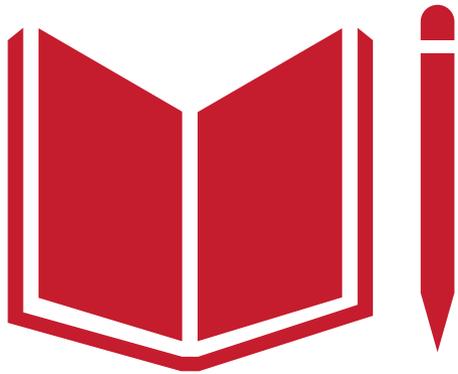


#ZukunftsOrtVHS





#ZukunftsortVHS – Unser Motto für das vhs-Jahr 2025/26

Zum zweiten Mal erscheint unser Programm für ein ganzes Jahr– für mehr Planungssicherheit und Orientierung. Zusätzlich zu regelmäßigen und länger planbaren Angeboten reagieren wir flexibel auf aktuelle Themen. Es lohnt sich auf unsere Homepage zu schauen und uns auf den sozialen Medien zu folgen. Auch an die Zeitung geben wir neue Kurse, Workshops und Vorträge.

Lernen für eine nachhaltige Zukunft

Ob Gesellschaft, Kunst, Gesundheit, Sprachen oder Beruf – bei uns erwerben Sie Grundlagen oder vertiefen Ihr Wissen. Wir begleiten Sie nachhaltig auf Ihrem Bildungsweg. Unser Angebot orientiert sich an den UN-Nachhaltigkeitszielen (SDGs). Farbige Symbole zeigen den Schwerpunkt. Mehr Infos dazu finden Sie im Programm auf Seite 17 sowie auf vhs-rupertiwinkel.de/sdgs.

Einfach zahlen – flexibel teilnehmen

Sie zahlen per Bankeinzug oder bar. Wir buchen erst zum Kursstart ab, bei Einzelveranstaltungen kurz vorher.

Unterstützung für Menschen mit niedrigem Lerntempo

Im rO-BA-Büro in Freilassing hilft die Lebenshilfe BGL bei der Kurswahl und organisiert auf Wunsch eine Begleitung. Ein Kurs pro Semester ist kostenfrei.

Faire Preise

Einige wenige Kursgebühren wurden angepasst – für ein weiterhin attraktives Angebot.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der vhs Rupertiwinkel



vinr.
ANNA RESCH
ROBIN HUBER
LISA RUDHOLZER
DR.^{IN} HELGA HUBER
BRIGITTE BÖHM
SANDRA KLINGER
NURŞEN TORUN
KARIN SPEIGL

Sa 21.02.2026
DIE BUSCH-COMPANY
Anarchische Comedy, magische Merkwürdigkeiten & Musik
Kleinkunstspektakel vom Feinsten

Fr 09.01.2026
1. LAUFENER LACHNACHT
Fantastischer Mix aus Kabarett und Comedy mit Roger Stein, Bumillo, Ole Lehmann, Vera Deckers & Mago Masin

Sa 14.03.2026
CAVEMAN
Du sammeln. Ich jagen!
Titelrolle: Martin Luding

Sa 18.04.2026
THE SONG OF THE OUTLANDER
Gesamtkunstwerk von Voicepassion
Nordische Seelenwelten in Musik und Video

Die Stadt Laufen bietet eine große Auswahl an kulturellen Veranstaltungen.

Hier finden Sie stets aktuelle Infos & Tickets



veranstaltungen.stadtlaufen.de



Hier Veranstaltungs-Newsletter abonnieren und wöchentlich aktuelle Infos erhalten!

Bitte rechtzeitig anmelden!

Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig für die Kurse anzumelden! Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, müssen wir leider absagen!

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.



#vhsrupertwinkel



Aktuelle Informationen und das gesamte Kursprogramm mit Hintergrundinformationen, Bildern und mehr finden Sie auch im Internet unter [vhs-rupertwinkel.de](https://www.vhs-rupertwinkel.de).

Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

unter dem Motto #ZukunftsortVHS präsentieren wir ein abwechslungsreiches Angebot, das Wissen vermittelt und Gemeinschaft fördert. Unsere Volkshochschule ist ein Ort, an dem Lernen und Miteinander im Mittelpunkt stehen. Egal, ob Sie sich für Gesellschaft, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen oder Beruf und EDV interessieren – lassen Sie sich inspirieren, erweitern Sie Ihr Wissen, entdecken Sie etwas Neues.

Für diejenigen, die in einem gemächlicheren Tempo lernen möchten oder mit weniger Vorwissen starten, bieten wir Grundbildungsangebote. Besonders stolz sind wir auf unser Programm für Jugendliche, die mit der jungen vhs neue Perspektiven entwickeln können. Bildung ist der Schlüssel zu einer lebenswerten Zukunft, und wir möchten, dass jeder die Chance hat, seine Talente zu entfalten.

In einer Welt, die sich schnell verändert, ist es wichtig, dass wir zusammen für eine nachhaltige Zukunft arbeiten. Unser neues Programm hat viele Ideen, wie wir hier vor Ort aktiv werden können. Wir wollen eine lebenswerte Welt für heute und für die kommenden Generationen schaffen. Die vhs bietet Ihnen wertvolles Wissen, um daran mitzuwirken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Programm!

GLÜCKLICH - STOLZ - DANKBAR

100 JAHRE KRITTIAN

SEIT 1924

[buch-krittian.de](https://www.buch-krittian.de) & [buero-krittian.de](https://www.buero-krittian.de)

Münchener Straße 16
83395 Freilassing
Tel. 08654 / 9700

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 9-18 Uhr
Mi, Sa: 9-12 Uhr



Markus Hiebl
Markus Hiebl
Erster Bürgermeister
Stadt Freilassing



Hans Feil
Hans Feil
Erster Bürgermeister
Stadt Laufen



Martin Öttl
Martin Öttl
Erster Bürgermeister
Gemeinde Ainning



Andreas Buchwinkler
Andreas Buchwinkler
Erster Bürgermeister
Gemeinde Saaldorf-Surheim

Zweckverbandsvorsitzender

Markus Hiebl
1. Bürgermeister der Stadt Freilassing

Stellvertretender Vorsitzender

Hans Feil
1. Bürgermeister der Stadt Laufen

Weitere Stellvertreter

Martin Öttl
1. Bürgermeister der Gemeinde Ainring

Andreas Buchwinkler
1. Bürgermeister der Gemeinde Saaldorf-Surheim

Verbandsrätinnen und Verbandsräte

Susanne Aigner
Gabriele Hirche
Karin Kleinert
Franz Krittian
Dietrich Nowak
Bettina Oestreich-Grau
Bernhard Salomon
Wilhelm Schneider
Monika Veiglhuber
Dr. Christoph Werner

Bankverbindung vhs Rupertiwinkel

GLÄUBIGER-IDENTIFIKATIONSNUMMER:

DE69ZZZ00002171042

Sparkasse Berchtesgadener Land

IBAN: DE56 7105 0000 0020 4671 14

BIC: BYLADEM1BGL

Ferienordnung:

Tag der Deutschen Einheit:	3.10.2025
Herbstferien:	3.11.2025 - 7.11.2025
Weihnachtsferien:	22.12.2025 - 6.1.2026
Winterferien:	16.2.2026 - 20.2.2026
Osterferien:	30.3.2026 - 10.4.2026
Tag der Arbeit:	1.5.2026
Christi Himmelfahrt:	14.5.2026
Pfingstferien:	25.5.2026 - 5.6.2026
Sommerferien:	3.8.2026 - 14.9.2026

Während der Ferien sind unsere Büros nicht für den Parteienverkehr geöffnet.

Anmeldungen bei der vhs Rupertiwinkel

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 136 oder über die Website www.vhs-rupertiwinkel.de anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Dienstag, 16.9.2025**, vor Ort in Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim.

Wir verständigen Sie, wenn sich Änderungen für Ihren Kurs oder Ihre Veranstaltung ergeben oder die Veranstaltung ausfällt.

Ferienzeiten sind unterrichtsfreie Zeit.

vhs Rupertiwinkel Münchener Straße 15 83395 Freilassing

Mail: info@vhs-rupertiwinkel.de
www.vhs-rupertiwinkel.de
Leiterin: Dr.ⁱⁿ Helga Huber

Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband

vor Ort in Ainring Salzburger Straße 48 83404 Ainring

Tel. +49 (0) 8654 575 17
Fax +49 (0) 8654 575 75
E-Mail: ainring@vhs-rupertiwinkel.de

Telefonisch erreichbar:

Montag–Freitag: 9 – 12 Uhr
Ansprechpartnerin: Lisa Rudholzer

vor Ort in Freilassing Augustinerstraße 2c 83395 Freilassing

Tel. +49 (0) 8654 3099 430 oder 3099 433
Fax +49 (0) 8654 3099 150
E-Mail: freilassing@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag 9 – 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9 – 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen: Sandra Klinger, Nursen Torun

vor Ort in Laufen Rottmayrstraße 16 83410 Laufen

Tel. +49 (0) 8682 1492
Fax +49 (0) 8682 956480
E-Mail: laufen@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 9 – 12 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Brigitte Böhm, Karin Speigl

vor Ort in Saaldorf-Surheim Moosweg 2 83416 Saaldorf-Surheim

Tel. +49 (0) 8654 6307 14
Fax +49 (0) 8654 6307 20
E-Mail: saaldorf-surheim@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag 8 – 12.30 Uhr
Montag zusätzlich: 14 – 18 Uhr
Donnerstag: 14 – 17 Uhr
Ansprechpartnerin: Anna Resch



Die Volkshochschule
Rupertiwinkel ist als
EFQM 2*-Einrichtung
ausgezeichnet.

raiba-rupertiwinkel.de/ubimaster  



Mach's schlau, sei dabei!

Von uns für Dich: Kostenlose Online-Nachhilfe von ubiMaster.

Morgen kann kommen.

Von uns für Dich: kostenlose Online-Nachhilfe mit ubiMaster

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Kostenlos für alle von der 5. bis zur 13. Jahrgangsstufe

Nachhilfe per Video oder Chat in Deutsch, Mathematik, Physik, Chemie und Englisch - in allen Schulformen.

So geht's

- kostenloses Jugend-Girokonto beantragen
- ubiMasterApp herunterladen
- und loslegen mit den Fragen.

Mach's schlau. Sei dabei!

Raiffeisenbank Rupertiwinkel eG 

Die Bank im Rupertiwinkel



Gesellschaft



Ob Gespräche über Demokratie, Angebote um die eigene innere Widerstandskraft zu stärken oder Basiswissen über seelische Erste Hilfe zu lernen – unser Programm bietet Raum für wichtige Themen. Familien und Senior:innen finden bei uns ebenso Angebote zur selbstbestimmten Bildung wie alle anderen Interessierten.

Von spannenden Vorträgen sei es über Schwammerl, Lokomotivenbau oder richtig erben und vererben bis hin zu praxisnahen Workshops vom Visionboard erstellen bis zum besser streiten: Wir bieten hochkarätige Bildungsformate für jeden Geschmack.

Zudem erfahren Sie Neues rund um die Biosphärenregion und die Energiewende – verständlich aufbereitet und praxisnah. Ein Programm so bunt und abwechslungsreich wie die Gesellschaft, in der wir leben möchten.

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 3, 4, 10, 12, 13, 15, 16.

INHALT

- Zeitgeschichte
- Politik/Bürgerschaftliches Engagement
- Ökonomie/Recht/Finanzen
- Globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Pädagogik/Erziehung/Familie
- Persönlichkeitsentwicklung
- Länder- und Heimatkunde



**Bitte beachten:**

Bitte melden Sie sich vorab an – entweder über unsere Website, telefonisch oder direkt in einem unserer Büros.
Spontanbesuche sind nur möglich, wenn dies ausdrücklich angegeben ist.

Sonderführung Stadtmuseum

LEITUNG: Josef Kapik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1010010F	Dienstag 25.11.25 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a
 1010011F	Dienstag 19.5.26 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

Stadtwanderung in Freilassing

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1010100F	Donnerstag 11.9.25 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)

Mit Bürgermeister Markus Hiebl Freilassing entdecken.

**Ceterum censeo
in SCHMUGGLER
cervisiam unam
esse delendam.**

Unbekannter VHS-Schüler

Früher in Rente?

LEITUNG: Ingrid Parzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1030001F	Donnerstag 20.11.25 19-21 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Früher in Rente? Erfahren Sie mehr über Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Schwerbehinderung, Erwerbsminderung oder Altersteilzeit.

Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1030002F	Donnerstag 27.11.25 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)
 1030003F	Donnerstag 23.4.26 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Informieren Sie sich verständlich über Erbrecht, Pflichtteilsrecht und Erbschaftssteuer. Praxisnahe Beispiele und Tipps zu Testament und Erbvertrag.

Erben und Vererben - gut geplant

LEITUNG: Dipl. Rechtspfleger (FH) Otto Niedermeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1030010L	Donnerstag 23.10.25 18.30-20.30 Uhr	1x	14 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Themen sind die gesetzliche Erbfolge, das Testament und das Pflichtteilsrecht. Sie erfahren, wie Sie ein rechtsgültiges Testament selbst verfassen können - und mit klaren Regelungen Streit im Erbfall möglichst vermeiden.



Foto: Michael Burgholzer –Eigenes Werk, CC BY-Samstag 4.0

Stadtführungen in Laufen

Weitere Informationen bei der Stadt Laufen (Tel. + 49 (0) 8682 / 89 87-49)
oder bei der vhs-Rupertwinkel vor Ort in Laufen (Tel. + 49 (0) 8682 / 14 92)

Mit dem Nachtwächter durch Laufens Altstadt

Begleiten Sie unseren Nachtwächter auf seinem Weg und lassen Sie sich von der historischen Laufener Altstadt verzaubern. Lauschen Sie im Schein Ihrer Laterne den Geschichten und Erzählungen über das Leben der einstigen Bürger und Schöffleut, welche durch den Salzhandel der Stadt zum damaligen Ruhm verhalfen. Tauchen Sie ein in über 1000 Jahre Stadtgeschichte!

Historische Altstadt-Führung

Die verträumte Schifferstadt Laufen war bis 1816 mit Oberndorf verbunden und wichtiger Handelsplatz im geistlichen Fürstentum Salzburg. Noch heute liegt ein Hauch von Schifferromantik über der Stadt an der Salzachschleife. Entdecken Sie den besonderen Reiz der Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen und lauschigen Plätzen. Erfahren Sie mehr über die Geschichte der historischen Stadt Laufen

Kirchenführung mit Stiftsschatz

Die Pfarr- und Stiftskirche Mariä Himmelfahrt ist die älteste spätgotische Hallenkirche Süddeutschlands. Das imposante Bauwerk wurde 1330-1338 aus Nagelfluh erbaut und verfügt über einen romanischen Turm (57m Höhe), einen spätgotischen Portalvorbau und einen Kreuzgang aus rotem Marmor. In Ihrem Inneren teilen Bündelpfeiler, die in Kreuzgewölbe übergehen, die dreischiffige Hallenkirche. Gegen Ende der Führung wird der Stiftsschatz besichtigt.

Kombinierte Führung

Bei dieser Führung erfahren Sie viel über die Geschichte der altherwürdigen Stadt Laufen (wie bei der Stadtführung) und erhalten Einblicke in den romantischen „Stille-Nacht-Bezirk“ in Oberndorf, wo das Lied „Stille Nacht, heilige Nacht“ 1818 zum ersten Mal erklang. Dort befinden sich sowohl die weltberühmte „Stille Nacht“- Gedächtniskapelle als auch das Oberndorfer Heimatmuseum, in dem Sie viel Wissenswertes über die Entstehung des Liedes und über die Salzachschifffahrt erfahren.

Kieselsteinführung SteinZeit

Kieselsteine - runde, flache, bunte, marmorierte, eigenwillig geformte ... Im Alpenvorland gibt es sie wie Sand am Meer. Besser gesagt: Wie Sand am Fluss - zum Beispiel auf einer Sandbank der Salzach, aber auch am Wegesrand, in Kiesgruben oder auch in Bachläufen. Die Gletschervorstöße der vier großen Eiszeiten haben sie hierher transportiert. In all ihrer Unterschiedlichkeit üben diese Zeugen uralter Zeiten eine ganz besondere Faszination aus. Wer sich auf Entdeckungsreise in die Welt der Steine begeben will, für den ist unsere Kieselsteinführung unter der sachkundigen Leitung des Gesteinsexperten Hannes Peschl genau das Richtige. Beginnend am Rathaus führt der „steinige“ Weg durch die Altstadt von Laufen hinunter zur großen Kiesbank an der Salzachschleife. Während zunächst auf Steinarten eingegangen wird, welche über die Jahrhunderte hinweg zum Bau der sakralen und weltlichen Gebäude verwendet wurden, werden dann Flusskiesel gesammelt und näher bestimmt. Seien Sie gespannt, welche Geschichten Ihnen die Steine zu erzählen haben!

Historische Bauernhofwanderung

Laufen ist eine alte Schifferstadt. Doch das Umland ist bäuerlich geprägt - und das seit vielen hundert Jahren. Uralte bäuerliche Traditionen sind hier oftmals noch lebendig. Zahlreiche Bauernhöfe sind architektonische Zeitzeugen eines reichen rustikalen Erbes. Bei unserer historischen Bauernhofwanderung werden die Teilnehmer unter fachkundiger Leitung zu Bauernhöfen unterschiedlicher Baustile und Epochen geführt. Glanzlicht der Wanderung ist der „Poidai-Hof“, ein liebevoll restaurierter Hof mit Museumswert. Die Wanderung beginnt am rustikalen Café Steinbach, welches früher auch ein Bauernhof war.

Laufen-Oberndorfer Krippenweg

Begeben Sie sich auf eine Wanderung zu den schönsten Krippen der Salzachstädte Laufen und Oberndorf. Unter fachkundiger Leitung führt Ihr Weg durch die geschichtsträchtige Laufener Altstadt über den Europa-Steg zur weltberühmten „Stille-Nacht“- Kapelle nach Oberndorf und über die Länderbrücke zum ehemaligen Kapuzinerkloster. Ein beeindruckendes Erlebnis!

Ihr Krippenweg beginnt mit der aus dem frühen 20. Jahrhundert stammenden Jahreskrippe in der Kirche des ehemaligen Kapuzinerklosters in Laufen. Nach einer Wanderung in die geschichtsträchtige Altstadt gelangen Sie zur aufwendig gestalteten Krippe an der Stiftskirche in der Breite des rechten Seitenschiffs. Der Krippenweg führt dann über den modernen Europasteg nach Alt-Oberndorf zur „Stille-Nacht“- Kapelle. Über eine der schönsten Brücken Europas, der Länderbrücke, zurück nach Laufen.



Repair Café

LEITUNG: Reka Schausberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1040001A	Samstag 20.9.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040002A	Samstag 18.10.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040003A	Samstag 15.11.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040004A	Samstag 20.12.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040005A	Samstag 17.1.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040006A	Samstag 21.2.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040007A	Samstag 21.3.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040008A	Samstag 18.4.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040009A	Samstag 16.5.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040010A	Samstag 20.6.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
 1040011A	Samstag 18.7.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin

Das Repair Café ist eine Initiative, die das Reparieren als Alternative zum Wegwerfen fördert. Du kannst mit Deinen kaputten Gegenständen hierherkommen, um sie vor Ort, gemeinsam mit ehrenamtlichen Reperatur*innen, wieder in Ordnung zu bringen. Was Du mitbringen kannst: Elektro-Kleingeräte, Fahrräder, Kleidung usw.

Eine Kooperation mit dem Pfarrverband Ainring mit Unterstützung der Gemeinde Ainring.



Wussten Sie schon ...

... dass Zellen mit Licht in quadratische Form gebracht werden können.



Wegwerfen? Denkste! - RepairCafé

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1040020F	Samstag 6.9.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040021F	Samstag 4.10.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040022F	Samstag 15.11.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040023F	Samstag 13.12.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040024F	Samstag 10.1.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040025F	Samstag 7.2.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040026F	Samstag 7.3.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040027F	Samstag 18.4.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040028F	Samstag 2.5.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040029F	Samstag 13.6.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 1040030F	Samstag 11.7.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

Repair Cafés sind offene Angebote für alle, die kaputte Dinge nicht gleich wegwerfen möchten. Bring defekte Geräte mit - gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Reparatur: innen wird versucht, sie vor Ort zu reparieren. Dabei kannst Du nicht nur etwas retten, sondern auch selbst mit Hand anlegen, dazulernen und nette Leute treffen.

Eine Kooperation mit dem Bürgerzentrum KONTAKT.



Wussten Sie schon ...

... dass Neugier und Offenheit Demenz vorbeugen können.

Spannende Vorträge von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital erleben – und direkt im Anschluss live mitdiskutieren: Das bietet **vhs.wissen live**.

So einfach geht's: Melden Sie sich auf unserer Website vhs-rupertwinkel.de im Bereich „vhs On-line-Kurse“ an. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zoom-Zugangscodes zur Veranstaltung. Über den Chat können Sie Fragen stellen und aktiv an der Diskussion teilnehmen.

vhs.wissen live ist eine Kooperation der Volkshochschulen unter der Leitung der vhsen Esslingen und SüdOst im Landkreis München. Weitere Partner sind die Max-Planck-Gesellschaft, die Süddeutsche Zeitung, acatech sowie die Deutsche Akademie für Technikwissenschaften.

Die Livestreams zu den Vorträgen beginnen jeweils um 19.30 Uhr

1002030C	Ökonomie für gerechte Gesellschaft - Joseph Stiglitz	Montag, 15.9.2025
1002031C	Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben - Kurt Bayertz	Dienstag, 30.9.2025
1002032C	Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege - Werner Plumpe	Mittwoch, 8.10.2025
1002033C	Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen - Raoul Schrott	Donnerstag, 16.10.2025
1002034C	Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht - Jonas Grethlein	Mittwoch, 22.10.2025
1002035C	FriedenspreisträgerIn 2025	Freitag, 24.10.2025
1002036C	Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig? - Ute Schmid	Mittwoch, 29.10.2025
1002037C	Schönheit der Astronomie II - Andreas Müller	Montag, 3.11.2025
1002038C	Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525 - Lyndal Roper	Mittwoch, 5.11.2025
1002039C	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht - Claus Kreß	Donnerstag, 6.11.2025
1002040C	Quantencomputer - Heike Riel	Dienstag, 11.11.2025
1002050C	Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen - Barbara Frtuh	Donnerstag, 13.11.2025
1002041C	Neue Technologien und Strafrecht - Susanne Beck	Dienstag, 18.11.2025
1002042C	Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung - Jan Monhaupt	Montag, 24.11.2025
1002043C	Innovationen für die Verteidigung - Michael Lauster	Dienstag, 25.11.2025
1002044C	Bullshit, Fake News und Manipulation - Gyburg Uhlmann	Mittwoch, 3.12.2025
1002045C	Die Zitrusfrüchte Italiens - Peter Peter	Mittwoch, 10.12.2025
1002046C	Wie Bilder erzählen - Mirjam Neumeister	Donnerstag, 11.12.2025
1002047C	Bilderkult und Bildkritik - Johann Hinrich Claussen	Donnerstag, 15.1.2026
1002048C	Demographische Transformation und Pflege - Thomas Klie	Mittwoch, 21.1.2026
1002049C	Weltsprache des Altertums und Gegenwart	Montag, 26.1.2026

Weitere Termine für 2026 veröffentlichen wir auf unserer Homepage, sobald diese feststehen.



Haben Sie SDG 4 auf der Rückseite vermisst? Das liegt daran, dass es als Leitmotiv unser Titelbild zielt. Als Bildungseinrichtung ist „Hochwertige Bildung“ unser zentrales Anliegen – und genau deshalb rückt es bei uns in den Mittelpunkt.



Die 17 „Sustainable Development Goals“ (SDGs) sind ein weltweiter Fahrplan für eine bessere Zukunft. Sie betreffen alle Lebensbereiche – von Bildung über Gesundheit, Gleichstellung, Umwelt bis zu Frieden und Partnerschaft. Mehr Infos: www.unric.org.de/17ziele (deutsch) oder www.sdgs.un.org (englisch)

NEU!

Hundeleckerlis selber machen

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040061F	Donnerstag 30.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
1040062F	Freitag 6.3.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Für vierbeinige treue Begleiter backen wir ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker Winnies Taler, Buttermilch Snackies, Apfel Karotten Nockerln, Lanas Reis Kracker, Möhrenkugeln, Pansenplätzchen, Lieblingskekse, Muffins, Waffeln, Backmatten-Leckerlis

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.



Besuch des Lehrbienenstands

LEITUNG: Dr. Stefan Poller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040070F	Dienstag 19.5.26 17-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lehrbienenstand Eichertwald

Einem Imker und seinen Bienen bei der Arbeit über die Schulter schauen, Informationen über die Biologie der Bienen erhalten und Honig verkosten. Bitte lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen.

Obwohl die Bienen sanftmütig sind, kann ein Stich nicht ausgeschlossen werden.



Energiewende 1: Balkonkraftwerk

LEITUNG: Jens Leopold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040701C	Dienstag 9.9.25 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	online
1040702C	Dienstag 11.11.25 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Strom selbst erzeugen - einfach, günstig und ohne Bürokratie! Im Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einem Balkonkraftwerk Kosten sparen und gleichzeitig das Klima schützen.



Energiewende 1: Wärmepumpe

LEITUNG: Jennifer Sobiech-Wolf

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040703C	Dienstag 16.9.25 19.30-21.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online
1040704C	Dienstag 18.11.25 19.30-21.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Unabhängig von fossilen Energien und bis zu 3.000 Euro sparen? In unserem Online-Vortrag mit Durchführungsgarantie erfahren Sie, wie Sie Strom und Wärme selbst erzeugen – praxisnah, zukunftssicher und sofort umsetzbar!



Kommunale Wärmeplanung

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041009B	Dienstag 7.10.25 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Stangass, Kulturhof Stangass

Was bringt die kommunale Wärmeplanung für Ihre Heizung? Vortrag mit Expertinnen und Experten der Energieagentur Südostbayern - auch Online-Teilnahme möglich.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 2.10.2025.



Wussten Sie schon ...

... dass Pilates nach dem 1883 in Mönchengladbach geboren Joseph Pilates benannt ist, der unter anderem als Zirkusartist und Boxer sein Geld verdiente.



Biosphärenregion Berchtesgadener Land

Der gesamte Landkreis Berchtesgadener Land ist von der UNESCO als Biosphärenregion ausgezeichnet. Das UNESCO-Programm „Mensch und Biosphäre“ will die einzigartige und artenreiche Landschaft als natürliches und kulturelles Erbe erhalten. Der Mensch steht dabei als wichtigster Landschaftsgestalter und -erhalter im Mittelpunkt. Gemeinsam mit den Menschen vor Ort wird zum Wohle der jetzigen und der kommenden Generationen unsere Zukunft gestaltet. Gelebte Nachhaltigkeit in den Bereichen Soziales, Ökonomie und Ökologie sind dabei wesentlich.

Die Auszeichnung steht konkret für die Übernahme von Verantwortung in den Bereichen

- Erhalt unserer heimischen Kulturlandschaft samt ihrer hohen biologischen Vielfalt
- Unterstützung einer nachhaltigen Regionalwirtschaft und einer nachhaltigen Nutzung natürlicher Ressourcen
- Mäßigung des globalen Klimawandels und Entwicklung von Anpassungsstrategien
- Naturerfahrung, Naturerleben und Bildung für nachhaltige Entwicklung



Mit diesem Symbol sind Kurse gekennzeichnet, die mindestens einen dieser Aspekte besonders im Fokus haben und zu selbstbestimmtem Handeln motivieren.

www.biosphaerenregion-bgl.de



Biosphärenregion
Berchtesgadener Land



Hinweis zu den Biosphärenkursen

- **Geeignet ab:** Wir freuen uns über die Teilnahme von Erwachsenen und Familien mit Kindern ab 5 Jahren, es sei denn es wird extra auf ein anderes Alter hingewiesen.
- **Voranmeldung:** Unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter **+49/8654/30946 - 10**.
- **Anmeldeschluss:** Ist beim jeweiligen Kurs vermerkt.
- **Ausrüstung:** Ausrüstung und weitere Infos auf www.vhs-rupertiwinkel.de.



Barfußwanderung am Högl

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Christine Eschlberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041010B	Samstag 9.8.25 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz Am Alten Schulhaus



Achtsame Barfußwanderung am Högl - Natur spüren, Körper stärken und entspannt im Kneippbecken abschließen.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 2.8.2025.



Die Alm inklusive erleben

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Gerti Rutz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041011B	Samstag 13.9.25 10-15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Hirschbichl



Leichte Exkursion zur Ragertalm mit Einblick ins Almleben - zu Fuß oder bequem per Bus, auch für Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 8.9.2025.



Nächtliche Jäger am Höglwörther See

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Brigitte Meiswinkel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041012B	Freitag 19.9.25 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Anger, Parkplatz Höglwörther See



Fledermäuse beobachten bei Nacht. Mit Ultraschalldetektor und Biologie-Infos für Groß und Klein. Spannender Naturkurs am See.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 15.9.25.



Raufußbahn und Co. im Bergwald

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041013B	Samstag 27.9.25 14.30-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee



Wanderung zur Mordaualm. Erleben Sie Bergwald, Almwirtschaft und Tiere wie Auerhuhn und Rotwild im Lattengebirge.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 24.9.25.



Achtsamkeitsübung in der Natur

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Sandra Rank

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041014B	Freitag 10.10.25 14-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Friedhof Salzburghofen, Pfarrweg 4-5



Einfache Übungen zur Entspannung und Stressreduktion - für mehr Gelassenheit im Alltag und neue Kraft aus Wald, Wiese oder Garten. Entwickelt im Rahmen von "Green Care - Natur und psychische Gesundheit".

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 6.10.25.



Erlebnisreiche, inklusive Moorexkursion

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041015B	Sonntag 26.10.25 10.30-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3



Entdecken Sie bei einer inklusiven Wanderung die Tier- und Pflanzenwelt im Ainringer Moos.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 23.10.2025.



Erlebnisreiche Moorexkursion

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041016B	Sonntag 2.11.25 10.30-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3
1041017B	Samstag 18.4.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3



Entdecken Sie bei einer Wanderung die besondere Tier- und Pflanzenwelt im Ainringer Moos mit dem Biosphären-Ranger.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 30.10.25 bzw. 16.4.26.



Biberführung im Auwald

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041018B	Sonntag 16.11.25 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9



Bei einer leichten Familienwanderung in der Freilassing Au spannende Fakten rund um Europas größtes Nagetier erfahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 13.11.25.



Auerhuhn und Co. im Bergwald

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041019B	Sonntag 30.11.25 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn



Naturverträgliche Winterwanderung mit dem Ranger am Hochschwarzeck: Lernen Sie mehr über Tiere, Wald-Wild-Schongebiete und Verhalten im Winter.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kinder ab 10 Jahren

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 27.11.2025.

Weitere Termine für andere Zielgruppen auf unserer Homepage.



Frühlingserwachen im Auwald

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041022B	Samstag 14.3.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9

Tiere und Pflanzen im Auwald entdecken - Natur erleben in der Freilassing Au.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 12.3.26.



Neophytenwanderung in der Freilassing Au

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041023B	Sonntag 14.6.26 14-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Friedhof Salzburghofen, Pfarrweg 4-5

Leichte Wanderung durch die Freilassing Au - spannende Infos zu Neophyten und heimischer Flora und Fauna.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 11.6.2026.

NEU!

Pilz-Erlebnis-Spaziergang

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041030A	Donnerstag 18.9.25 16.30-19.30 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Kirche Ulrichhögl
1041031A	Samstag 18.10.25 10-13 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Kirche Ulrichhögl
1041032A	Samstag 25.10.25 15-18 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Kirche Ulrichhögl

Tauche ein in das verborgene Reich der Pilze! Gemeinsam erkunden wir den Wald und entdecken faszinierende Pilzwelten - vom größten Lebewesen der Erde bis hin zu heilenden und sogar plastikfressenden Arten. Lerne, wie Pilze aussehen, sich ernähren, welche Rolle sie im Ökosystem spielen und wie man Speise- und Giftpilze sicher unterscheidet. Ein kreativer Abschluss mit Pilzfarben und Zunderschwamm rundet das Erlebnis ab.

Anmerkung: Diese Exkursion ist eine biologisch-ökologische Lehrveranstaltung. Es werden auf dieser Führung keine Speisepilze gesammelt oder verzehrt. Die Veranstaltung findet komplett draußen statt.

Bitte beachten: Materialgeld in Höhe von 6 Euro für den Kreativteil und ein kleines Pilz-Give-Away ist direkt im Kurs zu bezahlen.

NEU!

Faszinosum Schwammerl

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041035F	Dienstag 21.11.25 18.30-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Pilze sind geheimnisvolle Überlebenskünstler - weder Tier noch Pflanze, aber für das Leben auf der Erde unverzichtbar. In diesem interaktiven Vortrag tauchen wir in die faszinierende Welt der Fungi ein, lernen ihre Vielfalt und Bedeutung kennen und werfen einen Blick auf essbare Arten, kreative Anwendungen und überraschende Fakten. Mitmachen erwünscht!

NEU!

Wildkräuter anwenden

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041036F	Dienstag 18.11.25 18-21 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Mittelschule Mitterfelden, Schulküche

Heimische Wildkräuter bieten vielfältige Möglichkeiten für Küche und Hausapotheke. In diesem Kurs lernst du sieben bewährte Methoden zur Verarbeitung und Haltbarmachung kennen - von Tinktur bis Salbe. Mit Fokus auf Erkältungsprophylaxe stellen wir gemeinsam Produkte her und du erhältst ein hilfreiches Handout zum Weitermachen.

Bitte beachten: Das Materialgeld in Höhe von 9 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

NEU!

Orientierung - (k)ein Kinderspiel?!

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041040A	Samstag 25.10.25 9-12 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Stroblalm Parkplatz

Verlaufen? Nicht mehr lange! In dieser praxisnahen Veranstaltung lernst du spielerisch, dich besser zu orientieren - mit analogen und digitalen Methoden. Egal ob im Wald oder in der Stadt: Mit einfachen Techniken findest du künftig sicher deinen Weg. Perfekt für alle, die ihren Orientierungssinn stärken wollen - ganz ohne Vorkenntnisse.



Wussten Sie schon ...

... dass Tintenfische drei Herzen haben. Zwei pumpen Blut zu den Kiemen, das dritte zum Rest des Körpers.



Blumenzwiebeln pflanzen im vhs-Garten

LEITUNG: Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051055F	Freitag 10.10.25 15-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Garten, Augustinerstraße 2c



Gemeinsam pflanzen wir Blumenzwiebeln im VHS-Garten - ein praktischer Kurs für alle, die Freude an Gartenarbeit, Naturbeobachtung und nachhaltigem Gärtnern haben. Sie erfahren, welche Zwiebelpflanzen zu welcher Jahreszeit gesetzt werden, wie man sie richtig pflanzt und pflegt, und welche Bedeutung sie für Insekten und die biologische Vielfalt haben.

Ganz nebenbei fördern wir die Artenvielfalt und verschönern den Lernort Garten für kommende Kurse.



Windelfrei ab Geburt

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051110F	Montag 29.9.25 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051111F	Montag 23.3.26 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71



Achtsame Kommunikation mit dem Baby - Bedürfnisorientiert, natürlich & entspannt von Anfang an.

Eine Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing.

Kinder liebevoll und stressfrei beim Trockenwerden begleiten

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051114F	Montag 27.10.25 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051115F	Montag 2.2.26 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71



Ein Workshop für Mamas und Papas deren Kinder etwa zwischen 1 und 5 Jahre alt sind.

In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing.

Stoffwindelworkshop für werdende Eltern

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051117F	Montag 24.11.25 18.30-20.30 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051118F	Montag 18.5.26 18.30-20.30 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71



Ein Workshop in Sachen Gesundheit, Finanzen und Nachhaltigkeit für werdende Mamas und Papas.

In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing.

Babymassage

Anleitung für Eltern zur Förderung des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele ihrer Babys

LEITUNG: Karin Pöpsel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1053001A	ab Montag 3.11.25 10.30-11.30 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7
1053002A	ab Montag 1.12.25 10.30-11.30 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7

Schenken Sie Ihrem Baby über Ihre Hände auf besondere Art und Weise Urvertrauen und Nahrung für die Seele.

Für Babys bis 6 Monate.

Elterncafé - Babygruppe

LEITUNG: Isabell Fehr, Laura Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051201F	ab Mittwoch 17.9.25 9-12 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051202F	ab Mittwoch 7.1.26 9-12 Uhr	25x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Elterncafé - Kleinkindgruppe

LEITUNG: Franziska Bock

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051203F	ab Freitag 19.9.25 9-12 Uhr	12x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße
1051204F	ab Freitag 9.1.26 9-12 Uhr	23x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße

Neue Leute kennenlernen, Raum für Eltern & Kind genießen, (Fach)Input rund um Erziehung mitnehmen.
Wir reden über Erziehung, Ernährung, Medienkonsum und alle anderen Themen, die Familien bewegen. Regelmäßig sind Expert*innen dabei.
Eine Auszeit unter Gleichgesinnten mit ausgebildeten Stillberater*innen, altersgerechtem Spiel- und Bewegungsmaterial... reden, entspannen und kreativ austauschen.
Unser Elterncafé im Aquarium richtet sich in erster Linie an Eltern mit Kleinkindern ab etwa einem Jahr und findet wöchentlich statt. Eltern mit Baby treffen sich im Werk71.

Das Elterncafé ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL.



Hinweis zu den Musikgartenkursen

Gemeinsam musizieren von Anfang an.
Für alle Musikgartenkurse gilt:
Eine Decke zum Draufsetzen und rutschfeste Socken mitbringen.
Bei der Anmeldung ist das Geburtsdatum des Kindes anzugeben.
In Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Schnuppertag Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monate

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052001F	Mittwoch 17.9.25 8.15-9 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052002L	Freitag 19.9.25 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052003L	Freitag 16.1.26 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052004F	Mittwoch 14.1.26 8.15-9 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052005F	ab Mittwoch 24.9.25 8.15-9 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052006L	ab Freitag 26.9.25 9.45-10.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052007L	ab Freitag 23.1.26 9.45-10.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052008F	ab Mittwoch 21.1.26 8.15-9 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052009F	ab Mittwoch 6.5.26 8.15-9 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052010L	ab Freitag 8.5.26 9.45-10.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag - Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052020F	Mittwoch 17.9.25 9.15-10 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052021L	Freitag 19.9.25 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 1052022F	Mittwoch 14.1.26 9.15-10 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052023L	Freitag 16.1.26 8.45-9.30 Uhr		Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik, Musikschule Freilassing e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052024F	ab Mittwoch 24.9.25 9.15-10 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052027F	ab Mittwoch 21.1.26 9.15-10 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052028F	ab Mittwoch 6.5.26 9.15-10 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.



Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052025L	ab Freitag 26.9.25 8.45-9.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 1052026L	ab Freitag 23.1.26 8.45-9.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 1052029L	ab Freitag 8.5.26 8.45-9.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag Musikgarten

am Nachmittag - für Kinder von 1 - 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052040F	Mittwoch 17.9.25 15-15.45 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052041F	Mittwoch 14.1.26 15-15.45 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Musikgarten am Nachmittag

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052042F	ab Mittwoch 24.9.25 15-15.45 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052043F	ab Mittwoch 21.1.26 15-15.45 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052044F	ab Mittwoch 13.5.26 15-15.45 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Schnuppertag Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052050L	Freitag 19.9.25 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 1052051L	Freitag 16.1.26 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, 85 Euro Raum 104

Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052052L	ab Freitag 26.9.25 10.45-11.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 1052053L	ab Freitag 23.1.26 10.45-11.30 Uhr	85	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 1052054L	ab Freitag 8.5.26 10.45-11.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag Musikgarten - Singing in English

für Kinder von 1 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052060F	Mittwoch 17.9.25 10.15-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052061F	Mittwoch 14.1.26 10.15-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Musikgarten - Singing in English

für Kinder von 1 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052062F	ab Mittwoch 24.9.25 10.15-11 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052063F	ab Mittwoch 21.1.26 10.15-11 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
 1052064F	ab Mittwoch 6.5.26 10.15-11 Uhr	10x	85 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Música y ritmo für die Kleinen

LEITUNG: Mariel Bobaz-Erosa

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1052070F	ab Dienstag 14.10.25 16-16.45 Uhr	8x	85 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
 1052071F	ab Dienstag 20.1.26 16-16.45 Uhr	8x	85 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Sumérgete en las canciones, instrumentos y bailes infantiles en español con tu bebé y disfruta de la música y el idioma de forma divertida. Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Welt der spanischen Musik, Lieder und Rhythmen. Singen, tanzen und erleben Sie Spaß mit spanischer Sprache!

NEU!

Familienyoga mit Kindern von 2 bis 8 Jahre

LEITUNG: Lara Schiebelsberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1054001L	ab Donnerstag 22.1.26 15-15.45 Uhr	3x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054002L	ab Donnerstag 26.2.26 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054003L	ab Donnerstag 23.4.26 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054005F	ab Freitag 23.1.26 15-15.45 Uhr	3x	39 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054006F	ab Freitag 27.2.26 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054007F	ab Freitag 17.4.26 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

NEU!

Rückbildungsyoga mit deinem Baby

LEITUNG: Lara Schiebelsberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1054015L	ab Donnerstag 22.1.26 9.15-10 Uhr	3x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054016L	ab Donnerstag 26.2.26 9.15-10 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054017L	ab Donnerstag 23.4.26 9.15-10 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054020F	ab Freitag 23.1.26 9-9.45 Uhr	3x	39 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054021F	ab Freitag 27.2.26 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054022F	ab Freitag 17.4.26 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Rückbildungsyoga stärkt den Beckenboden, hilft bei der Regeneration nach der Geburt und schließt die Rektusdiastase - mit oder ohne Baby.

NEU!

buggyFit

LEITUNG: Fee Kichler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1054040F	ab Donnerstag, 25.9.25 9.30-10.30 Uhr	10x	149 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon

Du hast die Rückbildung abgeschlossen und willst wieder fit werden. buggyFit bietet dir ein effektives Outdoor-Training mit gezielten Übungen für Beckenboden, Bauchmuskeln und deine allgemeine Fitness - immer mit Baby dabei.



Rucksack KiTa

LEITUNG: Melahat Kalkan, Kristina Kononov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1057002F	ab Mittwoch 17.9.25 16-18 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichtepark, Obere Feldstraße
1057005F	ab Mittwoch 7.1.26 16-18 Uhr	24x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichtepark, Obere Feldstraße

Für Familien mit Kindern zwischen vier und sechs Jahren mit internationaler Familiengeneration. Wir treffen uns und tauschen uns über die Themen aus, die im Kindergarten unserer Kinder behandelt werden. Die Familien sind hier die Expert:innen für die Erziehung ihrer Kinder sowie für das Erlernen der Familiensprache(n). Es gibt viel praktisches Material und Tipps wie es im Familienalltag eingesetzt werden kann.

Rucksack KiTa ist ein in NordrheinWestfalen entwickeltes Sprach- und Familienbildungsprogramm, das im Rahmen des Verbundes der Kommunalen Integrationszentren NRW koordiniert und fachlich weiterentwickelt wird. Der Transfer in andere Bundesländer wird von NRW aus fachlich begleitet und über einheitliche bundesweite Qualitätsstandards gesteuert. Dieser Transfer wird von der Stiftung Zentrum für Türkeistudien und Integrationsforschung (ZfTI) geleistet, in Kooperation mit dem Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration (MKJFGFI) NRW, gefördert durch die Auridis Stiftung. Hier vor Ort wird das Programm von der vhs Rupertiwinkel in Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL betreut.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Inneren, für Sport und Integration.



Wussten Sie schon ...

... dass Spazieren gehen vor Krebs schützen kann.

Interkulturelles Frauencafé

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060001F	ab Mittwoch 17.9.25 9-11 Uhr	24x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Das Frauencafé ist offen für alle Frauen. Du kannst neue Menschen treffen. Du kannst Dich mit anderen austauschen. Du kannst Hilfe bekommen.

Komm vorbei - wir freuen uns auf Dich!

Die Kursleiterin spricht: Deutsch, Englisch und Französisch

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Freilassing. Gefördert aus dem Städtebauförderprogramm "Soziale Stadt" mit Mitteln des Bundes und des Freistaats Bayern.

NEU! Visionboard-Workshop

Gestalte das Bild deiner Zukunft

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060010F	Samstag 13.12.25 10-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
1060011F	Samstag 10.1.26 10-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Wünsche und Ziele sichtbar machen - für mehr Klarheit, Motivation und positive Ausrichtung im neuen Jahr oder Lebensabschnitt.

NEU! Lebe, liebe, lache

Mehr Leichtigkeit im Leben finden

LEITUNG: Gudrun Köck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060015F	Donnerstag 30.10.25 14-17.30 Uhr	1x	69 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Entdecke Leichtigkeit durch Achtsamkeit, Broaden-and-Build und Aufwärtsspiralen. Für mehr Freude und innere Stärke.

NEU!

Sinn im Leben finden

LEITUNG: Gudrun Köck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060016F	Donnerstag 27.11.25 9-12.30 Uhr	1x	69 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Entdecke deine Stärken, Werte und dein „Warum“ - für mehr Bedeutung, Verbundenheit und Engagement in der Gesellschaft.

NEU!

Streitet euch besser

LEITUNG: Eric Hachenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060020F	Donnerstag 13.11.25 18-20 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
1060021F	Donnerstag 16.4.26 18-20 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Lernen Sie, eigene Bedürfnisse zu verstehen und klar zu kommunizieren. Vermeiden Sie Ja-Sagen, Konflikte und Unmut mit praktischen Tools und Tipps. Lernen Sie, Konflikte konstruktiv zu lösen - mit praktischen Methoden für bessere Kommunikation und ein friedliches Miteinander.

Vortrag Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060101L	Donnerstag 9.10.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060102F	Dienstag 21.10.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
1060103L	Donnerstag 16.4.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060104F	Dienstag 28.4.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Je besser ich mich selbst und meine Grenzen kennenlerne, desto mehr kann ich dieses intensive Erleben schätzen und genießen.

Für gute Gedanken ist es nie zu spät

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060110L	Donnerstag 13.11.25 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060111F	Dienstag 18.11.25 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
1060112L	Donnerstag 21.5.26 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060113F	Dienstag 16.6.26 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060120L	Donnerstag 23.10.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060121L	Donnerstag 7.5.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Resilienz ist die Fähigkeit, die Sonnenstrahlen zu sehen, auch wenn sie im Moment nicht da sind.

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060125L	Donnerstag 27.11.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060126L	Donnerstag 25.6.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

NEU!

Mehr Zeit mit Glückhsein verplempern

Entdecken Sie, was Glück für Sie bedeutet

LEITUNG: Julia Schmied, Anja Haberstroh

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060127F	Donnerstag 9.10.25 18-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

NEU!

Mehr Zeit mit Glückhsein verplempern

Workshop für Paare

LEITUNG: Julia Schmied, Anja Haberstroh

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060128F	Donnerstag 5.2.26 18-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

NEU!

Starke Eltern - Starke Kinder

LEITUNG: Julia Schmied, Anja Haberstroh

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060129F	Donnerstag 23.4.26 18-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Impulse und Tipps für mehr Resilienz, Verbindung und Leichtigkeit im Familienalltag.



Initiatische Friedens-Wirkstatt

"Verstrickungen lösen - Bindungen neu gestalten"

LEITUNG: Gerda Schrägle

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1060151L	ab Freitag 3.10.25 16-19 Uhr	3x	siehe Kursbe- schreibung	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
 1060152L	ab Freitag 1.5.26 16-19 Uhr	3x	siehe Kursbe- schreibung	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Das Initiatische Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® öffnet mit sechs Grundgebärden innere Räume für Freiheit, Verbundenheit und Lebensfreude. Es braucht nur Offenheit fürs Ungewohnte - das Wesentliche geschieht im Schweigen. Stilleübungen und Meditationen begleiten den Weg der inneren Wandlung.
Kursgebühr mit Aufstellung 360 Euro / Partner 180 Euro
Kursgebühr ohne Aufstellung 260 Euro / Partner 130 Euro

NEU!

Initiatische Friedens-Wirkstatt

Gebärdenübungstage

LEITUNG: Gerda Schrägle

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1060153L	Sonntag 23.11.25 9-17.30 Uhr	1x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
 1060154L	Sonntag 1.2.26 9-17.30 Uhr	1x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
 1060155L	Sonntag 15.3.26 9-17.30 Uhr	1x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
 1060156L	Sonntag 14.6.26 9-17.30 Uhr	1x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Das Initiatische Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® öffnet mit sechs Grundgebärden innere Räume für Freiheit, Verbundenheit und Lebensfreude. Es braucht nur Offenheit fürs Ungewohnte - das Wesentliche geschieht im Schweigen. Stilleübungen und Meditationen begleiten den Weg der inneren Wandlung.

NEU!

Kommunikation ist, wenn man's trotzdem sagt

Mit Worten und Werten führen und dennoch geliebt werden

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1060301L	Samstag 27.9.25 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Stärken Sie Ihre Ausstrahlung und Kommunikationsfähigkeit: Selbstsicher auftreten, klar kommunizieren und Konflikte souverän meistern - mit praktischen Übungen und Rollenspielen.

NEU!

Gespräche mit der Seele

Das erfrischende Schreibtraining auf der Fraueninsel

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1060302L	Samstag 11.10.25 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Finde Ruhe, Kraft und Inspiration beim achtsamen Schreiben auf der Fraueninsel - entdecke deine Herzenswünsche und erzähle deine eigene Geschichte.

NEU!

7 Tipps für mehr Zeit für mich

Das erfrischende Selbstfürsorge-Training auf der Fraueninsel

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1060303L	Samstag 22.11.25 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Genießen Sie Me-Time auf der Fraueninsel - mit Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Methoden zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Ein Wohlfühlkurs für neue Impulse im Alltag.

NEU!

Dein JA zum Jahr

Kreative Jahresplanung auf der vorweihnachtlichen Fraueninsel

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 1060304L	Samstag 29.11.25 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Kreativer Schreibkurs ohne Termindruck: Gestalten Sie mit Herz, Stift und Inspiration ein Jahr, das zu Ihnen passt - für mehr Selbstwirksamkeit und Lebensfreude.

NEU!

Seel-E-H - seelische Erste Hilfe

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060501L	Donnerstag 16.10.25 17-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060502L	Montag 20.4.26 17-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Wenn plötzlich eine Person mit einer seelischen Belastung zum Notfall wird, fehlt oftmals das nötige Basiswissen und die entsprechende Handlungskompetenz, um passende seelische Erste-Hilfe leisten zu können.

Die Malteser in Bayern haben dies zum Anlass genommen und ein neues Seminar "Seel-E-H - seelische Erste-Hilfe" entwickelt, um allen Interessierten das nötige Wissen rund um das Thema seelische Gesundheit, psychische Belastungen und Stress zu vermitteln. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden einen Handlungsleitfaden für die seelische Nothilfe, sowie Mechanismen für die eigene Stärkung / Resilienz kennen.

Jeder ist herzlich eingeladen, sich über dieses Thema zu informieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



WER SAGT EIGENTLICH, DASS MAN NUR MIT BANANEN SPASS HABEN KANN?

WWW.LOKWELT.FREILASSING.DE | MUSEUM. KONZERTE. VERANSTALTUNGEN.

Orkan or cannot by jdb

Lokomotivbau bei Krauss & Cie. 1866 -1931

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090001F	Freitag 17.10.25 19-20.30 Uhr	1x	7 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Dr. Reiner Boretty gibt Einblick in die Erfolgsgeschichte von Georg Krauß, der 1866 seine Lokomotivfabrik gründete. Technische Innovationen und internationale Auszeichnungen machten Krauss & Cie. weltweit bekannt. Die Qualität zeigt sich bis heute, etwa an der Chiemseebahn-Lok von 1887.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

NEU!

Trekkertraum Nepal

LEITUNG: Dagmar Knodel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090002F	Mittwoch 1.10.25 18.30-19.30 Uhr	1x	7 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Erleben Sie in diesem Lichtbildervortrag eine faszinierende Trekkingreise durch Nepal - spannende Geschichten und beeindruckende Bilder.

Lokwelt-Mädelsflohmarkt im Herbst

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090010F	Freitag 10.10.25 17.30-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5



Kunst & Kultur



Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.
Sie kann in unseren Kursen
auf vielerlei Weise ausgelebt werden.
Mit unterschiedlichen Materialien,
kraftvoll oder filigran.
„Erfassen“ statt „Erlernen“.

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen
(SDGs) 3,4, 10, 12, 15.

INHALT

- Literatur
- Theater
- Tanz
- Malen/Zeichnen/Drucktechnik
- Plastisches Gestalten
- Handwerk/Kunsth Handwerk
- Fotografie
- Musikalische Praxis



LESEN



**Stadtbücherei
Freilassing**

Lesecoase

WOHLFÜHLEN

ENTSPANNEN

ÖFFNUNGSZEITEN
MONTAG BIS FREITAG
14 - 18 UHR
SAMSTAG
9 - 14UHR

Krimitag

LEITUNG: Dr. Lutz Kreutzer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010007F	Freitag 5.12.25 18-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Zum zweiten Mal findet am 6.12.2025 in Freilassing der »Krimitag« statt. Der Krimitag bietet eine besondere Gelegenheit für spannende Einblicke in die Welt der Kriminalliteratur. Bekannte Autorinnen und Autoren aus Bayern und Österreich zeigen die ganze Bandbreite vom regionalen Krimi bis zum spannenden Thriller. Allesamt sind Mitglieder im SYNDIKAT, dem Verein für deutschsprachige Kriminalliteratur. Lutz Kreutzer, Autor und Herausgeber aus Freilassing, moderiert die Lesungen sowie das anschließende Podiumsgespräch. Hier treffen Fakten und Fiktion aufeinander.

Der Eintritt ist kostenfrei, Spenden gehen an die Deutsche Opferhilfe e.V.

Bitte beachten: Die Teilnahme am Krimitag in der Lokwelt ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Eine Kooperation mit dem SYNDIKAT, der Lokwelt und der Stadtbücherei Freilassing.

Silent Reading Party

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010010F	Freitag 24.10.25 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
2010011F	Donnerstag 11.12.25 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
2010012F	Donnerstag 23.4.26 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Purer Lesegenuss: Bücher, Ruhe & Snacks in entspannter Atmosphäre - international und inspirierend!

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Freilassing.

Literaturnachmittag

LEITUNG: Hannelore Bohm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2022021L	Montag 6.10.25 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022022L	Montag 10.11.25 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022023L	Montag 1.12.25 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022024L	Montag 2.2.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022025L	Montag 2.3.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022026L	Montag 13.4.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022027L	Montag 4.5.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022028L	Montag 8.6.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022029L	Montag 6.7.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022030L	ab Montag 3.8.26 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria



Jour fixe Literatur

Literaturfreunde sind etwa alle zwei Monate am Donnerstagabend in die Stadtbücherei eingeladen.

Bei thematischen Lesungen tauchen Sie in unterschiedliche Gattungen und Epochen ein. Die Termine werden auf den Homepages der Stadtbücherei Freilassing, des Kulturvereins Freilassing und der vhs Rupertwinkel bekanntgegeben.



Hinweis: Für die Kurse auf dieser Doppelseite ist kein Tanzpartner erforderlich.

NEU!

Bulgarische Volkstänze

Gemeinsam tanzen, lachen, lernen!

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050010F	ab Samstag 7.2.26 18-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)



Die Welt im Tanz erleben

Wir Tanzen durch Raum und Zeit

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050010S	ab Mittwoch 1.10.25 19.30-21 Uhr	10x	110 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
2050011S	ab Mittwoch 25.2.26 19.30-21 Uhr	10x	110 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula



Seniorentanzen - für Körper, Geist und Seele

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050012F	ab Dienstag 30.9.25 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
2050013F	ab Dienstag 10.2.26 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum



Historische Tänze

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050014L	Samstag 14.3.26 15-17 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

**NEU!**

Gospeltänze - tanz mit

Der Körper swingt!

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050017F	Freitag 28.11.25 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2050018L	Samstag 18.4.26 15-17 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



Tanzen zur Weihnachtszeit

Besinnlich, beschwingt, beliebt

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050020F	Freitag 5.12.25 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Tanzen in Blocktanzform

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050025F	Freitag 14.11.25 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2050026F	ab Freitag 30.1.26 19-21 Uhr	2x	45 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Bachata Paartanz für Anfänger

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama, Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2051001L 	ab Freitag 19.9.25 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051002L 	ab Freitag 14.11.25 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051003L 	ab Freitag 16.1.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051004L 	ab Freitag 27.2.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051005L 	ab Freitag 17.4.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051006L 	ab Freitag 12.6.26 19-20 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Hochzeitstanzkurs für Paare

Tanzt euch ins Glück

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus,

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052030F 	ab Samstag 14.3.26 16-18.30 Uhr	2x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052031S 	ab Samstag 25.4.26 16-18.30 Uhr	2x	50 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
2052032L 	ab Samstag 23.5.26 16-18.30 Uhr	2x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wussten Sie schon ...



... dass die Al-Qarawiyyin in Fes (Marokko) von der UNESCO als die älteste Universität der Welt geführt wird. Sie wurde 859 n. Chr. gegründet und gilt so als die älteste noch bestehende Universität der Welt. Sie wurde ursprünglich als Madrasa (Schule) gegründet und hat eine bedeutende Rolle in der Verbreitung von Wissen im mittelalterlichen Islamischen Reich gespielt.

Standard-Tanzkurs für Anfänger

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052035F 	ab Dienstag 16.9.25 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052036F 	ab Dienstag 13.1.26 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052037F 	ab Dienstag 24.2.26 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052038F 	ab Dienstag 14.4.26 18-19.45 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052044F 	ab Freitag 19.9.25 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052045F 	ab Freitag 16.1.26 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052046F 	ab Freitag 27.2.26 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052047F 	ab Freitag 17.4.26 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Paartanzkurs TANZ - Anfänger

Disco Samba, Rumba und Boogie Woogie.

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052050L 	ab Dienstag 23.9.25 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052051L 	ab Dienstag 24.2.26 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs TANZ - Fortgeschrittene

Disco Samba, Rumba und Boogie Woogie

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052052L 	ab Dienstag 23.9.25 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052053L 	ab Dienstag 24.2.26 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs DANCE - Anfänger

Blues, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Foxtrott

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052060L 	ab Dienstag 11.11.25 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052061L 	ab Dienstag 14.4.26 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs DANCE - Fortgeschrittene

Blues, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Foxtrott

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052062L 	ab Dienstag 11.11.25 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052063L 	ab Dienstag 14.4.26 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen



Wussten Sie schon ...

... dass Lesen die Empathie verbessert. Lesende tauchen in die Perspektiven anderer Menschen ein und verstehen ihre Emotionen und Gedanken besser. Das fördert die sozialen Fähigkeiten und das Mitgefühl.

Paartanzkurs BAILAR - Anfänger

Merengue, Langsamer Walzer und Discofox

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052064L 	ab Dienstag 13.1.26 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052065L 	ab Dienstag 9.6.26 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs BAILAR - Fortgeschrittene

Merengue, Langsamer Walzer und Discofox

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052066L 	ab Dienstag 13.1.26 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052067L 	ab Dienstag 9.6.26 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

NEU!

DanceFit

Tanz- und Bewegungsprogramm für alle, die aktiv & fit bleiben möchten

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052070L 	ab Mittwoch 24.9.25 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052071L 	ab Mittwoch 12.11.25 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052072L 	ab Mittwoch 14.1.26 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052073L 	ab Mittwoch 25.2.26 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052074L 	ab Mittwoch 15.4.26 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052075L 	ab Mittwoch 10.6.26 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

NEU!

KuKuk - Kunst und Kultur und Kaffee

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2060010F	Mittwoch 10.9.25 8-18.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Rathaus, Mühener Str. 15, Parkplatz

Exkursion in die Künstlerstadt Gmünd in Kärnten.

Auf dem Programm stehen eine ca. 1,5 stündige Führung durch die Stadt und danach eine Besichtigung der zahlreichen Ateliers und Galerien.

Bei Interesse besteht auch die Möglichkeit, das neu eröffnete Kunsthaus Gmünd zu besichtigen.

Abfahrt am Rathaus Freilassing um 8 Uhr
Rückkehr am Rathaus ca. 18.30 Uhr

Bitte beachten: Anmeldung unter kultur@freilassing.de oder Tel. 08654/3099-320.

In Kooperation mit der Kulturabteilung der Stadt Freilassing



© Kulturstiftung



Wussten Sie schon ...

... dass sowohl die Haut von Zebras als auch von Eisbären schwarz ist. Bei ersteren wird sie mit Temperaturregulation und dem Schutz vor Insekten in Verbindung gebracht. Bei den Zweiten vor allem mit der Wärmeabsorption und dem UV-Schutz.

Wochenendworkshop Acryl Der Anfang ist gemacht

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070102L	Samstag 25.10.25 14-17 Uhr Sonntag 26.10.25 10-14 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Kreativ werden ohne Angst vor der weißen Leinwand! Mit vorbereiteten Leinwänden starten & loslegen.

Bitte beachten: Die Kosten für die Leinwand wird pro Teilnehmer ca. 20-25 Euro betragen.
Die Materialliste wird rechtzeitig zugesandt.

Wochenendworkshop Acryl Kunst im Quadrat

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070103L	Samstag 21.3.26 14-17 Uhr Sonntag 22.3.26 10-14 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Gestalten Sie vier Leinwände zugleich mit Schwarz, Weiß und Rot. Erleben Sie kreative Techniken und spannende Kontraste!

Bitte beachten: Materialkosten ca. 5 Euro.
Materialliste wird rechtzeitig zugesandt.

Aquarellworkshop - Im Rausch der Farben

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070201F	Freitag 17.10.25 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellworkshop für Fortgeschrittene und Geübte: Entdecken Sie herbstliche Landschaften in leuchtenden Farben - ein kreativer Nachmittag voller Inspiration.

Aquarellworkshop - Schneegestöber

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070202F	Freitag 6.2.26 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Winterlandschaften mit Schnee und Eis in stimmungsvollen Aquarelltechniken gestalten - für Geübte & Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop - Im Fokus

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070203F	Freitag 6.3.26 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Lernen Sie mit Komposition, Licht und Farbe den Blick im Bild gezielt zu lenken - für geübte Aquarellmaler:innen.

"Bitte einsteigen" Aquarellkurs für Anfänger

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070210L	Freitag 14.11.25 17.30-21 Uhr Samstag 15.11.25 9-12 und 13-17 Uhr	2x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Entdecken Sie Aquarelltechniken, Farbenlehre und Perspektive - kompakter Einstieg an einem Wochenende.

Kreative Umsetzung in Aquarell

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070221F	ab Mittwoch 12.11.25 17.30-21 Uhr	4x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs zur freien Bildgestaltung: Setzen Sie eigene Motive künstlerisch um - mit individueller Begleitung und kreativen Impulsen.

Aquarell Werkstatt

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070222F	ab Mittwoch 15.4.26 17.30-21 Uhr	4x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

In der Aquarell Werkstatt vertiefen Sie Bildaufbau, Perspektive und Aquarelltechniken - vier kreative Abende voll Praxis.

NEU!

Moos-Graffiti

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070402A	Samstag 27.9.25 9-17 Uhr		Eintritt frei!	83404 Ainring, Mühlreit 3, Parkplatz am ehemaligen Torfwerk

Für alle, die Kunst lieben, Natur spüren und ein Zeichen für den Umweltschutz setzen möchten.

In diesem Workshop verbinden wir Kreativität mit Achtsamkeit und Nachhaltigkeit. Sie lernen ein Moos-Graffiti im Einklang mit der Natur zu gestalten.

Wir beschäftigen uns mit dem globalen Nachhaltigkeitsziel (SDG 15) „Leben an Land“. Lernen gemeinsam das Ainringer Moos kennen, entdecken die Moose dort und lassen uns von Formen, Farben und Strukturen inspirieren. Gemeinsam lassen wir aus Moos und Liebe zur Natur Moos-Graffiti entstehen. Wir lassen uns dabei von kreativen Ideen, unserem Gefühl für Gestaltung und dem Miteinander leiten. Zum Abschluss reflektieren wir unsere Kunst und wie sie unsere Haltung zum Leben auf der Erde zum Ausdruck bringt.

Wir erleben:

- Natur als Raum für Inspiration und Kunst
- Techniken zur Gestaltung mit Moos
- Austausch mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre
- wie Kunst Teil eines bewussteren, nachhaltigeren Lebens werden kann

Der Workshop findet in der Natur statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Offenheit für neue Perspektiven mitbringen.

Bitte beachten: Sollte der Workshop wetterbedingt nicht stattfinden können, ist Samstag, 4.10.25 als Ausweichtermin vorgesehen.

Der Workshop wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.



Wussten Sie schon ...

... dass "Blue Moon" ein zweiter Vollmond in einem Kalendermonat ist. Dies passiert alle 2-3 Jahre und wird am 31. August 2026 das nächste Mal der Fall sein.

Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2100010F	Sonntag 19.10.25 9.00-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2100011F	Samstag 28.2.26 9.00-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

NEU!

Schnitzkurs

Mit Schnitzseisen und Klüpfel Holz gestalten

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2100020F	ab Dienstag 30.9.25 18.30-20.30 Uhr	3x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19
2100021F	ab Mittwoch 11.2.26 18-20 Uhr	3x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19
2100022F	ab Dienstag 5.5.26 18-20 Uhr	3x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19

Bitte Beachten: Werkzeuge und Material werden bereitgestellt, hierfür bitte einmalig 12 Euro zum Kurs mitbringen.

NEU!

Zusammen schnitzen

Ein Kurs für Familien und Freunde

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2100023F	Samstag 24.1.26 9.30-13 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19

Mit Schnitzseisen und Klüpfel Holz gestalten.

Bitte beachten: Werkzeuge und Material werden bereit gestellt, hierfür bitte pro Person 10 Euro zum Kurs mitbringen.

Schmiedekurs "MESSER mit Holzgriff"

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2102001L	Samstag 11.10.25 9-17 Uhr	1x	175 Euro	Fridolfing, Bergfriedstr. 22, Kunstschmiede Andreas Schlosser
2102002L	Samstag 28.2.26 9-17 Uhr	1x	175 Euro	Fridolfing, Bergfriedstr. 22, Kunstschmiede Andreas Schlosser

Erleben Sie die Kunst des Schmiedens! Im Ganztagskurs fertigen Sie Ihr eigenes Messer und erlernen traditionelle Schmiedetechniken in einer Kleingruppe.

Bitte beachten: Materialkosten von 90 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen. Anmeldeabschluss 6.10.2025 bzw. 23.2.2026.



Einführung in die digitale Fotografie - online

LEITUNG: Anna Silvia Bins

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2110001C	ab Montag 15.9.25 10-20 Uhr	12x	55 Euro	online - vhs.cloud

In diesem Online-Kurs lernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Fotografin die Grundlagen der digitalen Fotografie - flexibel und bequem im geschützten Kursraum der vhs.cloud. Inhalte sind Blende, Zeit, ISO und Fokus, anschaulich in kurzen Videos erklärt. Geeignet für alle Kameras mit manuellen Einstellungen.

Wir bieten den Kurs in Kooperation mit der vhs Köln an. Es gelten die AGB der vhs Köln.

Fotoworkshop - Sternstunden

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2110010F	Samstag 25.10.25 11-21 Uhr	1x	149 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maierschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Lernen Sie Nachtfotografie & Astrofotografie ohne Spezialtechnik: Sterne, Milchstraße, Startrails & Lichtmalerei einfach aufnehmen - inklusive Theorie, Praxis und Skript.



Wussten Sie schon ...

... dass es eine "Whirlpool-Galaxie" gibt. Sie hat eine einzigartige spiralartige Form, die sie wie einen Whirlpool aussehen lässt.

Kreative Naturfotografie in „Klein-Kanada“

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2110011F	ab Freitag 10.10.25 19-17 Uhr	4x	390 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Fotografieren lernen mit Humor, Storytelling, Formen & Kontrasten - 4 Tage zwischen Ruhpolding & Chiemsee.

NEU!

Was Sie schon immer über Mozart wissen wollten...

.. sich aber nie zu fragen getraut haben

LEITUNG: Bettina Stelzner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2120001F	Donnerstag 29.1.26 15.30-18 Uhr	1x	23 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Erleben Sie Wolfgang Amadeus Mozarts Leben und Werk auf unterhaltsame Weise. Der Vortrag gibt Einblicke in seinen Alltag, Hobbys, Reisen und räumt mit Mythen wie der Feindschaft zu Salieri auf. Mit vielen Musikbeispielen wird Mozarts Genie lebendig. Für alle Klassikinteressierten, ohne Vorkenntnisse.

Klavier- & Keyboardunterricht

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2130001L	ab Montag 22.9.25		Nach Anzahl der Unter- richtseinhei- ten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Alle, die Freude an Musik haben sind herzlich eingeladen.
Unterrichtszeiten: nach Vereinbarung. Anmeldung ab 22.9.25 möglich.
Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 24 Euro

Singen befreit

Stimmarbeit unter dem Motto "Körper-Atem-Stimme"

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2130010L	ab Dienstag 23.9.25		Nach Anzahl der Unter- richtseinhei- ten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

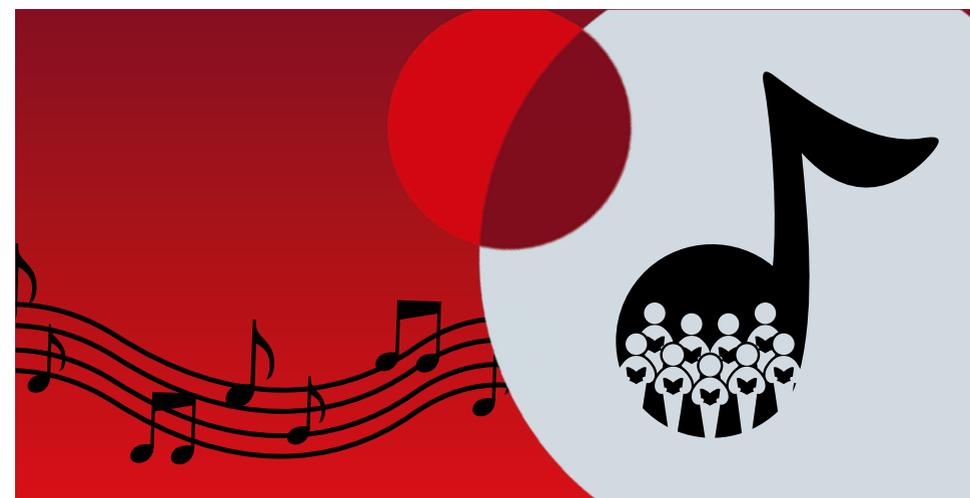
Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 24 Euro
1 UE á 45 Min. = 36 Euro
1 UE á 60 Min. = 48 Euro

Gruppenunterricht auf Anfrage möglich.
Gesungen wird, was Spaß macht - ob klassische Opern- oder Operettenarien, Musical-Songs, Chansons, Pop oder Rock.

Offenes Singen für +/- 50

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2132100L	ab Mittwoch 1.10.25 16-17.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG
2132101L	ab Mittwoch 7.1.26 16-17.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG
2132102L	ab Mittwoch 15.4.26 16-17.30 Uhr	7x	49 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG



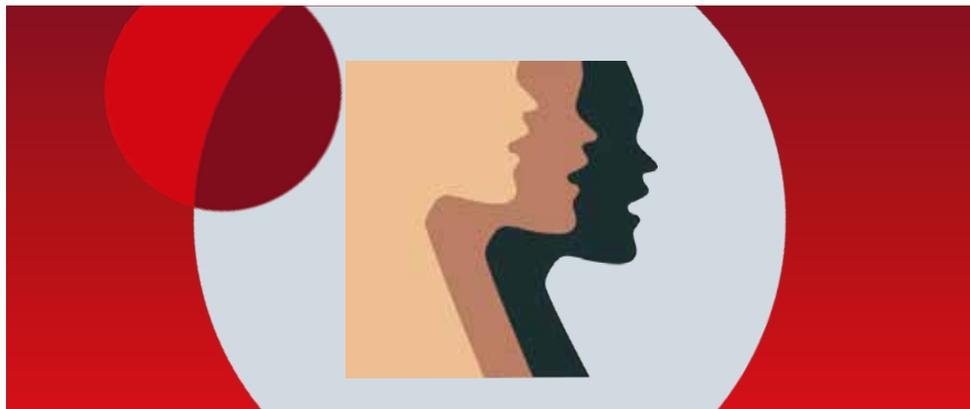
NEU!

Singen aus dem Herzen

Mantren, Chants und einfache Lieder aus aller Welt

LEITUNG: Maria Anna Wimmer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 2132120F	Donnerstag 2.10.25 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132121F	Donnerstag 13.11.25 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132122F	Donnerstag 4.12.25 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132123F	Donnerstag 8.1.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132124F	Donnerstag 5.2.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132125F	Donnerstag 5.3.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132126F	Donnerstag 2.4.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132127F	Donnerstag 7.5.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132128F	Donnerstag 4.6.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
 2132129F	Donnerstag 2.7.26 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49



Gesundheit



Durchatmen und sich selbst etwas Gutes tun, ist im Gesundheitsbereich auf ganz viele Arten möglich. Mit viel Schwung oder ganz entspannt, auf Bewegung konzentriert oder kulinarisch. Bei einem Teil der Kurse ist eine Förderung durch Krankenkassen möglich.

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 2, 3, 5, 10, 12, 13, 15.

INHALT

- Entspannung/Stressbewältigung
- Bewegung/Fitness/Kampfkunst
- Prävention
- Gesundheitspflege
- Essen und Trinken/Ernährung



Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000021F	Donnerstag 9.10.25 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000022F	Donnerstag 6.11.25 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Adventsgeschichten im Eselstall

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000034F	Sonntag 30.11.25 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000035F	Sonntag 7.12.25 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000036F	Sonntag 14.12.25 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000037F	Sonntag 21.12.25 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Esels-Wanderung - Halbtagestour

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000060F	Samstag 27.9.25 10.30-13.30 Uhr	1x	42 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000061F	Samstag 11.10.25 10.30-13.30 Uhr	1x	42 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000062F	Samstag 25.10.25 10.30-13.30 Uhr	1x	42 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000063F	Samstag 15.11.25 10.30-13.30 Uhr	1x	42 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Wandern und Bogenschießen auf der Alm

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000040F	Samstag 20.9.25 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5
3000041F	Samstag 18.10.25 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5

Nordic Walking

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000300F	ab Freitag 8.5.26 10-11 Uhr	6x	54 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon



Selbstverteidigung

Stopp Gewalt gegen Frauen

LEITUNG: Eva Dyrter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3003005F	ab Samstag 29.11.25 15.30-17 Uhr	4x	Eintritt frei!	Freilassing, TSV Mehrzweckhalle, Prielweg 5

In diesem Kurs lernst du, wie du dich als Frau besser schützen kannst - körperlich und mental. Du bekommst einfache Techniken an die Hand, um Gefahren zu erkennen, Konflikte zu vermeiden und dich im Notfall zu verteidigen.

Gewalt gegen Frauen ist ein weltweites Problem. Viele Frauen erleben im Alltag Grenzüberschreitungen, Bedrohung oder Übergriffe. Dieser Kurs möchte dir helfen, dich sicherer zu fühlen, selbstbewusst aufzutreten und in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Der Kurs ist Teil der globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung - genauer gesagt: SDG 5.2. Dieses Ziel fordert, Gewalt gegen Frauen und Mädchen zu beenden - überall auf der Welt. Dein Mut, dich zu schützen, ist ein Schritt in diese Richtung.

"Stop Gewalt gegen Frauen" ist das Thema der UN-Kampagne "Orange the World" mit der seit 1991 immer von 25. November bis 10. Dezember auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam gemacht wird.

Der Kurs wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.



Yoga am Montagabend

für Geübte und Wiedereinsteiger geeignet

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010000L	ab Montag 15.9.25 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010001L	ab Montag 10.11.25 19-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010002L	ab Montag 12.1.26 19-20.15 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010003L	ab Montag 23.2.26 19-20.15 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010004L	ab Montag 13.4.26 19-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010005L	ab Montag 8.6.26 19-20.15 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010010L	ab Dienstag 16.9.25 8.30-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010011L	ab Dienstag 11.11.25 8.30-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010012L	ab Dienstag 13.1.26 8.30-9.45 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010013L	ab Dienstag 24.2.26 8.30-9.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010014L	ab Dienstag 14.4.26 8.30-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010015L	ab Dienstag 9.6.26 8.30-9.45 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Yoga am Mittwochabend

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010020L	ab Mittwoch 17.9.25 18.45-20 Uhr	13x	130 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010021L	ab Mittwoch 14.1.26 18.45-20 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010022L	ab Mittwoch 15.4.26 18.45-20 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

NEU! Yin Yoga

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010025L	ab Mittwoch 17.9.25 17-18.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010026L	ab Mittwoch 12.11.25 17-18.15 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010027L	ab Mittwoch 14.1.26 17-18.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010028L	ab Mittwoch 15.4.26 17-18.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

YinYoga ist im Gegensatz zum hierzulande „normalen“ Yoga (das insofern dem „Yang“ zuzuordnen ist) entspannter und ruhiger. Es wird Fokus auf das Loslassen und Hineinspüren gelegt. Mithilfe von Yoga-Utensilien wie Blöcken und Kissen unterstützen wir den Körper und können so länger in einer Position bleiben. Dies kann auch der Reinigung der Organe und dem Regenerieren der Nervenbahnen dienen. Dazu gibt es jeweils feine, begleitende Mantra-Musik, sowie inspirierende Worte aus der Yoga-Philosophie. Für alle Levels geeignet.

NEU!

Männer-Yoga

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010030F	ab Dienstag 16.9.25 18.45-20 Uhr	13x	130 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010031F	ab Dienstag 13.1.26 18.45-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010032F	ab Dienstag 14.4.26 18.45-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Hatha Yoga für Körper & Geist. Atemübungen, Meditation & Asanas für mehr Stärke, Ausgeglichenheit und Lebensenergie. Auch für Einsteiger geeignet!

Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010040S	ab Dienstag 16.9.25 17-18.30 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010041S	ab Dienstag 16.9.25 18.45-20.15 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010042S	ab Dienstag 13.1.26 17-18.30 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010043S	ab Dienstag 13.1.26 18.45-20.15 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010044S	ab Dienstag 5.5.26 17-18.30 Uhr	8x	80 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010045S	ab Dienstag 5.5.26 18.45-20.15 Uhr	8x	80 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula



Wussten Sie schon ...

... dass die Erde nicht perfekt rund ist. Aufgrund ihrer Rotation ist die Erde ein sogenannter "Oblat" – sie ist am Äquator leicht abgeflacht.

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Die Erstattungskriterien der Krankenkassen können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Ob und wie eine Förderung möglich ist, bitten wir, vor Kursbeginn direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Im Falle einer Förderung ist nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der Volkshochschule bei der Krankenkasse einzureichen.

Yoga und Meditation

Entspannung und Kraft für Körper und Geist

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010050F	ab Donnerstag 18.9.25 18-19.30 Uhr	13x	130 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010051F	ab Donnerstag 8.1.26 18-19.30 Uhr	14x	140 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010052F	ab Donnerstag 7.5.26 18-19.30 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010060L	ab Donnerstag 25.9.25 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010061F	ab Montag 22.9.25 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010062L	ab Donnerstag 15.1.26 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, T eisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010063F	ab Montag 12.1.26 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010070L	ab Donnerstag 25.9.25 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010071F	ab Montag 22.9.25 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010072L	ab Donnerstag 15.1.26 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010073F	ab Montag 12.1.26 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

NEU!

Yoga Flow

Entspannung mit Musik

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010080F	ab Mittwoch 15.10.25 18.30-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Fließend im Rhythmus moderner Musik sanft von einer Übung zur nächsten bewegen. Der Kurs für alle, die Yoga und Musik lieben.

Hatha Yoga - Yoga für Alle

GEFÖRDERT

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010601F	ab Mittwoch 17.9.25 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010602F	ab Mittwoch 14.1.26 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010603F	ab Mittwoch 15.4.26 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit langsamen und bewussten Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung - harmonisch, herausfordernd.

Hatha Yoga - Yoga für Alle am Abend **GEFÖRDERT**

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010604F	ab Mittwoch 17.9.25 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010605F	ab Mittwoch 14.1.26 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010606F	ab Mittwoch 15.4.26 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Die ideale Gelegenheit, körperliche und mentale Stärke zu entwickeln und dein Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. Der Kurs ist körperlich und mental fordernd, aber auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger geeignet.

Bewusstes Bewegen mit Feldenkrais®

Für ein besseres Körperverhältnis

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012010L	ab Montag 22.9.25 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3012011L	ab Montag 12.1.26 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3012015F	ab Dienstag 23.9.25 19-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012016F	ab Dienstag 13.1.26 19-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012020F	ab Mittwoch 24.9.25 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012021F	ab Mittwoch 14.1.26 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Mit sanften Bewegungen zu mehr Leichtigkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.



Wussten Sie schon ...

... dass echte Pflanzen die Formen von benachbarten Plastikpflanzen imitieren können.

NEU!

Feldenkrais® für Männer

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012025F	ab Dienstag 23.9.25 17.30-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012026F	ab Dienstag 13.1.26 17.30-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Mehr Beweglichkeit, bessere Körperwahrnehmung und gezielte Entspannung durch sanfte Übungen. Ideal für Hobbysportler!

Autogenes Training (AT) **GEFÖRDERT**

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012040F	ab Donnerstag 2.10.25 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Autogenes Training hilft, Stress und innere Unruhe abzubauen. Erlernen Sie eine einfache Methode zur Selbstberuhigung und mentalen Ausgeglichenheit.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) **GEFÖRDERT**

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012045F	ab Donnerstag 2.10.25 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Mit progressiver Muskelentspannung Stress abbauen, Verspannungen lösen und erholsamen Schlaf fördern - einfache Technik für mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Qigong

Fortgeschrittene Übung macht den Meister

LEITUNG: Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013060G	ab Mittwoch 1.10.25 16-17.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3013061G	ab Donnerstag 2.10.25 9.30-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Bonussystem der Krankenkassen

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonusystems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung.

Mit der Teilnahmebestätigung Ihrer Volkshochschule erhalten Sie dann bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft!

Qigong und Meditation

Fortgeschrittene

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013070L	ab Dienstag 7.10.25 9.30-11 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3013075S	ab Mittwoch 8.10.25 16-17.30 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Tai Chi Chuan - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3014001L	ab Montag 29.9.25 19.45-21 Uhr	10x	119 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

NEU! Viele Wege in die Entspannung

Finde die Methode, die dir Ruhe und Erholung bringt

LEITUNG: Iris Wiesbacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3016001F	ab Freitag 17.10.25 16.15-18.15 Uhr	3x	59 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
3016002F	ab Freitag 30.1.26 16.15-18.15 Uhr	3x	59 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49

Entdecke autogenes Training, Klangschalen, Fantasiereisen und mehr. Finde die Methode, die dir Ruhe und Erholung bringt.

NEU!

Wohlfühlabend mit Klang und Fantasiereise

Tiefe Entspannung mit Klangschalen, Koshis und Steelharp

LEITUNG: Iris Wiesbacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3016003F	Freitag 13.3.26 16.30-18 Uhr	1x	19 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49
3016004F	Freitag 24.4.26 16.30-18 Uhr	1x	19 Euro	Freilassing, AWO-Zentrum, Münchener Str. 49

Wohlfühlabend mit Klang und Fantasiereise: Lass dich von Klangschalen, Koshis und Steelharp in eine tiefe Entspannung tragen und tanke neue Kraft.

Duft und Klang - Entspannungsabend

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3016005F	Mittwoch 19.11.25 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3016006S	Dienstag 24.2.26 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

Erlebe Entspannung mit Kräuterdüften und Klangschalen. Schöpfe neue Kraft und Ruhe für Körper, Geist und Seele bei unserem Entspannungsabend.



**Weitere Aqua-Kurse, sowie alle Baby-
schwimm-Kurse ab September auf
unserer Website vhs-rupertwinkel.de**



Aqua-Kurse

Bitte beachten:

Der Eintritt ins Badylon ist für die Dauer aller Aqua-Kurse in der Kursgebühr enthalten!

Kraul-Schwimm-Kurs I

LEITUNG: Willi Tempelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020070F	ab Sonntag 21.9.25 10-10.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Kraul-Schwimm-Kurs II

LEITUNG: Willi Tempelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020071F	ab Sonntag 21.9.25 11-11.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik **GEFÖRDERT**

Fit und gesund mit Aqua-Fitness

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020130F	ab Montag 29.9.25 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020131F	ab Montag 2.2.26 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik **GEFÖRDERT**

Fit und gesund mit Aqua-Fitness

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020135F	ab Sonntag 5.10.25 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020136F	ab Sonntag 1.2.26 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Mittwoch **GEFÖRDERT**

für Fortgeschrittene

LEITUNG: Gerlinde Utlar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020140F	ab Mittwoch 24.9.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020141F	ab Mittwoch 14.1.26 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020142F	ab Mittwoch 15.4.26 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Donnerstag **GEFÖRDERT**

für Anfänger

LEITUNG: Gerlinde Utlar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020145F	ab Donnerstag 25.9.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020146F	ab Donnerstag 15.1.26 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020147F	ab Donnerstag 16.4.26 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Dienstag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3020470F	ab Dienstag 23.9.25 13-13.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020471F	ab Dienstag 13.1.26 13-13.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020472F	ab Dienstag 14.4.26 13-13.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Freitag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3020473F	ab Freitag 19.9.25 13-13.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020474F	ab Freitag 16.1.26 13-13.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020475F	ab Freitag 17.4.26 13-13.45 Uhr	8x	108 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstagvormittag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3020476F	ab Samstag 20.9.25 10-10.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020477F	ab Samstag 17.1.26 10-10.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020478F	ab Samstag 18.4.26 10-10.45 Uhr	8x	108 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstagvormittag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3020479F	ab Samstag 20.9.25 11-11.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020480F	ab Samstag 17.1.26 11-11.45 Uhr	10x	135 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
 3020481F	ab Samstag 18.4.26 11-11.45 Uhr	8x	108 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Stretching - Spagat als Schwerpunkt

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3021001F	ab Mittwoch 1.10.25 9.00-10 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
 3021002F	ab Mittwoch 4.2.26 9.00-10 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Gezieltes Stretching mit Fokus auf den Spagat. Für jedes Fitnesslevel. Fördert Beweglichkeit, Stoffwechsel & Wohlbefinden - mit Dehnung von Kopf bis Fuß.

Bodyfit

Ganzkörper-Workout für mehr Kraft und Ausdauer

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3021005F	ab Donnerstag 25.9.25 17.30-18.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
 3021006F	ab Donnerstag 22.1.26 17.30-18.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Bodyfit-Workout für den ganzen Körper! Muskelaufbau, Cardio-Training & starker Rücken. Perfekt für mehr Fitness & Kraft.

Bodyworkout

Kraft, Ausdauer und Flexibilität - mit und ohne Equipment.

LEITUNG: Katharina Motz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021009S	ab Mittwoch 24.9.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Ort wird noch bekanntgegeben

Stärke deinen Körper! Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Flexibilität - mit und ohne Equipment.

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021010L	ab Montag 22.9.25 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021011L	ab Montag 12.1.26 8-9 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021012L	ab Montag 13.4.26 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021014L	ab Montag 22.9.25 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021015L	ab Montag 12.1.26 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021016L	ab Montag 13.4.26 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021018L	ab Dienstag 23.9.25 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021019L	ab Dienstag 13.1.26 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021020L	ab Dienstag 14.4.26 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po und Beckenboden zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Vorbeugung von Rückenproblemen und Verbesserung der Dehnfähigkeit.

TAE BO für Anfänger

Fitness mit Power und Spaß!

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021030L	ab Donnerstag 25.9.25 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3021031L	ab Donnerstag 15.1.26 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3021032L	ab Donnerstag 23.4.26 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Fitness-Workout mit ISKA-Kickboxing-Weltmeisterin. Dynamisches Ganzkörpertraining mit Musik, Kampfsport und Spaß für jedes Fitnesslevel

TAE BO

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021034F	ab Mittwoch 24.9.25 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021035F	ab Mittwoch 14.1.26 18.30-19.30 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021036F	ab Mittwoch 22.4.26 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)



Wussten Sie schon ...

... dass es nach wie vor keine gesicherten Erkenntnisse gibt, ob es mehr Sandkörner auf der Erde oder Sterne im Universum gibt.

Hot Iron

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3021038F	ab Mittwoch 24.9.25 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3021039F	ab Mittwoch 14.1.26 19.45-20.45 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3021040F	ab Mittwoch 22.4.26 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3021042F	ab Donnerstag 25.9.25 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3021043F	ab Donnerstag 15.1.26 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3021044F	ab Donnerstag 23.4.26 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Steigere deine Kraft und Ausdauer mit HOT IRON@? ! Intensives Langhantel-Workout mit dynamischen Übungen und motivierender Musik.

Hula-Hoop für Fortgeschrittene

Fitness mit dem Reifen

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3021050F	ab Donnerstag 25.9.25 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

Rückenfit-Rückenkräftigung

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3022001L	ab Dienstag 23.9.25 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
 3022002S	ab Dienstag 23.9.25 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
 3022003F	ab Mittwoch 24.9.25 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3022004L	ab Dienstag 13.1.26 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
 3022005S	ab Dienstag 13.1.26 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
 3022006F	ab Mittwoch 14.1.26 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
 3022007L	ab Dienstag 14.4.26 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
 3022008S	ab Dienstag 14.4.26 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
 3022009F	ab Mittwoch 15.4.26 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Ganzheitliches Rückentraining für Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden - mit natürlicher Bewegung, Atemarbeit und ergonomischer Haltung.

Pilates am Vormittag

Stark und entspannt in den Tag starten

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3022020F	ab Mittwoch 1.10.25 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
 3022021F	ab Mittwoch 4.2.26 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Pilates

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022050A	ab Dienstag 30.9.25 18.15-19.30 Uhr	10x	115 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3022051L	ab Mittwoch 17.9.25 17.30-18.45 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022052L	ab Mittwoch 17.9.25 19-20.15 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022053A	ab Dienstag 24.2.26 18.15-19.30 Uhr	10x	115 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3022054L	ab Mittwoch 4.3.26 17.30-18.45 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022055L	ab Mittwoch 4.3.26 19-20.15 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Effektives Training zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Rückenstärkung und zum Stressabbau.

Pilates

Mehr Balance und Beweglichkeit

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022060F	ab Mittwoch 15.10.25 17.15-18.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Stärke deine Muskeln, verbessere deine Haltung und fühle dich wohl in deinem Körper.

NEU!

Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger

LEITUNG: Elisabeth Kraller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022070S	ab Donnerstag 2.10.25 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3022071S	ab Donnerstag 13.11.25 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3022072S	ab Donnerstag 15.1.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3022073S	ab Donnerstag 26.2.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Beweglichkeit und besseren Körperhaltung.

Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022101L	ab Freitag 17.10.25 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022102L	ab Donnerstag 19.3.26 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden und eignen sich sowohl für junge als auch ältere Menschen um Entspannung, Wohlbefinden und Fitness zu finden, neue Kräfte und Energie zu tanken.

AROHA® - FEEL IT

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3023001L	ab Montag 29.9.25 19.30-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023002L	ab Montag 12.1.26 19.30-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023003L	ab Montag 13.4.26 19.30-20.30 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

AROHA ist ein gelenkschonendes, energiegeladenes Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele - inspiriert von HAKA, Kung Fu und Taiji.

Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025001L	ab Montag 22.9.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025002L	ab Montag 12.1.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025003L	ab Montag 13.4.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025006L	ab Dienstag 23.9.25 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025007L	ab Dienstag 13.1.26 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025008L	ab Dienstag 14.4.26 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025011L	ab Mittwoch 24.9.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025012L	ab Mittwoch 14.1.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025013L	ab Mittwoch 15.4.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

Zumba® - Tanz dich fit!

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025030F	ab Donnerstag 25.9.25 18.20-19.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3025031F	ab Donnerstag 22.1.26 18.20-19.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Zumba®Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025040F	ab Freitag 19.9.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3025041F	ab Freitag 30.1.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Zumba® Step

Tanz dich fit auf der nächsten Stufe!

LEITUNG: Barbara Mihelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025051A	Montag 26.5.25 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3025052A	Montag 12.1.26 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3025053A	Montag 13.4.26 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum

Baila Suave - Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025101L	ab Donnerstag 25.9.25 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025102L	ab Donnerstag 15.1.26 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025103L	ab Donnerstag 16.4.26 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025106F	ab Donnerstag 25.9.25 18.15-19.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3025107F	ab Donnerstag 15.1.26 18.15-19.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3025108F	ab Donnerstag 16.4.26 18.15-19.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Sturzprävention und Sturzprophylaxe **GEFÖRDERT**

mit den Schwerpunkten Koordination & Kräftigung

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3030001L	ab Mittwoch 17.9.25 16.15-17.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
 3030002L	ab Mittwoch 4.3.26 16.15-17.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Durch zielgerichtetes Training bestehend aus Gleichgewichtstraining, Balance- und Kraftübungen wird in der Sturzprophylaxe dem erhöhten Risiko im Alter zu stürzen entgegengewirkt, weitere Stürze vermindert und die Gangsicherheit erhöht.

Workshop Beckenboden

Kraftzentrum oder Problemzone? - Das liegt an Dir!

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3030011S	ab Samstag 18.10.25 10-11.15 Uhr	4x	70 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Kräftigung und Entspannung - ganzheitlich, alltagsnah und fundiert. Mit Übungsvideos, Handouts und vielen praktischen Tipps.

Fußreflexzonenmassage

LEITUNG: Nicoline von Tschammer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3031030L	Samstag 15.11.25 und Sonntag 16.11.25 10-15.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
 3031031L	Samstag 28.2.26 und Sonntag 1.3.26 10-15.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Lernen Sie die Kunst der Fußreflexzonenmassage! Entdecken Sie, wie Sie durch gezielte Massage-Techniken Entspannung und Wohlbefinden fördern.

Die Gesundheit liegt in den Füßen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3031049F	Donnerstag 11.12.25 19-21 Uhr	1x	21 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
 3031050L	Freitag 27.3.26 19-21 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Kräutersalbenküche

Salben zum Mitnehmen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3031100S	Montag 27.10.25 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12
 3031101L	Freitag 31.10.25 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
 3031102F	Donnerstag 5.2.26 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19

Während wir vier verschiedene Salben kochen, die sich die Teilnehmer mit nach Hause nehmen, gibt es viele Informationen zu den jeweiligen Salbenbestandteilen und deren Wirkung.

Bitte beachten: Das Skript und die Materialkosten von insgesamt 23 Euro sind nicht in der Kursgebühr enthalten und bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Einfache Kräuterrezepte für die Hausapotheke

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3031103F	Donnerstag 4.12.25 19-21 Uhr	1x	21 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
 3031104L	Donnerstag 12.3.26 19-21 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

An diesem Abend gibt es Informationen über Kräuter und ihre Heilwirkungen, und es werden einfache Anwendungen gezeigt, die gut im Alltag umgesetzt werden können. Vom Mischen von Tees und Ansetzen von Kräutertinkturen bis hin zu Ideen für Kräuterbäder und Kräuterwickel sowie Tipps, wie man Kräuter gut ins tägliche Essen bringen kann.

Bitte beachten: Das Skript ist nicht in der Kursgebühr enthalten; 5 Euro sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

NEU!

Kräuterwerkstatt im Gsundheitsgartl

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031105L	Donnerstag 25.6.26 18-21 Uhr	1x	21 Euro	Teisendorf, Gsundheitsgartl, Hausmoning 7 1/2

Kräuterwanderung mit Praxis: Wildkräuter erkennen, anwenden, verarbeiten - inkl. Brotzeit und Räuchern im Gsundheitsgarten.

Bitte beachten: Kosten für Material und Unterlagen von 48 Euro sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031110L	Freitag 17.10.25 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
3031115L	Freitag 30.1.26 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Entdecken Sie die Kraft heimischer Kräuter und Harze - Räuchern zur Reinigung, Entspannung und Vitalisierung.

Bitte beachten: Die Kosten für das Skript in Höhe von 5 Euro sind nicht in der Kursgebühr enthalten und bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Alte Hausmittel neu entdeckt

Wickel und Auflagen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031120L	Donnerstag 12.2.26 19-21 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Bewährte Hausmittel für mehr Wohlbefinden im Alltag, einfach anzuwenden.

Bitte beachten: Das Skript in Höhe von 5 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Fühl dich gut!

Kneippanwendungen für den Alltag

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031130A	Montag 13.4.26 19-21 Uhr	1x	21 Euro	Ainring, beim Kneippbecken

Gesund durch den Alltag mit Kneipp! Entdecken Sie einfache Anwendungen zur Stärkung von Körper und Seele - praxisnah & alltagstauglich.

Bitte beachten: Das Skript in Höhe von 5 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Erste Hilfe

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040001L	Samstag 11.10.25 8.30-16.15 Uhr	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3040002L	Samstag 17.1.26 8.30-16.15 Uhr	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3040003L	Samstag 4.7.26 8.30-16.15 Uhr	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Dieser Kurs erfüllt alle Erfordernisse für den Führerschein.

NEU!

Erste Hilfe Grundausbildung Fresh Up

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040004L	Mittwoch 6.5.26 17-21 Uhr	1x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Auffrischung wichtiger Maßnahmen - ersetzt keine vollständige Erste-Hilfe-Grundausbildung mit 9 Einheiten.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 30.4.2026.



Wussten Sie schon ...

... dass Menschen mit extrem hohem Alter oft in Regionen ohne Geburtsurkunden leben.



 **Lufthansa City Center**
Reisebüro Anton Hogger

Entdecken Sie mit uns die Welt

Bei uns im Lufthansa City Center Reisebüro Anton Hogger stehen Ehrlichkeit und Verlässlichkeit an erster Stelle. Wir wissen, dass eine Reise mehr ist als nur ein Ticket – sie ist ein Erlebnis, das gut geplant sein will. Deshalb setzen wir auf umfassende Fachkenntnisse und tiefgehendes Zielgebietswissen, um Sie individuell und ausführlich zu beraten – unabhängig vom Veranstalter.

Unser Ziel ist es, Ihre Wünsche zu verstehen und gemeinsam die perfekte Reise zu gestalten. Dank unseres zufriedenen Kundenstamms und der persönlichen Bindung, die wir zu unseren Kunden pflegen, können wir auf eine langjährige Erfahrung und Vertrauen bauen.

Qualität, Service und Nachhaltigkeit sind für uns selbstverständlich. Wir legen Wert auf soziale und ökologische Verantwortung, damit Sie nicht nur eine schöne Reise erleben, sondern auch einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten.

Besuchen Sie uns im Reisebüro Anton Hogger
in der Lindenstr. 24 in 83395 Freilassing, 08654-49300.
Wir freuen uns darauf, Ihre Reisepläne
Wirklichkeit werden zu lassen!

Ihr Reisebüro.
Weltweit.

 **PARIS
LODRON
UNIVERSITÄT
SALZBURG**
www.plus.ac.at/uni55-plus

Uni 55-PLUS

- über 400 Lehrveranstaltungen
- erweitern Sie Ihren Horizont
- studieren ohne Abitur

INFO VERANSTALTUNGEN

Mi 3. Sept. 2025

Mi 4. Feb. 2026

jeweils 13:00 - 14:30

kein Anmeldung erforderlich



UNI 55-PLUS – die Uni für alle ab 55

NEU!

Kindernotfallkurs Fresh Up

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3040010L	Donnerstag 13.11.25 17-21 Uhr	1x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
 3040011L	Donnerstag 5.3.26 17-21 Uhr	1x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

NEU!

Erste Hilfe Senioren Fresh Up

Informationen und praktische Übungen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 3040020L	Freitag 13.2.26 17-21 Uhr	1x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Hinweis: Auf Seite 42 finden Sie einen Kurs zur Ersten Hilfe für die Seele.

Dort lernen Sie, wie Sie anderen Menschen bei seelischen Problemen, Stress und psychischer Belastung helfen können.

Seel-E-H -
seelische
Erste Hilfe

20.04.2026
17 Uhr - 20.30 Uhr
Laufen



NEU!

Gesund bleiben - informiert und aktiv

Seminarreihe

LEITUNG: Dr. Rolf Linke

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit - sie ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen und guter Gewohnheiten. Doch welche Maßnahmen sind wirklich sinnvoll? In dieser Seminarreihe erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil. Dabei geht es um Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Prävention - kompakt, verständlich und alltagstauglich.

Das erwartet Sie:

Fundiertes Wissen: Sie erfahren, welche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung tatsächlich wirken und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Praktische Umsetzung: Konkrete Strategien für Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit helfen Ihnen, nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

Früherkennung und Prävention: Sie lernen, Risikofaktoren zu erkennen und gesundheitliche Probleme vorzubeugen.

Austausch und Motivation: Profitieren Sie vom Dialog mit anderen Teilnehmenden und teilen Sie Erfahrungen.

Langfristige Gesundheit: Reduzieren Sie das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes oder Rückenschmerzen.

Stressbewältigung: Entdecken Sie Methoden zur Entspannung und mentalen Stärkung.

Eigenverantwortung stärken: Die Seminare bieten Impulse, um bewusste und eigenständige Gesundheitsentscheidungen zu treffen.

Bitte beachten: Die Seminare sind als Reihe konzipiert, können aber auch einzeln besucht werden.

Kursort: Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Uhrzeit jeweils: 18.30 bis 20 Uhr

Gebühr je Kurs: 15 Euro

Langlebigkeit beginnt heute - Wie ein gesunder Lebensstil Ihr Leben verlängern kann

Kursnummer: 3040031L - Datum: Mittwoch, 15.10.25

Im Kurs „Langlebigkeit beginnt heute“ erfahren Sie:
Aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung zur Langlebigkeit
Biologisches Alter: Wie man es bestimmt und beeinflusst
Praktische Tipps für ein vitales Leben - Ernährung, Bewegung, geistige Fitness

Vom Teller zur Vitalität - Ernährung als Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben

Kursnummer: 3040032L - Datum: Mittwoch, 19.11.25

Im Kurs „Vom Teller zur Vitalität“ erfahren Sie:
Welche Ernährungsweisen fördern Gesundheit - und welche nicht?
Messmethoden zur Unterstützung einer optimalen Gewichtskontrolle
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung: Alltagsnahe Ernährungsstrategien

Vitamine & Co - Sinnvolle Ergänzung oder unnötige Ausgaben

Kursnummer: 3040033L - Datum: Mittwoch, 28.1.2026

Im Kurs „Vitamine & Co - Sinnvolle Ergänzung oder unnötige Ausgaben?“ erfahren Sie:
Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich hilfreich?
Risiken und Nutzen aus wissenschaftlicher Sicht
Worauf Sie beim Kauf achten sollten

Bewegung als Medizin - Warum Aktivität in jedem Alter wichtig ist

Kursnummer: 3040034L - Datum: Mittwoch, 4.3.2026

Im Kurs „Bewegung als Medizin“ erfahren Sie:
Die Rolle der Muskulatur für Stoffwechsel und Gesundheit
Welche Bewegungsformen sind in welchem Lebensalter sinnvoll?
Praktische Tipps für mehr Aktivität im Alltag

Selbstheilung aktivieren - Naturheilkundliche Verfahren im Alltag nutzen

Kursnummer: 3040035L - Datum: Mittwoch, 15.4.2026

Im Kurs „Selbstheilung aktivieren“ erfahren Sie:
Wie der Körper sich selbst reguliert (Homöostase)
Erprobte Methoden aus Naturheilkunde und Traditioneller Chinesischer Medizin
Anwendung von Kneipp-Therapie und Ohrakupunktur

NEU!

Die Tricks der Lebensmittelindustrie

Zusatzstoffe, Zuckerfallen & Werbeschmähs

LEITUNG: Katharina Motz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050001F	Freitag 24.10.25 18.30-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Interaktiver Vortrag über Lebensmitteltricks, Zuckerfallen und gesunde Alternativen – mit praktischen Tipps von einer Ernährungswissenschaftlerin.

Schlank durch achtsames Essen

Was mir gut tut und mich satt macht

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050001L	ab Montag 13.10.25 17.30-19 Uhr	6x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3050002L	ab Montag 9.3.26 17.30-19 Uhr	6x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Lernen Sie achtsames Essen, verändern Sie Ihr Essverhalten ohne Diät und finden Sie zurück zu einem natürlichen Umgang mit Nahrung.

NEU!

Leckere Aufstriche von süß bis herzhaft

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051010F	Montag 6.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3051011F	Montag 27.4.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir machen Weißen-Nuss-Schoko Aufstrich, Dulce de Leche, Fruchtiger Aufstrich, Orientalischer Dattelaufstrich, Rote Beeteaufstrich mit Kren, Liptauer, Kartoffelkäse, Kräuteraufstrich, Gemüseaufstrich, Speck-Zwiebel-Aufstrich, Rotkraut-Frischkäse-Aufstrich

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Eingelegtes und Fermentiertes

Haltbare Köstlichkeiten selbst gemacht

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051012F	Donnerstag 9.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3051013F	Donnerstag 23.4.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Mit traditionellen Methoden Obst und Gemüse lange genießen. Es wird Fermentieren mit Salz oder Lake sowie Einlegen in Essig oder Öl gelehrt. Es entstehen leckere Spezialitäten wie Kimchi, buntes Wurzelgemüse, eingelegte/n Knoblauch/Radieschen/Gurken/Käse - perfekt für Brotzeit oder Sonntagsbrunch.

Wichtig: Bitte nur Gläser von Rex oder Weck mitbringen. Keine Schraub- oder Bügelgläser. Die Gläser können bei der Kursleiterin nach Vorbestellung erworben werden.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Konfitüre, Marmeladen und Gelees

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051014F	Dienstag 14.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3051015F	Dienstag 28.4.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Ausgefallenes und extravagantes aus Obst und Gemüse: Finnische Teufelskonfitüre, Zauberkonfitüre, Orangen-Aperol-Marmelade, Rosenblütengelee, Apfelgelee mit frischer Minze, Kürbiskonfitüre, Zwiebelkonfitüre, Bacon Jam, Tomatenkonfitüre, Zitronenmarmelade.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Wussten Sie schon ...

... dass Bienen Gesichter erkennen können. Sie sind in der Lage, menschliche Gesichter zu unterscheiden und sich an sie zu erinnern.

NEU!

Schwedisches Kochen

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051016F	Donnerstag 16.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				
3051017F	Donnerstag 19.3.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				

Entdecke die Vielfalt der schwedischen Küche von Brödkakor (weiches Fladenbrot), Mittsommer-Suppe, klassischen Köttbullar, duftenden Kanelbullar (Zimtschnecken) bis zur schwedischen Mandeltorte. Unsere Kursleiterin verbringt einen Teil des Jahres auf ihrem Selbstversorgerhof in Schweden und bringt nicht nur authentische Rezepte, sondern auch Originalzutaten und echtes Schweden-Feeling mit.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Pesto, Chutney und mehr

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051018F	Montag 20.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				
3051019F	Montag 20.4.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Pasta selbst gemacht

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051020F	Dienstag 21.10.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				
3051021F	Dienstag 21.4.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				

Lerne, wie du Nudelteig zubereitest, verschiedene Füllungen herstellst und Pasta mit und ohne Füllung zauberst - dazu gibt es passende Soßen.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Herstellen von Milchprodukten

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051022F	Dienstag 11.11.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				
3051023F	Dienstag 10.3.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				

Schritt für Schritt lernen wie Natur- oder Fruchtojoghurt, Frischkäse, Topfen, Hüttenkäse, Butter und Molke-Drinks ganz einfach selbst hergestellt werden.

Bitte beachten: Die Materialkosten in Höhe von 20 Euro sind direkt im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Schwedisches Weihnachtsgebäck

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051024F	Donnerstag 20.11.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				

Traditionelle schwedische Weihnachtsplätzchen wie Lussekatter (Safrangebäck) und Pepparkakor (knusprige Pfefferkuchen) - originalgetreu mit Zutaten aus Schweden gebacken, denn unsere Kursleiterin lebt einen Großteil des Jahres auf ihrem Selbstversorgerhof inmitten Schwedens.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

NEU!

Weihnachtsgebäck aus aller Welt

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051025F	Donnerstag 27.11.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
				

Wir backen Rezepte aus Afrika, Asien, Nord- und Südamerika, Europa und Australien.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

NEU!

Gemüsegarten leicht gemacht

Tipps für Balkon und Garten

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051026F	Freitag 20.3.26	1x	35 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Egal ob auf dem Balkon oder im eigenen Garten, wir klären welche Pflanzen zusammenpassen, welche Erde die beste ist, was mulchen bringt und wie man Pflanzen vor Schädlingen schützt.

Die Kursleiterin bringt Pflanzen als Beispielmaterial mit.

NEU!

Sommerzeit ist Grillzeit

Tipps und Rezepte für die perfekte Grillparty

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051027F	Freitag 17.4.26	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist im Kurs zu bezahlen.



Birnenmarmelade selber machen

Besondere Sorten verkosten und verarbeiten

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Annika Botzke-Hoch, Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052001B	Samstag 27.9.25	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Das Angebot ist etwas für alle, die gerne verschiedene Birnensorten probieren möchten und begleitet von zwei Fachfrauen mehr übers Einkochen, Marmelade zaubern und kreatives Gestalten lernen möchten.

Bitte beachten: Im Kurs ist ein Materialgeld von 5,90 Euro pro Person zu bezahlen. Anmeldung verpflichtend bis 19.9.25.



Bunt durch den Herbst

Saisonale, regionale Bioküche mit Biohof Lecker

LEITUNG: Christine Lecker, Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052002B	Donnerstag 23.10.25	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Leckeress Essen aus regionaler Ernte. Entdecken was die heimische Bioküche an heimischem Herbstgemüse zu bieten hat.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 16.10.25.

NEU!

Herbstzeit ist Kürbiszeit

Kürbisgenuss - süß und deftig

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052010F	Freitag 17.10.25	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt des Kürbisses. Gemeinsam bereiten wir süße und herzhaft Gerichte zu, lernen verschiedene Kürbissorten kennen und erhalten viele praktische Tipps zur Zubereitung. Ob Anfänger:in oder Küchenprofi - hier ist für alle etwas dabei. In entspannter Atmosphäre kochen und genießen wir gemeinsam und alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen für zu Hause.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 12 Euro wird direkt bei der Kursleitung bezahlt.

Regionales Wild schmackhaft zubereitet

Wir kochen ein 3-Gänge-Menü

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052011F	Samstag 8.11.25	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Wild-Kochkurs mit Reh oder Hirsch: 3-Gänge-Menü, Tipps zur Zubereitung von Wildfleisch, gemeinsames Kochen & Genießen - mit Rezeptmappe.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 28 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Alles gewickelt- Strudel deftig & süß

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052012F	Freitag 23.1.26 17-20 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Strudel backen - süß & herzhaft! Lerne Strudelteig selbst zu machen und backe Apfelstrudel, Lauchstrudel, Süßkartoffelstrudel & mehr.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Sushi selber machen - einfach und lecker

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052060F	Freitag 24.10.25 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052061F	Freitag 27.3.26 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

Asiatische Küche - einfach, gesund und lecker

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052062F	Freitag 12.12.25 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052063F	Freitag 22.5.26 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 20 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

NEU!

Alles pflanzlich - lass dich überraschen

LEITUNG: Marie-Luise Thierauf, Snjezana Hein, Thomas Kreidemeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052070F	Dienstag 30.9.25 17.30-21 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche – voller Geschmack, neuen Aromen und die dennoch mit ganz einfachen traditionellen Kochkünsten auskommt. Gemeinsam zaubern wir pflanzliche Gerichte, die alltagstauglich und gesund sind. Dabei lernen Sie Zutaten kennen, die nicht nur dem Körper gut tun sondern auch gut für die Tiere und das Klima sind.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

Sprachen



Miteinander ins Gespräch kommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste private oder geschäftliche Reise vorbereiten, in Deutschland ankommen oder einfach aus Freude am Verstehen - Sprachkurse sind ein wichtiger Baustein für kulturellen Austausch und Verständigung. Das gilt nicht nur für gesprochene Sprache, sondern auch für unsere Gebärdensprachkurse.

Sie finden Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDG) 4 und 10.

INHALT

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Italienisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch
- Gebärdensprache



Niveaustufen der Sprachkurse in der Übersicht

A1 – Anfänger

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Deutsch B1 - Grammatik und Konversation

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4042010F	ab Donnerstag 25.9.25 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)
4042011F	ab Donnerstag 22.1.26 18.30-20 Uhr	12x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

NEU!

Englisch A1 - Anfänger ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4060020F	ab Dienstag 30.9.25 8.45-10.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
4060021F	ab Dienstag 13.1.26 8.45-10.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Fortsetzungskurs:

Starten Sie jetzt mit Englisch - eine Sprache, die Sie weltweit begleitet!
Lehrbuch: Easy English A1.1

Englisch A1.2

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4060024F	ab Dienstag 30.9.25 10.30-12 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
4060025F	ab Dienstag 13.1.26 10.30-12 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Fortsetzungskurs:

Lehrbuch: Easy English A1.2

English Refresher B1

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062010F	ab Montag 29.9.25 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)



Fortsetzungskurs:

4062011F	ab Montag 12.1.26 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)
-----------------	---	-----	----------	--



Englisch B1 - Let's Talk

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062020F	ab Donnerstag 25.9.25 10.35-12.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon



4062021F	ab Donnerstag 5.2.26 10.35-12.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
-----------------	--	-----	----------	---



Auffrischkurs mit Konversation.

Englisch Refresher B1 - Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062036F	ab Freitag 26.9.25 9.45-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon



4062037F	ab Freitag 6.2.26 9.45-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
-----------------	--	-----	----------	---



Auffrischkurs mit Konversation.

Upper intermediate Conversation B2

LEITUNG: Kathy Bishop

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062046F	ab Montag 29.9.25 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)



4062047F	ab Montag 02.3.26 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)
-----------------	--------------------------------------	-----	----------	--



Advanced English Conversation B2 / C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4063050F	ab Donnerstag 25.9.25 9-10.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon



4063051F	ab Donnerstag 5.2.26 9-10.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
-----------------	--	-----	----------	---



Club de l'amitié

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4080010F	ab Freitag 26.9.25 14.30-15.30 Uhr	6x	54 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a



4080011F	ab Freitag 30.1.26 14.30-15.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
-----------------	--	-----	---------	--



Gemütliche Übungen im langsamen Tempo zur Auffrischung vergessen geglaubter Kenntnisse. Für Teilnehmende 55+.

Atelier de conversation - B1

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4081030F	ab Freitag 26.9.25 15.45-17.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a



4081031F	ab Freitag 30.1.26 15.45-17.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
-----------------	--	-----	----------	--



Es werden 14-tägig zwei neue Themen vorgeschlagen, über die wir im französischen Atelier de conversation diskutieren können.



Wussten Sie schon ...

... dass das Lernen einer Fremdsprache das Gehirn physisch verändern kann. Studien zeigen, dass das Erlernen einer zweiten Sprache das Gehirn so verändern kann, dass neue neuronale Verbindungen entstehen. Bilingual aufwachsende Menschen haben daher eine größere Graue Substanz im Gehirn, was mit besserer Gedächtnisleistung und höherer kognitiver Flexibilität in Verbindung gebracht.

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 4

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091000F	ab Montag 29.9.25 17.15-18.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
4091001F	ab Montag 2.2.26 17.15-18.15 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 Lektion 9

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091100F	ab Dienstag 30.9.25 17.15-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Italienisch A1/B1 - Gemeinsam die Sprache leben

La Dolce Conversazione - Gemeinsam die Sprache leben

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092200F	ab Mittwoch 1.10.25 17.30-19 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Portugiesisch A1

Oi Brasil aktuell ab Kapitel 5

LEITUNG: Ana Da Silva-Pahlke

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4180020F	ab Donnerstag 25.9.25 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	online - vhs.cloud
4180021F	ab Donnerstag 5.2.26 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	online - vhs.cloud



Portugiesisch A2/B1

Oi Brasil aktuell A2

LEITUNG: Ana Da Silva-Pahlke

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4181001F	ab Mittwoch 24.9.25 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	online - vhs.cloud
4181002F	ab Mittwoch 4.2.26 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	online - vhs.cloud

Fortsetzungskurs:

Russisch für Anfänger

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4190010F	ab Mittwoch 1.10.25 16-17 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)
4190011F	ab Mittwoch 4.2.26 16-17 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Fortsetzungskurs:

Russisch für Fortgeschrittene

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4192010F	ab Mittwoch 1.10.25 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)
4192011F	ab Mittwoch 4.2.26 17-18 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Fortsetzungskurs:

Spanisch A1

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220000F	ab Mittwoch 1.10.25 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)



Fortsetzungskurs:

4220001F	ab Mittwoch 4.2.26 17-18.30 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)
-----------------	---------------------------------------	-----	----------	--



Spanisch A1

Ene A1 ab Unidad 2

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220003F	ab Mittwoch 1.10.25 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)



Fortsetzungskurs:

4220004F	ab Mittwoch 4.2.26 18.45-20.15 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)
-----------------	--	-----	----------	--



NEU!

Sprich Spanisch - einfach, mutig und mit Spaß!

LEITUNG: Eric Hachenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220100F	ab Mittwoch 1.10.25 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Fortsetzungskurs:

4220101F	ab Mittwoch 4.2.26 17-18.30 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
-----------------	---------------------------------------	-----	----------	--



Sprich Spanisch - einfach, mutig und mit Spaß!

Eine neue Sprache zu lernen, muss nicht bedeuten, jahrelang Schulbänke zu drücken. Theorie ist wichtig - aber in der Praxis kommt es darauf an, sich auszudrücken, verstanden zu werden und andere zu verstehen.

Denn wer nicht probiert, verliert!

Spanisch XII. Semester - A2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4221101F	ab Mittwoch 24.9.25 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)



Fortsetzungskurs:

4221102F	ab Mittwoch 4.2.26 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
-----------------	---------------------------------------	-----	----------	---



Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 ab Lektion 6

Espanol nivel intermedio - B1

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4222001F	ab Dienstag 23.9.25 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)



Fortsetzungskurs:

4222002F	ab Dienstag 3.2.26 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
-----------------	---------------------------------------	-----	----------	---



Sie haben bereits das Niveau B1 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gearbeitet wird frei nach Vorlagen der Kursleiterin.

Espanol para avanzados - B2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4222301F	ab Dienstag 23.9.25 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)



Fortsetzungskurs:

4222302F	ab Dienstag 3.2.26 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
-----------------	---------------------------------------	-----	----------	---



Conversación, textos actuales, ejercicios auditivos, repasos de gramática. Gearbeitet wird frei nach Vorlagen der Kursleiterin. Wiedereinsteigerinnen herzlich willkommen!

NEU!

Türkisch A1 - Für den Urlaub!

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4230010F	ab Montag 29.9.25 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)



Fortsetzungskurs:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4230011F	ab Montag 12.1.26 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)



Dieser Kurs ist ideal für Anfänger, die Türkisch für ihren Urlaub lernen möchten. Er ist besonders geeignet für Reisende, die einen angenehmen Aufenthalt in der Türkei verbringen und sich mit Einheimischen verständigen möchten.

NEU!

Gebärdensprache (DGS 1) - Anfänger

LEITUNG: Stefanie Kurz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4280015F	ab Mittwoch 17.9.25 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)



Fortsetzungskurs:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4280016F	ab Mittwoch 4.2.26 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Lehrbuch: DGS 1 - Grundkurs für Anfänger (Bayerisch) 22 Euro (www.viko-medien.de).

Gebärdensprache (DGS 2)

LEITUNG: Stefanie Kurz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4280010F	ab Dienstag 16.9.25 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)



Fortsetzungskurs:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4280011F	ab Dienstag 3.2.26 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)



Lehrbuch: DGS 2 - Aufbaukurs für Fortgeschrittene (Bayerische) 26 Euro

Beruf und EDV



Digitale Werkzeuge verändern, wie wir leben, arbeiten und kommunizieren.

Es geht um Orientierung und Möglichkeiten:

Wie schaffen wir Strukturen, schützen uns, verstehen Neues und machen Altes nutzbar.

Denkanstöße und praktisches Rüstzeug

um den digitalen Wandel mitzugestalten –

pragmatisch und reflektiert

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 4, 10, 12, 16.

INHALT

- Demokratie im Gespräch
- Smartphone
- Künstliche Intelligenz



Sicherer Umgang mit Android Geräten

Zweitelliger Workshop für Senioren

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000000A 	Montag 15.12.25 Mittwoch 17.12.25 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Ainring, Rathaus - großer Sitzungssaal
5000002F 	Mittwoch 19.11.25 14-16 Uhr Donnerstag 20.11.25 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5000004S 	Montag 9.2.26 Dienstag 10.2.26 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim
5000006L 	Dienstag 24.2.26 Mittwoch 25.2.26 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Beruf und EDV

Weitere Anbieter und Angebote: www.mein-now.de BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

- ◆ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ◆ Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- ◆ Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- ◆ Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- ◆ Gepr. Logistikmeister/-in
- ◆ Gepr. Techn. | Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ◆ E-Commerce-Manager/-in IHK
- ◆ Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten (EFKfT) IHK
- ◆ Managementassistent/-in
- ◆ Qualitätsmanager/-in IHK
- ◆ Seminare zu den Themen Außenwirtschaft und Führung

ANMELDUNG & BERATUNG



Frank Hämmerlein
Tel. 0861 90953 202



IHK Akademie
München und Oberbayern

Alle Infos auf: www.ihk-akademie-muenchen.de/traunstein

Souverän im Netz für Senioren

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000008S 	Donnerstag 23.10.25 10-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12
5000010L 	Dienstag 28.10.25 13-14.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
5000012F 	Mittwoch 26.11.25 12.30-14 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5000014A 	Mittwoch 17.12.25 14-15.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Rathaus - großer Sitzungssaal

Beruf und EDV

Behördengänge von zu Hause aus erledigen

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000016L 	Montag 9.3.26 17-18.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
5000018F 	Dienstag 14.4.26 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Office im Büroalltag

Sicher arbeiten mit Word, Excel & PowerPoint

LEITUNG: Fabian Pfannerstill

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010010F 	ab Mittwoch 8.10.25 18-20 Uhr	4x	158 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Bitte beachten: Für Einsteiger 4 Kurstage, Gebühr 158 Euro, für Teilnehmer mit Grundkenntnissen 3 Kurstage, Gebühr 119 Euro.

Excel-lent mit Tabellen umgehen

LEITUNG: Fabian Pfannerstill

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010011F 	ab Mittwoch 12.11.25 18-20 Uhr	3x	119 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

NEU!

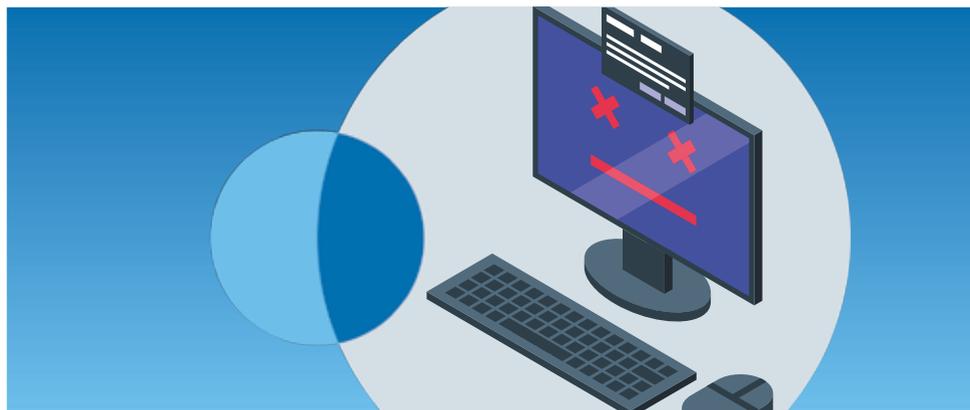
Schluss mit Windows 10

Rettung für alte Rechner

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010013F	Montag 22.9.25 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010014F	Montag 20.10.25 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010015F	Montag 3.11.25 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010016F	Montag 15.12.25 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010017F	Montag 12.1.26 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010018F	Montag 9.2.26 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010019F	Montag 9.3.26 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
5010020F	Montag 18.5.26 11-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

Windows 10 bekommt keine Updates mehr - das macht Ihren Computer unsicher. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einem USB-Stick ein sicheres Live-System wie Linux Mint nutzen, Dateien retten und Ihre Daten schützen können - ganz ohne Vorwissen. Ideal für alle mit alten PCs oder ohne Windows. Optional gibt es einen USB-Stick mit Linux und hilfreiche Unterlagen.

**NEU!**

Digitale Unsichtbarkeit

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010030F	ab Freitag 19.9.25 17-18.30 Uhr	15x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Lernen Sie digitale Selbstverteidigung - sicher, verständlich & ohne Vorkenntnisse. Schutz vor Überwachung, Betrug & Datenmissbrauch.

In 15 praxisnahen Einheiten lernen Sie sich sicher und selbstbestimmt im Internet zu bewegen. Es geht um die Themen sichere Passwörter, verschlüsselte Kommunikation, Datenschutz, Schutz vor Cyberangriffen und den sicheren Umgang mit smarten Geräten. Der Kurs richtet sich an alle - auch ohne Technik-Vorkenntnisse - und bietet alltagstaugliche Tipps, Checklisten und Anleitungen.

Ziel ist es, digitale Sicherheit verständlich und umsetzbar zu machen - für mehr Selbstschutz und digitale Selbstbestimmung.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

NEU!

Automatisierung

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010031F	Samstag 22.11.25 10-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV/Raum 214



Entdeckt wie euer Verein Abläufe automatisieren kann - datenschutzkonform, praxisnah und ganz ohne Vorkenntnisse. Ihr könnt wahlweise eure Vereinsdaten mitbringen oder an einem Beispiel arbeiten.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

NEU!

Green Bytes

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010032F	Montag 24.11.25 18-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Dein nachhaltiger IT-Kurs zur Europäischen Woche der Abfallvermeidung - lerne, wie du Strom sparst, Geräte länger nutzt & digital Müll vermeidest.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

NEU!

Büroorganisation - leicht gemacht

Praktische Tipps zu Strukturierung und Priorisierung

LEITUNG: Manuela Laserer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5070501F	ab Donnerstag 30.10.25	2x	69 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



17.30-20 Uhr

NEU!

Kein Rückwärtsgang

Motivation, wenn andere bremsen

LEITUNG: Manfred Huber Perez Moreno

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5070600F	Donnerstag 16.10.25	1x	220 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5



Motivation fällt nicht vom Himmel - sie wird gemacht! In diesem Workshop erfahren Führungskräfte ganz konkret, wie sie Sinn, Vertrauen und Verantwortung im Team lebendig machen. Ohne Theorieflut, dafür mit klaren Methoden aus der Praxis: vom Energietank-Check bis zum Team-Radar. Sie lernen, wie Sie Hindernisse souverän meistern, Motivation erkennen - und selbst in der Sandwich-Position kraftvoll führen. Mit dabei: ein persönlicher 100-Tage-Plan für den Führungsalltag. Ehrlich, direkt, motivierend - für alle, die führen und dabei selbst neue Energie tanken wollen!



Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5113010C	Mittwoch 24.9.25	1x	Eintritt frei!	Online - Zoom



19-20 Uhr

Wer bestimmt die Meinung im Netz? Diskutieren Sie mit Expert:innen über die Macht sozialer Medien, Algorithmen und Akteure wie Trump oder Musk. Online-Veranstaltung - interaktiv, fundiert und politisch aktuell.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing



Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5113011C	Mittwoch 15.10.25	1x	Eintritt frei!	Online - Zoom



19-20 Uhr

KI in der Justiz - Chance oder Risiko? Diskutieren Sie mit Expert*innen über den Einsatz von Künstlicher Intelligenz im Rechtswesen und die Folgen für unseren Rechtsstaat.



Internationale KI-Regierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5113012C	Mittwoch 12.11.25	1x	Eintritt frei!	Online - Zoom



19-20 Uhr

KI regulieren - aber wie? Erfahren Sie wie die EU, USA und andere Staaten mit der Herausforderung Künstliche Intelligenz umgehen. Online-Vortrag mit Expert:innen - live, aktuell und verständlich erklärt.



Wussten Sie schon ...

... dass eine "Whirlpool-Galaxie" gibt. Sie hat eine einzigartige spiralartige Form, die sie wie einen Whirlpool aussehen lässt.

Grundbildung



Lernen macht glücklich. Es können nicht alle lesen, schreiben und rechnen. Man kann es aber lernen. Wir bieten Kurse an. Sie kosten nichts. Wir haben Kurse für Menschen, die schon immer hier leben. Und wir haben Kurse für Menschen, die hierher geflohen sind. Sie können auch in den Kurs, wenn sie eine andere Schrift gut beherrschen, aber unsere Buchstaben schwierig sind. Wer mag, kann auch online lernen: www.vhs-lernportal.de.

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 2 und 10.

INHALT

- Alphabetisierung
- Erwerb von Alltagskompetenzen
- Online Banking



Bahnhof-Apotheke
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

**KOMPETENT | FREUNDLICH |
PERSÖNLICH**

Wir nehmen uns Zeit und beraten Sie gerne persönlich!
Kommen Sie einfach vorbei, rufen Sie an oder
bestellen Sie bequem über unseren Online-Shop
(shop.bahnhofsapotheke.de).

WIR SIND PERSÖNLICH FÜR SIE DA!

Bahnhof-Apotheke
Reichenhaller Straße 19
D-83395 Freilassing
bahnhofsapotheke.de

kostenfreier Kontakt
D 0800 2666 000
A 00800 2666 0000
info@bahnhofsapotheke.de

**Weil günstige Zinsen
wichtiger denn je sind.**

Sparda Baufinanzierung:

- » Breite Produktpalette & individuelle Lösungen
- » Finanzierungen bereits ab 25.000 Euro
- » Zinsnachlass für nachhaltige Bauvorhaben

→ sparda-m.de/baufi

Münchener Straße 3 · 83395 Freilassing
Filialen in München und Oberbayern
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Deutschlands erste
GEMEINWOHL-BANK

Sparda-Bank München eG
Sparda-Bank



Lesen. Schreiben. Mitmachen.

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7010010F	ab Dienstag 16.9.25 8.15 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6



Lesen und schreiben macht vieles einfacher.
Einer von zehn Erwachsenen hat damit große Schwierigkeiten.
Unser Kurs hilft.

Man kann mitmachen, wenn Deutsch die Muttersprache ist.
Man kann mitmachen, wenn eine andere Sprache die Muttersprache ist.

Es wird mit Beispielen gelernt, die aus dem Alltag stammen.
Sind viele Mamas im Kurs, lernen wir mit Post von der Schule oder Infos vom Kinderarzt.
Sind viele im Kurs, die öfter zum Arzt müssen, lernen wir mit Material rund um Arztpraxen und Krankenhaus.
Sind viele im Kurs, die den Einkauf machen, lernen wir mit Texten über gesundes Essen.

Bitte Bescheid geben, falls Kinderbetreuung benötigt wird.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.



Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

NEU!

Küche für kleines Geld

LEITUNG: Katharina Motz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020030F	Freitag 26.9.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020031F	Freitag 10.10.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020032F	Freitag 21.11.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020033F	Freitag 5.12.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020034F	Freitag 30.1.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020035F	Freitag 27.2.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020036F	Freitag 20.3.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020037F	Freitag 24.4.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020038F	ab Freitag 22.5.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020039F	Freitag 26.6.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020040F	Freitag 17.7.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Günstig, gesund & gemeinsam kochen: Familienkurs mit Rezepten aus aller Welt. Für alle, die mit wenig Geld lecker essen wollen, Erlerne, wie man leckere und gesunde Mahlzeiten mit wenig Geld zubereitet. In diesem inklusiven Kochkurs kochen Familien, Alleinerziehende, ältere Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung zusammen. Monatlich ein neues Rezept, praktische Tipps zur Ernährung und Haushaltsführung.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Bitte beachten: Für die Zutaten wird im Kurs ein Kochgeld von maximal 5 Euro eingesammelt.



Online Banking leicht gemacht

Digitale Sprechstunde - Finanzielle Grundbildung

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 7030001F	Montag 15.9.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030002F	Montag 13.10.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030003F	Montag 10.11.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030004F	Montag 8.12.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030005F	Montag 19.1.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030006F	Montag 2.2.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030007F	Montag 16.3.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030008F	Montag 13.4.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030009F	Montag 11.5.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030010F	Montag 8.6.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030011F	Montag 6.7.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

Der Kurs wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Die Themen reichen von grundsätzlichen Informationen über das Generieren einer TAN Nummer, Sicherheit und Schutz beim Online-Banking bis hin zum Kennenlernen verschiedener Überweisungen und vielem mehr.

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Freilassing.

Offener Lerntreff - Digitale Grundbildung

Einstieg in die Digitalen Medien

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 7030100F	Montag 22.9.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030101F	Montag 6.10.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030102F	Montag 20.10.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030103F	Montag 3.11.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030104F	Montag 17.11.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030105F	Montag 1.12.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030106F	Montag 15.12.25 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030107F	Montag 12.1.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030108F	Montag 26.1.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030109F	Montag 9.2.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030110F	Montag 23.2.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030111F	Montag 9.3.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

Der Computer ist noch Neuland für Sie? Sie brauchen Rat wie man mit ihm umgeht? Sie fragen sich wie man Programm oder Apps startet? Sie wissen nicht so genau, wie man ins Internet geht bzw. wie man sich dort bewegt? Sie fragen sich, welche Häkchen sie setzen sollen, wenn Cookie-Meldungen kommen? Sie sind unschlüssig, wie ihr Computer vor Angriffen geschützt werden kann? Auf die Fragen der Teilnehmenden angepasst wird der jeweilige Termin gestaltet.

Weitere Termine auf [vhs-rupertwinkel.de](https://www.vhs-rupertwinkel.de).

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Freilassing.

Digitale Sprechstunde - Ihre barrierefreie Unterstützung in der digitalen Welt

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 7030201C	Montag 29.9.25 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030202C	Montag 27.10.25 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030203C	Montag 24.11.25 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030204C	Montag 22.12.25 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030205C	Montag 5.1.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030206C	Montag 16.2.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030207C	Montag 2.3.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030208C	Montag 30.3.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030209C	Montag 27.4.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030210C	Montag 22.6.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
 7030211C	Montag 20.7.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

Digitale Sprechstunde für alle: barrierefrei, mehrsprachig, individuell. Zwei Mal im Monat Hilfe zu digitalen Themen - verständlich und inklusiv.

Gefördert von Bundesministerium für Bildung und Forschung. In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Freilassing.

Junge vhs

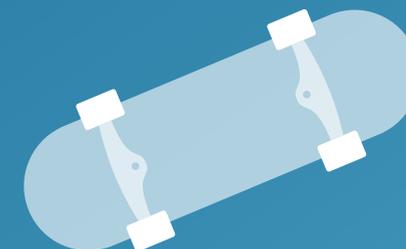


Gemeinsam kreativ sein, sich effektiv behaupten, mal was anderes ausprobieren. Wir wollen Euch Raum geben, Eure Sicht wahrnehmen und Euch spannende Bildungszugänge öffnen. Wir ergänzen unser Programm für Jugendliche laufend. Infos dazu auf www.vhs-rupertwinkel.de

Ihr findet Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDGs) 4, 10, 13 und 16.

INHALT

- Jugendradio
- Lebenspraxis



Grundbildung



Junge vhs

Global unterwegs Dein Auslandsjahr selbstorganisieren

LEITUNG: Julia Stolzenberg

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8001007F	Samstag 1.11.25 10-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Du willst nach dem Abi raus in die Welt und dein Auslandsjahr selbstbestimmt und sinnvoll gestalten? In diesem Workshop bekommst du einen Überblick über Work & Travel, Freiwilligendienste & Co., erfährst, wie du fair und nachhaltig unterwegs bist, und findest heraus, was wirklich zu dir passt. Mit Selbsttests, Tipps zur Reiseplanung, Bewerbungshilfen und ehrlichen Erfahrungsberichten. Für alle ab 18, die mehr wollen als nur schöne Insta-Bilder - und die ihr Abenteuer mit Kopf, Herz und Verantwortung angehen möchten.

Gefördert aus Mitteln des Staatsministeriums für Umwelt & Verbraucherschutz (StMUV).

Wir sind hier

LEITUNG: Andreas Lindner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8020001L				



Demokratie geht uns alle an. Statements und Haltungen von Jugendlichen auf bgl360grad.de/projekte

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und in Kooperation mit der Kreisjugendpflege des Landkreis Berchtesgadener Land sowie der JVA Laufen-Lebenau durchgeführt.



Mein Leben 360grad

LEITUNG: Sina Messinger, Elisabeth Neumeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
			Eintritt frei!	



Wie läuft das eigentlich mit dem Erwachsensein? Wohnung finden, Verträge verstehen, Beziehungen führen, den richtigen Job wählen - und wissen, was in Deutschland oder vielleicht auch im Ausland wichtig ist?

In den Workshop von „Mein Leben 360grad“ bekommst du genau das: Klarheit, Tipps und Raum zum Ausprobieren. Wir sprechen offen über das, was dich bewegt, erklären alles verständlich und nehmen uns Zeit für deine Fragen - ganz ohne Stress, aber mit viel Praxis fürs echte Leben.

Nähere Infos findest Du auf bgl360grad.de

Eine Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreis, dem Kreisjugendring BGL und FREE PLACE.

NEU!

Spray the Change

LEITUNG: Jana & Jean-Sébastien Philippe

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8207070A	ab Montag 4.8.25 17-20 Uhr	2x	Eintritt frei!	Ainring, Hammerau - genauer Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben



„Spray the Change“ ist ein zweitägiger Streetart-Workshop für junge Engagierte aus THW, Jugendrotkreuz, DLRG & Co. Mit Spraydose und Schablone machst du das Klimaziel SDG 13 - Klimaschutz sichtbar. Du lernst Basics der Streetart, entwickelst eigene Botschaften und gestaltest ein mobiles Graffiti - kreativ, gemeinsam und mit Wirkung. Für alle, die Klimaschutz laut, bunt und klar auf die Straße bringen wollen. Der Workshop wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. (StMUV)



Jugendradio OnAir

Wir gestalten. Ihr werdet unterhalten. OnAir.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
			Eintritt frei!	Chilli Jugendtreff



Hier treffen sich Jugendliche aus dem Landkreis Berchtesgadener Land, die für's Radio brennen.

Wir treffen uns montags von 15 bis 18 Uhr im Jugendcafé Chilli, Hauptstraße 9 in Freilassing!

Alle, die schon immer mal eigene Radiobeiträge wie Umfragen oder Interviews aufnehmen wollten oder auch mal aussuchen möchten, welche Musik gespielt wird, sind hier an der richtigen Adresse. Egal, was deine Hobbies oder Interessen sind. Beim Jugendradio hast du die Möglichkeit, darüber zu sprechen und deine Begeisterung mit den Hörer:innen zu teilen.

Um mitzumachen, könnt ihr uns gerne eine Nachricht auf Instagram (@galaxymixed) senden, eine Mail an onair@galaxymixed.de schicken oder einfach montags im Jugendcafé Chilli in Freilassing vorbeikommen.

Das Jugendradio ist ein Kooperationsprojekt mit Q3. Quartier für Medien. Bildung. Abenteuer und der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreis Berchtesgadener Land. Es ist offen für alle Jugendlichen im Landkreis BGL und eng mit der Jugendplattform bgl360grad.de vernetzt.

Erste Hilfe

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040001L	Samstag 11.10.25	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
	8.30-16.15 Uhr			
3040002L	Samstag 17.1.26	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
	8.30-16.15 Uhr			
3040003L	Samstag 4.7.26	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
	8.30-16.15 Uhr			

Dieser Kurs erfüllt alle Erfordernisse für den Führerschein.



Wussten Sie schon ...

... dass StudienteilnehmerInnen nach einer Woche Social Media Pause ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine bessere Einstellung zum eigenen Körper hatten.

Teilnahme & AGBs

Alle Informationen rund um die Kursteilnahme bei der vhs Rupertwinkel.

INHALT

- Anmeldeformular für Kurse
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Datenschutzerklärung

Impressum



Herausgeber: vhs Rupertwinkel | Münchener Straße 15 | 83395 Freilassing
Geschäftsführung: Dr.ⁱⁿ Helga Huber
Bildnachweis: vhs Rupertwinkel, pexels.com, pixabay.com
Druck: offset 5020 druckerei und verlag gesellschaft m.b.h. | offset5020.at
Gestaltung: MATADORA - Concept & Design | Mandy Ladenthin | matadora-design.com

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Teilnahme: Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen grundsätzlich allen Interessierten offen.

Anmeldung: Anmeldungen können persönlich, schriftlich, telefonisch oder online erfolgen. Anmeldungen – auch telefonische – sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Kursgebühr, auch ohne Teilnahme. Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt. Nur bei Kursausfall oder Veränderungen erfolgt eine Benachrichtigung, sofern der Kursteilnehmer seine Telefonnummer oder Email Adresse angegeben hat. Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zu Stande. Die Annahme der Volkshochschule erfolgt durch das Verstreichen einer zwei Wochenfrist, in der die Volkshochschule die Anmeldung nicht ablehnt. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Bezahlung: Kursgebühren werden beim SEPA-Lastschriftverfahren nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht. Fällt der Termin auf ein Wochenende oder einen Feiertag, am darauffolgenden Werktag. Zur Vereinfachung gilt das erteilte SEPA-Mandat – bis zum schriftlichen Widerruf – auch bei Kursbuchungen in folgenden Semestern. Bei Barzahlung ist die Kursgebühr bei der Anmeldung zu entrichten. Materialkosten lt. Angaben im Programmheft werden zum Kursbeginn fällig und werden am Kurstag von der Kursleitung eingefordert.

Widerrufsrecht (Widerrufsbelehrung, Widerrufsformular): Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag (= Anmeldung zum Kurs) zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs Rupertiwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing, info@vhs-rupertiwinkel.de mittels einer schriftlichen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Ein Muster-Widerrufsformular steht auf unserer Homepage zur Verfügung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Es gilt der Eingangsstempel der Geschäftsstelle. Wenn der Kursbeginn innerhalb der Widerrufsfrist liegt, stimmen Sie ausdrücklich dem vorzeitigen Kursbeginn zu und verzichten insoweit auf eine Widerrufsfrist.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag form- und fristgerecht widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen diesbezüglich erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für die Rückzahlung verwenden wir die von Ihnen angegebene Bankverbindung. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistung entspricht.

Rücktritt von der Anmeldung: Die Anmeldung kann bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich rückgängig gemacht werden. Es gilt das Datum des Eingangs in der Geschäftsstelle. Bereits ausgegebene Hörerkarten sind mit dem Rücktritt an die vhs zurückzugeben. Es entsteht eine Stornogebühr von 10,- €. Ein späterer Rücktritt ist grundsätzlich nicht mehr möglich und verpflichtet zur vollen Bezahlung der Kursgebühr. Dies gilt auch bei vorzeitigem Kursabbruch.

Absage von Kursen: Bei unterbelegten Kursen wird die vhs in Absprache mit den Kursleiter/innen und Kursteilnehmer/innen die Stundenzahl reduzieren, die Kursgebühr erhöhen oder den Kurs absagen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden rückerstattet.

Haftung: Der Besuch von Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Die Haftung der vhs für Schäden jedweder Art, gleich aus welchen Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Bei Kinderkursen bezieht sich die Aufsichtspflicht nur auf die Kurszeiten.

Urheberschutz: Ton- und Bildaufnahmen in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der vhs gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

Veranstaltungsräume: Die vhs ist in allen Gebäuden Gast, deshalb ist die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Datenschutz: Die gespeicherten Daten werden, entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen, nur soweit sie für die vhs-Veranstaltungsorganisation notwendig sind, verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Teilnahmebescheinigungen, Prüfungen: Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Liegt die Teilnahme in früheren Semestern zurück, so ist sie gebührenpflichtig.

Ermäßigungen: Es kann auf schriftlich, begründeten Antrag in Einzelfällen Ermäßigung gewährt werden.

Ferienordnung: Die Veranstaltungen der vhs richten sich im Allgemeinen nach der gültigen Feiertags- und Ferienordnung von Bayern. Abweichungen sind möglich.

Programmänderung: Die vhs behält sich Änderungen oder Irrtum vor.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

Volkshochschule Rupertiwinkel
(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt)
Leitung: Dr.ⁱⁿ Helga Huber
Münchener Straße 15, 83395 Freilassing
E-Mail: info@vhs-rupertiwinkel.de
Telefon: +49 (8654) 3099 431, Telefax: -150
Unsere/n Datenschutzbeauftragte/n erreichen Sie unter:
Telefon: +49 (8654) 3099 131, Telefax: -150
Mail: datenschutzbeauftragter@freilassing.de

2. Zwecke der Verarbeitung

Kursanmeldung: Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. 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.

Newsletter: Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für werbliche Zwecke nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchstabe a und b DSGVO verarbeitet.

4. Empfänger der personenbezogenen Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit ange-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“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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. Dauer der Datenspeicherung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, außer 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. Betroffenenrechte

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.

Anmeldeformular für Kurse

an der Volkshochschule Rupertiwinkel

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

1	_____	_____	_____
	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
2	_____	_____	_____
	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
3	_____	_____	_____
	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer

_____	_____	_____
Vorname	Nachname	Geburtsjahrgang
_____	_____	_____
Straße	Hausnummer	
_____	_____	_____
PLZ	Ort	
_____	_____	_____
Telefon vormittags*	Mobil*	E-Mail

*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.

Die im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung meiner persönlichen Daten nach DSGVO akzeptiere ich.

Hiermit willige ich ein, den vhs-Newsletter per E-Mail zu erhalten.

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Sepa-Mandat liegt bereits vor Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit wird die Volkshochschule Rupertiwinkel widerruflich ermächtigt, die Kursgebühren für die von mir gebuchten Veranstaltungen in der jeweils fälligen Höhe zu Lasten des unten angegebenen Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Rupertiwinkel auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. 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. Kursgebühren der vhs Rupertiwinkel werden im SEPA-Lastschriftverfahren 3 Tage nach Kursbeginn vom Konto des Teilnehmers abgebucht. Fällt der Termin auf ein Wochenende oder einen Feiertag erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.

IBAN

BIC

Bezeichnung des Kreditinstituts

Das SEPA-Mandat gilt bis zu dessen schriftlichen Widerruf auch für künftig gebuchte Kurse.

Hinweise zum Abbuchungsverfahren

Die Teilnahme am Einzugsverfahren ist freiwillig. Zur Durchführung des Abbuchungsverfahrens ist es notwendig, dass Ihre persönlichen Daten, IBAN und BIC gespeichert und verarbeitet werden. Hinweise zum Datenschutz nach der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) finden Sie im Programmheft und auf unserer Homepage. Die eingezogenen Beträge werden Ihnen im Kontoauszug erläutert. Bitte teilen Sie uns Änderungen Ihrer Bankverbindung umgehend schriftlich mit, um Rückbuchungsgebühren zu vermeiden.

Ort, Datum

Unterschrift(en)



**Ihr Finanzpartner
vor Ort -**

alles aus einer Hand
und individuell auf
Sie abgestimmt!
www.sparkasse-bgl.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Berchtesgadener Land

1 NO POVERTY



2 ZERO HUNGER



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



5 GENDER EQUALITY



6 CLEAN WATER AND SANITATION



7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY



8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH



9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE



10 REDUCED INEQUALITIES



11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES



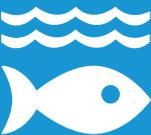
12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



13 CLIMATE ACTION



14 LIFE BELOW WATER



15 LIFE ON LAND



16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS



17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS

