, die ferne Planeten erkunden, sind technische Beispiele einer vernetzten Welt intelligenter Systeme. Löst die "künstliche Intelligenz" den Menschen ab? Dieser Vortrag ist ein Plädoyer für Technikgestaltung: KI muss sich als Dienstleistung in der Gesellschaft bewähren.

Prof. Dr. Klaus Mainzer arbeitet als Wissenschaftsphilosoph über Grundlagen und Zukunftsperspektiven von Wissenschaft und Technik (u.a. mathematische Grundlagenforschung und Computermodellierung). Bekannt als Komplexitätsforscher, arbeitet er am Lehrstuhl für Philosophie und Wissenschaftstheorie an der TU München. Er war Gründungsdirektor des Munich Center for Technology in Society (MCTS).

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Koop. mit vhs Erding/vhs Süd-Ost.

Prof. Dr. Klaus Mainzer
Di. 22.09., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

Kaufmännisches Wissen

I2182PBG

Buchführung für Unternehmer und Existenzgründer mit Einführung in Lexware Buchhalter

Sie erlernen im Kurs theoretische und praktische Kenntnisse für die Durchführung der laufenden Buchhaltung, u.a. rechtliche Grundlagen, Kontenrahmen, Buchung laufender Geschäftsfälle, Umsatzsteuervoranmeldung und Auswertungen z.B. Summen- und Saldenlisten. Inklusive praktischer Buchungen mit der Software „Lexware Buchhalter“. 2. Kurstag: 31.10.2020. Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibutensilien. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Monika Jacob, Bilanzbuchhalterin
ab Sa. 17.10., 09.00 – 17.00 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 121,-
inkl. EUR 10,- f. E-Skript

I2184PBG

Tagesseminar Buchhaltung: Jahresabschluss mit LEXWARE

Anhand einer Musterbuchhaltung wird ein Jahresabschluss mittels Einnahmen-Überschussrechnung unter Verwendung der Software LEXWARE Buchhalter geübt. Jahresabschluss-Vorbereitungsarbeiten, Kontenprüfung, Umsatzsteuerjahresaufstellung, Jahresabschlussbuchungen, Abschlusserläuterungen. Vorkenntnisse in Buchhaltung sind erforderlich (Grundkurs o.ä.). Mitzubringen: Schreibutensilien, Taschenrechner.

Monika Jacob, Bilanzbuchhalterin
Sa. 30.01., 09.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 69,- inkl. EUR 5,- E-Skript

Gemeinsam gegen Corona:
Bitte beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregeln in unseren Kursen (Corona-Infos siehe Seite 4)

EDV

I2205PBG

So richte ich Windows 10 auf meine Bedürfnisse ein

Ziel dieses Kurses ist, Ihnen die Funktionen sowie den strukturierten Aufbau von Windows 10 anschaulich zu erklären und auf die eigenen Bedürfnisse hin anzupassen. Inhalte sind u.a.: Versions- Übersicht des Betriebssystems, Update-Ein-

stellungen. Aufbau des Startbildschirms / Arbeit mit Kacheln; Datenorganisation; Systemeinstellungen vornehmen; Datensicherheit: persönliche Einstellungen und Kennwortschutz, Virenschutz; Backups erstellen; Anwenderprogramme einbinden. 2. Kurstag: 16.10.2020.

Herbert Unter, Systemadministrator
ab Fr. 09.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 37,-

I2208PBG

Virtuelle Computer und Betriebssysteme auf dem Computer einrichten

Sie möchten auf Ihrem Computer eine neue Software ausprobieren oder Onlinebanking machen, dies aber nicht auf dem PC tun, mit dem Sie normalerweise arbeiten, andererseits aber auch keinen extra Computer anschaffen. Für diese Zwecke sind virtuelle Computer auf Ihrem eigenen PC eine gute Lösung. Im Kurs erfahren Sie, mit welcher Software dies möglich ist, wie eine virtuelle Maschine installiert und betrieben wird. 2. Kurstag: 27.11.2020. Voraussetzung: PC-Anwender-Kenntnisse.

Herbert Unter, Systemadministrator
ab Fr. 20.11., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 49,60

I2240PBG

Excel 2016 Grundkurs

Die Teilnehmer*innen erlernen die Grundlagen der Tabellenkalkulation mit der Software Microsoft Excel 2016. Inhalte sind das Erstellen, Berechnen, Bearbeiten und Auswerten von Tabellen. Das Erlernte wird gleich im Kurs für praktische Excel-Vorlagen verwendet. Ebenso werden das Arbeiten in mehreren Tabellen geübt und Formatierungen erstellt, damit die Tabelle optisch und stilistisch gut aussieht. Windows-Grundkenntnisse sind Voraussetzung. Mitzubringen: Schreibzeug.

Herbert Unter, Systemadministrator
ab Mo. 12.10., 20.00 – 21.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 93,-

... Einfach wegbleiben?
Keine gute Idee,
denn die Entgeltspflicht bleibt!

I2270PBG

Business EDV

EDV-Kenntnisse, die Sie im Büro- und Arbeitsumfeld anwenden und beherrschen müssen, werden in diesem Kurs vermittelt und vertieft! Ziel des Kurses ist, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und E-Mail-Client mit der aktuellen Office Version 2016 effektiv nutzen zu können! Auch das Anlegen einer übersichtlichen Datei-ablagestruktur ist Gegenstand des Kurses. EDV-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

Herbert Unter, Systemadministrator
ab Mo. 05.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 144,-

I2290PBG

Störungen am PC - Probleme effektiv beseitigen

Wer kennt das nicht? Der Computer wird langsamer, es werden Fehlermeldungen eingeblendet... und man weiß nicht, wie und wo man ansetzen soll. In diesem Workshop lernen Sie typische Vorgehensweisen bei der Ermittlung und Beseitigung von Hard- und Softwareproblemen kennen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie Windows 10 optimal nutzen, Störendes ausschalten können. Voraussetzung: WINDOWS-Anwender-Kenntnisse. 2. Kurstag: 19.1.2021.

Herbert Unter, Systemadministrator
ab Di. 12.01., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 37,-

I2303PBG

So mache ich den Computer sicher fürs Internet!

Bei vielen Tätigkeiten im Internet geht es um sehr vertrauliche Daten. Welche Gefahren und Risiken drohen im Netz tatsächlich und wie kann ich mich vor Würmern, Viren und Trojanern schützen? Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks und Programme kennen, mit denen Sie für bestmögliche Sicherheit beim Surfen, Onlineshopping, Onlinebanking und E-Mail-Empfang sorgen; lernen Sie, wie Sie Antiviren-Software installieren und aktualisieren, Cookie-Manager einrichten und eine Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren. Voraussetzung: Grundkenntnisse WINDOWS und Internet.

Herbert Unter, Systemadministrator
Fr. 23.10., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 24,70



I2305PBG

Computer Grundlagen, E-Mail und Internet

Der Kurs will Ihnen die Scheu vor dem Computer und dem Umgang mit Internet und E-Mails nehmen, denn ein Einstieg ist in jedem Alter möglich. Die Teilnehmer*innen erhalten zunächst ein Basiswissen zur Bedienung des Computers. Daran anschließend lernen Sie, wie im Internet Informationen gefunden werden können (Suchprogramme) und der Kontakt zu anderen PC-Nutzern (Freunden, Familie etc.) hergestellt werden kann (eigene E-Mail anlegen, E-Mails schreiben, Bilder hinzufügen, Chatten, Einkauf mit eBay etc.). Begleitendes Skript ist in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen: Schreibzeug.

Walter Kühl, Dipl. Betriebswirt (FH)
ab Di. 20.10., 14.30 – 16.30 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 4 Teiln., EUR 124,- inkl. Skript.

I2306PBG

Computer Aufbaukurs: „Was kann Google & Co noch?“

Sie haben den einführenden Grundlagenkurs belegt, sind inzwischen fit im Schreiben von E-Mails und tummeln sich im Internet. Google & Co bieten hier noch viel mehr. Dieser Kurs - der den Besuch des Grundlagenkurses voraussetzt - führt Sie ein in die Welt der sog. Apps wie z.B. Kalender, Maps, Cloud, YouTube, u.a. Weiter werden auch Anwendungen, wie z.B. Outlook, behandelt. Mitzubringen: Schreibzeug.

Walter Kühl, Dipl. Betriebswirt (FH)
ab Di. 19.01., 14.30 – 16.30 Uhr, 3 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 4 Teiln., EUR 61,50 inkl. Skript.

So klappt es mit dem Android Handy!

„WhatsApp, Facebook und E-Mail, alle meine Bekannten nutzen es auf Ihrem Handy, nur ich weiß nicht wie es geht!“ Wenn es Ihnen auch so geht, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kursinhalte: Begriffserklärungen und erste Schritte mit dem Smartphone (Einrichtung, etc.), Telefonieren, Kontakte, SMS schreiben, WLAN einrichten, E-Mail einrichten, Apps installieren (WhatsApp, Facebook, etc.). Der zweite Kurstag (21.11.20) wird dafür genutzt, aufgetauchte Fragen und Probleme zu lösen. Mitzubringen: Handy mit Android (kein Tablet oder iPhone/iPad) sowie das Ladekabel!

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 44,80

Kurs I2322PBG

ab Sa. 14.11., 09.00 – 11.30 Uhr, 2 x

Kurs I2323PBG

ab Sa. 09.01., 09.00 – 11.30 Uhr, 2 x

So klappt es mit dem Android Handy - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Grundlagen wiederholt und detailliert auf diese Themengebiete eingegangen: Verwalten von Kontakten und Terminen (Kalender-App), Schreiben und Versenden von E-Mails, Apps installieren und deinstallieren (WhatsApp, Facebook, etc.), Sprachsteuerung und Sicherheit. Auf individuelle Fragen und Probleme geht der Referent ein. Mitzubringen: Android-Smartphone sowie das Ladekabel! Nur Android Smartphones, keine Apple Geräte (iPhone/iPads).

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 27,-

Kurs I2330PBG

Sa. 12.12., 09.00 - 12.00 Uhr

Kurs I2331PBG

Sa. 06.02., 09.00 - 12.00 Uhr

I2350PBG

Digitaler Nachlass

Wir alle haben in der digitalen Welt mehrere Kennwörter, Zugangskennungen oder PINs, die wir uns merken müssen. Was ist nun, wenn man plötzlich schwer erkrankt und niemand mehr an Konto und E-Mail herankommt. Oder im Todesfall: wer kümmert sich darum, dass die eigenen Accounts bei den sozialen Medien geschlossen und E-Mail-Adressen abgekündigt werden? An praktischen Beispielen wird aufgezeigt, wie Sie einen digitalen Nachlass organisieren und praktikabel führen können. Voraussetzungen: PC Grundkenntnisse.

Herbert Unter, Systemadministrator
Fr. 30.10., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 5 Teiln., EUR 24,70



Life Church International e.V.

Gottesdienste jeden Sonntag um 10 Uhr - auf Deutsch & Englisch

Busfahrtdienst, z.B. am Weilheimer Bahnhof um 9:45 Uhr --- Trifhofstraße 58, 82362 Weilheim i. OB - 0881 / 637 204 (hinter dem Kino)

I2361PBG

Die (Daten)Zukunft liegt in den Wolken -

Wie Sie Cloud Dienste richtig nutzen

Beliebtheit zur Ablage großer Datenmengen, z.B. von Fotos und Dokumenten haben in den letzten Jahren die sogenannten Clouds erlangt, wie z.B. Microsoft OneDrive, Dropbox, Google Drive oder Telekom Magenta Cloud. Im Kurs erfahren Sie, was eine Cloud ist, welche Cloud Dienste es im Internet gibt und wie man sie am besten nutzt. Besonderer Wert wird dabei gelegt auf die Frage, wie es mit den Sicherheitsfunktionen und der Verschlüsselung von Kundendaten aussieht bei den einzelnen Cloud-Anbietern.

Voraussetzung: Erfahrung mit Computer, Internet und E-Mail.

Herbert Unter, Systemadministrator

Fr. 13.11., 19.00 – 21.00 Uhr

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 5 Teiln., EUR 24,70

Zu Ihrem Schutz – bitte beim Besuch unserer EDV-Kurse beachten:

Mund-Nase-Schutz-Pflicht im Gebäude, kann am Kursplatz abgelegt werden
Feste (Sitz-)plätze mit mind. 1,5 Meter Abstand zueinander
Keine Gruppenarbeit
Keine Raumwechsel

Aktuelle Hinweise vor Ort beachten
Mit (Corona spezifischen) Krankheitssymptomen oder nach Kontakt zu einem bestätigten Covid-19-Fall dürfen Sie den vhs Bereich nicht betreten.
Bitte informieren Sie uns darüber unverzüglich.

**Fotografie/
Digitale Bildbearbeitung**

I2352PBG

ONLINE

**Online-Seminar:
Der Weg zum „Wow-Bild“ -
Grundlagen der Bildbearbeitung**

In der digitalen Fotografie wird die Arbeit, die man bei der analogen Fotografie im Labor gemacht hat, auf den Computer verlagert. Für die digitale Bildbearbeitung gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Programmen. Alle diese Programme verfügen über ähnliche Funktionen, die von der Korrektur der Helligkeit bis zur Schärfung des Bildes reichen. Doch wie geht man am besten vor, um ein digitales Bild zu bearbeiten? Welche Arbeitsschritte sollten in welcher Reihenfolge abgearbeitet werden und welche Einstellungen sollten getroffen werden? Alle diese Fragen beantwortet das Online-Training. Es führt in die Theorie der Bildbearbeitung und zeigt die praktischen Schritte, um zu einem guten Bild zu kommen, und zwar unabhängig vom jeweiligen Bearbeitungsprogramm. In Kooperation mit vhs Holzkirchen.

Stefan Sporrer

Do. 15.10., 19.00 – 21.00 Uhr

Live im Internet

EUR 10,-

I2366PBG

ONLINE

**Online-Seminar:
Lightroom oder Luminar
- Was ist das richtige Bildbearbeitungs-
Programm für mich?**

Für digitale Fotos ist die Bildbearbeitung ein absolutes Muss. Und da es sehr viele verschiedene Programme auf dem Markt gibt, fragen sich viele, welches Bildbearbeitungs- bzw. Bildverwaltungsprogramm sie verwenden sollen. Zwei der populärsten Programme sind Adobe Lightroom und Skylum Luminar. In diesem Online-Training werden die beiden neuesten Versionen der Programme miteinander verglichen und die Stärken der jeweiligen Programme herausgearbeitet. Nach diesem Online-Training sind Sie in der Lage, das richtige Programm für sich auszuwählen und so einen Fehlkauf zu vermeiden.

Kooperation mit vhs Holzkirchen.

Stefan Sporrer

Mi. 28.10., 19.00 – 21.00 Uhr

Live im Internet

EUR 10,-

ONLINE Live-Streams:

Beim Livestream werden Veranstaltungen an einer vhs live ins Internet übertragen. Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse.

Ein Computer mit Internet-Anschluss und die Fähigkeit, einen Link anzuklicken reichen – und schon nehmen Sie teil am digitalen Lernen mit der vhs.



Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg



**HABEN SIE INTERESSE AN EINER
KURSLEITERTÄTIGKEIT?**

Wir beraten und schulen Sie weiter

Rufen Sie uns an oder
schicken Sie uns eine E-Mail.

Weilheim:
Tel. 0881 9278338
info@vhs-weilheim.de

Penzberg:
Tel. 08856 3615
info@vhs-penzberg.de

Peißenberg:
Tel. 08803 690-400
vhs@peissenberg.de



SPRACHEN

Zur Einschätzung Ihrer bereits vorhandenen Sprachfähigkeiten helfen Ihnen die Einstufungskriterien nach dem Europäischen Referenzrahmen (www.sprachzertifikat.org). Weitere Spracheinstufungstests finden Sie z.B. unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de.

Deutsch

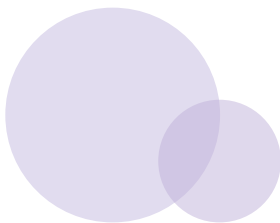
Deutsch als Fremdsprache (A1) - Intensivkurs

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten die wichtigsten Grundlagen der deutschen Sprache erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die seit kurzem in Deutschland sind, ein wenig Deutsch verstehen, vielleicht noch keinen Deutschkurs besucht haben und jetzt ihre geringen Kenntnisse erweitern und systematisch Deutsch lernen möchten. Kursbuch wird im Kurs angesagt. For students staying in Germany for a while and who are able to understand a little German but have not attended a German course yet. You would like to enlarge your language skills and study German systematically.

Angela Lehnert
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
max. 6 Teiln., EUR 166,50
zzgl. EUR 3,- Kopiergeld

Kurs I3105PBG
ab Mi. 14.10., 09.00 – 12.00 Uhr, 9 x

Kurs I3106PBG
ab Mi. 13.01., 09.00 – 12.00 Uhr, 5 x



Englisch

Kursteilnehmende, Quereinsteiger und Interessierte können sich unverbindlich und kostenfrei bei der Wahl des für sie passenden Englisch-Kurses telefonisch beraten lassen: Frau Geldsetzer, Tel. 08803 615757; Frau Schiebel, Tel. 08803 9586.



I3204PBG

Great! Englisch für Anfänger (A1)

Wir starten mit einem neuen Anfängerkurs. Ob sie sehr geringe oder keine Vorkenntnisse haben, spielt keine Rolle. Im Kurs sollen grundlegende Kenntnisse vermittelt werden, die Scheu vor dem Reden genommen werden und v.a. soll der Spaß nicht zu kurz kommen. Es ist kein Spaziergang, aber, wenn Sie bereit sind, auch zuhause vor- und nachzuarbeiten, sich auf Neues einzulassen, dann sind Sie bei uns richtig. Kursbuch: Great! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 07.10., 17.30 – 19.00 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
max. 9 Teiln., EUR 93,-

I3205PBG

Great! Englisch für Anfänger (A1) - Fortsetzung

Wir gehen langsam und den Erwartungen der Kursteilnehmer entsprechend

voran. Wer das Alphabet und die Zahlen, sowie geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache beherrscht, ist eingeladen, im Kurs mitzumachen. Das Tempo passt sich den Teilnehmern an, wichtig ist der Spaß beim Englischlernen. Es ist kein Spaziergang, aber, wenn Sie bereit sind, auch zuhause vor- und nachzuarbeiten, sich auf Neues einzulassen, dann sind Sie bei uns richtig. Kursbuch: Great! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0 ab Unit 6.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 07.10., 19.15 – 20.45 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
max. 9 Teiln., EUR 93,-

I3220PBG

Great! Englisch (A2) - Fortsetzung

Wir beginnen mit der Wiederholung der wichtigsten grammatikalischen und sprachlichen Grundlagen aus dem vorangegangenen Semester, bevor wir im Kursbuch fortfahren. Beim Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, kommt der Spaß nicht zu kurz. Es wird erwartet, zuhause vor- und nachzuarbeiten. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen aus 4-5 Semestern vhs-Kursen oder 2-3 Jahre Schulenglisch. Neueinsteiger willkommen! Kursbuch: Great! A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Unit 4 A)

Jutta Geldsetzer
ab Do. 08.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
max. 9 Teiln., EUR 93,-

I3236PBG

ONLINE NEU

Online-Kurs English Refresher (A2)

Dieser Kurs dient der Auffrischung und Festigung „schlummernder“ Englischkenntnisse auf A2-Niveau und findet im „virtuellen“ Klassenzimmer statt. Der Schwerpunkt liegt dabei im Aufbau spontaner Sprechfertigkeit in Alltagssituationen. Weitere Kursinhalte sind Hör- und Leseverständnis-Übungen sowie eine

Hallo BAUTEAM VOGEL

WIR BERATEN, PLANEN UND BAUEN FÜR SIE

altes Haus!

Das Bauteam Vogel ist spezialisiert auf Altbauten. Modernisierung, Sanierung, Umbau und Anbau sind unsere Stärke. Unser Team aus Ingenieuren und Handwerkern bietet Ihnen alle Leistungen aus einer Hand – Beratung, Planung, Bau – unkompliziert und schlüsselfertig.



Wiederholung der wichtigsten Grammatikregeln. Kurs findet auch am 4.11. statt (Herbstferien). Voraussetzung: ca. 3 Jahre Vorkenntnisse (Schulenglisch oder vhs-Kurse). Es wird ohne Buch gearbeitet. Technische Voraussetzungen: Computer o.a. mobiles Endgerät (Tablet, Smartphone), Lautsprecher und Mikrofon/Headset, Internetzugang und E-Mail-Account. Kamera ist für Teilnehmende optional.

Ingrid Schiebel

ab Mi. 07.10., 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Live im Internet

max. 6 Teiln., EUR 58,40

English conversation (B1)

Wir sprechen, lesen, hören und schreiben auf Englisch. Themen werden von den Kursteilnehmern gerne eingebracht oder von der Kursleiterin vorgegeben. This course is for you, if you can understand the main points of a conversation which uses a clear standard English. You are able to talk rather freely about topics which you are familiar with, you can speak about experiences and events and you can state your personal opinion about everyday topics. We always warmly welcome new participants. Come and see how much fun English can bring.

Jutta Geldsetzer

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 98,50

Kurs I3239PBG

ab Di. 06.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 11 x

Kurs I3240PBG

ab Mi. 07.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 11 x

I3242PBG

Intermediate English (B1)

You would like to improve your English then this course is what you want and need. Mittels eines Lehrbuches (Go for it! B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-002940-2 ab Unit 6) werden wir unsere Englischkenntnisse auf dem Level B1 entwickeln. Improve our English in a group of like-minded people! Sie sollten Grundkenntnisse der englischen Sprache (A2) noch aus Schulzeiten (3 Jahre Schulenglisch) oder von vhs Kursbesuchen besitzen. Alle vier Sprachfertigkeiten (Lesen, Sprechen, Hören und Schreiben) werden geübt. Neueinsteiger willkommen!

Jutta Geldsetzer

ab Di. 06.10., 20.00 – 21.30 Uhr, 11 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 93,-

I3260PBG

English conversation and more (B1/B2)

Ziel dieses Kurses ist ein gutes und flüssiges Ausdrucksvermögen, welches sich die Teilnehmenden entweder in der Gruppe oder in Partnerübungen unter Anleitung stressfrei, in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Hörverständnis- und gelegentliche Grammatikübungen sind ebenfalls beinhaltet, Texte zu aktuellen Themen werden gerne bearbeitet und anschließend diskutiert. Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. 5 Jahren Schulenglisch o.ä. Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen!

Ingrid Schiebel

ab Do. 08.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 80,-

I3270HPBG

English - Conversation (B2/C1)

Advanced English - Conversation. Speaking and writing, listening and reading with reflective thoughts about our own life-stories. We are a fun loving group of women meeting in the afternoon on Wednesdays. New participants are welcome. Dictionary, paper and pencil.

Waltraud Murray, Dipl. Soz. päd.

ab Mi. 07.10., 14.30 – 16.00 Uhr, 12 x

Haus der Vereine, Nordstr. 3, Hohenpeißenberg

max. 8 Teiln., EUR 95,-

FRANZÖSISCH



I3302PBG

Französisch für Anfänger - Grundkurs I (A1)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die sich für eine Reise in unser Nachbarland Frankreich, vielleicht auch in unsere Partnerstadt St. Brévin Les Pins, mit Grundkenntnissen in Französisch ausstatten möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1“, (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7).

OStRn Angelika Werner,

Gymnasiallehrerin für Französisch

ab Mi. 14.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 11 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 93,-

I3304PBG

Französisch Grundkurs IV (A1)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen in diesem Semester, eine Reise zu organisieren, über Familien und Freunde zu sprechen und uns über Hobbies und Freizeit auszutauschen. Am Ende des Semesters werden wir das Gelernte gründlich wiederholen und vertiefen. Lehrbuch „Voyages neu A1“, ab Lektion 7 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7).

OStRn Angelika Werner,

Gymnasiallehrerin für Französisch

ab Do. 08.10., 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 101,-

I3324PBG

Französisch Aufbaukurs (A2)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit soliden Grundkenntnissen von 2-3 Jahren vhs-Kursen. Wir lernen in diesem Semester weitere Facetten Frankreichs kennen, seines Alltags und seiner Kultur, tauschen uns über unsere Erfahrungen, unseren Alltag und Vorlieben aus und können Meinungen, Erwartungen und Wünsche ausdrücken. Am Ende des Semesters werden wir das Gelernte gründlich wiederholen und vertiefen. Lehrbuch „Voyages neu A2“ ab Lektion 10 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529422-6).

OStRn Angelika Werner,

Gymnasiallehrerin für Französisch

ab Do. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 101,-

I3330PBG

ONLINE

Online-Seminar: E-Mails auf Französisch: die wichtigsten Tipps und Ausdrücke (A2/B1)

Lernen Sie, wie Sie eine E-Mail auf Französisch verfassen. Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Als Beispielinhalte werden wir uns Muster-E-Mails zu den Themen „Anfragen, Reklamation, Bewerbung und Reservierung“ genauer ansehen. So bekommen Sie einen guten Einblick, wie Franzosen per E-Mail kommunizieren und können diese Beispiele mit Sicherheit auch für eigene Zwecke leicht anpassen und benutzen. Sie haben in diesem Online-Training auch Gelegenheit, Fragen zu stellen. Bitte nutzen Sie dazu ein Headset. In Kooperation mit vhs Holzkirchen.

Sylvie Aubry

Sa. 24.10., 11.00 – 12.00 Uhr

Live im Internet, max. 10 Teiln., EUR 5,-

**I3332PBG**

ONLINE

**Online-Seminar:
Small-Talk auf Französisch:
Floskeln - Phrasen -
Redewendungen (A2/B1)**

Floskeln - Phrasen - Redewendungen:
Dieses Online-Training zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt mit Franzosen ins Gespräch kommen und am Laufen halten. Auch wenn mal eine Vokabel nicht gleich präsent ist: Mit einer eleganten Floskel oder Redewendung überbrücken Sie spielend eventuell drohende „Hänger“ und halten das Gespräch geschmeidig. Sie haben auch Gelegenheit, Fragen zu stellen. Bitte nutzen Sie dazu ein Headset. In Kooperation mit vhs Holzkirchen

Sylvie Aubry

Sa. 05.12., 11.00 – 12.00 Uhr

Live im Internet

max. 10 Teiln., EUR 5,-

Italienisch

Tipps zum Sprachen lernen:

Du lernst eine Sprache, um sie nutzen zu können, nicht, um sie mit dir selbst zu sprechen. Das eigentlich Kreative am Sprachenlernen ist, in der Lage zu sein, die Sprache in einen nützlichen, alltäglichen Kontext zu bringen. Du kannst einfach zum Italiener am Ende der Straße gehen und dein Essen auf Italienisch bestellen.

**I3402PBG**

NEU

Italienisch Grundkurs I (A1)

Ihnen gefällt die italienische Sprache und Sie möchten etwas Neues erlernen und ausprobieren? In diesem Einsteiger-Grundkurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Spaß die Basis der italienischen Sprache. Erlernt werden elementare kommunikative Fertigkeiten und Grundlagen im Bereich Wortschatz und Grammatik. Zur Hilfe nehmen wir das Lehrbuch „Con piacere“ inklusive speziellem Arbeitsbuch. ISBN: 978-312525180-9.

Maria Galetta, Juristin (B.A.)

ab Mi. 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 101,-

I3404PBG**Italienisch Grundkurs III (A1)**

In diesem Grundkurs mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie von einer Muttersprachlerin in lockerer Atmosphäre und mit Spaß die Basis der italienischen Sprache und Kultur. Lehrbuch: Con Piacere A1, ISBN: 978-3-12-525180-9 ab Lektion 6.

Maria Galetta, Juristin (B.A.)

ab Di. 06.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 89,-

I3408PBG**Italienisch Grundkurs VIII (A1)**

Ihnen gefällt die italienische Sprache, Sie haben Vorkenntnisse und möchten diese vertiefen? In diesem Grundkurs A1 lernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Spaß die Basis der italienischen Sprache. Erlernt werden elementare kommunikative Fertigkeiten und Grundlagen im Bereich Wortschatz und Grammatik.

Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch „Con piacere“ ISBN: 978-312525180-9 und des Trainingsbuches ISBN: 978-3-12-525181-6. Zusätzlich lesen wir „Pasta per due“ ISBN 978-3-19-215351-8.

Kyra Conhoff

ab Fr. 09.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 85,-

I3430PBG**Italienisch Auffrischkurs (A2)**

Haben Sie schon einen Italienisch A2 Grundkurs angefangen oder haben Sie schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache? Mit viel Spaß vermittelt die Kursleiterin, selbst Muttersprachlerin, auch Wissenswertes über Italien, Reisen, italienische Kultur und Lebensgefühl. Neues Lehrbuch: Nuovo espresso A2, ISBN: 978-3192054396.

Maria Galetta, Juristin (B.A.)

ab Mo. 05.10., 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 101,-

I3442PBG**Italienisch Auffrischkurs (B1)**

Haben Sie schon einen Italienisch Auffrischkurs besucht, oder haben Sie schon fortgeschrittene Italienisch-Kenntnisse? Mit viel Spaß vermittelt die Kursleiterin, selbst Muttersprachlerin, auch Wissenswertes über Italien, Reisen, italienische Kultur und Lebensgefühl. Neues Lehrbuch: Nuovo espresso B1, ISBN: 978-3192054402.

Maria Galetta, Juristin (B.A.)

ab Mo. 05.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

max. 9 Teiln., EUR 89,-

Spanisch

I3503PBG**Spanisch Grundkurs I (A1)**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischen Alltagssprache vertraut machen möchten. Einfache Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen. Mitzubringen: Lehr- und Arbeitsbuch „Caminos 1 neu“ (Klett-Verlag) ab Lektion 1B.

Peter Wild,

beeidigter Übersetzer u. Dolmetscher

ab Di. 06.10., 16.30 – 18.00 Uhr, 10 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 85,-

I3505PBG**Spanisch Grundkurs V (A1)**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (2-3 Jahre Schule oder 4-5 Semester vhs Kurse), die sich mit der spanischen Alltagssprache vertraut machen möchten. Einfache Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen. Mitzubringen: Lehr- und Arbeitsbuch „Caminos 1 neu“, ab Lektion 7C (Klett-Verlag).

Peter Wild, beeidigter Übersetzer u. Dolmetscher

ab Di. 06.10., 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 85,- (Kleingruppe)

I3532PBG**Spanisch Grundkurs VI (A2)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Spanischkenntnisse mit viel Spaß vertiefen und ausbauen wollen. Unter Verwendung wirklichkeitsnaher oder aktueller Themen liegt der Hauptschwerpunkt dieses Kurses auf der Sprechfertigkeit. Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen. Auch Hörverständnis- und Grammatikübungen sind beinhaltet. Vorkenntnisse auf Level Anfang A2 sind für diesen Kurs erforderlich.

Peter Wild,

beeidigter Übersetzer u. Dolmetscher

ab Di. 06.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

max. 6 Teiln., EUR 85,-

Gesundheit

Peißenberger
Gesundheits
Woche

Machen auch Sie mit!
Die Peißenberger
Gesundheitswoche
findet vom 23. - 30.10.2020 statt.
Wir sind dabei!
Nähere Informationen unter
www.gesundheit-peissenberg.de

Gesundheitsvorträge

I4105PBG

NEU

**Leinöl –
wie lässt es sich für unsere
Gesundheit nutzen?**

Welche Möglichkeiten ergeben sich durch eine gezielte Ernährung mit Leinöl bei der Vermeidung und Behandlung körperlicher und psychischer Erkrankungen und Leistungsstörungen wie z.B. Arthrose, Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Gewichtsreduktion, Allergie u.v.m. Woran kann ich ein gesundheitsförderndes Leinöl erkennen? Wie kann ich es am besten zur Prävention und Behandlung von Krankheiten einsetzen? In der praktischen Erprobung können Sie selbst wichtige Qualitätsmerkmale erfahren. In Koop. mit vhs Schongau.

Priv.Do., Dr.med.habil.
Reinhard Lauterbacher
Di. 10.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
EUR 7,-

I4106PBG

NEU

**Arthrose und Arthritis –
nicht operative
Behandlungsmöglichkeiten**

Der Referent beantwortet bei diesem Vortrag folgende Fragen: Wie entstehen Arthrose und Arthritis? Was passiert bei Gelenkbeschwerden? Sie erhalten Tipps zur Ernährungstherapie, den richtigen Sport für Arthrose-Patienten, wie Bandagen, Schienen und Einlagen anzuwenden sind. Krankengymnastik und eigene Bewegungsübungen unterstützen die Gesundung. Auf die Themen Medikamente und Injektionsbehandlungen

wird eingegangen. In Koop. mit vhs Schongau.

Priv.Do., Dr.med.habil.
Reinhard Lauterbacher
Di. 20.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
EUR 7,-

I4107PBG

NEU

**Vitamin D –
Mangel oder Mode?**

In Deutschland und weltweit gibt es eine Unterversorgung an Vitamin D. Ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Referent geht in seinem Vortrag auf die Bestimmung des Vitamin D Spiegels und Vitamin D als Multitalent ein. Sie erhalten Informationen zur Bedeutung für Risikogruppen, zu Krankheiten durch Mangel und ihre Vermeidung. Beantwortet wird ebenfalls die Frage, ob Vitamin D als Multivitaminpräparat oder für den gezielten Ausgleich verwendet wird. In Koop. mit vhs Schongau.

Priv.Do., Dr.med.habil.
Reinhard Lauterbacher
Fr. 13.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
EUR 7,-

I4112PBG

NEU

**Burnout –
die ungewöhnliche
2. Chance deines Lebens**

Sie fühlen sich erschöpft, entmutigt, überfordert, gereizt, niedergeschlagen? Als wäre Ihr „Licht“ erloschen, Ihre

„Energie“ verbraucht? Längst sind Burnout-Symptome fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Dabei hat Burnout nicht ausschließlich eine medizinisch-körperliche Ursache, sondern ist auch eine Folge der eigenen Lebenshaltung, Persönlichkeitsstruktur, Beziehungskompetenz mit sich selbst, der Umwelt und den Nächsten. So geben diese Symptome einen Anlass dazu, grundsätzlich über das eigene Leben mit seinen Prägungen, Potenzialen, Bedingtheiten und Motivationen nachzudenken und diese neu zu ordnen. Welche Ursachen führten zu dem Ausbrennen? Welche Möglichkeiten gibt es, aus dem Kreislauf auszusteigen? Und welche Chancen für das eigene Leben birgt die Burnout-Dynamik in sich. All diese Inhalte kommen an diesem Abend zur Sprache. Anmeldung erforderlich.

Karin Pixner, Psychotherapeutin
Do. 29.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus, Bergwerkstrasse 1
max. 15 Teiln., EUR 8,-

I4120PBG

NEU

**Heimische Wildpflanzen,
Wurzeln und Kräuter
und ihre Verwendung**

Wir betrachten heimische Kräuter aus Wald, Wiese, Garten und Feld und erfahren vieles über Sammeln/Ernten zum richtigen Zeitpunkt und über ihre Verarbeitung z.B. als Tee oder auch in der Küche. Anmeldung erforderlich!

Angelika Haschler-Böckle
Di. 20.10., 19.00 – 21.15 Uhr
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 12 Teiln., EUR 19,70





Nähere Informationen zu vhs.wissen live siehe Seite 100.

I4131PBG

ONLINE

NEU

vhs.wissen.live: Pandemien

– Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

Pandemien, die länder- und Kontinent übergreifende Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten, sind eine dunkle Seite der Globalisierung, insbesondere des internationalen Flugtourismus. Mit Blick auf die aktuelle Situation werden im Vortrag die Strategien zur Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben erläutert.

Lässt sich ein bislang unbekanntes Virus überhaupt aufhalten oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis 60 Prozent und mehr der Bevölkerung angesteckt sind?

Jörg Hacker, international renommierter Experte auf dem Gebiet der Infektionsbiologie, war Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina. In Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Prof. Dr. Jörg Hacker
Fr. 02.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I4135PBG

ONLINE

NEU

vhs.wissen.live: Gerechtigkeit und Gesundheit – wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

Arzneimittel gehören zu den größten Errungenschaften der Menschheit. Sie haben zu dramatischen Verbesserungen von Gesundheit und Langlebigkeit sowie zu enormen Kosteneinsparungen durch weniger Krankheitstage und Krankenhausaufenthalte beigetragen. Der globale Markt für Arzneimittel hat derzeit einen Wert von jährlich 1.430 Milliarden Dollar. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Produktpreise durch die entstandenen Kosten bei der Forschung und Entwicklung der Arzneimittel. Für ärmere Gesellschaften sind diese hohen Preise oft nicht zu zahlen. Wie könnte eine Lösung aussehen, die einerseits der Industrie genügend Anreize gibt, Forschung zu betreiben und anschließend die Medikamente anschließend zu einem deutlich niedrigeren Preis anzubieten? Thomas Pogge stellt

anhand des Health Impact Fund eine mögliche Lösung vor.

Thomas Pogge, Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University.
In Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Prof. Dr. Thomas Pogge
Fr. 20.11., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

I4137PBG

ONLINE

NEU

vhs.wissen.live: Corona und die Folgen

Mit Hanno Charisius und Berit Uhlmann (SZ Wissen)

Hanno Charisius, Redakteur im Ressort Wissen, schreibt seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung, studierte Biologie, hat unter anderem für die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, die Zeit und brand eins gearbeitet.

Berit Uhlmann schreibt als Redakteurin im Wissensressort vor allem über Gesundheitsthemen. Hat Public Health and Tropical Medicine sowie Germanistik und Romanistik studiert. In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung. In Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Hanno Charisius, Biologe, Redakteur / Berit Uhlmann, Redakteurin
Di. 24.11., 19.30 – 21.00 Uhr
Live im Internet
Gebührenfrei!

Pflege

I4150PBG

NEU

Pflegebedürftig – und jetzt?

Basiswissen für die Pflege zuhause
Die Referentin gibt Informationen zu folgenden Themen und beantwortet Ihre Fragen zum Abschluss des Vortrags: Häufige Probleme des Pflegealltags, pflegerische Versorgung rund um die Uhr planen und organisieren. Welche Möglichkeiten und Hilfsangebote gibt es, länger zuhause zu wohnen? Umzug in ein Pflegeheim und Finanzierung; unterstützende Beratungsstellen, gesetzliche Regelungen. In Koop. mit vhs Schongau.

Doris Krippner
Fr. 09.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Münzgebäude - Saal, Münzstr. 48, Schongau
EUR 18,-

I4151PBG

NEU

Basishygiene für pflegende Angehörige

Die Referentin gibt Informationen zu folgenden Themen und beantwortet zum Abschluss Ihre Fragen: Inhalte: Definition: was ist Hygiene? Klärung der Frage, warum das Einhalten der Hygiene bei der Pflege der erkrankten oder pflegebedürftigen Menschen so wichtig ist. Händehygiene und Verwendung von Handschuhen; kleine Wundhygiene, Wäschehygiene im Haushalt. Lebensmittel- und Küchenhygiene. Nosokomiale Erreger und ihre Gefahren. In Koop. mit vhs Schongau.

Doris Krippner
Fr. 04.12., 19.00 – 20.30 Uhr
Münzgebäude - Saal, Münzstr. 48, Schongau
EUR 18,-

I4153PBG

NEU

Auch mal an sich selbst denken Tipps und Infos für pflegende Angehörige

Vernachlässigen Sie oft Ihre eigenen Bedürfnisse, um eine gute Pflege und Betreuung von Angehörigen zu gewährleisten? Dabei ist ein guter Umgang mit sich selbst genauso wichtig wie die Fürsorge gegenüber pflegebedürftigen Angehörigen. Was kann ich nun tun, wenn ich nur kleine Zeitfenster in meinem Alltag habe? Auf diese Thematik geht die Referentin in Form von Informationen und Hilfestellungen ein: Erste-Hilfe-Kit für Belastung, Aufregung und Durchhänger; Gemütspflege mit Atemübungen und Körperhaltungen; Energieverstärker durch ausgewählte Handhaltungen (Mudras) aus der Yoga-Praxis. Nach 60 Minuten Kurszeit ist eine Pause von 15 Minuten (Raum-Lüftung).

Natalie Stenzel, Yogalehrerin und Dozentin
Fr. 30.10., 09.30 – 11.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
max. 9 Teiln., EUR 13,-

Zu Ihrem Schutz – bitte beim Besuch unserer Gesundheitskurse beachten:

- Mund-Nase-Schutz-Pflicht im Gebäude, kann am Kursplatz abgelegt werden
- Nur eigene Matten
- Umkleiden vor Ort können nicht genutzt werden.
- Aktuelle Hinweise vor Ort beachten
- Mit (Coronaspezifischen) Krankheitssymptomen oder nach Kontakt zu einem bestätigten Covid-19-Fall dürfen Sie den vhs Bereich nicht betreten. Bitte informieren Sie uns darüber unverzüglich.



Entspannung/ Körpererfahrung

Nähere Informationen zur Förderung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen finden Sie auf Seite 129

I4203PBG

Schnupper-Workshop: Mit Atemübungen zu Wohlbefinden und Entspannung

In diesem Schnupper-Workshop lernen Sie an praktischen Beispielen Zusammenhänge zwischen Atem und körperlichem Befinden kennen. In praktischen Übungen richten wir die Aufmerksamkeit auf den Atem, geben ihm bewusst mehr Raum und spüren den positiven Wirkungen nach.

Dagmar Weiß, Atempädagogin
Mo. 12.10., 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 7 Teiln., EUR 10,50

I4204PBG

Mit Atemübungen zu Wohlbefinden und Entspannung

Nur selten nehmen wir unseren Atem im Alltag wahr, denn er wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, und doch hat er entscheidendem Einfluss auf uns und unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. Mit gezielten Atem-Übungen (im Liegen, im Gehen, im Sitzen und im Stehen) schenken wir dem Atem mehr Aufmerksamkeit und geben ihm Raum. Durch Atemübungen kann das Herz-Kreislaufsystem entlastet werden, können Spannungen abgebaut werden, ein Gefühl von Ruhe und Harmonie einkehren.

Dagmar Weiß, Atempädagogin
ab Mo. 19.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 7 Teiln., EUR 83,20,-

I4205PBG

Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn

„Der Augenblick ist das einzige, womit wir arbeiten können“. Die Kraft in uns neu entdecken und lernen, mit den oft belastenden Lebensumständen wie Stress im Beruf und in der Familie, Trauer, Schmerzen oder Einsamkeit, ruhiger und gelassener umzugehen - diese Möglichkeit bietet die Achtsamkeitsmeditation. Sie lernen verschiedene geführte Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie Körper- und einfache Yoga-Übungen. 2. Kurstag: 30.01.21.

Gisela Trautmann,
Heilpraktikerin, Entspannungstrainerin
ab Sa. 23.01., 14.00 – 17.00 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 51,-

Bitte bringen Sie zu Entspannungs- und Meditationskursen mit: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Decke, ggf. Kissen.

I4206PBG

Die „Tolle“ - Meditation

In diesem Workshop lernen wir die „Tolle“ - Meditation praktisch kennen, das Verweilen im JETZT im Liegen, im Sitzen und im Gehen. Unsere Aufmerksamkeit gilt dem Ankommen in der Ruhe des eigenen Körpers, in der Stille der Gedanken und im Spüren der Weite des inneren Raumes. Mitzubringen: Sitzkissen, Decke, Tee/1 St. Kuchen o.ä. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Monika Herz, Heilpraktikerin Psychotherapie
Sa. 28.11., 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 7 Teiln., EUR 23,-

I4207PBG

Atemtherapie – ein Weg zu Entspannung Regeneration und zu mehr Lebendigkeit

Die Atemtherapie nach H. Richter (Atemhaus München) ist ganzheitlich, sie spricht Körper, Geist und Seele an und führt den Menschen zu seinem eigenen Atemrhythmus hin. Der Vortrag und die anschließenden Übungen verdeutlichen, weshalb die Atmung ein so wichtiger Weg zur Gesunderhaltung ist.

Dagmar Weiß, Atempädagogin
Sa. 24.10., 15.45 – 16.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
max. 9 Teiln., EUR 6,-

I4224PBG

Meditatives Gehen durch den zauberhaften Eibenwald

Was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam mit den Kräften der Natur zu verbinden? Komm ins Lauschen underspüren. Wir gehen achtsam und absichtslos durch die Natur, verweilen an dem einen oder anderen Platz und praktizieren sanfte Übungen des Yoga, Meditation im Tun, Schweigeeinheiten, Atemübungen, korrekte Körperhaltung, innere Ausrichtung und Sinneswahrnehmung. Jeder ist für sich unterwegs. Mitzubringen: Wettergerechte, bequeme Kleidung. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 25.10.20.

Natalie Stenzel,
Zertifizierte Yoga Nidra Lehrerin
So. 18.10., 14.30 – 17.00 Uhr
Treffp.: Paterzell, Peißenberger Str. 11
(Parkplatz „Eibenwald“)
max. 7 Teiln., EUR 20,-

I4226PBG

Schnupper-Workshop: „Waldbaden“

- Entschleunigung im Wald

Das „Waldbaden“ hat in Japan und Südkorea eine lange Tradition. Lassen Sie Alltagsstress und Alltagsorgen los, halten Sie inne und kommen zur Ruhe. Mit allen Sinnen entdecken wir den Wald, begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen und Gehmeditation, so reduzieren wir Stresshormone und unterstützen unser Immunsystem. Findet bei jedem Wetter statt. Mitzubringen: Bequeme Bekleidung, Zeckenschutz, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Mund-Nasenschutz!

Lisa Steber-Haaf, Dipl. Soz. päd. (FH)
So. 25.10., 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: bei Schlag 8, Peißenberg
max. 9 Teiln., EUR 12,70



After Work Yoga

Nach einem körperlich und/oder geistig anstrengenden Arbeitstag haben Sie oft Schwierigkeiten, ‚abzuschalten‘ und ‚runterzufahren‘? Nach der Stunde ‚After Work Yoga‘ werden Sie sich erfrischt und entspannt zugleich fühlen. Neben meditativen und entspannenden Elementen werden wir uns in der Stunde auch auspowern und mobilisieren - was uns hilft, Fehlhaltungen oder einseitige Bewegungen des Arbeitstages auszugleichen. Kursteilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung mitteilen!

Susanne Seeling, Yoga-Lehrerin (BDY)
vhs Kurszentrum, Yogaraum

Kurs I4230PBG

ab Mo. 28.09., 17.45 – 19.00 Uhr, 11 x
max. 8 Teiln., EUR 96,70



Kurs I4238PBG



ab Di. 29.09., 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x,
am 6.10. kein Kurs!
max. 8 Teiln., EUR 80,-

Bitte bringen Sie zu unseren Yogakursen mit: Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Handtuch, Decke, ggf. Yoga-Kissen.

Yoga

Wir praktizieren einen ganzheitlichen Yoga-Ansatz: Meditation, Pranayama (=Atemübungen) und Asanas (=Körperhaltungen) werden zu einer ausgewogenen Stunde vereint, die Körper, Geist und Sinne erfrischt und entspannt. Vorkenntnisse: Yogaerfahrung von Vorteil. Kursteilnahme auch online möglich, bitte bei der Anmeldung mitteilen!

Susanne Seeling, Yoga-Lehrerin (BDY)
vhs Kurszentrum, Yogaraum

Kurs I4231PBG

ab Mo. 28.09., 19.15 – 20.30 Uhr, 11 x
max. 8 Teiln., EUR 96,70

Kurs I4232PBG

ab Di. 29.09., 08.15 – 09.15 Uhr, 11 x
max. 8 Teiln., EUR 87,50

I4233PBG



Yoga für Anfänger*innen

Sanftes Yoga am Vormittag für Neu- und Wiedereinsteiger. Um körperlich und geistig fit und beweglich zu bleiben, über wir Asanas (= Yogahaltungen), Pranayama (= Atemübungen) und Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Susanne Seeling, Yoga-Lehrerin (BDY)
ab Di. 29.09., 09.30 – 10.30 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 87,50

Hatha Yoga

Ruhe, Entspannung und den Fluss der Lebensenergie wieder zum Fließen bringen; dabei zu seelischer und körperlicher Leichtigkeit und Kraft zu finden, das ist Hatha-Yoga. Die Yoga-Techniken werden genau erklärt und in aller Ruhe geübt. Parallel dazu wird der geistige Hintergrund des Hatha-Yoga in Bezug zu unserer westlichen Kultur gesetzt.

Helmut Essig, Hatha-Yoga-Lehrer
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 140,-

Kurs I4234PBG

ab Do. 01.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 15 x

Kurs I4235PBG

ab Do. 01.10., 10.15 – 11.45 Uhr, 15 x

Kurs I4236PBG

ab Do. 01.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 15 x

Kurs I4237PBG

ab Do. 01.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 15 x

Hatha Yoga am Vormittag

In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga vermittelt. Höchstes Ziel der körperbezogenen Yoga-Praktiken ist es, die eigene geistige Mitte zu erreichen, sie sich bewusst zu machen und in den Lebensalltag einzubringen.

Noel Perera, Yoga-Lehrer
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 110,-

Kurs I4240PBG

ab Fr. 02.10., 08.30 – 09.45 Uhr, 14 x

Kurs I4241PBG



ab Fr. 02.10., 10.00 – 11.15 Uhr, 14 x

I4242PBG

Mit Yoga der Energie ins Wochenende

Yoga der Energie ist klassisches Hatha-Yoga, angepasst an unsere körperlichen Möglichkeiten. Mit schrittweisem und sanftem Einüben grundlegender Yoga-haltungen und Atemtechniken werden Verspannungen gelöst und die Glieder wieder geschmeidig. In der Entspannung kommen Körper, Geist und Seele in Einklang und steigern das Wohlbefinden. Yoga der Energie eignet sich für Frauen und Männer aller Altersgruppen.

Christine Egner, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
ab Fr. 25.09., 17.30 – 18.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 94,90

I4245PBG

Yoga auf und an dem Stuhl

„Yoga? Das ist nichts für mich, dafür bin ich zu alt. Von wegen!“ Der Weg auf die Matte ist zu beschwerlich und zu schmerzhaft? Alles was gebraucht wird, ist nur ein Stuhl. Die Yogaübungen werden an die körperlichen Begebenheiten ausgeführt - ohne Leistungsanspruch, ohne Erwartungshaltung, aber stets achtsam und bewusst. Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe, die während der Übungen einfach an- und ausgezogen werden können.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
ab Mi. 11.11., 14.45 – 15.45 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 7 Teiln., EUR 39,30

Wir sind auf einem guten Weg!

Bitte nehmen Sie das Corona-Virus auch weiterhin ernst: Regelmäßig Händewaschen, Abstand halten, Mund-Nasenschutz tragen

Schuhe zum Wohlfühlen

SCHUHLADEN Jekutsch

P Parkmöglichkeit vor der Tür!

82380 Peißenberg · Sonnenstr. 44 · Tel. 08803/4652
Inh. Josef Jekutsch jun. · www.schuhladen-jekutsch.de

- Elektroinstallationen
- Elektroheizungen
- Beleuchtungsanlagen
- Computervernetzungen

ELEKTRO SCHMIEDER

82362 Weilheim · Winterstraße 5
Tel. 0881 / 20 83 · Fax 63 51 2 · elektro.schmieder.de
elektro.schmieder@t-online.de

I4248PBG

YOGA NIDRA – Die Perle der Tiefenentspannung

Yoga Nidra - eine einfache aber wissenschaftlich fundierte Technik der Tiefenentspannung, die auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene zur Erholung führt. Zur Einführung gibt es stets kurze theoretische Erklärungen. Anschließend entspannen und dehnen wir unseren Körper mit sanften Yogaübungen. Vorbereitet folgen wir dem klaren, systematischen Ablauf der Anweisungen in stiller Rückenlage. 2. Kurstag: 22.1.21. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Sitzkissen, Decke, evtl. Handtuch zur Unterlage unter dem Kopf, Yogamatte.

Natalie Stenzel,
Zertifizierte Yoga Nidra Lehrerin
ab Fr. 15.01., 17:30 – 19.30 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 6 Teiln., EUR 34,90



I4257PBG

Yoga-Wochenende im Kloster Bernried

Das Yoga- Wochenendseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Körper und Geist etwas Gutes zu tun, Abstand vom gewohnten Alltag zu bekommen. Mit Yogaübungen formen wir unseren Körper, stärken das Abwehrsystem und harmonisieren unseren Geist. Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken sorgen für den geistigen Ausgleich. Sie lernen, sich zu entspannen, zu regenerieren und zu vitalisieren. Klangschalen und Spaziergänge runden das Wochenende in der wunderbaren Umgebung am Starnberger See ab. Die Kursgebühr beinhaltet 2 Übernachtungen im Einzelzimmer, Vollpension (inkl. Kaffee und Kuchen), DU/WC. Für diesen Kurs gelten besondere Storno-Bedingungen. Anmeldeschluss: 1.10.2020! Mitzubringen: Bequeme Kleidung für Drinnen, wetterfeste Kleidung für Draußen, Hausschuhe, Isomatte, Decke, warme Socken.

Gabriela Bickel, Yoga- und QiGong-Lehrerin,
Psychotherapeutin
Fr. 16.10., 18.00 – 21.00 Uhr,

Sa. 17.10., 09.00 – 21.00 Uhr,
So. 18.10., 09.00 – 13.00 Uhr
Kloster/Bildungshaus St. Martin, Bernried
EUR 309,-

Bitte bringen Sie zu unseren Taiji-Kursen mit: Bequeme Kleidung, Socken, Bänkchen oder Sitzkissen.

I4260PBG

Taiji Chan - für Einsteiger*innen

In China beginnen viele Menschen den Tag traditionell mit Meditations- und Bewegungsübungen. Dieser Kurs dient dazu, unseren Alltag mit Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Beginnend mit Sitzen in Ruhe, Qi Gong Übungen und schließlich durch das Erlernen und Üben der Taijiform können wir Energie für den ganzen Tag schöpfen. Mit bequemer Kleidung lassen sich die Übungen am angenehmsten durchführen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 08.10., 20.00 – 21.30 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 6 Teiln., EUR 131,-

I4261PBG

Taiji Chan - für Fortgeschrittene

In China beginnen viele Menschen den Tag traditionell mit Meditations- und Bewegungsübungen. Dieser Kurs dient dazu, unseren Alltag mit Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Beginnend mit Sitzen in Ruhe, Qi Gong Übungen und schließlich durch das Erlernen und Üben der Taijiform können wir Energie für den ganzen Tag schöpfen. Mit bequemer Kleidung lassen sich die Übungen am angenehmsten durchführen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 08.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
Bei 5 Teiln., EUR 159,-

Bitte bringen Sie zu unseren QiGong-Kursen mit: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken.



I4268PBG

QiGong Übungsgruppe

Das Thema dieses QiGong-Kurses heißt: Hui Chun Gong, das bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“. Mit Frühling ist die Frische der Jugend gemeint,

die durch die einfachen und zugleich sehr komplexen und durchdachten Übungen erlangt werden kann. Hui Chun Gong aktiviert den Energiefluss und den Stoffwechsel, daraus resultiert die „jugendliche Frische“ und ein Wohlbefinden. Vorkenntnisse: QiGong oder Taiji-Erfahrung.

Sigrun Hoffmann,
Sportlehrerin, Atem- u. Körpertherapeutin
ab Mi. 07.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 95,-

I4270PBG

Qi Gong - Ausgleich für Körper, Geist und Seele

Qi Gong sind sanfte Bewegungs-, Meditations- und Atemtechniken aus China zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Gesunderhaltung des Körpers. Durch einfache, in Ruhe ausgeführte Bewegungen werden die Muskeln gedehnt und geschmeidig gemacht. Sehnen und Gelenke bleiben beweglich und die Körperwahrnehmung wird verbessert, dies kann Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag verhelfen. Qi Gong gibt Ihnen frische Energie und bietet zugleich einen Ausgleich durch bewusste Entspannung.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Di. 13.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 6 Teiln., EUR 95,-

Qigong am Vormittag

Qigong bedeutet „Üben mit der Lebensenergie“ und bietet die Chance, von „zu viel Kopf“ wieder zu mehr Körpergefühl und Lebensenergie zu gelangen. Die 18-fache Taiji-Qigong Reihe beinhaltet einfache, wunderbar fließende Übungen, spricht Körper, Geist und Seele an und unterstützt auf genussreiche Weise Wohlbefinden und Gesundheit. Die Übungen sind individuell abstimmbare und für Anfänger wie Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Lisa Ruzicka,
Staatl. gepr. Erzieherin, Qigong-Lehrerin
vhs Kurszentrum, Yogaraum

Kurs I4271PBG

ab Fr. 02.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x
max. 8 Teiln., EUR 114,-

Kurs I4272PBG

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
ab Fr. 15.01., 09.00 – 10.30 Uhr, 5 x
max. 8 Teiln., EUR 52,-

**I4277PBG****Qigong für Männer**

Qigong ist Frauensache? Dieser Workshop beweist das Gegenteil. Mit überraschend dynamischen Übungen, mental fokussierenden Training sowie interessantem Hintergrundwissen bietet er einen spannenden und etwas anderen Zugang zu Qigong - der Basis asiatischer Kampf- und Bewegungskünste. Für Männer jeden Alters mit und ohne Qigong-Erfahrung.

Lisa Ruzicka,
Staatl. gepr. Erzieherin, Qigong-Lehrerin
Sa. 16.01., 18.30 – 21.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 28,-

I4279PBG**Stress loslassen mit Qigong (Workshop)**

Qigong spricht Körper, Geist und Seele an und unterstützt auf genussreiche Weise Wohlbefinden und Gesundheit. Mit einfach umzusetzenden Qigong-Übungen, wohltuenden Selbstmassagen und interessantem Hintergrundwissen unterstützt

Sie dieser Workshop, inneren Stress zu reduzieren und auf entspannte Weise selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Mitzubringen: angenehme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Handtuch, Getränk.

Lisa Ruzicka, Staatl. gepr. Erzieherin, Qigong-Lehrerin
Sa. 24.10., 17.00 – 19.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 6 Teiln., EUR 28,-

Feldenkrais Methode - Bewusstheit durch Bewegung

„Harmonische und zweckmäßige Bewegungen verhindern Abnützungen“ (Zitat M. Feldenkrais). Durch das Erkennen Ihrer Gewohnheiten ergeben sich neue Möglichkeiten im „Sich-bewegen“ im ganzheitlichen Sinne. Auch bei schmerzhaften Einschränkungen verbessert sich die Koordination und damit der Bewegungsablauf im Alltag. Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, z.B. „Wie kann das Sitzen leichter werden?“. Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Diese Möglichkeit der Bewegung ist für alle geeignet und es

sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Regine Drechsler, Feldenkrais-Pädagogin, Krankengymnastin
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 6 Teiln., EUR 89,20

Kurs I4281PBG -Neu

ab Mi. 07.10., 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x

Kurs I4282PBG

ab Mi. 07.10., 18.45 – 19.45 Uhr, 12 x

Kurs I4283PBG

ab Mi. 07.10., 20.00 – 21.00 Uhr, 12 x

Bewegung / Fitness

Aqua-Fitness-Kurse im Herbst 2020:
Bei Drucklegung des Programmheftes standen die verfügbaren Termine für Aqua-Kurse ab September 2020 noch nicht fest. Wir informieren Sie, sobald die Kurse und Kurszeiten feststehen, auf unserer Homepage www.vhs.peissenberg.de und durch Aushänge.



**Neu als Kursleiterin
an unserer vhs:
Michaela Diermeier,
Fitnesstrainer S-Lizenz**

**I4305PBG****NEU****Funktionelles Workout**

Nach einem Warm-Up für unseren Körper trainieren wir mit verschiedenen Kraft- und Ausdauereinheiten. Mit einem abwechslungsreichen und dynamischen Workout kräftigen wir die Muskulatur von „Kopf bis Fuß“ und bringen den Körper in Form. Das Training endet mit Entspannung und sanfter Dehnung der Muskulatur.

Michaela Diermeier, Fitnesstrainer S-Lizenz
ab Di. 06.10., 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 7 Teiln., EUR 81,-

Bitte bringen Sie zu unseren Fitnesskursen mit: Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

Fit durch den Winter

Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik werden Sie gestärkt für den Winter. Von Kondition über Kräftigungsübungen, von Koordination bis Kardio-Training erwartet Sie ein bunt gefächertes Programm. Wir arbeiten z. B. mit Bällen, Gewichten, und auch mal mit Stepp-Brettern... und das alles mit jeder Menge Spaß.

Christine Hayler, Übungsleiterin Prävention
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 93,60

Kurs I4310PBG**NEU**

ab Mi. 30.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 14 x

Kurs I4311PBG

ab Mi. 30.09., 18.15 - 19.15 Uhr, 14 x

Kurs I4312PBG

ab Mi. 30.09., 19.30 - 20.30 Uhr, 14 x

I4323PBG**Fitness-Boxen Schnupper-Workshop für Erwachsene/Jugendliche ab 15 Jahre**

In diesem Schnupper-Workshop lernen Sie das Fitness-Boxen kennen. Es ist grundsätzlich für Alle geeignet, die Freude an der Bewegung haben. Das Training orientiert sich an einfachen, aber elementaren Techniken aus dem (Kick-)Boxen sowie an Grundelementen asiatischer Kampfkünste. Durch das Einbeziehen von Kampfsport-Elementen bietet Fitnessboxen ein beispielhaftes Ausdauer-, Kräftigungs-, und Selbstsicherheitstraining.

Michael Kupplmayr,
Trainer Selbstverteidigung; Übungsleiter
Di. 06.10., 19.30 – 20.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 8,70

I4324PBG**Fitness-Boxen Einstiegskurs - für Erwachsene/Jugendliche ab 15 Jahre**

Fitnessboxen ist grundsätzlich für Alle geeignet, die Freude an der Bewegung haben. Sportliche Anfänger/innen jeden Alters werden nicht überfordert, und fortgeschrittene Fitnessliebhaber werden ihre Grenzen kennen lernen. Das Training orientiert sich an einfachen, aber elementaren Techniken aus dem (Kick-)Boxen sowie an Grundelementen asiatischer Kampfkünste. Durch das Einbeziehen von Kampfsport-Elementen bietet Fitnessboxen ein beispielhaftes Ausdauer-, Kräftigungs-, und Selbstsicherheitstraining. Ziel ist es, sich am Ende des Kurses eine Grundlagenfitness aufgebaut zu haben sowie die Basistechniken aus dem (Kick-)Boxen zu beherrschen.

Michael Kupplmayr, Trainer Selbstverteidigung; Übungsleiter
ab Di. 13.10., 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 87,50

I4327PBG**SMOVEY® Swing - Move & Smile**

SMOVEY® ist mehr als nur ein Sportgerät. Es handelt sich um ein anerkanntes Therapiegerät, bei dem die Fettverbrennung aktiviert, das Bindegewebe gestrafft, der Stoffwechsel mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System trainiert, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich gelöst und vieles mehr. Mit Schwung und effektiver Bewegung kommt hier der Spaß ganz sicher nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es ist an kein Alter und kein Fitnesslevel gebunden. Leih-SMOVEY® im Preis inkl.

Monika Bader, SMOVEY® Coach
ab Di. 20.10., 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum, max.
9 Teiln., EUR 100,-; inkl. EUR 16,- Leihgebühr

Rückenfit - Wirbelsäulenfitness - ZPP anerkannt

Im Vordergrund des Kurses stehen gezielte Übungen zum Abbau von Verspannungen und zur Stärkung der Muskulatur. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie Koordinationsübungen wird die Mobilität der Wirbelsäule erhalten und verbessert. Wir trainieren und lockern unsere Faszien und achten auf rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, Ent-

spannungsübungen runden die Kursstunde ab. Außerdem wollen wir Wohlbefinden, Spaß und Freude an der Bewegung erfahren. Wichtig: bei ernstesten Rückenproblemen oder nach Bandscheibenoperationen bitte vor Kursbeginn ärztl. Erlaubnis einholen!

Christine Bach, Dipl. Sportwissenschaftlerin
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 104,10

Kurs I4338PBG

ab Mo. 05.10., 17.30 – 18.45 Uhr, 12 x

Kurs I4339PBG

ab Mo. 05.10., 19.00 – 20.15 Uhr, 12 x

Kurs I4340PBG

ab Di. 06.10., 08.15 – 09.30 Uhr, 12 x

Kurs I4341PBG -Neu

ab Di. 06.10., 09.45 – 11.00 Uhr, 12 x

Bitte bringen Sie zu unseren Pilates-Kursen mit: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. dicke Socken.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Seele und Geist herstellt. Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Im Training geht es um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Gabi Schweiger-Koterba, Fitnesstrainerin
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 87,40

Kurs I4343PBG**NEU**

ab Mo. 05.10., 09.00 – 10.00 Uhr, 13 x

Kurs I4344PBG

ab Mo. 05.10., 10.15 – 11.15 Uhr, 13 x

Kurs I4345PBG am Abend

ab Mi. 07.10., 19.45 - 20.45 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 87,40

Monika Kiwitt, Pilates-Trainerin
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 90,-

Kurs I4346PBG

ab Do. 01.10., 18.30 – 19.45 Uhr, 12 x

Kurs I4347PBG**NEU**

ab Do. 01.10., 20.00 – 21.15 Uhr, 12 x

Private Oberlandsschulen
Weilheim e. V.
Tel: 0881 9 25 35 03
www.oberlandsschulen.de
Jetzt informieren! OBERLANDSSCHULEN



I4350PBG

ZUMBA® Fitness

ZUMBA® Fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so mit Spaß zu Gesundheit verhilft. Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination werden verbessert, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. ZUMBA® kombiniert eine Mischung glühender internationaler Musik mit ansteckenden Schritten z.B. aus den Tanzstilen Meringue, Cumbia, Salsa und Reggaeton. Getanzt wird ohne Partner, aber mit viel Begeisterung. Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen nötig.

Lisa Haug, Tanzpädagogin,
Official ZUMBA® Instructor
ab Fr. 25.09., 08.30 – 09.30 Uhr, 12 x
TanzArt, Wörther-Kirch-Str. 10
max. 12 Teiln., EUR 89,-

Bitte bringen Sie zu unseren Gymnastik-Kursen mit: bequeme Sportkleidung, Hallensport- oder Gymnastikschuhe, Matte, Handtuch.

Beckenboden- und Faszientraining für Frauen

Die Kombination von Beckenboden- und Faszientraining ist eine ideale Möglichkeit, um den Beckenboden muskulär und faszial zu kräftigen, ebenso aber auch das kollagene und bindegewebige Ganzkörpernetz (Faszien), das unseren Körper dreidimensional bis ins Innerste durchzieht, zu verjüngen, zu stärken und von Verklebungen zu befreien. Ein kraftvoller und reaktionsfähiger Beckenboden sorgt für Kontinenz, Halt für die Unterleibsorgane, eine erfüllte Sexualität, innere Balance und Aufrichtung. Gut trainierte Faszien sind elastisch, zugleich aber reißfest und kräftig. Sie bilden die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit.

Elisabeth Fritzsich, Krankenschwester, BeBo®
Beckenboden-Kursleiterin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
max. 8 Teiln., EUR 129,80

Kurs I4370PBG

ab Mi. 07.10., 16.30 – 17.45 Uhr, 13 x



Kurs I4371PBG

ab Mi. 07.10., 18.00 – 19.15 Uhr, 13 x

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Die Teilnehmer*innen erwartet ein schonendes, rückengerechtes Training, um den täglichen Belastungen der Wirbelsäule entgegenzuwirken. Nach einem kurzen Aufwärmen führen wir Übungen zur allgemeinen Mobilisation und zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur durch. Koordinations- und Bewegungsübungen runden das Fitnessprogramm ab. Den Abschluss bilden Übungen zur Muskelentspannung.

Gerd Suchanek, Übungsleiter B (Prävention)
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 110,10

Kurs I4373PBG

ab Do. 01.10., 08.30 - 09.45 Uhr, 14 x

Kurs I4374PBG

ab Do. 01.10., 10.00 - 11.15 Uhr, 14 x



Ernährung

I4406OPBG



Online-Kurs: Modifiziertes Suppenfasten nach Buchinger

Fasten in der Gruppe mit dem 10 Tage-Suppen-Fastenseminar. Der Körper wird entgiftet und entschlackt, die Gesundheit gestärkt und Übergewicht abgebaut. In der Gruppe und unter Betreuung ist das Fasten nach der Buchinger Methode einfacher. Keine Mangelerscheinungen, kein Hunger, mehr Energie. Spezielle Ernährungsmaßnahmen ergänzen das Kursprogramm und führen zu verbesserter Entgiftung und Optimierung des Fettabbaus. Auch für Berufstätige geeignet! Jeder erhält ein Skript zur Anleitung. Kurstage: Fr, 9.10.; Mo, 12.10.; Mi, 14.10. und Fr, 16.10. jeweils von 19.30–21:00 Uhr! Nach

der Anmeldung zum Kurs erhalten Sie Informationen über das verwendete Online-Portal und einen Link zum Einloggen.

Monika Bader, SMOVEY® Coach
ab Mo. 05.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x
Live im Internet
max. 10 Teiln., EUR 61,50

Kochkurse

Aufgrund sehr strenger Auflagen und starker Einschränkungen bei Kochkursen während der Corona-Pandemie haben wir uns nach intensiven Überlegungen schweren Herzens dazu entschlossen, im Herbst/Winter-Semester ausnahmsweise keine Kochkurse anzubieten. Wir hoffen, dass dies im Frühjahr 2021 wieder möglich sein wird.

Kosmetik

I4504PBG



Vorführung: Naturkosmetik herstellen

Die Haut - das größte Sinnesorgan des Menschen und Spiegel der Seele. Wir lernen Heilkräuter und naturbelassene Öle für eine gesunde und natürliche Hautpflege kennen. Die Referentin zeigt an praktischen Beispielen auf, wie eine hochwertige Gesichtscrème, ein pflegender Lippenbalsam, eine Bodylotion und duftende Badepralinen hergestellt werden können, ganz ohne Chemie und Tierversuche. Die Teilnehmenden erhalten jeweils eine Probe zum Mitnehmen. Corona bedingt werden in diesem Kurs die Produkte ausnahmsweise nicht von den Teilnehmenden selbst gefertigt.

Sabine Drexler, M.A.,
Ganzheitl. Ernährungsberaterin
Sa. 10.10., 10.00 – 13.00 Uhr
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 8 Teiln., EUR 27,-;
inkl. EUR 5,- für Material.



Peißenberger
Gesundheits
Woche
23. - 30.10.2020



www.gesundheit-peissenberg.de

Theaterfahrten:
Die beliebten Theaterfahrten pausieren wegen der Corona-Pandemie im Herbst/Winter-Semester 2020/21.

Kunstgeschichte

I5004PBG

NEU

Sonderausstellung „Die Brücke“ Besuch im Buchheim Museum Bernried

Das Buchheim Museum in Bernried zeigt ab dem 20. Oktober parallel zur Heckel-Ausstellung Gemälde von Ernst Ludwig Kirchner, Karl Schmidt-Rottluff und Max Pechstein, den Brücke-Kollegen Heckels. Wir nutzen die Ausstellung, um uns näher bekannt zu machen mit den Künstlern der Brücke und ihren Werken. Der Museumseintritt ist vor Ort zu zahlen. In Koop. mit vhs Penzberg.

Stefan Müller

Fr. 30.10., 10.00 – 11.30 Uhr

Treffp.: Buchheim Museum,
Am Hirschgarten 1, Bernried
max. 4 Teiln., EUR 9,-
plus Museumseintritt EUR 8,50/10,-

I5021PBG

ONLINE NEU

vhs.wissen.live: Joseph Beuys „Das Ende des 20. Jahrhunderts“ - Live aus der Pinakothek der Moderne in München

Das Gedankengut von Joseph Beuys ist weit über die Kunstwelt hinaus in die Gesellschaft eingedrungen. Am 12. Mai 2021 würde diese eminent einflussreiche Persönlichkeit ihren 100. Geburtstag feiern. Zu diesem Anlass finden an vielen Orten der Welt große Ausstellungen statt, um das Werk neu zu betrachten. In der Pinakothek der Moderne in München befindet sich mit rund 300 Exponaten eine der größten Sammlungen seiner Arbeiten, die einen Überblick über die Stauern

erweckende Vielfalt dieses Schaffens geben. Im Zentrum des Vortrages steht die raumgreifende Installation „Das Ende des 20. Jahrhunderts“. Das Werk wirft Fragen zum Zusammenleben von Menschen in der Gesellschaft auf, Fragen, die einerseits zeitgeschichtlich motiviert sind, doch gleichzeitig über jede bloß aktuelle Gegenwart hinausgehen.

Dr. Corinna Thierolf ist Hauptkonservatorin in den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen in München. In Kooperation mit der Pinakothek der Moderne. In Koop. mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Dr. Corinna Thierolf

Mo. 21.09., 18.00 – 19.30 Uhr

Live im Internet

Gebührenfrei!

Weitere Informationen zur Reihe
vhs.wissen.live siehe Seite 100

I5022PBG

ONLINE NEU

vhs.wissen.live: Joseph Beuys „Multiples“ - Live aus der Pinakothek der Moderne in München

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen vergleichsweise kleinformatige Objekte, die „Multiples“. Beuys hat sie als „Vehikel“ definiert, um Ideen zu transportieren. Welches Gut bringen sie dem Betrachter? Wie können wir die Botschaften, falls sie rätselhaft erscheinen, dechiffrieren? Dr. Corinna Thierolf ist Hauptkonservatorin in den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen in München. In Kooperation mit der Pinakothek der Moderne. Koop. mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Dr. Corinna Thierolf

Mo. 05.10., 18.00 – 19.30 Uhr

Live im Internet

Gebührenfrei!

Literatur/Kunst



I5201PBG

Michaela May / Nicola Förg lesen aus „Flüsternde Wälder“

Neuer Termin, verschoben vom 02. 04. 20

Schauspielerin Michaela May und die Autorin Nicola Förg stellen den neuen Alpenkrimi um die Kommissarinnen Irmi Mangold und Kathi Reindl vor, die in ihrem 11. Fall tief in den dunklen Tann eindringen. Eine Waldbademeisterin ist unter sehr dubiosen Umständen zu Tode gekommen. Wo der Mensch früher im Wald spazieren ging und tief durchgeatmet hat, geht man heute Waldbaden, ein Trend aus Japan. Zudem gibt es eine Reihe von Einbrüchen im Werdenfels, wobei beim letzten Einbruch ein Health Coach und Bestseller-Autor mit einer Buddha-Statue brutal erschlagen wurde. Eventuell (je nach Corona-bedingter Abstands- und Einlassregelung) Restkarten erhältlich bei PeißenBuch, Reservix (www.reservix.de) zu 15,- EUR oder an Abendkasse (17,- EUR).

Krimi-Autorin Nicola Förg /
Michaela May, Schauspielerin

Fr. 02.10., 19.00 – 21.30 Uhr

Tiefstollenhalle, Saal

EUR 15,- Abendkasse: EUR 17,-

PeissenBUCH

Lesen ist wie Reisen!



Kaffee &
hausgemachte
Kuchen

Buchhandlung und Cafe Peissenbuch
Mo. - Fr. 09.00 – 12.30 und 14.30 – 18.00 Uhr | Sa. 09.00 – 13.00 Uhr
Hauptstr. 73a | 82380 Peißenberg | Tel. 08803-498581 | www.peissenbuch.de

Ferchl
wo grüne Ideen wachsen

in Peißenberg

Floristik und Gärtnerei Ferchl
Hauptstr. 21a · 82380 Peißenberg
Tel. 08803-852 · www.ferchl.de

**I5210PBG****NEU**

Märchen – Wanderung „Vom Zauber der Pflanzen“

Die Märchen erzählen von Bäumen, in denen Zwerge, Feen und Geister wohnen, Bohnenranken, die zu Himmelsleitern werden und von Blumen, die sich in junge Mädchen verwandeln. Seit Menschengedenken werden Pflanzen gehegt und gepflegt, denn sie sind unsere Lebensgrundlage. Eine besondere Kraft wohnt in den Kräutern, die heilen und verzaubern kann. Lassen sie sich an diesem Nachmittag in die zauberhafte und geheimnisvolle Welt der Pflanzen entführen und ihre Heil- und Zauberkraft erahnen. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 18.10.20. Anmeldung erforderlich!

Maria Schumacher,
Tanzpädagogin, Märchenerzählerin
So. 11.10., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffp.: Schongauer Str. 2, Peißenberg
(Moosleitenparkplatz)
max. 15 Teiln., EUR 25,-

Hinweis: Spannende Online-Lesungen aus der Reihe vhs.wissen live für Kinder (ab 7 Jahre) und für Jugendliche, Seite 124

Malen wie Bob Ross

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialien zum Malen von Ölgemälden (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Mitzubringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

Luzia Wayandt-Nemet,
Certified Ross Instructor
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
max. 10 Teiln., EUR 85,-

Kurs I5352PBG

Sa. 28.11., 10.00 – 17.00 Uhr
Es wird das Bild "Weihnachtsstern" gemalt.



Kurs I5353PBG

So. 29.11., 10.00 – 17.00 Uhr
Es wird das Bild "Frosty Winter Morn" gemalt.

Gemeinsam gegen Corona:
Bitte beachten Sie die Hygiene- und Abstandsregeln in unseren Kursen (Hygienekonzept siehe Seite 4)

Plastisches Gestalten

I5511PBG

Ringe, Ohrhinge, Anhänger - Goldschmieden-Crash-Kurs

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück (Ringe, Ohrhinge, Anhänger), das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Platin sind im Kurs erhältlich.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Fr. 16.10., 14.00 – 18.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum
(Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
max. 10 Teiln., EUR 53,-

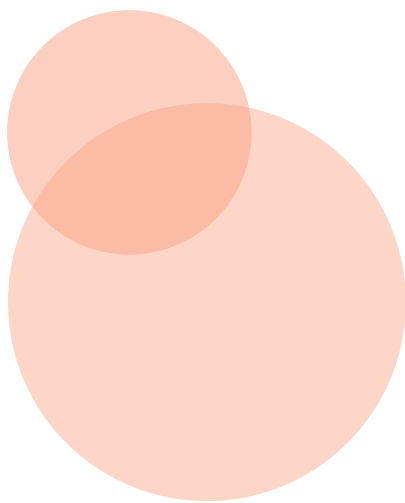
I6153PBG: Schnupperkurs Drechseln f. Kinder (ab 10 Jahre) und Erwachsene, Seite 125

I5540PBG

Aufbaukurs „Drechseln“ für Kinder (ab 10 Jahre) und Erwachsene

Dieser Drechselkurs baut auf den Schnupperkurs „Drechseln“ auf. Das Gewicht bei diesem Kurs wird auf filigranes Drechseln gelegt, sowie das Drechseln eines Werkstückes mittels Vorlage. Jede*r Teilnehmer*in drechselt einen Schlüsselanhänger, hierfür bekommt er/sie eine Vorlage und einen Drehkugelschreiber aus verschiedenen Hölzern. Möglich sind z.B. Zwetschge, Kirsche, Eibe, Buche. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Erich Spreng
Fr. 16.10., 18.30 – 20.30 Uhr
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
max. 10 Teiln., EUR 31,70 inkl. Material



„Stollenweg“ oder „Lehrpfad für Bergbau, Geologie und Landschaft“ mit 15 Schautafeln. Wegestrecke am Ostabhang des Hohen Peißenbergs, ca. 10 km/Gehzeit ca. 3,5 Std. Ausgangs- und Endpunkt Parkplatz Museum.

Bockerlbahn-Fahrten an der Tiefstollenhalle jeden 1. u. 3. Sonntag von Mai bis September.

Tauche ein in die faszinierende Welt „Unter Tage“ im neuen Erlebnisbergwerk

Öffnungszeiten:
Jeden 1. + 3. Sonntag von 13.30 – 16.30 Uhr
Zusätzlich: vom 17. Mai bis 13. September mittwochs von 13.30 bis 16.30 Uhr
Gruppen ab 10 Personen bitte voranmelden!

Karten und Infos: ☎ 0 88 03 / 690-120
www.peissenberg.de/bergbaumuseum
andrea.kohler@peissenberg.de
poststelle@peissenberg.de
Tiefstollen 2 · 82380 Peißenberg

**I5610PBG****Nähmaschinenführerschein
Workshop für Anfänger*innen**

Selber nähen macht Spaß! Wenn Sie gerne nähen lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lernen Sie ihre Nähmaschine kennen, erlernen Sie Grundtechniken und den Umgang mit Schnittmustern und Fachbegriffen. Nähprojekte: Tasche, Kissenhülle oder Loop-schal. Bitte machen Sie sich vorab mit der Bedienung Ihrer Nähmaschine vertraut. Mitzubringen: Stoffschere, Polyester-garn, Universal Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, gut funktionstüchtige Nähmaschine (mit Kabel!), 1m Baumwoll- oder Dekostoff. Leihmaschine (5 EUR Gebühr) ist nach Absprache möglich. 2. Termin: 20.11.2020

Julia Zerruhn

ab Fr. 13.11., 18.30 – 21.00 Uhr, 2 x
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 6 Teiln., EUR 30,50

I5613PBG**Nähen mit Jersey**

Sie möchten selbst Kleidung für Babys, Kinder oder sich selbst aus Jersey nähen? In diesem Kurs erlernen sie das Nähen mit Jersey bzw. dehnbaren Stoffen (Nähbücher im Kurs oder eigene Schnittmuster). Voraussetzungen: Anfängerkenntnisse und sicherer, technischer Umgang mit der Nähmaschine (evtl. vorab Nähmaschinenführerschein). Eine Overlock- und eine Coverlockmaschine stehen zur Verfügung. Mitzubringen: Stoffschere, Lineal, Maßband, Garn, Nähmaschinennadeln „Stretch“, Stecknadeln, gut funktionstüchtige Nähmaschine mit elastischem Stich und Kabel (evtl. Overlockmaschine), mindestens 1 m Stoff für erste Projekte. Eine Leihmaschine (5 EUR Gebühr) ist nach Absprache möglich.

Julia Zerruhn

ab Di. 10.11., 19.30 – 21.45 Uhr, 5 x
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 6 Teiln., EUR 61,50

I5615PBG**Kreatives Nähen**

Dieser Nähkurs richtet sich sowohl an Anfänger mit Grundkenntnissen (z.B. vorab Nähmaschinenführerschein) als auch an Hobbynäherinnen, die gerne gemeinsam kreative Abende verbringen und mit Unterstützung ihr Wunschprojekt nähen möchten. Schnittmuster und pas-

sende Stoffe bitte mitbringen. Es stehen Nähbücher zur allgemeinen Verfügung. Eine Overlockmaschine kann ausprobiert werden. Vorkenntnisse: Anfängerkenntnisse, evtl. Nähmaschinenführerschein. Mitzubringen: Eigene funktionstüchtige Nähmaschine mit Nähmaschinennadeln, Kabel und Bedienungsanleitung, Schnittmuster, Schnittpapier, nötige Stoffe und Näh Helfer. Leihmaschine (5 EUR Gebühr) ist auf Anfrage möglich.

Julia Zerruhn

ab Di. 12.01., 19.30 – 21.45 Uhr, 5 x
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 6 Teiln., EUR 61,50

Tanzen**I5802PBG****Tanzkurs für Paare, Grundkurs 2
(Standard und Latein)**

Tanzen - ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Wir lernen weitere Figuren in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstepp, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Der Kurs setzt gute Vorkenntnisse bei Tanzkursen im Tanzen voraus. Anmeldung paarweise. Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Mitzubringen: Tanzschuhe, evtl. Getränk für Tanzpausen. Kurstage: 17.10., 24.10., 21.11., 28.11., 12.12.20 und 16.1.21.

Birgit Handel,

Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab Sa. 17.10., 15.45 – 18.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 10 Teiln., EUR 88,-

I5804PBG**Tanzkurs für Paare,
Fortgeschrittene
(Standard und Latein)**

Wir lernen weitere Figuren in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstepp,

Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Der Kurs setzt gute Vorkenntnisse bei Tanzkursen im Tanzen voraus. Anmeldung paarweise. Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Mitzubringen: Tanzschuhe, evtl. Getränk für Tanzpausen. Kurstage: 17.10., 24.10., 21.11., 28.11., 12.12.20 und 16.1.21.

Birgit Handel,

Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab Sa. 17.10., 18.15 – 20.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 10 Teiln., EUR 88,-

I5810PBG**Boogie-Woogie
Grundkurs**

Tanzen im Stil der 50er und 60er Jahre! Lernen Sie mit viel Spaß den Boogie-Woogie 8er-Grundschrift und leichte Tanzfiguren. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle, der Kurs ist für Erwachsene und für Jugendliche gleichermaßen geeignet und ist ein toller Ausgleich zum Alltagsstress, Körper und Geist werden gleichermaßen trainiert. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle.

Gabi Lengger, Trainerin / Ewald Biedler,

Trainer C-Lizenz Boogie Woogie
ab So. 01.11., 19.30 – 20.30 Uhr, 7 x
Realschule Peißenberg, Aula
max. 12 Teiln., EUR 68,90

I5812PBG**Boogie-Woogie
Fortgeschrittene F2**

Wir lernen weitere Tanzfiguren und gehen auch genauer auf Musikinterpretation und dem Ausdruck im Boogie ein. Neu dazu kommen nun auch die Musikstops, wofür Voraussetzung das sichere Beherrschen des 8er-Grundschriftes und auch etwas schwierigere Figuren ist - dann sind auch Quereinsteiger herzlich willkommen, Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Teilnehmer! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle.

Gabi Lengger, Trainerin / Ewald Biedler,

Trainer C-Lizenz Boogie Woogie
ab So. 01.11., 18.15 – 19.15 Uhr, 7 x
Realschule Peißenberg, Aula
max. 12 Teiln., EUR 68,90

**I5814PBG****Discofox-Figuren -
der Hit für die nächste Tanzparty,
Hochzeit...**

Wer kennt nicht den Kultfilm „Saturday Night Fever“ - er löste ein weltweites Discofox Fieber aus. Heute ist der Discofox von keiner Tanzveranstaltung, Hochzeit oder Geburtstagsparty mehr wegzudenken. Deshalb wurden in den 70-iger Jahren einfache Elemente aus anderen Tänzen wie Boogie-Woogie, Swing, Salsa, etc. kombiniert. Erlaubt ist alles, was Spaß macht! Voraussetzung ist das sichere Beherrschen des Discofox-Grundschrittes. Anmeldung nur paarweise. Kursgebühr gilt pro Teilnehmer! Mitzubringen: Schuhe mit rutschiger Sohle.

Gabi Lengger, Trainerin / Ewald Biedler,
Trainer C-Lizenz Boogie Woogie
ab So. 01.11., 17.00 – 18.00 Uhr, 7 x
Realschule Peißenberg, Aula
max. 12 Teiln., EUR 68,90

I5815PBG**Salsa Cubana
- Grundlagen-Workshop**

Dies ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Er bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas wie z.B. Mambo oder Cha Cha Cha hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Wir werden auch die Tänze Meringue und Bachata kennen lernen. Anmeldung nur paarweise (Corona bedingt). Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe. 2. Kurstermin: So., 11.10.2020

Manuel Baró Miyares
Samstag, 10. Oktober 2020,
15.00 – 8.15 Uhr,
Sonntag, 11. Oktober 2020,
15.00 – 18.15 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 10 Teiln., EUR 44,-

I5820PBG**Line-Dance –
Tanzen, auch ohne Partner**

Sie wollen tanzen, haben aber keinen Partner? Dann sind Sie hier richtig! Line Dance wird in der Gruppe in Reihen neben- und hintereinander zu festgelegten Choreographien getanzt. Zu mitreißender Musik lernen Sie innerhalb kurzer Zeit Tänze verschiedener Stilrichtungen (Cha-Cha, Walzer, Night-Club Twostep, East Coast Swing, Polka usw.). Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern auch Körperwahrnehmung, Bewegung, Ausdauer und Koordination schulen. Geltende Abstandsregeln werden eingehalten. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle und nicht zu hohem Absatz.

Sylvia Altmann
ab Mi. 30.09., 17.45 – 18.30 Uhr, 15 x
Realschule Peißenberg, Aula
max. 12 Teiln., EUR 57,70

I5821PBG**Line-Dance -
Tanzen, auch ohne Partner - Fortge-
schrittene**

Sie wollen tanzen, haben aber keinen Partner? Dann sind Sie hier richtig! Line Dance wird in der Gruppe in Reihen neben- und hintereinander zu festgelegten Choreographien getanzt. Zu mitreißender Musik lernen Sie innerhalb kurzer Zeit Tänze verschiedener Stilrichtungen (Cha-Cha, Walzer, Night-Club Twostep, East Coast Swing, Polka usw.). Geltende Abstandsregeln werden eingehalten. Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern auch Körperwahrnehmung, Bewegung, Ausdauer und Koordination schulen. Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle und nicht zu hohem Absatz.

Sylvia Altmann
ab Mi. 30.09., 18.45 – 19.30 Uhr, 15 x
Realschule Peißenberg, Aula
max. 12 Teiln., EUR 57,70

I5830PBG**Tanz mit – bleib fit!
Kreistänze international**

Tanzen erfreut und belebt Körper, Seele und Geist und kann sogar auch den Menschen in seinem Wohlbefinden „fit“ machen und die Sozialkompetenz stärken. Fröhliche, beschwingte aber auch besinnlich-meditative internationale Kreistänze werden erlernt und geübt. Im Vordergrund stehen dabei das gemeinsame Tanzen ohne Leistungsdruck und die Freude an der Begegnung mit anderen Menschen. Es sind keine Vorkenntnisse und keine Tanzpartner*innen erforderlich. Die Kreistänze finden „kontaktfrei“ statt, bei geeignetem Wetter im Freien, ansonsten im Foyer der Tiefstollenhalle.

Maria Schumacher, Tanzpädagogin
ab Mo. 05.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
Treffpunkt: Tiefstollen 5, Parkplatz
max. 12 Teiln., EUR 42,60

I5855PBG**Kreatives Tanzen
für Alle**

Sich frei und natürlich, nach dem eigenen Rhythmus bei inspirierender Musik bewegen, das ist Lebensfreude pur. Durch gezielte Bewegungsanleitung und freies Improvisieren schulen Sie neue Bewegungsmöglichkeiten. Tanz und Bewegung bereichern das Leben und dienen letztlich der Gesundheitsvorsorge. Geltende Abstandsregeln werden eingehalten. Geeignet für alle Altersstufen. Bequeme Kleidung erforderlich.

Inge Böhm, Tanzpädagogin
ab Fr. 09.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 9 Teiln., EUR 74,-

**Sie haben Interesse an
einer Kursleitertätigkeit?**

Sprechen Sie uns an oder senden Sie eine Mail unter vhs@peissenberg.de .
Zum Ausbau unseres Programms suchen wir neue Kursleiter*innen.

Vanessa und Luciano Bevagna
begrüßen Sie gerne
im Ristorante „Il Camino“





IL
CAMINO

RISTORANTE - PIZZERIA

82380 Peißenberg | Hauptstr. 31
Telefon 0 88 03 / 45 83
Öffnungszeiten:
Di. - So. 11.30 bis 14.30 Uhr
und von 17.30 bis 23.00 Uhr
Montag Ruhetag
(im Dezember kein Ruhetag!)

JUNGE VHS



I6102PBG

Yoga für Kinder (9 - 11 Jahre)

Yoga mit Kindern passiert immer, nicht nur auf der Matte. Die Übungen werden von den Kindern erlebt und die Reise geht durch die ganze Welt. Visuelle (Spiele, Mandalas) und auditive Elemente (Geschichten etc.) sowie Entspannungsmethoden sind obendrein Bestandteile. Yoga fördert eine gute Körperhaltung, Kreativität, Mitgefühl, Toleranz, Selbstwahrnehmung - in einer entspannten Atmosphäre. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken.

Natalie Stenzel,
Zertif. Yogalehrerin für Kinder u. Jugendliche
ab Mi. 13.01., 14.45 – 15.45 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
max. 6 Teiln., EUR 30,-

I6109PBG

Qigong und Experimente aus der Musik (8-12 Jahre)

Dir ist irgendwo schon einmal das Wort „Qigong“ begegnet und hast du dich gefragt, was das eigentlich ist? Und passt Musik überhaupt dazu? Qigong und Experimente aus der Musik ist ein Angebot für alle, die immer schon mal wissen wollten, was es mit dieser „Qi-Kraft“ auf sich hat und die Lust haben, mit Qigong, Musik und Klang zu experimentieren. Bring deine eigene Lieblingsmusik auf Smartphone, Tablet oder CD mit! Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Getränk.

Lisa Ruzicka, Kursleiterin f. Qigong mit Kindern u. Jugendlichen
Sa. 16.01., 15.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
max. 6 Teiln., EUR 14,50

Ganz NEU in der vhs:

Seid live dabei bei unseren Online-Lesungen aus Lieblings-Büchern! Egal ob auf dem PC, Laptop, Tablet... Meldet euch ein paar Tage vor dem Lesungstermin bei uns an, dann bekommt ihr per E-Mail den Link zur Teilnahme an den Live-Streams. Im Anschluss an die Lesung könnt ihr sogar der Autorin im Chat Fragen stellen. Mehr Infos über die Lesun-

gen und Autor*innen auf unserer Homepage www.vhs.peissenberg.de. vhs.wissen.live ist eine Initiative der vhs SüdOst im Landkreis München und der vhs Erding.

I6116PBG

ONLINE **NEU**

vhs.wissen.live: Online-Lesung „Luca und Ludmilla“

(ab 8 Jahren) - Schaurig schräge Hexenlesung mit viel Magie und Musik

Luca und Ludmilla, die Hauptfiguren in Sybille Heins turbulentem Zauberbenteuer, sind ein elfjähriger Junge, der begnadet Schlagzeug spielen kann und eine alte Hexe, die schon bessere Tage erlebt hat. Beide wollen sich einen lang gehegten Herzenswunsch erfüllen: Luca freut sich auf den ersten großen Auftritt mit der Schulband. Ludmilla fehlt nur noch eine Zutat, um einen teuflischen Zaubertank zu beenden. Doch Ludmilla kommt Luca gehörig in die Quere -und trotzdem gibt es am Ende ein furioses Happy End für beide Glückssuchende!

Zusammen mit ihrem Schlagzeuger Rafat Muhammad lässt Sybille Hein spannende, lustige und auch traurige Passagen ihrer Geschichte lebendig werden. Während sie liest, entsteht auf zahlreichen Klangkörpern Hexenküchenatmosphäre: Klappern, Schaben, Rumpeln und grummelnde Base Drum. Nichts für Hasenfüße! In Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Sybille Hein,
Autorin, Illustratorin, Kabarettistin
So. 15.11., 17.00 – 18.00 Uhr
Live im Internet, Gebührenfrei!

I6117PBG

ONLINE **NEU**

vhs.wissen.live: Online-Lesung „Play“ (ab 14 Jahren)

Was würdest du tun, wenn es eine App gäbe, die deine Zukunft vorausberechnen kann? Du fütterst sie mit deinen Daten, gewährst Zugang zu deinen Social-Media-Kanälen - und erfährst, wie dein Leben verlaufen wird. Jonas weigert sich, das Ergebnis zu akzeptieren. Als das Programm ihm vorhersagt, dass er dieselben Fehler wie sein verhasster Vater machen wird, beschließt er, das Schicksal zu durchkreuzen: Sei unberechenbar! Mit der wildfremden Sun trumpt er nach Norden und sucht das Abenteuer...

Überwachung in Zeiten der Digitalisierung. Darüber möchte Tobias Elsäßer mit dem Publikum diskutieren. Was darf ein Staat

oder ein Konzern und was nicht? Sind Google und Co tatsächlich dazu in der Lage, unsere Zukunft vorherzusehen? Im Anschluss können Fragen per Chat gestellt werden. In Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Tobias Elsäßer
Fr. 11.12., 17.00 – 18.00 Uhr
Live im Internet, Gebührenfrei!

I6118PBG

ONLINE **NEU**

vhs.wissen.live: Online-Lesung „Mattis und das klebende Klassenzimmer“ (ab 7 Jahren)

Die Autorin Silke Schlichtmann liest aus „Mattis und das klebende Klassenzimmer“ (Band 1), „Mattis und die Sache mit den Schulklos“ (Band 2) und „Mattis-Schnipp, schnapp Haare ab“ (Band 3).

»Ich heiße Mattis Hansen. Ich bin acht Jahre alt. Und meine Mutter glaubt, ich werde ein Schwerverbrecher. « Mit ihrer Erstleserreihe über den aufgeweckten, pffiffigen Mattis, der stets neue Ideen auf Lager hat und es eigentlich immer gut meint, bringt Silke Schlichtmann den verrückten Schulalltag nach Hause! Im Anschluss können Fragen per Chat gestellt werden. Silke Schlichtmann, promovierte Literaturwissenschaftlerin und Lektorin, lebt in München. 2019 wurde sie von Buchhändlern, Bibliothekaren und der IG-Leseförderung des Börsenvereins zur Lesekünstlerin des Jahres gewählt. In Kooperation mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Silke Schlichtmann
So. 17.01., 17.00 – 18.00 Uhr
Live im Internet, Gebührenfrei!

I6119PBG

ONLINE

vhs.wissen.live: Young Rebels - 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren)

Sie kämpfen für die Umwelt, Minderheiten und Gleichberechtigung, und engagieren sich gegen die Waffenlobby, Diskriminierung und Korruption. 25 Jugendliche im Kampf für eine bessere Welt, porträtiert von Christine und Benjamin Knödler. Greta Thunberg ist 16, als sie mit ihrem Schulstreik für die Umwelt weltweite Klimaproteste auslöst. Felix Finkbeiner entwickelt in der 4. Klasse seine Idee, dass Kinder in jedem Land eine Million Bäume pflanzen sollten. Jugendliche auf der ganzen Welt zeigen soziales Engagement und bewirken wegweisende Veränderungen.

Christine Knödler (*1967, Journalistin, Moderatorin) und Benjamin Knödler (*1991, Journalist, Online-Redakteur)

lesen abwechselnd aus den Porträts, zeigen Bilder, spielen Musik ein und berichten von ihrer Recherche. "Wann, wenn nicht jetzt?" – Beide Akteure geben berührende Einblicke in die Beweggründe der Jugendlichen, die mit dem Publikum diskutiert werden. Im Anschluss wird im Chat diskutiert. In Kooperation mit Koop. mit vhs Erding/vhs SüdOst.

Benjamin und Christine Knödler
Fr. 19.02., 17.00 – 18.00 Uhr
Live im Internet, Gebührenfrei!

I6132PBG

Cartoon- und Comiczeichnen - Grundlagen (ab 9 Jahre und Erwachsene)

Dieser Kurs soll einen ersten Einblick in die sog. „Neunte Kunst“ geben. Es wird neben den zeichnerischen Grundlagen von Mimik und Gestik bis hin zur Sprechblase auch der Aufbau und die Entwicklung von Comic-Figuren vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Termine: 23.1., 30.1. und 6.2.21. Mitzubringen: Gute Laune, Zeichenpapier (Kopierpapier DIN A4 reicht), Bleistift, Radiergummi, schwarzer dünner Filzstift.

Lars Kühl, Mediengestalter
ab Sa. 16.01., 10.00 – 12.00 Uhr, 4 x
Kl. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 7 Teiln., EUR 47,-

I5540PBG: Aufbaukurs „Drechseln“
(ab 10 Jahre) und Erwachsene, Seite 121

I6153PBG

„Drechseln“ Schnupperkurs für Kinder (ab 10 J.) und Erwachsene

Ein schönes Hobby für alle, die gerne mit Holz gestalten. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Hölzern. Sie haben die Möglichkeit einmal selbst an einer kleinen Drechselbank zu arbeiten und eigene Werkstücke herzustellen. Wir drechseln einfache Werkstücke (Salz- und Pfefferstreuer, Kerzenständer) auf kleinen Mini-Drechselbänken (Modellbaumaschinen).

Erich Spreng
Fr. 16.10., 16.00 - 18.00 Uhr
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
EUR 31,70 inkl. Material

I6157PBG

Näh-Workshop „Weihnachten“ (ab 8 Jahre)

Wir nähen gemeinsam hübsche Dekorationen und Geschenke zu Weihnachten. Grundkenntnisse reichen aus. Mitzubringen: Eigene Nähmaschine mit Zubehör, Stoffschere, Stecknadeln, verschiedene Baumwollstoffe (Weihnachten), Getränk und Brotzeit. Eine Leihmaschine (5 EUR Gebühr) ist auf Anfrage möglich. Bis ca. 11 Jahre ist Begleitung durch einen Erwachsenen erwünscht. Auch für Eltern-Kind-Paare geeignet!

Julia Zerruhn
Sa. 28.11., 13.00 – 16.30 Uhr
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 6 Teiln., EUR 17,-

I6159PBG

Kindernähkurs „Loopschal/Beanie“ (ab 8 Jahre)

Wir nähen gemeinsam nach ersten Nähübungen einen Loopschal, eine Beanie mit Zude und /oder ein Stirnband. Mitzubringen: eigene funktionstüchtige Nähmaschine, Nähmaschinennadeln Stretch 75, Stoffschere, Stecknadeln, 1,5 m Jerseystoff, Getränk. Begleitung durch Erwachsenen bis ca.11 Jahre erwünscht, Leihmaschine nach Absprache möglich (Leihgebühr 5 EUR).

Julia Zerruhn
Fr. 30.10., 14.30 – 18.00 Uhr
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2
max. 6 Teiln., EUR 17,-

Gemeinsam gegen Corona:
Bitte beachtet in unseren Kursen die geltenden Abstands- und Hygieneregeln (siehe auch Seite 4)

I6190PBG

Grundkurs Klettern (Eltern - Kind - Kurs) ab 8 Jahre

Kinder ab 8 Jahren lernen in dem Kurs die Grundlagen des Kletterns. Da sie aus Sicherheitsgründen erst ab 14 Jahre ohne Aufsicht den Grundkurs machen dürfen, findet der Kurs in Begleitung eines Elternteils statt.

Die Kursinhalte sind Materialkunde, richtiges Anseilen, das Erlernen wichtiger Knoten, Sicherungstechnik, Grundtechniken des Kletterns, klettern mit Seilsicherung von oben (Toprope) und klettern im Vorstieg.

Die Kursgebühr (72 EUR) versteht sich pro Eltern-Kind-Paar. In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leih-Ausrüstung

(Gurte und Schuhe) enthalten. 2. Kurs-tag: So. 8.11.2020 von 9.30 - 14.30 Uhr. Mitzubringen: Sportkleidung, Brotzeit, Getränk.

Deutscher Alpenverein Peißenberg
Sa. 07.11., 09.30 – 14.30 Uhr,
So. 08.11., 09.30 – 14.30 Uhr
DAV Kletterhalle, Alpstützstraße 13
max. 12 Teiln., EUR 72,-

I6191PBG

Schnupperkurs: Klettern (ab 8 Jahre und Erwachsene)

Klettern gewinnt in den letzten Jahren immer mehr begeisterte Anhänger. Vor allem für Kinder ist Klettern eine wunderbare Sportart: Vielseitigkeit, spielerisches Erlernen und Spaß an Bewegung machen es zu einer idealen und sinnvollen Beschäftigung. Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene erhalten in dem Kurs einen spielerischen Einstieg in die Welt des Kletterns. Unter fachkundiger Leitung erlernen die Teilnehmer wichtige Knoten sowie einen Einstieg ins Klettern und die Seilsicherung von oben (Toprope). In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leihhausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten. Mitzubringen: Sportkleidung und Getränk.

Deutscher Alpenverein Peißenberg
So. 01.11., 09.30 – 12.30 Uhr
DAV Kletterhalle, Alpstützstraße 13
max. 10 Teiln., EUR 21,-

Kinderkino

Das Kinderkino des Landkreises Weilheim-Schongau (Amt für Jugend und Familie) zeigt in Kooperation mit der Marktgemeinde und der Volkshochschule einmal im Monat einen Film für Kinder ab 6 Jahren. Die Filmvorführungen finden jeweils **samstags vormittags um 10:00 Uhr** im großen Gruppenraum im Untergeschoss der Bücherei, Schongauer Straße 2 statt.

Der Eintritt pro Film und Kind beträgt EUR 1,- und wird vor Ort kassiert. Im Herbst/Winter 2020/21 werden folgende Filme gezeigt:

„Mein Freund die Giraffe“ am 3. Oktober, „Michl bringt die Welt in Ordnung“ am 31. Oktober, „Hui Buh - Das Schlossgespenst“ am 28. November.

I6192PBG
**„Rund ums Pferd“ (7 – 11 Jahre)
Pferde-Erlebnis-Vormittag**

Alles rund ums Pferd: richtiger, artgerechter Umgang, Tierverhalten beobachten und verstehen, Tiere streicheln, putzen, anmalen, versorgen, aufsitzen. Mitzubringen: evtl. Brotzeit, Getränk, Reithelm oder Fahrradhelm (falls vorhanden), Gummistiefel oder festes Schuhwerk und Kleidung, die dreckig werden darf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 07.11.20.

Daniela Dlouhy-Wahl,
Gesundheitsberaterin, Heilpraktikerin
Sa. 24.10., 10.00 – 11.30 Uhr
KinderReitenRott, FreieZeitGelände,
Birkenwiesweg, 86935 Rott
max. 6 Teiln., EUR 29,50

I6193PBG
**Eltern/Kind-Kurs:
Pony A-B-C Rund ums Pferd (4 - 7 Jahre)**

Für kleine Pferdefans das Größte! Vom Striegeln bis zum Aufsitzen - ein Nachmittag rund ums Pferd. Mitzubringen: evtl. Brotzeit, Getränk, wetterbedingte Kleidung, Helm falls vorhanden und sicheres Schuhwerk. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 17.10.20.

Daniela Dlouhy-Wahl,
Gesundheitsberaterin, Heilpraktikerin
Sa. 10.10., 14.00 – 15.30 Uhr
KinderReitenRott, FreieZeitGelände,
Birkenwiesweg, 86935 Rott
max. 8 Teiln., EUR 22,50

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns bei Ihnen nur, wenn eine Veranstaltung bereits voll belegt ist oder wir diese absagen oder verschieben müssen.

I6195PBG
**Herbstliche Wanderung
mit Alpakas**

(Eltern/Kind) ab 5 Jahre
Nach kurzem Kennenlernen im Alpakastall wandern wir über Feldwege und Wiesen zu unterem kleinen Brotzeitbankerl. Während wir uns mit unserer mitgebrachten Brotzeit stärken, können wir den Alpakas beim Grasens zuschauen. Anschließend geht's wieder gemütlich zum Stall zurück. Begleitung durch Erwachsenen bei Kindern bis 8 Jahre erwünscht! Mitzubringen: Brotzeit und Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe und gute Laune!

Saliterhof
Sa. 03.10., 10.00 – 12.30 Uhr
Saliterhof Alpaka,
Kurzenried 3, 86971 Peiting
EUR 15,70
Schongauer Str. 2

Wassersport
I6304PBG
**Amtl. Sportbootführerschein See
(Küste), Theoriekurs**

In diesem Kurs erhalten Sie die Theoriekenntnisse für den Sportbootführerschein. Er hat international Gültigkeit auf Küstengewässern für Motorfahrzeuge (ca. 15 PS). Mindestalter: 16 Jahre. Praktische Ausbildung und Prüfung in der Ammersee-Segelschule Dießen. Kursgebühr: Theorie 190 EUR, Prüfungsgebühr 120 EUR sowie Übungsfahrten (mind. 2 a 70 EUR) und Lehrmittel direkt an Segelschule zu zahlen. Mitzubringen: Passbild, Kopie Kfz-Führerschein, Schreibzeug. Nähere Informationen: Tel. 08807/8415. Anmeldung bei vhs Peißenberg.

Stefan und Niki Marx Segelschule Ammersee
Fr. 23.10.2020, 18.00 – 22.00 Uhr,
Sa. 24. 10.2020, 09.30 – 16.30 Uhr,
So. 25.10.2020, 09.30 – 17.00 Uhr
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,
Schongauer Str. 2

I6306PBG
**Amtl. Sportbootführerschein –
Binnen (Segeln und Motor)**

Der Kurs vermittelt Theorie-Kenntnisse für den Sportboot-Führerschein „Binnen“. Er hat international Gültigkeit auf Binnengewässern (Flüsse, Seen, Kanäle). Die Kursgebühr für „Motor“ 90 EUR (nur Samstag), für „Segeln und Motor“ 130 EUR (2 Tage) und die Prüfungsgebühr ist im Kurs zu zahlen. Nähere Informationen bei Segelschule in Utting/Ammersee, Tel. Nr. 08806/7704. Mindestalter bei Segeln 14 Jahre, bei Motor 16 Jahre. Anmeldung bei vhs Peißenberg. Mitzubringen: Schreibzeug. 2. Kurstag: So. 22.11.20.

Klaus und Michael Marx Segelschule
Sa. 21.11.2020, 09.30 – 16.30 Uhr,
So. 22.11.2020, 09.30 – 17.00 Uhr
Gr. Gruppenraum, UG Bücherei,

Mit unserem Newsletter
sind Sie immer gut informiert.
Anmeldung zum vhs-Newsletter
entweder online auf unserer
Homepage www.vhs.peissenberg.de
oder per E-Mail an
vhs@peissenberg.de

Kursort Hohenpeißenberg

Anmeldung bei vhs Peißenberg, Tel. 08803 690-400, E-Mail: vhs@peissenberg.de, Internet: www.vhs.peissenberg.de. Unterrichtsstellen in Hohenpeißenberg: Primus-Koch-Volksschule, Schulweg 10, Haus der Vereine, Nordstr. 1

Aufgrund der Corona-Pandemie haben wir Kurse, wie den Yoga-Kurs mit Noel Perera und den Rücken-Fit-Kurs mit Frau Bach im Herbst/Winter-Semester ins vhs-Kurszentrum in Peißenberg umgelegt. Weiterhin in Hohenpeißenberg findet der Englisch-Kurs von Frau Murray statt.

I3270HPBG

English - Conversation (B2/C1)

Advanced English - Conversation. Speaking and writing, listening and reading with reflective thoughts about our own life-stories. We are a fun loving group of women meeting in the afternoon on Wednesdays. New participants are welcome. Dictionary, paper and pencil.

Waltraud Murray, Dipl. Soz. päd.
ab Mi. 07.10., 14.30 – 16.00 Uhr, 12 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
max. 8 Teiln., EUR 95,-

Kursorte Oberhausen und Huglfing

Im Herbst/Winter-Semester sind, u.a. auch Corona bedingt, leider keine Kursangebote in Oberhausen und Huglfing im Angebot. Wir hoffen, dass wir im Frühjahr 2021 auch hier wieder mit Kursen präsent sein können.

Digitalisierung / erweiterte Lernwelten

Volkshochschule wird zum Lernort des digitalen Wandels. Streaming-Formate, Online-Kurse oder neue Marketingkonzepte – über alle Programmbereiche hinweg bieten Volkshochschulen vor Ort, die Landesverbände und der Deutsche Volkshochschul-Verband Inspiration im Bereich der digitalen Bildung.

Mit unserem Newsletter sind Sie immer gut informiert.

Anmeldung zum vhs-Newsletter entweder online auf unserer Homepage www.vhs.peissenberg.de oder per E-Mail an vhs@peissenberg.de



Musikförderverein Peißenberg e.V.

Musikunterricht für alle Instrumente gefördert durch die Marktgemeinde Peißenberg

Information und Anmeldung im Schulbüro:

Alte Kohlenwäsche 13 . Tel.: 08803/479001
Fax: 08803/6285 . E-Mail: mfv@gmx.eu
www.musikpunkt-peissenberg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschulen Weilheim, Penzberg, Peißenberg sind offen für alle.

1. Anmeldung

Der Kurs- und Veranstaltungsbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs bis zur Höchstbelegungsgrenze der jeweiligen Veranstaltung entgegen. Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, per Fax, per Post, per E-Mail oder online anmelden. **Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.**

Eine gesonderte Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns nur bei persönlicher Anmeldung, Anmeldung per E-Mail oder über unsere Homepage.

2. Teilnahmeentgelt und Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos mittels SEPA-Lastschrift, alternativ per Barzahlung in der vhs Geschäftsstelle. Bei Vorträgen und Kulturveranstaltungen ist die Barzahlung vor Ort möglich, sofern der Vermerk „Abendkasse“ bei der Veranstaltung angegeben ist.

Wir weisen nachdrücklich darauf hin, dass Teilnehmer/-innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder den Kurs vorzeitig abbrechen, die volle Kursgebühr entrichten müssen. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

3. Umbuchung

Eine Umbuchung ist nach Beginn eines Kurses in einen Kurs mit entsprechendem Inhalt möglich und stellt keinen Rücktritt dar. Voraussetzung ist, dass in dem anderen Kurs noch Plätze frei sind. Vor dem Wechsel muss eine Rücksprache mit der Geschäftsstelle erfolgen.

4. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ist in den Kursbeschreibungen des vorliegenden Programms angegeben. Die Volkshochschule behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Kursleiter / eine andere Kursleiterin durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund können Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung geändert werden. Für unsere Veranstaltungen wählen wir in den jeweiligen Fachbereichen qualifizierte Dozent/-innen aus. Für die Korrektheit, Aktualität und Vollständigkeit des Veranstaltungsinhalts sowie der Veranstaltungsunterlagen übernehmen wir keine Gewähr.

5. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt. Diese können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Als Nachweis für das Finanzamt (z.B. Besuch von Sprachkursen) gilt der Kontoauszug.

6. Vertragsänderungen

Die Volkshochschule kann aufgrund mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen einen angekündigten Kurs jederzeit absagen oder zeitlich verlegen. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die bereits gezahlte Gebühr erstattet. Weitere Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Ein Anspruch auf Durchführung eines Kurses entfällt, wenn die nötige Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Veranstaltungen, die die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht haben, können in Absprache mit den Teilnehmenden gekürzt durchgeführt werden oder die Teilnehmer/-innen vereinbaren eine Aufzahlung der Kursgebühr. Die Kürzung erfolgt bei gleicher Kursgebühr unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.

7. Ermäßigungen:

Genauere Bestimmungen dazu finden Sie im Vorspann der einzelnen Volkshochschulen. Für Materialien ist keine Ermäßigung möglich.

8. Rücktritt von Teilnehmenden

Bei allen Veranstaltungen und Kursen ist ein **kostenfreier Rücktritt nur bis 7 Tage vor Beginn möglich** oder wenn der freiwerdende Platz anderweitig besetzt werden kann.

Teilnehmer/-innen können durch schriftliche oder persönliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Bei Sprachkursen ist ein Rücktritt bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin möglich. Eine Bearbeitungsgebühr und das anteilige Kursentgelt werden hier in Rechnung gestellt.

Die Bearbeitungsgebühr bei allen Rücktritten beträgt EUR 5,-.

Besondere Rücktrittsbedingungen gelten bei mehrtägigen Seminaren mit Übernachtung (z.B. Yoga-Wochenendseminare): ab 3 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr.

In Sonderfällen, die den Besuch der Veranstaltung ausschließen (z. B. Krankheit), ist bei Vorlage eines Attestes anteilige Gebührenerstattung möglich. Diese erfolgt frühestens zum Zeitpunkt der Benachrichtigung der Geschäftsstelle und kann nicht rückwirkend erfolgen.

Bei Reisen und Studienfahrten gelten die besonderen Reiserechtsbedingungen des Veranstalters.

9. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen unserer Volkshochschulen grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten.

10. Ordnung in den Unterrichtsräumen

Das ordentliche Hinterlassen der Unterrichtsräume ist Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit. Tragen Sie bitte dazu bei, dass nach Kursschluss Tafel bzw. Whiteboard gereinigt, die Fenster geschlossen, das Licht gelöscht und Tische und Stühle an ihre ursprünglichen Plätze gestellt werden. Schulgebäude und Unterrichtsräume sind grundsätzlich rauchfreie Zonen!

11. Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien findet in der Regel kein Kursbetrieb statt, Ausnahmen sind in der Kursausschreibung vermerkt.

12. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der Kurszeit.

13. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. Die in EDV-Kursen verwendete Software darf nicht kopiert werden.

14. Datenschutz

(siehe: unsere Datenschutzerklärung)

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts.

Zu keinem Zeitpunkt werden wir, ohne ausdrückliches Einverständnis, Daten an einen Dritten weitergeben, es sei denn, wir sind hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet.

15. Sonstiges

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab dem 11.12.2018. Alle früheren Fassungen verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

Stand: 01.01.2020

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Weilheim e.V., die Volkshochschule Penzberg e.V. und die Volkshochschule Peißenberg e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Kinderkurse), kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weiter-

geben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten lauten:

Volkshochschule Weilheim e.V.:

info@vhs-weilheim.de

Tel. Nr. 0881 927 833 8,

Volkshochschule Penzberg e.V.:

info@vhs-penzberg.de

Tel. Nr. 08856 3615,

Volkshochschule Peißenberg e.V.:

ludwig.hanakam@peissenberg.de

Tel. Nr. 08803 690-121.

Förderung durch die Krankenkassen: Präventionsangebote nach §20 SGB V

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Seit 2016 erfolgt die Bezuschussung von Präventionsangeboten nach §20 Abs. 1 SGBV nur noch durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss. Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass nur einzelne Kurse aus unserem Angebot ZPP-zertifiziert sind und damit bezuschussungsfähig. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Gesundheitskursen.

Ihre vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Herausgeber:
vhs Weilheim, vhs Penzberg,
vhs Peißenberg

Verlag:
Zeitungsverlag Oberbayern
GmbH & Co. KG
Pfaffenrieder Str. 9,
82515 Wolfratshausen

Anzeigen:
Weilheimer Tagblatt
Roland Heiß (verantwortw.),
Raphael Karisch
Am Weidenbach 8, 82362 Weilheim

Druckauflage: 18.000 Exemplare

Titelbild: Adobe Stock

Grafik: Martin Lobinger
(PMS Penzberg)

Druck: Mayr, Miesbach

Die Volkshochschulen Weilheim, Penzberg und Peißenberg danken allen Firmen für die Schaltung einer Anzeige. Sie unterstützen damit unsere Bildungsarbeit.

VIELEN DANK!

Kunde	Seite
Stadtwerke Weilheim	2
Franziska Lüttich	10
Institut für Gesprächs- und Focusingtherapie	11
Maler Stahlhut	13
Immobilien Immobilien Sartory & Bergmann	13
Rechtsanwälte Wölke & Kollegen	15
IHK Akademie München und Oberbayern	19
Anders Wohnen Florian Wiedemann	21
Sparkasse Oberland	25
Biomichl	27
Knittel Gartengestalter	29
Fahrrad Schweiger	31
Bildungskolleg	33 (17, 23, 51, 65)
Küche & Co	35
Therapiezentrum PRO	37
Sanitätshaus am Rathausplatz	39
Orthopädie & Schuhe Tobias Zahler	41
Heilpraktikerschule Landsberg am Lech	41
Stadtmuseum Weilheim	44
Lesbar, die Buchhandlung	45
Musik & Pianohaus Schwinghammer	45
Nähzentrum Huber	46
Private Oberlandsschulen	47 (12, 31, 79, 119)

Kunde	Seite
Ehe-, Familien- u. Lebensberatung d. Bistums Augsburg	50
Palmberger Einrichtungshaus	61
Bundesagentur für Arbeit Weilheim	73
Roche	81
Optik Kantwerk	85
Museum Penzberg	85
Musikzentrum Penzberg	89
Suneyes Hellberatung	89
Andrea Laber, Geigenbaumeisterin	91
Musikschule Penzberg	91
Life Church International e.V.	107
Bauteam Vogel	109
Schuhladen Jekutsch	115
Elektro Schmieder	115
Pixner Psychotherapie	117
MSR-Marketing	119
Buchhandlung Café Peissenbuch	120
Ferchl	120
Bergbaumuseum Peißenberg	121
Ristorante Pizzeria Il Camino	123
Montessori-Schule Peißenberg	126
VR-Bank Werdenfels eG	131
Handwerkskammer für München und Oberbayern	132

Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt und die Geschäftsstelle ist in an diesen Tagen geschlossen. Ausnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursfreie Tage im Herbst-/Wintersemester 2020 siehe Kalender unten!



	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Mo	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22
Di	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23
Mi	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Do	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
Fr	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Sa	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
So	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28

■ = unterrichtsfreie Tage: 28.9.2020: Semesterbeginn
31.10.2020 bis 8.11.2020 (Herbstferien)
18.11.2020 (Buß- und Betttag)

23.12.2020 bis 10.1.2020 (Weihnachtsferien)
8.2.2021: Semesterbeginn
13.2.2021 bis 21.2.2021 (Faschingsferien)



„Betriebliche
Altersvorsorge ist
ein Erfolgsfaktor
für mein
Unternehmen.“

Markus Schmid,
Geschäftsführer Schmid Tiefbau GmbH

**Mein Weg.
Meine Bank.**

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren Lösungen für die betriebliche Altersvorsorge bieten Sie qualifizierten Mitarbeitern einen attraktiven Mehrwert und binden sie langfristig.

Jetzt persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

VR-Bank
Werdenfels eG 



Ausgezeichnet mit dem
Bildungsaward des
Landkreises Weilheim-Schongau

Weiterbildung im Bildungszentrum Weilheim Berufsbegleitend - praxisorientiert - regional

Unsere Kurse für SIE mit staatlich anerkanntem Abschluss:

- **Handwerksmeister/in**
- **Ausbildereignungsqualifikation (AdA)**
- **Geprüfte/r Kfz-Servicetechniker/in (HWK)**
- **Geprüfte/r Fachmann/-frau für kaufm. Betriebsführung (HwO)**
- **Geprüfte/r Kaufmännische/r Fachwirt/in (HwO)**
- **Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)**
- **IT-Fachmann/-frau für Office-Anwendungen (HWK)**
- **CNC-Fachkraft (HWK)**



Nähere Infos, Termine und weitere Kurse unter
www.hwk-muenchen.de/weilheim oder
www.facebook.com/bildungszentrum.weilheim



**Handwerkskammer
für München und Oberbayern**