

02



Programm

Herbst 2023

Abo-Programm 2023-2024



Freitag, 22. September 2023

20:00 Uhr

GOGOL & MÄX

„Das Jubiläumslachkonzert“

Teatro Musicomico



Donnerstag, 26. Oktober 2023

20:00 Uhr

„RATATATA!“

Die wirklich wahre Geschichte von Bonnie und Clyde
Mit Constanze Lindner, Michael Altinger & Alexander Liegl



Samstag, 25. November 2023

20:00 Uhr

TRIO CORDES Y BUTONS

Musik aus den Alpen und darüber hinaus.
Drei Instrumente. Drei Persönlichkeiten. Aus Südtirol.



Samstag, 16. Dezember 2023

20:00 Uhr

„CHRISTMAS MEETS CUBA“

Das Weihnachtsprogramm der Klazz Brothers & Cuba Percussion
Zimtstern & Stollen am Palmenstrand - Grammy-nominiert



Samstag, 20. Januar 2024

20:00 Uhr

„MITTERBACHKIRCHEN“

Komödie des Kleinen Theaters, Salzburg
Mit Judith Brandstätter, Peter Blaikner u.a.



Samstag, 17. Februar 2024

20:00 Uhr

PETZENHAUSER & WÄHLT

Das neue Programm des unvergleichlichen Kabarett-Duos



Samstag, 16. März 2024

20:00 Uhr

„PARADIES“

Theaterstück von Emmanuel Robert-Espalieu
Theater Ecce, Salzburg



Samstag, 13. April 2024

20:00 Uhr

„EINE FRAU, DIE WEISS, WAS SIE WILL...“

Musikalische Komödie in zwei Akten
Mit Christine Rothacker und André Haedicke

Nachhaltig Zukunft gestalten ist das Motto für dieses Semester. Wir laden Sie ein, dies auf ganz vielfältige Weise zu tun. Mal aus der Perspektive unserer Historie, mal mit Inspiration aus der Natur. Basierend auf dem Wissen, das in einigen Semestern Sprachkurs gelegt wurde, oder auch durch die Vorsorge für die eigene Gesundheit.

Wir wünschen viel Freude beim Blättern durch ein herbstlich buntes Programm mit vielen Angeboten in Präsenz, ergänzt durch Online-Kurse und Blended-Learning-Formate.

Wir bitten Sie per Bankeinzug zu bezahlen. Wir buchen Gebühren erst nach Kursstart bzw. erfolgter Einzelveranstaltung ab.

Menschen mit niedrigem Lerntempo unterstützt die Lebenshilfe BGL im rOBA-Büro in Freilassing. Gemeinsam werden Kurse ausgesucht. Bei Bedarf wird eine Begleitung organisiert. Der Besuch eines Kurses pro Semester ist kostenfrei.

Bezieher*innen von Bürgergeld aus unseren Mitgliedskommunen können ebenfalls einen Kurs nach Wahl pro Semester kostenfrei besuchen. Die Vorlage eines gültigen Grundsicherungsbescheids genügt.

Ein Teil unserer Kursgebühren wurde angepasst.



Wir freuen uns, wenn wir Sie in unserer Volkshochschule begrüßen dürfen.

Ihr Team der vhs Rupertwinkel

DR.^{IN} HELGA HUBER
BRIGITTE BÖHM
SANDRA KLINGER
LISA RUDHOLZER
KARIN SPEIGL

NICHT IM BILD:
LYDIA WASSERMANN
JOSEFA WIESBACHER
DANIELLE PRINCE

Schon gehört?



Wir suchen Kursleiterinnen und Kursleiter und freuen uns über neue Kurskonzepte.

Ihre schriftliche Bewerbung mit Kursvorschlägen richten Sie bitte an:

vhs Rupertiwinkel
z.Hd. Dr.ⁱⁿ Helga Huber
Münchener Straße 15
83395 Freilassing

oder per Mail an info@vhs-rupertiwinkel.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

vielfältig sind die Herausforderungen unserer Zeit. Da wollen wir keine einfältigen Antworten finden. Kreativ, vorwärtsgerichtet und voller Zuversicht erhoffen wir uns den Weg in die Zukunft.

Genau für so ein Denken und Handeln ist die Volkshochschule der richtige Ort. Sie hat Angebote für alle Generationen, beschäftigt sich mit Digitalisierung, bietet Bildung für nachhaltige Entwicklung und arbeitet daran offen für alle zu sein.

Wir haben mit der Volkshochschule das Ziel vor Augen, Ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Das neue Herbstsemester bietet deshalb wieder eine bunte Vielfalt, aus der Sie für Ihre Entwicklung sicherlich etwas Passendes finden und aus der Ihre kreative Seite schöpfen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Programm.



Markus Hiebl

Erster Bürgermeister
Stadt Freilassing



Hans Feil

Erster Bürgermeister
Stadt Laufen



Martin Öttl

Erster Bürgermeister
Gemeinde Ainning



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:

Herbstferien: 30.10.2023 - 03.11.2023
Weihnachtsferien: 23.12.2023 - 05.01.2024

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




Bahnhof-Apotheke
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

DER MOBILE SERVICE FÜR IHRE GESUNDHEIT
Bestellen Sie kostenlos* Ihre Medikamente (wenn haben wir 50.000 Lagernd) per Telefon, Fax, E-Mail oder auch bequem über unseren Online-Shop (shop.bahnhofapothek.de).

* bei Bestellwert von 15 Euro, ab einem Bestellwert von 30,- Euro.

UNSER LIEFERSERVICE

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

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

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 108 oder über die Website www.vhs-rupertiwinkel.de anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Dienstag, 12. September**, 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
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, Danielle Prince

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 29
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: Josefa Wiesbacher



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

**Bitte rechtzeitig
anmelden!**

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

Aktuelle Informationen und das gesamte Kursprogramm mit Hintergrundinformationen, Bildern und mehr finden Sie auch im Internet unter www.vhs-rupertiwinkel.de.

Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und WhatsApp #vhsrupertiwinkel Mobil: +49 (0) 1512 / 55 05 761



**Bücher regional kaufen
buch-krittian.de**

**ONLINE BESTELLEN,
IM LADEN ABHOLEN**

Münchener Straße 16 Öffnungszeiten:
83395 Freilassing Mo, Di, Do, Fr: 9-18 Uhr
Tel: 08654-9700 Mi, Sa: 9-12 Uhr



SKRIBO KRITTIAN

Gesellschaft



Selbstbestimmte Bildung für Familien und Erwachsene. Hochkarätige Vorträge von der Mikrobiologin ebenso wie vom Professor für Technikfolgenabschätzung. Neues rund um Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Ein Programm so bunt und abwechslungsreich wie wir uns die Gesellschaft wünschen.

INHALT

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



Erben und Vererben - gut geplant

LEITUNG: Otto Niedermeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103001L	Donnerstag 9.11.23 18.30-20.30 Uhr	1x	14 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Der Referent möchte ermuntern sich rechtzeitig, und nicht erst am Sterbebett, Gedanken über die Erbfolge zu machen. Themen sind die gesetzliche Erbfolge, das Testament und das Pflichtteilsrecht. Sie erfahren, wie Sie selbst ein wirksames Testament verfassen und mit klaren Regelungen möglichst Streit vermeiden.

Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103002F	Donnerstag 23.11.23 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Der Vortrag gibt einen Überblick über das gesetzliche Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Möglichkeiten der gewillkürten Erbfolge und das Erbschaftssteuerrecht. Das gesetzliche Erbrecht und Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts werden anhand von Praxisbeispielen aufgezeigt. Die Möglichkeiten der Abänderung durch ein (Ehegatten-)Testament, einen Erbvertrag oder Gestaltungen zu Lebzeiten werden besprochen.



Wegwerfen? Denkste! – RepairCafe

Reparieren als Alternative zum Wegwerfen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104080F	Samstag 9.9.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104081F	Samstag 7.10.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104082F	Samstag 4.11.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104083F	Samstag 2.12.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6

Du kannst mit Deinen kaputten Gegenständen hierherkommen, um sie vor Ort gemeinsam mit ehrenamtlichen Reparatur*innen wieder in Ordnung zu bringen.

Trau Dich! Mach mit! Jede Hilfe und Idee ist willkommen.

Eine Kooperation mit dem Bürgerzentrum KONTAKT.

Erste Hilfe fürs Radl

LEITUNG: Birger Höljes

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104090F	Freitag 15.9.23 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104091L	Freitag 22.09.23 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Laufen, Rathaus, Rathausplatz 1

Die Bremse schleift, die Kette springt raus, ein platter Reifen mitten auf der Tour. Nicht immer gibt es die Möglichkeit, das Fahrrad umgehend in die nächste Werkstatt zu bringen – sei es, weil man irgendwo im Nirgendwo steht oder weil vor allem im Frühjahr und Sommer die Radläden ausgelastet sind und ein Reparaturtermin kurzfristig nicht mehr zu bekommen ist.

Auch wenn es in manchen Fällen die beste, weil sicherste Lösung ist, sein Rad in eine gute Fahrradwerkstatt zu bringen, wo sich Profis um die Reparatur kümmern, gibt es einige Wartungs- und Reparaturarbeiten, die mit einer Grundausstattung an Werkzeug, etwas Übung und Geschick auch selbst durchgeführt werden können.

Im Kurs werden die Grundlagen dazu vermittelt und gezeigt, welche Reparaturen einfach in Angriff genommen werden können und welches Werkzeug dafür gebraucht wird. Kleinere Reparaturen werden vor Ort erledigt (Material zum Einkaufspreis, z.B. Bremsbeläge). Bitte das eigene Fahrrad (auch älteren Datums) mitbringen.

Esel-Wanderung - Halbtagestour

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104014F	Samstag 30.9.23 10.30-13.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Esel sind tolle Wegbegleiter zum Wandern. Nach einer Unterweisung in das Eselwesen und die Aufteilung der Tiere starten wir unsere Tour. Wir erkunden die umliegenden Wälder, Moore, Wiesen und genießen im Hintergrund das Panorama der Berchtesgadener Bergwelt. Es besteht die Möglichkeit, in einem typisch bayrischen Wirtshaus einzukehren oder im Wald während der Tour Brotzeit zu machen.

Tourenlänge ca. 5 km - Gehzeit ca. 1,5 bis 2 Stunden

Bitte beachten: Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Gebühr pro Eltern-Kind-Paar 69 Euro (2 Eltern + 1 Kind)
Erwachsene 39 Euro, Kind 9 Euro

Ab 4 Teilnehmenden ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf www.vhs-rupertwinkel.de.

Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104040F	Freitag 27.10.23 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Bei Sonnenuntergang lernen wir die Esel kennen. Wenn sich der Mond am nächtlichen Himmel zeigt, beginnen wir mit unserer Wanderung in die Natur. Wir erfahren Wissenswertes über das Eselwesen und erleben die unterschiedlichen Esel-Charaktere auf der gemeinsamen Reise im Mondschein. Nach unserer Mondschein-Wanderung besteht die Möglichkeit, in einem typisch bayerischen Wirtshaus einzukehren.

Tourenlänge ca. 3 km - Gehzeit ca. 1 Stunden

Bitte beachten: Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Gebühr pro Eltern-Kind-Paar 69 Euro (2 Eltern + 1 Kind)
Erwachsene 39 Euro, Kind 9 Euro

Ab 4 Teilnehmenden ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf www.vhs-rupertwinkel.de.

Adventsgeschichten im Eselstall für Klein und Groß

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105095F	Sonntag 3.12.23 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105096F	Sonntag 10.12.23 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105097F	Sonntag 17.12.23 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105098F	Samstag 23.12.23 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... auch bei uns im Eselstall. Wir laden euch ein, im kleinen Kreis einen besinnlichen Nachmittag im Stall und mit den Eseln zu verbringen.

Wir möchten Kindern und Erwachsenen ermöglichen sich ruhig und besinnlich auf die Weihnachtszeit einzustimmen. Nach einer adventlichen Wanderung in und um Holneich laden die Esel Toni, Apollo 13, Elsa und Uschi alle Kleinen und Großen in ihren Stall ein. Die Gäste dürfen sich auf Punsch, eine gemütliche Stimmung im Eselstall und Adventsgeschichten freuen.

Gebühren: Eltern-Kind-Paar (2 Eltern + 1 Kind) 44 Euro
Erwachsene 29 Euro, Kind 7 Euro

Für Gruppen bis zu 12 Personen können auch Termine unter der Woche gebucht werden.





Stadtführungen in Laufen

Weitere Informationen bei der Stadt Laufen (Tel. + 49 (0) 8682 / 89 87-49)
oder bei der vhs-Rupertiwinkel 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 Haus 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 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.



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

Kieselsteinführung SteinZeit

Kieselsteine – runde, flache, bunte, marmorierte, eigenwillig geformte..., im Alpenvorland gibt es sie wie Sand am Meer. Besser gesagt: Wie Sand am Fluss, z.B. 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 in 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 selbst 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 Holzhof 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 Laufer 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 aufwändig gestalteten Krippe in 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, die Länderbrücke, geht es zurück nach Laufen.



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





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.



Almschwenden in der Region

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104050F	Freitag 10.11.23 9-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Wir schwenden zusammen eine Freiweide und befreien sie von Hauhechelaufwuchs. Einfaches Arbeiten - mit viel Wirkung.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 8.11.23.



Nächtliche Jäger am Abtsdorfer See

Mit der Biosphären-Rangerin unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104060F	Freitag 15.9.23 18.30-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Parkplatz Abtsee, Eingang Freizeitgelände

Wie kann man die fast geräuschlosen nächtlichen Jäger entdecken? Nach einer kurzen Einführung in die Biologie der Fledermäuse beobachten wir die faszinierenden Tiere bei ihrer Jagd über den See und fangen ihre Ultraschallrufe mit einem Detektor ein. Die abenteuerliche Exkursion auf den Spuren der nächtlichen Jäger ist besonders für Familien mit Kindern ab 5 Jahren ein echtes Highlight.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 13.9.23.



Rotwildspuren entdecken

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104061F	Sonntag 24.9.23 12-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

Wir lesen ihre Spuren und befassen uns damit, wie wir im Herbst und Winter möglichst sicher und naturverträglich unterwegs sind ohne die Tiere zu stören. Eine herbstliche Wanderung über die Moosenalm zum Jochköpfl und zurück über die Mordaualm.
Strecke: ca. 8 km, 700 hm

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 20.9.23.



Tiere im Bergwald

Mit der Biosphären-Rangerin unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104062F	Freitag 6.10.23 14-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Für Familien mit Kindern ab 10 Jahren eine gute Gelegenheit, in das Wochenende zu starten.

Strecke: ca. 7 km, 360 hm

Einkehr in der Berggaststätte Hirschkaser möglich.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 4.10.23.



Tiere im Auwald

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104063F	Donnerstag 12.10.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren eine gute Gelegenheit, in das Wochenende zu starten.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 9.10.23.



Wussten Sie schon ...

... dass Magnolien nicht nur wunderschön im Frühling blühen, sondern auch als beste Option für einen Satelliten aus Holz gehandelt werden?



Tiere bereiten sich auf den Winter vor

Mit den Biosphären-Rangern unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick und Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104064F	Sonntag 22.10.23 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Oberteisendorf, Kirche St. Georg
104065F	Donnerstag 23.11.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Oberteisendorf, Kirche St. Georg
104066F	Freitag 15.12.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Oberteisendorf, Kirche St. Georg

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren ein spannendes Walderlebnis.

Strecke: ca. 5 km und 50 Hm

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 3 Tage vor Termin.



Naturverträglich im Winter im Gelände unterwegs

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104069F	Sonntag 26.11.23 11-15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Auf einer spätherbstlichen Wanderung auf den Toten Mann steigen wir ein in die optimale naturverträgliche Tourenvorbereitung einer Ski- oder Schneeschuhtour im Winter.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 23.11.23. Strecke: ca. 3 km und 330 Hm.



Workshop Natur-Gartendesign

LEITUNG: Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104027L	ab Donnerstag 19.10.23 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
104027A	ab Dienstag 14.11.23 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Sie wollen einen bunten, pflegeleichten Garten voller Leben? Wertvoller Lebensraum für unsere heimische Tierwelt, eine bunte Vielfalt an heimischen Pflanzen und trotzdem weniger Arbeit für Sie - eine Oase für Mensch und Natur! Im Workshop lernen Sie zum Einen die vielfältigen Möglichkeiten des Naturgartens kennen und zum Anderen wie Sie dies gestalterisch in Ihrem Garten umsetzen.

Bitte mitbringen: Grundrissplan (Garten), Zeichenmaterial (Bleistift, Buntstifte, Lineal etc.), Papier, Fotos vom Garten.

Baby-Tragen

LEITUNG: Leila Said

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105001F	Mittwoch 25.10.23 9-11 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Kursinhalt: Trageinfos, Sicherheitsbestimmungen, Unterschiede der Trageutensilien, Tragen im Winter.

Es werden verschiedene Tragehilfen vorgestellt, die dann getestet werden können.

Bitte mitbringen: Gerne können Tragehilfen mitgebracht werden.

Babymassage

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

LEITUNG: Karin Pöpsel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105050A	ab Montag 30.10.23 10-11 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105051A	ab Montag 27.11.23 10-11 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.

Der Kurs ist geeignet für Babys ab etwa 6 Wochen bis zum Beginn des Krabbelalters. In der Kursgebühr sind ein umfangreiches Skript, Bio-Mandelöl sowie Getränke beinhaltet.

Weitere Informationen gerne durch die Kursleiterin unter Tel. 0151/28826723.

Bitte mitbringen: Eine Stoffwindel.

Babyschwimmen

LEITUNG: Melanie Deißbeck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105090F	wird noch bekanntgegeben	6x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Babyschwimmen ist eine Zeit der Nähe und der Bindung. Sie erleben die Freude an gemeinsamer Bewegung. Spielerisch gewöhnen Sie Ihr Kind ans Wasser. Sie lernen den richtigen Umgang und Haltung des Babys im Wasser. Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst.

Wassertemperatur ca. 32°C

Bitte beachten: Der Eintritt ist für ein Elternteil mit Kind für die Kurszeit inklusive.



Hinweis zu den Musikgartenkursen

Der Musikgarten lädt Babies, Kleinkinder und Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt und spielerisch an die Musik herangeführt.

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
105002F	Mittwoch 20.9.23 8.15-9 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105001L	Freitag 22.9.23 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	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
105004F	Mittwoch 20.9.23 9.15-10 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105003L	Freitag 22.9.23 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	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
105006F	Mittwoch 20.9.23 10.15-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Ein ganzheitlicher Ansatz, der Singen, Musizieren und Tanzen mit Englisch kombiniert.

Schnuppertag Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105005L	Freitag 22.9.23 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag Musikgarten am Nachmittag

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105007F	Mittwoch 20.9.23 15-15.45 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
105009F	ab Mittwoch 27.9.23 8.15-9 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105008L	ab Freitag 29.9.23 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105011F	ab Mittwoch 27.9.23 9.15-10 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105010L	ab Freitag 29.9.23 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



NEU!

Musikgarten - Singing in English

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105013F	ab Mittwoch 27.9.23 10.15-11 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Ein ganzheitlicher Ansatz, der Singen, Musizieren und Tanzen mit Englisch kombiniert.

Musikgarten II für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105012L	ab Freitag 29.9.23 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten am Nachmittag

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105014F	ab Mittwoch 27.9.23 15-15.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz



fitdankbaby Mini

HYBRIDKURS



LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105030F	ab Donnerstag 14.9.23 8.45-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105031F	ab Donnerstag 9.11.23 8.45-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst.

Der Kurs wird hybrid angeboten. Du kannst also wahlweise vor Ort im Badylon mitmachen oder per Videokonferenz von einem Ort Deiner Wahl.



fitdankbaby PRE - Schnuppertag

HYBRIDKURS

LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105035F	Mittwoch 13.9.23 18.30-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Mach mit beim auf Schwangere angepassten, funktionellem Koordinations- und Muskeltraining in entspannter Atmosphäre. Hier erfährst du, wie du dich fit für den Alltag mit Baby machst und wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst. Du erfährst etwas über den Beckenboden und wie du dich zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs auch körperlich auf die Geburt und die Zeit danach einstellen kannst. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft und runden die Stunden mit einer Entspannungsphase ab.

Der Kurs wird hybrid angeboten. Du kannst also wahlweise vor Ort im Badylon mitmachen oder per Videokonferenz von einem Ort Deiner Wahl.



fitdankbaby PRE

HYBRIDKURS

LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105036F	ab Mittwoch 20.9.23 18.30-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105037F	ab Mittwoch 8.11.23 18.30-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

MAWIBA® - Tanzkonzept für Mama und Baby

LEITUNG: Diana Varga

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105070F	ab Freitag 29.9.23 10-11 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105071F	ab Freitag 29.9.23 15-16 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit Beckenbodentraining für Mamas und ihre Babys meet: Lerne Mamas aus deiner Umgebung kennen.

dance: Genieße die Musik und die Freiheit beim Tanzen.

relax: Entspannung für dich und dein Baby.

Ein Weg den Körper nach der Geburt sanft wieder fit zu bekommen und vorrangig den Beckenboden zu stärken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Nach einem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen (8 -12 Wochen nach der Geburt) möglich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wasserflasche, bequemes Schuhwerk (oder auch barfuß), passende Trage/Tragetuch (Empfehlung Tragehilfe).

Elterncafé - Babygruppe

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105100F	ab Mittwoch 13.9.23 9-12 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Neue Leute kennenlernen, Raum für Eltern & Kind genießen, (Fach)Input rund um Erziehung mitnehmen. Eine Auszeit unter Gleichgesinnten mit ausgebildeten Stillberater*innen, altersgerechtem Spiel- und Bewegungsmaterial.

Das Elterncafé ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing.



Elterncafé - Kleinkindgruppe

LEITUNG: Franziska Bock

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105101F	ab Freitag 15.9.23 9-12 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichtepark, Obere Feldstraße

Neue Leute kennenlernen, Raum für Eltern & Kind genießen, (Fach)Input rund um Erziehung mitnehmen.

Eine Auszeit unter Gleichgesinnten mit ausgebildeten Stillberater*innen, altersgerechtem Spiel- und Bewegungsmaterial...

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

NEU!

Rucksack KiTa

Rucksack KiTa 
Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung

LEITUNG: Melahat Kalkan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105201F	Termin wird noch bekanntgegeben		Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichtepark, Obere Feldstraße

Für Familien mit Kindern zwischen vier und sechs Jahren mit internationaler Familiengeschichte.

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 Rupertwinkel in Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL betreut.

NEU!

Wir erzählen in vielen Sprachen

Mehrsprachiges Bilderbuchkino

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105301F	ab Freitag 22.9.23 15-16.30 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula

Offen für alle Familien, insbesondere mit Kindern in der 1. und 2. Klasse.

Sprachen: Deutsch, Russisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Türkisch und Englisch.

Bitte beachten: Eine Anmeldung wird dringend erbeten.

Gefördert durch die Stadt Freilassing.

NEU!

Rechte Esoterik

LEITUNG: Matthias Pöhlmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102005F	Mittwoch 29.11.23 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Berufsschule, Kerschensteiner Str. 2, Aula

Sie sind auf den „Querdenken“-Demonstrationen zu finden und überfluten mit ihren Bot-schaften die sozialen Netzwerke. Sie haben ihre eigenen Kirchen, ihre eigenen Bauernhöfe und ihre eigene „Germanische Neue Medizin“. Von der Anastasia-Bewegung bis zu QAnon: Rechte Esoteriker gewinnen immer mehr Zulauf. Nicht nur in Deutschland. Neu ist vor allem der verbreitete Glaube an Verschwörungserzählungen, den nach einer im Juni 2021 veröf-fentlichten Studie ein Fünftel der deutschen Bevölkerung teilt. Fast ein Viertel glaubt, dass geheime Organisationen einen großen Einfluss auf politische Entscheidungen haben.

Dr. Matthias Pöhlmann, Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Evange-lisch-Lutherischen Kirche in Bayern, stellt „die Esoterik“ nicht per se an den Pranger, zeigt aber auf, dass esoterisch getarnte anti-aufklärerische Ideen auf dem Vormarsch sind und zeigt: Was auf den ersten Blick als harmlose Spinnerei erscheint, birgt immensen gesell-schaftlichen Sprengstoff.

Eine Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL, der Stadtbücherei Freilassing und der Kommunalen Jugendpflege des Landkreis Berchtesgadener Land

Gefördert vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus.

NEU!

Friedensgespräch

LEITUNG: Melahat Kalkan und Dr. Andreas Renz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
108001F	Mittwoch 29.10.23 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathaus, Münchener Straße 15, Rathaussaal

Eine besondere Verantwortung für das friedliche Zusammenleben der Menschen kommt dem Christentum und dem Islam als den größten Weltreligionen zu. Was Frieden in den jeweiligen Religionen bedeutet und wie der friedliche Dialog ganz konkret vor Ort aussehen kann, ist Thema beim Friedensgespräch.

Ein Abend bei dem es um positiven Beziehungen mit Personen und Gemeinschaften verschiedenen Glaubens, um sich gegenseitig zu verstehen und einander zu bereichern. Es unterhalten sich Melahat Kalkan und Dr. Andreas Renz unter Moderation von Gerhard Richter.

Interkulturelles Frauencafé

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106001F	ab Mittwoch 13.9.23 9-11 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Das Café für alle Frauen.

Im Frauencafé kannst Du viele verschiedene Menschen treffen.

Im Frauencafé kannst Du mit anderen Menschen reden.

Im Frauencafé kannst Du von uns Hilfe bekommen.

Wir freuen uns auf Dich!

Die Kursleiterin spricht Englisch, Deutsch und Französisch.

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

NEU!

Vortrag Ängste überwinden

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106002F	ab Montag 16.10.23 18.30-20 Uhr	2x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Wir leben in einer Zeit, in der kolossale Veränderungen auf allen Ebenen unseres Lebens auf der Tagesordnung stehen. Bei vielen Menschen löst das Unsicherheiten und Ängste aus, weil bisher Gewohntes wegbricht. Doch nur, wenn wir Altes loslassen, kann Platz für Neues geschaffen werden. Wenn Neues beginnt, ist das manchmal mit der Angst verbunden, die Kontrolle zu verlieren. Wir unterscheiden dabei zwischen Ängsten, die uns vor Gefahren schützen und Ängsten, die uns lähmen können und so nicht ins Handeln finden.

Für alle Interessierten, die Näheres über - Ursachen, Umgang, Strategien und Befreiung mit/von unterschiedlichsten Ängsten – erfahren wollen, sind bei diesen beiden Abenden genau richtig.

NEU!

Vortrag Psychosomatik

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106003F	Montag 15.01.24 18.30-20 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Die Zusammenarbeit von Schulmedizin, Naturheilkunde, Energiemedizin, Seelenheilkunde, Ernährungsmedizin, Bewegungstherapie, Traumatherapie, Spiritualität u. v. a. wird zunehmend erprobt. Erste wissenschaftliche Untersuchungen belegen hier Erfolge.

So weisen nicht nur wie „Die Sache liegt mir im Magen“ oder „Mir sind die Hände gebunden“ darauf hin. Die Verbindung von Psyche und Körper, die bereits im Begriff >Psychosomatik< enthalten ist, ist vielschichtig.

Vortrag Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106006L	Donnerstag 5.10.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106007F	Dienstag 7.11.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, mit dem jeder fünfte Mensch geboren wird. Je besser ich mich selbst und meine Grenzen kennenlerne, desto mehr kann ich das intensive Erleben schätzen und genießen.

Zeit als Lebenskunst

Ein neuer Umgang mit der Zeit

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106010L	Freitag 6.10.23 16-18 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Wie gelingt es, mehr Raum und Zeit für das Wesentliche zu finden, und wie wird Zeit zur Lebenskunst?

Fortführung und Vertiefung im Frühling 2024.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

NEU!

Flexibel bleiben im Alter

LEITUNG: Christine Schwaiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106021A	ab Mittwoch 4.10.23 9-10.30 Uhr	5x	59 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106021A	ab Donnerstag 5.10.23 9-10.30 Uhr	5x	59 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstraße 12

Mit Hilfe von Anekdoten, Gedichten und Gesprächsimpulsen aktivieren wir unsere grauen Zellen. Das regelmäßige Training fördert Konzentration und Merkfähigkeit und aktiviert unsere Kreativität.

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106024L	Donnerstag 19.10.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Bitte beachten: Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106025L	Donnerstag 23.11.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Durch einen bewussten und achtsamen Umgang mit unseren Gedanken stärken wir uns selbst und sorgen dafür, dass die Lebensfreude wieder mehr in den Vordergrund treten kann.

NEU!

Für gute Gedanken ist es nie zu spät

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106026F	Dienstag 24.10.23 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
106027L	Donnerstag 16.11.23 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Wussten Sie schon ...

... dass sich Menschen bereits in der Bronzezeit küssten? Belege aus Mesopotamien, dem heutigen Irak und Syrien, aber auch aus Indien zeichnen die Geschichte des Kusses nach?

LEITUNG: Eric Hachenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106027F	Montag 23.10.23 18.30-20.30 Uhr	1x	36 Euro	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben

"Konflikte Bewältigen - Beziehungen in Familie und Partnerschaft heilen und stärken"

Konflikte sind allgegenwärtig - und weil die wenigsten von uns verstehen, wie man mit ihnen produktiv umgeht, haben sie oft eine zerstörerische Wucht.

Doch Konflikte haben auch das Potential, Beziehungen zu stärken.

Dieser Kurs - der sich primär an Erwachsene richtet - hilft uns dabei, das Problem an der Wurzel zu fassen, damit Konflikte zu einer Chance werden, anstatt ein ständiges Hindernis zu bleiben.

Inhalt:

- Erforschung von Konfliktursachen
- Erkennen der Konsequenzen negativen Umgangs
- Entwicklung von Mut und Verantwortung in Konflikten
- Praktische Beispiele und Werkzeuge, um aktuelle Konflikte direkt anzugehen



NEU!

Die 4 Schritte in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106051F	Donnerstag 5.10.23 18-20.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Einführung in die Grundlagen der GFK anhand von vielen Beispielen und Übungen. Wir lernen die 4 Schritte kennen und üben anhand von (eigenen) Beispielen, wie GFK funktioniert.

NEU!

Gefühle und Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106052F	Donnerstag 19.10.23 18-20.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
106053F	Donnerstag 26.10.23 18-20.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
106054F	Donnerstag 9.11.23 18-20.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
106055F	Donnerstag 23.11.23 18-20.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Dieser Abend dient dem Üben und Vertiefen der GFK Schritte und Inhalte des vorhergehenden Kurses. Teilnehmer*innen können gerne eigene Themen zum Üben mitbringen.

Alle, die bereits GFK Erfahrungen gesammelt haben können daran teilnehmen. GFK ist wie eine Fremdsprache erlernen, da heißt es üben, üben, üben mit Spaß und 'Aha'-Erlebnissen.

NEU!

Workshop Tag (GFK) nach Marshall Rosenberg

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106056F	Samstag 2.12.23 9-16 Uhr	1x	72 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Für Anfänger:innen sowie Erfahrene.

Inhalte: Input zu GFK und Marshall Rosenberg / Bedürfnisse und Strategien / Gefühle und Gedanken / Beobachtung und Bewertung / Die 4 Schritte in der GFK / Empathie geben und erfahren / Verschiedene Arten des Zuhörens / Dankbarkeit und Wertschätzung in der GFK.

Schafkopfen für Anfänger:innen

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001F	ab Donnerstag 9.11.23 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001S	ab Dienstag 17.10.23 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

Wer Lust hat, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen und dabei sein Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren will, der ist beim Schafkopfen für Anfänger*innen richtig.

Gelernt werden Sauspiel, Wenz und Solo. Es wird ohne Einsätze gespielt.

Eine Kooperation mit dem Kulturkreis Saaldorf-Surheim.

Tag des offenen Denkmals

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109004F	Sonntag 10.9.23 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Museumsleiterin Mag. Ingrid Gattermair-Farhofer begleitet Interessierte anlässlich dieses besonderen Tages durch die Lokwelt und würzt die Führung mit vielen interessanten Details aus der Geschichte des ehemaligen Bahnbetriebswerkes.

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Achenseebahn

Vortrag Dr. Günter Dinhobl

LEITUNG: Dr. Günter Dinhobl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109005F	Freitag 20.10.23 19-21 Uhr	1x	6 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Die Achenseebahn in Tirol ist die älteste betriebsfähige Zahnradbahn Österreichs.

U. a. vom europäischen Denkmalschutz-Verband Europa Nostra wird die Achenseebahn zu den sieben meistgefährdeten Kulturerbestätten Europas gezählt.

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing, Telefon 08654/3099-320.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

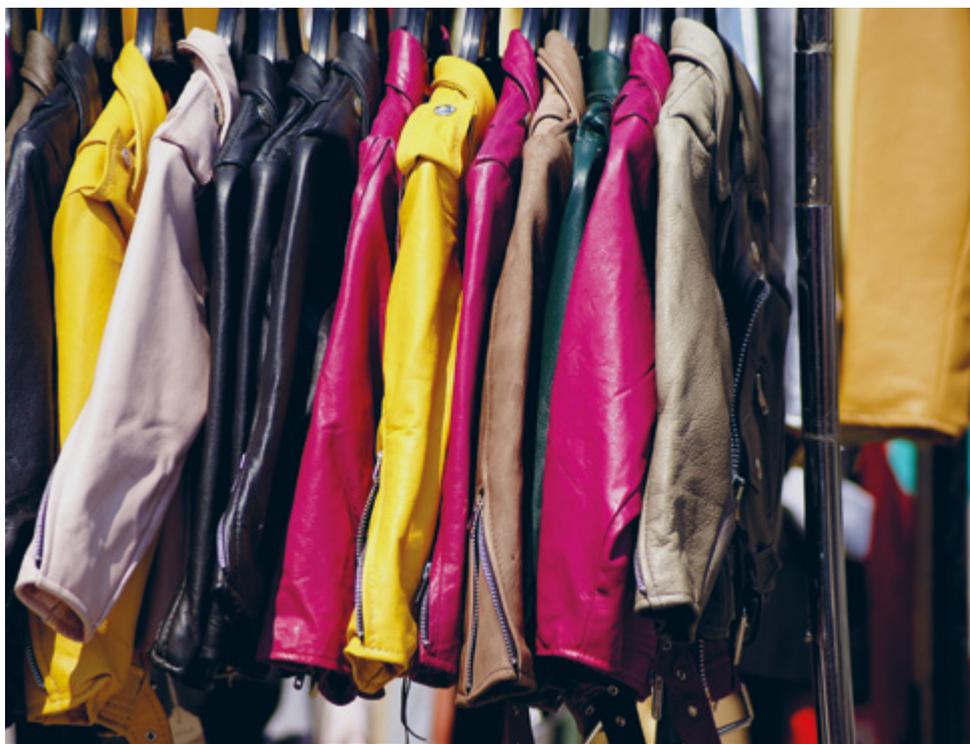
Mädelsflohmarkt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109006F	Freitag 3.11.23 17.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Im Herbst wechseln zum zweiten Mal in diesem Jahr Bekleidung, Schuhe und Accessoires wie Schmuck, Gürtel und Taschen die Besitzerin. Der Lokwelt-Mädelsflohmarkt schont den Geldbeutel, steht für einen nachhaltigen Lebensstil und hat Eventcharakter. Wir bieten viele Infos rund um die Nachhaltigkeitsaspekte von Secondhand, Vintage und Refurbished.

Anmeldung für Verkäuferinnen vom 19.9. bis 17.10.2023 bei der Lokwelt Freilassing, Tel. 08654/3099-320.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.



Wussten Sie schon ...

... dass im Duden für einige ausgewählte Wörter das Jahr angegeben wird, in dem sie erstmals aufgenommen wurden? Beispielsweise Automobil (1900), Feminismus (1929), Coca-Cola® (1954), antiautoritär (1973) oder E-Mail (1996)?

Hochkarätige Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit ihnen diskutieren - das bietet vhs.wissen live.

So funktioniert's: Sie melden sich bei uns auf www.vhs-rupertiwinkel.de im Bereich Digitales Lernen an und erhalten mit der Anmeldebestätigung den Zugangscode für die Veranstaltung auf Zoom. Sie können über den Chat mitdiskutieren und Ihre Fragen einbringen.

Dies ist eine Kooperation mit den Volkshochschulen Esslingen und SüdOst im Landkreis München. Kooperationspartner sind neben den Volkshochschulen die Max-Planck-Gesellschaft, Süddeutsche Zeitung und acatech, sowie die Deutsche Akademie für Technikwissenschaften.

Die Livestreams zu den Vorträgen beginnen jeweils um 19:30 Uhr

102021C	Die Demokratie und Ihre Zukünfte	Montag, 11.9.2023
102022C	Normalisierung der extremen Rechte	Dienstag, 12.9.2023
108021C	„Bekehret die Welt“	Mittwoch, 27.9.2023
102023C	Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens.	Sonntag, 1.10.2023
102021C	Leopold II, König von Belgien	Sonntag, 8.10.2023
201021C	Veranstaltung mit dem Sachbuchpreisträger 2023	Mittwoch, 11.10.2023
103021C	Warum Erben ungerecht ist	Donnerstag, 12.10.2023
110021C	Vom Nutzen der Pilze	Dienstag, 17.10.2023
108022C	Veranstaltung mit dem/der Friedensnobelpreisträger/in	Montag, 23.10.2023
109021C	Die Sache mit Israel: Fünf Fragen	Sonntag, 29.10.2023
108023C	Die schuldigen Hirten.	Sonntag, 5.11.2023
111021C	Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch	Dienstag, 7.11.2023
102024C	Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk	Donnerstag, 9.11.2023
103022C	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse	Montag, 13.11.2023
110022C	Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz	Donnerstag, 16.11.2023
101022C	Wo die Zitronen blühen - Italienische Küche	Donnerstag, 23.11.2023
110023C	Die Intelligenz der Bienen	Sonntag, 26.11.2023
108024C	Global gescheitert?	Sonntag, 3.12.2023
206021C	Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung	Donnerstag, 14.12.2023

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
- Managementassistent/-in
- Seminare zu den Themen Digitalisierung und Führung

Beratung und Anmeldung: Frank Hämmerlein
frank.haemmerlein@ihk-akademie-muenchen.de | Tel. 0861 90953 202



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



»WEIL ES UNS
NICHT EGAL IST«

ob wir nur Kund*innen oder
aktive Mitgestalter*innen sind.

Das ist uns wichtig: **Als Deutschlands erste Gemeinwohl-Bank setzt die Sparda-Bank München eG auf die Stimmen ihrer Mitglieder.** Hier zählen nicht Aktionär*innen und Shareholder Value, sondern der Wille und das Wohl der Gemeinschaft. So können wir unsere Zukunft menschlicher gestalten und aktiv für die Region eintreten.

➔ www.wirtschaft-für-alle.de

Filiale Bahnhofstraße 8 • 83395 Freilassing
Filialen in München und Oberbayern
SpardaService-Telefon: 089 5542-400

Deutschlands erste
GEMEINWOHL-BANK

Sparda-Bank München eG
Sparda-Bank

Kunst und 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“.

INHALT

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



Literaturnachmittage in Laufen

Literatur von Laufnern

LEITUNG: Hannelore Bohm

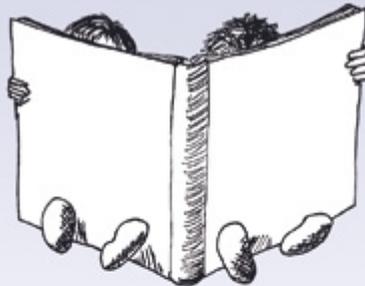
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202005L	Montag 9.10.23 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202006L	Montag 6.11.23 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202007L	Montag 4.12.23 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 Freilassing 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 Rupertiwinkel bekanntgegeben.



Stadtbücherei Freilassing

Die Stadtbücherei Freilassing bietet in ihrem gemütlichen Lesecafé über 35 Zeitschriften und Tageszeitungen. Sie verfügt über mehr als 32.000 Medien zum Mitnehmen und ein breites Angebot digitaler Medien.

www.freilassing.de/bildung-kultur/stadtbuecherei/

Sie finden uns in der Martin-Luther-Straße 4a in Freilassing.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag–Freitag: 14:00–18:00 Uhr; Samstag: 9:00–14:00 Uhr

Improvisationstraining

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203019L	ab Dienstag 3.10.23 18.30-20.30 Uhr	3x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für alle die dieser Zeit mit mehr Humor, Leichtigkeit und Fantasie begegnen wollen. Für Theaterbegeisterte, Geschichtenerzähler, für Menschen, die wieder gern ihr eigenes Kind entdecken, vom Alltag loslassen, einfach mal ablachen. Am Ende gibt es, wenn gewünscht, ein Theatersportmatch für Freunde und Familie.

Salsa Lady Style

Ladies only

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205011F	ab Mittwoch 27.09.23 18.15-19.15 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene. Vom Alltag abschalten und zu mitreißenden Rhythmen tanzen. Salsa Lady Style ist Freude an der Bewegung verbunden mit einem Hauch von Urlaubsgefühl.

Salsa Tanzkurs

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205013F	ab Freitag 6.10.23 20.15-21.25 Uhr	6x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Bitte beachten: Es wird ein Tanzpartner benötigt.

Die Welt im Tanz erleben

Wir Tanzen durch Raum und Zeit

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020S	ab Mittwoch 4.10.23 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Erleben Sie eine Tanzreise durch verschiedene Länder und Kulturen. Lernen Sie Kreis- und Formationstänze, auch als Line-Dance bekannt, sowie Gemeinschaftstänze.

Bitte mitbringen: Schuhe mit niederen Absätzen und ein Getränk.

Seniorentanzen - für Körper, Geist und Seele

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205022L	Donnerstag 5.10.23 14.30-16 Uhr	1x	10 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205021F	ab Dienstag 10.10.23 9.45-11.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnis trainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit!

Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme flache Schuhe mit heller Sohle und ein Getränk.

Tanzen in Blocktanzform - ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205023L	Samstag 28.10.23 19-21 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Spezielle Schrittmuster mit Richtungswechsel lassen unsere Bewegung zu einem einmaligen Gruppenerlebnis werden.

Für diesen Kurs ist kein fester Tanzpartner erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit hellen Sohlen und ein Getränk.

Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205025F	ab Freitag 29.9.23 17-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

In diesem Kurs werden bestehende Tanzkenntnisse aufgefrischt und gefestigt. Grundkenntnisse der Tänze Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, ChaChaCha, Rumba und Jive sollten vorhanden sein.

Durch das gemeinsame Tanzen wird nicht nur die Körperwahrnehmung gesteigert und Sensibilität für Rhythmus und Musik weiterentwickelt, sondern durch das kombinierte Gedächtnis- und Bewegungstraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit beigetragen.

Einführungsworkshop in die Prinzipien der Tanzkunst

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205027L	Sonntag 15.10.23 14-16 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ganzheitlich orientiertes Konzept und Basisübungen nach den Grundprinzipien Isadora Duncans verbinden Tanz und Leben, als einen Weg in die Präsenz.

Vertiefungsworkshop am 21. Januar 2024.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.



Wussten Sie schon ...



... dass der Leuchtkäfer ein Wunder an Effizienz ist? Während der Wolframdraht in der Glühbirne nur etwa fünf Prozent der eingesetzten Elektrizität in Licht umwandelt und 95 Prozent in Wärme, macht der Leuchtkäfer bis zu 98 Prozent seiner Energie zu Licht?



Hinweis zu den Aquarell-Malkursen

Für alle Aquarell-Malkurse ist mitzubringen:

Aquarellblock mit mind. 250g/m² Papiergewicht in beliebiger Größe. Aquarellfarben von Schminke oder gleichwertig. Farbpalette: Preußischblau, Ultramarinblau, Kobaltblau, La-sur-gelb, Indischgelb, Kadmiumrot hell, Permanentrosa, Siena gebrannt, Siena natur und Peinesgrau. Aquarellpinsel Stärke 4, 8 und 12. Skizzenblock, Bleistift HB, Knetgummi, 2 Wasserbehälter, Mallappen, kleiner Teller oder Mischpalette.

NEU!

"Bitte einsteigen" Aquarellkurs für Anfänger

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207001L	Freitag	2x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
	17.11.23			
	17.30-21 Uhr			
	Samstag			
	18.11.23			
	10-13 und 14-17 Uhr			

Wir beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Aquarelltechniken, Bildlaufbau, Perspektive und Farbenlehre, sowie dem Gebrauch von Hilfsmitteln.

Für Teilnehmer ohne Grundkenntnisse und Wiedereinsteigende.

Kreative Umsetzung in Aquarell

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207002F	ab Mittwoch	4x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)
	15.11.23			
	17.30-21 Uhr			

Vom Foto zum Bild. Kreative Lösungen finden, Bildaufbau, Farbwahl und vieles mehr. Wir arbeiten mit verschiedenen Aquarelltechniken und üben den Einsatz einiger Hilfsmittel.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop - Wasserspiele

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207004F	Freitag	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)
	29.9.23			
	14-18.30 Uhr			

Ob rauschender Bach, wilde Brandung oder sanfte Spiegelungen, Wasser ist immer eine malerische Herausforderung.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop - Herbstfarben

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207005F	Freitag 20.10.23 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Die Farben des Herbstes in ihrer bunten Vielfalt im Aquarell wiedergeben.
Aquarellkurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Wochenendworkshop - Acryl und Pastell

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207010L	Samstag 21.10.23 14-17 Uhr Sonntag 22.10.23 10-14 Uhr	2x	59 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Spaß am Umgang mit der Farbe und Experimentierfreude stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir kombinieren die Acrylfarbe mit Pastellkreiden. Es können gegenständliche oder auch abstrakte Werke entstehen.

Materialliste bei Anmeldung. Materialgeld bei Bedarf 5 Euro.

Für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene.



NEU!

Freihandzeichnen Basiskurs

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207011F	ab Freitag 22.9.23 14-17 Uhr	3x	95 Euro	Freiassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Ein vielfältiges Lernprogramm für Zeichen- und Malbegeisterte, Einsteiger und Fortgeschrittene. Auf einfachen Strichführungstechniken aufbauend zeichnen wir unterschiedliche Motive. Eine große Themenauswahl an Schritt für Schritt Zeichnungen stehen zur Verfügung. Zeichnen nach Fotovorlagen sind nicht Inhalt des Kurses. Wir erfahren die Wirkung von Perspektive und Licht-Schatten-Effekten. Dabei verzichten wir bewusst auf Farbe. Die Natur bietet die schönsten Motive für künstlerische Betätigung. Jahreszeitlich bedingt wird der Kurs drinnen abgehalten.

Begrenzte Teilnehmerzahl von maximal sechs Personen, um eine persönliche Anleitung zu ermöglichen.

Bitte mitbringen: - transparentes Papier - A3 Block bzw. 10-12 Bögen A3 Papier / unterschiedliche Papiersorten und Größen / verschiedene Graphitstifte, freie Auswahl / Schwarze und braune Kohle, Rötelskreide, Wischer etc. / Fineliner-Stifte mit feiner Spitze / Hilfsmittel, Tixo-/Klebeband, Knetgummi, Radierer, 30 oder 40 cm Lineal transparent.

NEU!

Freihandzeichnen in der Natur

Architektur - Proportionen von der Natur aufs Blatt übertragen

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207013L	Freitag 13.10.23 10-15 Uhr	1x	59 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Die Methode der "gestreckten Hand" kennenlernen, erlernen und vertiefen ist wichtiges Lernziel im Kurs. Für das Zeichnen von Architektur in der Natur ist diese Methode ein wertvolles Handwerkszeug.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich ans Objektzeichnen heranwagen möchten. Wir arbeiten nicht mit Fotovorlagen, lernen Proportionen verstehen und anwenden. Licht und Schatten sowie räumliche Effekte werden mit einfachen Zeichnungsmitteln erzeugt. Eine große Auswahl von "Schritt für Schritt" Zeichnungsvorlagen stehen zur Verfügung.

Der Kursleiter unterstützt durch wertvolle Tipps, die er selbst in seiner langjährigen künstlerischen und beruflichen Tätigkeit anwendet.

Begrenzte Teilnehmerzahl von maximal sechs Personen, um eine persönliche Anleitung zu ermöglichen.

Bitte mitbringen: unterschiedliche Papiersorten und Größen (A3-A2) / verschiedene Zeichenstifte (freie Auswahl) / transparentes Lineal 30 cm oder länger, Dreieck.

Farben-Spiele

I AM WHAT I AM - Gedanken und Gefühlen einen Ausdruck geben

LEITUNG: Renata Gottschalk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207015L	Freitag 29.9.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207016L	Samstag 18.11.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Im Kurs sind alle herzlich willkommen, dieses Kursangebot erfordert keinerlei Vorkenntnisse im Malen.

Wir arbeiten mit Gouachefarben auf großformatigen Papieren. Dazu werden Übungen angeboten, die die Wahrnehmung unterstützen und einladen, Farben und Werkzeug kennenzulernen und damit zu experimentieren.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Malkleidung.

NEU!

"Maltreff für Frauen" am Vormittag

LEITUNG: Daniela Jakob

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207020L	ab Mittwoch 20.9.23 9.30-11 Uhr	6x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207021L	ab Mittwoch 8.11.23 9.30-11 Uhr kein Kurs am 23.11.23	6x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Der "Maltreff für Frauen" ist ein Raum zum Malen, mit Pinsel, Walzen, Spachteln, den Händen, mit Acryl-, Gouachefarben, Ölpastellkreiden auf Papier oder Leinwand.

Die Freude am Experimentieren und der individuelle Ausdruck stehen dabei im Vordergrund. Wir malen in einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre.

Eine Möglichkeit, sich selbst eine kreative Alltagspause zu schaffen und der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen.

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich!

Materialien (außer Leinwände) sind vorhanden und im Preis inbegriffen.



Wussten Sie schon ...

... dass Fische rechnen können? Stachelrochen können von eins bis fünf addieren und subtrahieren?

Einführung in das Handlettering

LEITUNG: Selina Busse

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207031F	ab Mittwoch 8.11.23 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107

Handlettering ist die Kunst, Buchstaben und Schriftzüge mit der Hand dekorativ zu gestalten. Durch die im Kurs gegebene Einführung in verschiedene Schriftarten und Materialien sind Sie in der Lage, eine Karte oder andere Kompositionen zu gestalten.

Bitte beachten: Die Materialkosten von 15 Euro sind bei der Kursleiterin zu bezahlen!

Bitte mitbringen: Ein Bleistift, ein Radiergummi und ein Lineal oder ein Geodreieck.

Gestalten und Kreatives Handwerken

Rund um das Thema Herbst, Vorweihnachtszeit und Weihnachten

LEITUNG: Cornelia Niebling

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207035A	ab Montag 25.9.23 17.30-20 Uhr	2x	35 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207036A	ab Montag 20.11.23 18-20.30 Uhr	2x	35 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Wir gestalten mit Papier und vielen anderen Materialien von der Karte mit Effekt, der Dekoration mit Stickrahmen über den Bilderrahmen bis zur beleuchteten Gutscheinverpackung.

Es kann von den Mustern kopiert werden oder mit einer Vielzahl an Materialien ausprobiert werden von Embossing über verschiedene Stempelsets und Stanzen bis zu Big Shot und tollen Papieren.

Bitte mitbringen: Material wird gestellt, Freude am Gestalten.





Hinweis zu sevingardens

Nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben

Unsere Kurse rund um Pflanzenfarben entsprechen der Philosophie von sevingardens: Mit einem spielerischen und ästhetischen Zugang über die Farben gewinnt man Einsichten in ökologische Zusammenhänge, in faire Teamarbeit, die Verantwortung für das eigene Tun, sowie das Entstehen und den Schutz von Werten. „sevingardens“ wurde 2012 durch das Nationalkomitee der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ als „Offizielle Maßnahme der Weltdekade“ ausgewählt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die bunter werden darf. Jeder Abend startet mit dem gemeinsamen Herstellen von Wasserfarbe aus Pflanzen. Das Material wird gestellt. Auch mixed media Ausgestaltung mit Pastell-Stiften und Finelinern wird angeboten. Wer ein säurefreies Aquarell-Skizzenbuch oder -Malblock, oder Lieblingspinsel hat, kann dieses gerne für persönliche Farbnotizen mitbringen. Keine Vorkenntnisse notwendig.



Abstrakte Landschaften im Postkartenformat

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207071F	Dienstag 26.9.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Das Auftragen der Pflanzenfarben in lasierenden Schichten und Farbstufen ermöglicht die Gestaltung abstrakter Landschaften im kleinen Format. Ein entschleunigendes Ausprobieren lässt uns eintauchen in Formen und Farben.

Blattwerk

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207072F	ab Dienstag 24.10.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Wir nehmen die Impulse der Jahreszeit auf und malen und gestalten einen herbstlichen-Kranz.



Wussten Sie schon ...

... dass es einen Unterschied für unsere Neugier macht, ob wir selbst entscheiden konnten, eine Information zu beziehen, oder ob sie uns vorgelegt wurde? Wir bevorzugen selbst zu wählen?

Spiel mit Farbverläufen

Nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207073F	Dienstag 21.11.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Aus unterschiedlich großen Kreisen aus Aquarellpapier lassen wir bunte Pflanzen entstehen und erkunden die Wirkung verschiedener, den PH-Wert verändernder "Zaubermittel", um besondere Effekte in der Farbigkeit und im Farbverlauf entstehen zu lassen. Anschließend können unsere "Planeten" auf schwarzem Tonpapier aufgeklebt werden. Euer eigenes Universum entsteht.

Meine goldene Mitte

Meditatives, entspannendes Mandala gestalten

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207074F	Dienstag 19.12.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Wir versinken meditativ im kreativen Flow. Verschiedene runde Formate können ausprobiert werden.

Töpfern - Selbstgemachtes für die Weihnachtszeit

LEITUNG: Andrea Helminger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208001A	ab Mittwoch 11.10.23 19-22 Uhr	2x	55 Euro	Anger, Atelier Vachenlueg, Vachenlueger Str. 39

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208002A	ab Dienstag 7.11.23 19-22 Uhr	2x	55 Euro	Anger, Atelier Vachenlueg, Vachenlueger Str. 39

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener: von frostsicheren Lichterkugeln, Weihnachtswicheln, bunt glasierten Schalen bis hin zu kleinen Geschenken für gute Freunde kann alles unter Anleitung in der Töpferwerkstatt von Andrea geformt werden.

Mittwoch, 11.10.23 bzw. Dienstag, 7.11.23 von 19 bis 22 Uhr töpfern.

Mittwoch, 18.10.23 bzw. Dienstag, 14.11.23 von 19 bis 21 Uhr glasieren.

Bitte beachten: Kosten für Brennen und Glasieren extra.

Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001F	Samstag 21.10.23 9-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

Das Spinnen am Spinnrad verbindet Kreativität, Geschicklichkeit und Geduld in besonderer Weise.

Verschiedene Fasern und moderne Spinnräder werden zur Verfügung gestellt. Eigene Spinnräder können gerne mitgebracht werden, auch zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Schmiedekurs "MESSER schmieden mit Holzgriff"

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001L	Samstag 16.9.23 9-17 Uhr	1x	155 Euro	Fridolfing, Strohhof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser

Materialkosten von 70 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk aus Leder (wenn vorhanden mit Stahlkappe), Arbeitshandschuhe (bevorzugt aus Leder) sowie lange Arbeitskleidung (schwer entflammbar) die schmutzig werden darf und langärmelig ist, Brotzeit und Getränk.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 12.9.23.

Freude am Korbflechten

LEITUNG: Manuela Achleitner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210002F	Mittwoch 25.10.23 18-21 Uhr	1x	26 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4a, Mensa

Wir flechten je nach Wunsch Körbe für die Ordnung am Schreibtisch, Brotkörbe, Einkaufskörbe als Alternative zum Plastiksackerl, Wäschekörbe, Holzkörbe, Trachtenkörbe oder modische Taschen.

Bei schönem Wetter flechten wir gemütlich im Büchereigarten. Bei Regen gut geschützt in der Mittelschule.

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen kleinen Katalog und suchen sich Ihr gewünschtes Korbmodell bis spätestens 4. Oktober aus. Materialpreis ist bei der Kursleiterin zu zahlen.

Bitte beachten: Die Anmeldung ist wegen der Materialbestellung nur bis 4.10.23 möglich! Stornierungen sind nach Ende der Anmeldefrist nicht mehr möglich, eine Ersatzperson kann gestellt werden.

Schnitz-Kurs

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210014F	Dienstag 26.9.23 17-21 Uhr	1x	70 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum (U19)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210015F	Mittwoch 25.10.23 17-21 Uhr	1x	70 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum (U19)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210016F	Samstag 9.12.23 10-14 Uhr	1x	70 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum (U19)

Für die Umsetzung ganz eigener Ideen ist hier Raum: in diesem Fall bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit der vhs Rupertiwinkel Kontakt aufnehmen, um das Vorhaben kurz zu besprechen, damit das Holzstück am Kurs-Tag schon bereit steht zum loslegen!

Bitte beachten: Die Material- und Vorbereitungsgebühr von 10 Euro ist direkt am Kurstag mitzubringen.

Der Kursort ist rollstuhlgerecht.



Einführung in die digitale Fotografie - online

LEITUNG: Anna Silvia Bins

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211001C	ab Montag 11.9.23	12x	55 Euro	online - vhs.cloud

Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich Online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt.

Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, Iso) vorgenommen werden können.

Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen - die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache und Untertitel verfügbar.

Eine Anmeldung / ein Kurseinstieg ist bis zum 01.10.2023 möglich.

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



Wussten Sie schon ...

... dass ein Unterwasser-Vulkanausbruch bei Tonga in der Lage ist die Satellitenkommunikation zu stören?

Fotoworkshop - Sternstunden

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211011F	Freitag 6.10.23 12-21 Uhr	1x	159 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Himmliche Nachtfotografie ohne Spezialausrüstung.

Das notwendige Know-How wird vorher besprochen und auch die Handgriffe für die Nacht werden eingeübt.

Inhalte:

- Hochwertiges und Tiefsinniges zur (Nacht-)Fotografie, den Sternen, Langzeitbelichtungen, Startrails, Lichtmalerei, Verhalten im Dunkeln, Ausblick: Zeitraffer und Kameranachführung
- Feedback durch Bildbesprechung
- Grundsätzliches zur Kamera und sinnvoller Zusatzausrüstung bzgl. Astrofotografie. Diese Infos vermeiden, dass Sie Lehrgeld zahlen.
- Planung von Motiven mittels der besten Apps für Smartphones
- Bildbearbeitung (beste und preiswerteste Programme)
- Ein Ausblick für Fortschreitende: die Kameranachführung

Auch inklusive: ein Skript in dem stichwortartig die wichtigsten Infos zu allen Themen festgehalten sind.

Sollte das Wetter die Nachtfotografie nicht zulassen finden wir einen Gratis-Ersatztermin für die nächsten Nächte.

Equipment: die vorhandene Ausrüstung, aber v.a. ein stabiles Stativ, ein lichtstarkes Weitwinkelobjektiv, einen Kabelauslöser für die Kamera und Funkauslöser für Blitze (wenn vorhanden).

Fotoworkshop - Indian Summer in "Klein-Kanada"

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211012F	Samstag 21.10.23 12-19 Uhr	1x	139 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Fotografie ist Kommunikation! Ihre Individualität sorgt für Ihre Originalität! Wer sich viel mit anderen vergleicht, z.B. auf Instagram etc, wird vor allem eins: immer gleicher und somit immer langweiliger. Warum sollten bewölckter Himmel oder gar Regen hindern, ausdrucksstarke Bilder zu gestalten? Bis in die Nautische Dämmerung hinein schulen Sie Ihre Augen im Kombinieren von Strukturen und Farben. Das »rocky-mountain-erisch« anmutende 3-Seen-Gebiet, diverse Gondel- Gipfel, der Chiemsee, Flussläufe, märchenhafte Wälder oder die Lichter im nächtlichen Traunstein. Die Locations wird kurzfristig das Wetter bestimmen. Sie lernen Ihre ureigene Kreativität zu entwickeln:

- den Blick schulen, sehen üben, die Zeit vergessen, Spaß haben, Energie tanken
- auf Linienführung achten, Formen, Wiederholungen, Kontraste
- Bildsprache, Kreativität und Improvisation
- aus wenig viel machen- aus viel wenig machen kann jeder. Blitzen!
- Schärfe-Unschärfe in der Bildgestaltung
- Geschichten erzählen

Klavier- & Keyboardunterricht für Groß und Klein

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213001L	ab Montag 18.9.23		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.

Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 24 Euro

Bitte mitbringen: Beim Keyboardunterricht bitte eigenes Keyboard.

Offenes Singen für - 50 +

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213011L	ab Mittwoch 20.9.23 16-17.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarsaal, OG

Für alle, die gerne singen möchten und sich nicht trauen, in einem Chor zu singen. Wir haben ein umfangreiches Liedgut in unserer Kultur, das es wert ist, gepflegt und weitergegeben zu werden. Singen ist zugleich Gedächtnistraining und ein Stimmungsaufheller. Der Kurs findet 14-tägig statt. Notenmaterial und Liedtexte werden von der Kursleiterin gestellt.

Termine: 20.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11. und 13.12.23.

Singen befreit

Stimmarbeit unter dem Motto "Körper-Atem-Stimme"

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213013L	ab Dienstag 12.9.23		Nach Anzahl der Unter- richtseinhei- ten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Die Stimme ist das älteste Instrument des Menschen.

Mithilfe des Atems und des erfahrbaren Körperbewusstseins kann jeder Interessierte die Sing-Stimme erweitern und formen.

Gesungen wird, was Spaß macht ob klassische Opern oder Rock - wir probieren's aus!

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.

Bitte beachten: Unterrichtszeiten dienstags nach Vereinbarung.

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.

INHALT

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



NEU!

Schneeschuhwandern - Einsteigertour

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301000F	Samstag 30.12.23 9.30-16 Uhr	1x	32 Euro	Unterwössen, Tourist Info, Hauptstr. 71

Chiemgauer Berge - Ziel wird je nach Witterung kurzfristig bekanntgegeben.

Abseits der Pisten gehen wir mit unseren Schneeschuhen durch die verzauberte Winterlandschaft. Wir genießen die stillen Momente, wenn der Schnee beim langsamen Gehen knirscht. Auf dem Rückweg ist eine Einkehr in einer bewirtschafteten Hütte vorgesehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten: Kondition für ca. 300 Höhenmeter und einer Gehzeit von ca. 1,5 bis 2 Stunden einfach erforderlich.

Gebühr ohne Ausrüstung: 32 Euro

Gebühr inklusive Ausrüstung (Schneeschuhe, Stöcke): 42 Euro

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Bergschuhe/Trekkingschuhe), evtl. Wechselwäsche, Getränk.

Wandern und Bogenschießen auf der Alm

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301001F	Samstag 30.9.23 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5

Ausgerüstet mit Wanderschuhen, Bogen und Pfeilen gehen wir im Rahmen einer kleinen Wanderung (ca. 40 Minuten) zu unserer Alm. Nach einer umfassenden Einweisung in das intuitive Bogenschießen können Sie Ihre Schießkünste ausprobieren.

Getränke sind auf der Alm erhältlich, Speisen nicht.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Festes Schuhwerk und evtl. Regenkleidung mitnehmen.

Gebühren: Erwachsener 39 Euro
 Eltern-Kind-Paar (1 Erw. + 1 Kind) 59 Euro
 Kinder ab 12 Jahren 29 Euro

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine unter www.vhs-rupertiwinkel.de.

Nordic Walking

LEITUNG: Gabriele Götzing

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301009F	ab Freitag 15.9.23 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon

Ein ausgezeichnetes Konditionstraining, das enorm viele Kalorien verbraucht und sich für Menschen jeder Altersgruppe eignet. Nordic Walking steht für ein stressfreies, sanftes und gelenkschonendes Training. Es hilft Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen, stärkt Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Es verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und stärkt das Immunsystem.

Bitte beachten: Treffpunkt ist beim Haupteingang vom Badylon.

Bitte mitbringen: Eigene Nordic Walking Stöcke.

Duft und Klang - Entspannungsabend

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010F	Montag 27.11.23 18.30-21 Uhr	1x	22 Euro	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben

Ein Abend zum Entspannen mit Düften von Kräutern und Harzen, den Klängen und Schwingungen von Klangschalen. Zeit für Körper, Geist und Seele um auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Gymnastikmatte oder zweite Decke.

Freiheit und Beweglichkeit in Schulter und Nacken

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010L	Dienstag 26.9.23 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ein sanfter Übungsweg zu neuer Bewegungsfreude und ganzkörperlichem Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.



Wussten Sie schon ...

... dass es einen Unterschied für unsere Neugier macht, ob wir selbst entscheiden konnten, eine Information zu beziehen, oder ob sie uns vorgelegt wurde? Wir bevorzugen selbst zu wählen?





Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

GEFÖRDERT

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.

Vortrag: Körper, Geist und Gesundheit

LEITUNG: Brenda Gerner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010S	Donnerstag 12.10.23 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

In sich Selbst ruhen und mit positiver Grundhaltung das eigene Leben in die Hand nehmen. Durch verschiedene Techniken, ganz praktisch und in den Alltag gut zu integrieren.

Indian Balance®

Kräftigungstraining als Pfad zur Achtsamkeit

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301011L	Sonntag 12.11.23 14-16 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ausdrucksstarke Bewegungen, inspiriert von den Lehren der Native Americans, werden mit Elementen und sanften Techniken der modernen Bewegungslehre verbunden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken



Progressive Muskelrelaxation (PMR) **GEFÖRDERT**

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301012F	ab Mittwoch 11.10.23 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, Kindergarten, Waginger Str. 23

Die PMR ist ein effektives Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird.

Ideal für Menschen, die permanent unter Strom stehen / sich oft schon von Kleinigkeiten überfordert fühlen / nicht ein- oder durchschlafen können / körperliche Stress-Symptome wie Schulterverspannungen oder Kopfschmerzen verspüren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Autogenes Training (AT) **GEFÖRDERT**

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301013F	ab Mittwoch 11.10.23 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, Kindergarten, Waginger Str. 23

Ein Weg zur Entspannung und zum Selbst. Gezeigt wird eine wissenschaftlich fundierte Methode nach dem Psychiater J. H. Schultz, um Stress, Nervosität, Unkonzentriertheit sowie allgemeine Anspannung abzubauen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

NEU! Entspannungskurs

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301015L	ab Dienstag 10.10.23 19-20 Uhr	4x	45 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Ein entspannter Körper und Geist ist eigentlich unser Normalzustand, den wir allerdings aufgrund verschiedenster Umstände in unserem Alltag verloren haben und wieder erlernen können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und Yoga/Gymnastikmatte und kleines Kissen (evtl. auch ein Augenkissen, falls vorhanden).



Wussten Sie schon ...

... dass Fische rechnen können? Stachelrochen können von eins bis fünf addieren und subtrahieren?

Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301016L	ab Donnerstag 5.10.23 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Feldenkrais

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301020F	ab Dienstag 26.9.23 19-20.15 Uhr	8x	80 Euro	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben
301020L	ab Donnerstag 28.9.23 10-11.15 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

„Leicht und anstrengungslos bewegen mit FELDENKRAIS®“

Wir wünschen uns in jedem Alter schmerzfreie Bewegungen. Die Wirklichkeit ist oft eine andere. In diesem Kurs knüpfen wir durch achtsames, leichtes Bewegen an unser Potential an und erleben, wie unser Körper darauf reagiert. Alle Bewegungen werden angeleitet und sind anstrengungslos ausführbar. Die Effekte sind oft überraschend und bringen uns unserem Ziel einer schmerzfreien Bewegung näher.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

NEU!

Qigong

LEITUNG: Claudia Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301029L	ab Montag 25.9.23 19.15-20.15 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Schulturnhalle Leobendorf, St.-Oswald-Str. 23
301030F	ab Donnerstag 28.9.23 17.30-18.30 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Qigong - Die Arbeit mit der Lebensenergie. Durch achtsames Tun, sich selber gut spüren und wahrnehmen. Fließende Bewegungen, nierenstärkendes Gehen und Anmo Massage. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.



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

Die 10 Meditationen auf dem Berg Wu Dang

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301034L	ab Montag 18.9.23 18-19.30 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301035S	ab Mittwoch 20.9.23 16.30-18 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Bitte beachten: Kein Kurs am 2.10./4.10./9.10./11.10./30.10. und 1.11.2023.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und Matte.

Qigong - Fortgeschrittene Übung macht den Meister

LEITUNG: Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301038G	ab Mittwoch 4.10.23 18-19.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301039G	ab Donnerstag 5.10.23 9.30-11 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Wir setzen die praktische Wiederholung und Vertiefung aller seit 1995 unterrichteten Qigong-Formen fort.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 25.10. und 1.11.23 bzw. 26.10. und 2.11.23.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Matte.

Tai Chi Chuan - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301041L	ab Montag 2.10.23 19.45-21 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

Tai Chi Schwertkunst - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301042L	ab Samstag 21.10.23 14-18 Uh Sonntag 22.10.23 9.30-13 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Bei der Tai Chi Schwertform gelten dieselben Prinzipien wie beim Üben mit leerer Hand, Gesundheit, Meditation und Kampfkunst stellen auch hier die Hauptaspekte. Holzscherer werden während des Kurses zur Verfügung gestellt. Tai Chi Vorkenntnisse erwünscht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

Pilates

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301051L	ab Mittwoch 4.10.23 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
301052L	ab Mittwoch 4.10.23 19-20.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Übungen, zentriert um das Powerhouse, verbessern die Haltung und stärken für den (Arbeits-)Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und Matte.

Pilates

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301055F	ab Mittwoch 27.9.23 17-18 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Mehr Balance und Beweglichkeit durch Pilates.
Ein kontrolliertes Zusammenspiel von Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur sorgt für eine starke Mitte.
Das Ergebnis - eine gute Haltung und anmutige Bewegungen.

Fließende Bewegungen konzentriert und mit Präzision ausgeführt sind dein Weg zu einem geschmeidigen und kraftvollen Körper.

Lachyoga

Lachen entspannt, Lachen belebt, Lachen löst

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301069L	Samstag 14.10.23 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Trau dich und nutze die natürlichen Prozesse im Körper für einen freien und heiteren Geist!
Keine Vorerfahrungen nötig!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dünne Matte oder Decke.

Yoga am Montagabend

für Geübte und Wiedereinsteiger geeignet

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301070L	ab Montag 11.9.23 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
301071L	ab Montag 6.11.23 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Yoga am Abend um Deinen Körper und Deinen Geist in Ruhe und Einklang zu bringen.
Wir üben mal sanft, mal dynamischer, um unseren Körper zu dehnen, zu lockern und flexibel zu machen.

Inkl. Atemübungen und Kurzmeditationen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301072L	ab Dienstag 12.9.23 8.30-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301073L	ab Dienstag 7.11.23 8.30-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301074S	ab Dienstag 19.9.23 17-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301075S	ab Dienstag 19.9.23 18.45-20.15 Uhr	5x	50 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301076S	ab Dienstag 7.11.23 17-18.30 Uhr	7x	70 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301077S	ab Dienstag 7.11.23 18.45-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Stabilität und Erdung für den Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.



Yoga am Mittwochabend

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301078L	ab Mittwoch 13.9.23 18.30-19.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301079L	ab Mittwoch 8.11.23 18.30-19.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für Anfänger und leicht Geübte

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301082F	ab Montag 25.9.23 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081L	ab Donnerstag 28.9.23 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Unser Bindegewebe, auch Faszien genannt, ist ein feines Netzwerk, das unsere Muskeln und Organe umschließt und unseren Körper stabilisiert. Je geschmeidiger sie sind, desto besser sind Körperwahrnehmung und Koordination.

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, Yogamatte, Decke und eventuell Kissen.

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301084F	ab Montag 25.9.23 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301083L	ab Donnerstag 28.9.23 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Power-Yoga ist ein Frischekick für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

Yoga und Meditation

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301085F	ab Donnerstag 21.9.23 17.45-19.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301086F	ab Donnerstag 9.11.23 17.45-19.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

In diesem Kurs lernst Du neben klassischen Yogastellungen mit Betonung auf Kräftigung auch Entspannungstechniken (z. B. Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra) sowie Meditationstechniken. Mit Achtsamkeit und Annahme lernst Du, Deine körperliche Haltung, aber auch Deine innere Einstellung zu Dir und Deinem Leben zu verändern. Das Yoga ist achtsam, sanft aber trotzdem fordernd. Für Anfänger und Yogis mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Hatha Yoga - Yoga für Alle

GEFÖRDERT

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301087F	ab Mittwoch 27.9.23 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Ziel ist, auf die individuellen Möglichkeiten einer Person einzugehen. Die Praxis beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationstechniken. Wir wollen die drei wesentlichen Ebenen unseres Seins (Körper, Atem und Geist) auf eine besondere Weise miteinander verbinden. Ich unterrichte Yoga als einen offenen Weg zu mehr Gesundheit, Freiheit, größerer Gelassenheit und einer besseren Lebensbewältigung. Transparent und hinterfragbar, frei von Akrobatik, religiösen Bezügen und Esoterik.

Hocker stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung und Socken.



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

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301088F	ab Mittwoch 27.9.23 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Dieser Kurs ist körperlich und mental fördernd, aber auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger geeignet. Anspruchsvolle Vinyasas (Übungssequenzen) und verschiedene Asanas werden kraftvoll geübt. Es werden Techniken zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und geistigen Wohlbefindens vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust auf körperliche und mentale Herausforderung verspüren und persönliche Grenzen ausloten wollen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, eventuell Kissen, bequeme Kleidung und Socken.

Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301090A	ab Mittwoch 27.9.23 18-19 Uhr	5x	45 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301091A	ab Mittwoch 8.11.23 18-19 Uhr	5x	45 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Yogaübungen stärken das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Fähigkeit zu tiefer Entspannung. Atmung und Stimme wird positiv beeinflusst.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

AROHA® - FEEL IT

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302001L	ab Montag 18.9.23 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302002L	ab Montag 6.11.23 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ein Kurs, der effektiv trainiert, eine Tiefe erleben lässt und uns aus dem Alltag entführt. Inspiriert vom HAKA, Kung Fu und Taiji.

Mit toller Musik aus Neuseeland.

Bitte mitbringen: Leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk.

NEU!

Jumping Fitness am Morgen

Das sanfte Trampolin Power Workout

LEITUNG: Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302010F	ab Mittwoch 4.10.23 9-9.50 Uhr	8x	72 Euro	Freilassing, Sportpark

Auf dem speziell entwickelten Mini-Trampolin trainieren wir mit sanften Bewegungen unseren ganzen Körper. Durch das Federn werden Gelenke geschont, der Lymphfluss angeregt, die Fettverbrennung angekurbelt, Gleichgewicht und Koordination geschult und der Stoffwechsel angeregt. Das Ganze noch mit Musik und viel Spaß, gibt uns ein Gefühl der Leichtigkeit.

Der Kurs ist besonders geeignet für Senioren, bei Lipödem und für jeden, der am Morgen bewegt in den Tag starten will (Höchstgewicht 120 kg).

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Jumping Fitness am Abend

Das Trampolin Power Workout

LEITUNG: Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302011F	ab Donnerstag 5.10.23 19-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sportpark

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Beim Spiel mit der Schwerkraft zu rhythmischer Musik sind über 400 Muskeln im Einsatz.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Bodyfit

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302015F	ab Donnerstag 28.9.23 18-18.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Bodyfit beinhaltet ein Workout, das sich nicht nur auf die Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Hüften konzentriert, sondern den ganzen Körper umfasst. Das gezielte Training beinhaltet neben Kräftigung der Muskulatur auch ein Cardio-Intervall-Training sowie eine extra Rückenkräftigung für die gesamte Rumpfmuskulatur. Eine leichte Grundkondition wird für diesen Kurs vorausgesetzt.

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302021L	ab Montag 18.9.23 8-9 Uhr	11x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302022L	ab Montag 18.9.23 17.30-18.30 Uhr	11x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302023L	ab Dienstag 19.9.23 17.30-18.30 Uhr	11x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Basierend auf den Trainingsmethoden von Callanetics wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule entlastet.

Bitte beachten: Kein Kurs am 2.10. und 30.10. bzw. 3.10. und 31.10.23.

Bitte mitbringen: Enge Trainingshose, dicke Socken, großes Badetuch und Matte.

Hula Hoop für Fortgeschrittene

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302027F	ab Donnerstag 12.10.23 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

Bitte mitbringen: Einfacher Hula Hoop Reifen und eine Matte.

Hula Hoop für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302028F	ab Donnerstag 23.11.23 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

Bitte mitbringen: Einfacher Hula Hoop Reifen und eine Matte.

Bei Fragen zum "richtigen" Hula-Hoop-Kauf können Sie sich gerne an uns wenden.

Zumba®

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302029F	ab Donnerstag 28.9.23 18.45-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Wasserflasche.

Zumba® Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302030F	ab Freitag 29.9.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302034L	ab Montag 18.9.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302035L	ab Dienstag 19.9.23 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302036L	ab Mittwoch 20.9.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle



Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302037L	ab Donnerstag 21.9.23 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

TAE BO für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302075L	ab Donnerstag 21.9.23 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Dieses Ganzkörpertraining verbindet die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic. Mit Power-Musik trainiert man Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Willenskraft. TAE BO ist für jeden geeignet.

Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

TAE BO für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302076F	ab Mittwoch 20.9.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

Hot Iron für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302077F	ab Mittwoch 20.9.23 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

HOT IRON® ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout trainierst Du gezielt Deine Muskeln und reduzierst dabei Dein Körperfett, stärkst deinen Rücken und erhöhst Deine Alltags-Lebensqualität.

Klingt powerful und anstrengend? Ja! Allerdings werden die straffen Übungen von HOT IRON® mit coolen Beats und guter Laune ordentlich aufgepeppt und dabei strafft Du Deine gesamte Figur.

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Handtuch und Matte.

Hot Iron für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302078F	ab Donnerstag 21.9.23 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Handtuch und Matte.

Rückenfit-Rückenkräftigung

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302081L	ab Dienstag 19.9.23 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302082F	ab Mittwoch 20.9.23 17-18.15 Uhr	10x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Für einen flexiblen starken Körper, für Rückhalt und Wohlergehen. Das effektive Training ist auf ganzheitliche Rückengesundheit ausgerichtet. Es basiert auf Wissensvermittlung, Anleitung und Experiment zu natürlicher Bewegung und ergonomischer Haltung. Wir arbeiten anregend gefühlvoll im Gehen, Stehen und am Boden für mehr Kraft und Dehnung, mit Schwingung und Führung, Impuls und Zurücknahme. Das konzentrierte Körpertraining enthält zudem Atem- und Entspannungsübungen. Es ist auch geeignet bei leichten Verschleißerscheinungen in den Gelenken.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.





Aqua-Kurse

Bitte beachten:

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



Z®-Aquatraining am Freitag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302120F	ab Freitag 29.9.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstagvormittag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302122F	ab Samstag 30.9.23 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302124F	ab Samstag 30.9.23 11-11.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Göttinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302131F	ab Sonntag 1.10.23 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302130F	ab Montag 2.10.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Mittwoch

GEFÖRDERT

für Fortgeschrittene im Tiefwasser

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302140F	ab Mittwoch 27.9.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Donnerstag

GEFÖRDERT

für Anfänger im Tiefwasser

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302141F	ab Donnerstag 28.9.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Bitte beachten: Da wir im Tiefwasser trainieren, sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

Aqua-Fitness - Classic

LEITUNG: Helmut Schwaiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302110F	wird noch bekanntgegeben			Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
302113F	wird noch bekanntgegeben			Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräutersalbenküche

Salben zum Mitnehmen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303002L	Freitag 20.10.23 18.30-21 Uhr	1x	22 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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 19 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303003L	Freitag 8.12.23 18.30-21 Uhr	1x	22 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Es gibt viele Kräuter zum Räuchern. Wir tauchen ein in eine uralte Welt, lernen Räucherkräuter und Harze kennen, und auf welche Art und Weise sie angewendet werden können. Skript kann für 4 Euro bei der Kursleitung erworben werden.

Die Gesundheit liegt in den Füßen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303004F	Montag 23.10.23 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben

Die Fußreflexzonenmassage wird angewendet zur Stärkung des Immunsystems, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, zur Durchblutungsförderung und Schmerzlinderung bei akuten und chronischen Beschwerden und auch zur Entspannung. An diesem Abend erfahren Sie vieles über das Thema Fußreflexzonen und die Möglichkeit sich selbst etwas Gutes zu tun.

Cranio-Sacral-Balance

LEITUNG: Cornelia Schläffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303009F	Samstag 18.11.23 9-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Mensa

Sie lernen die Entstehungsgeschichte und die Wirkungsweise dieser Methode kennen und erlernen ausgewählte Grundtechniken, die auch für Laien anwendbar sind.

Wir arbeiten daran ein tieferes Verständnis für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu bekommen

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kopfkissen.

Selbstverteidigung

LEITUNG: Denislav Petrov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303050A	ab Mittwoch 13.9.23 19-20.30 Uhr	14x	Eintritt frei!	Ainring Feldkirchen Turnhalle, Gumpinger Str. 23-25

Selbstverteidigung

LEITUNG: Michael Dietl und Andrea Balzar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303051F	ab Mittwoch 27.9.23 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle

Wir lernen deeskalierendes Verhalten, realitätsbezogene Sequenzen und das Einschätzen von Gefahrensituationen.

NEU!

Aktivierung von Senioren

Informationen und praktische Übungen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304001L	Donnerstag 28.9.23 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Bitte beachten: Anmeldeschluss 25.9.23.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304002F	Mittwoch 15.11.23 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

Bitte beachten: Anmeldeschluss 10.11.23.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

Wir besprechen und üben die Wiederbelebung und die Seitenlage. Der Defi wird erklärt und vorgeführt. Wir klären, was bei Stürzen zu tun ist. Die Kursleiterin nimmt sich Zeit für Ihre Fragen.



Erste Hilfe

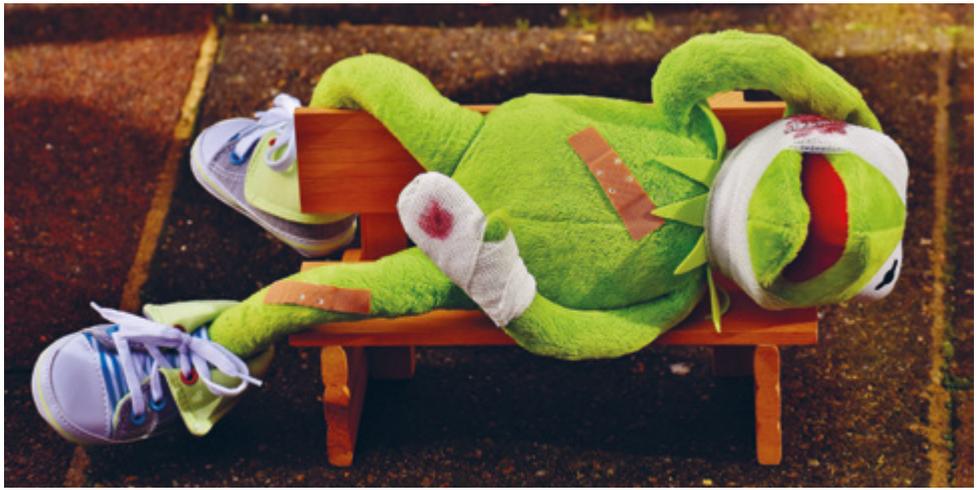
LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304003L	Samstag 14.10.23 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Dieser Kurs erfüllt alle Erfordernisse für den Führerschein.

Sie lernen, was in Notfällen als Ersthelfer wirklich wichtig ist. In kürzester Zeit erfahren Sie, wie einfach Leben retten ist.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 9.10.23.



Erste Hilfe bei Kindernotfällen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304004L	Mittwoch 8.11.23 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit.

Lernen Sie:

- o Was ist zu tun, wenn (m)ein Kind stürzt?
- o Was ist zu tun, wenn (m)ein Kind bewusstlos ist?
- o Was ist zu tun, wenn bei (m)einem Kind Wiederbelebung notwendig ist?

Zusätzlich nehmen wir uns ausreichend Zeit individuelle Fragen rund um das Thema Kindernotfälle zu beantworten.

Gebühr für Paare: 65 Euro

Bitte beachten: Anmeldeschluss 2.11.23.



Klimafreundliche und regionale Küche

Ein lecker herbstlich vegetarisches Buffet

LEITUNG: Britta Linde und Christine Lecker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305009F	Freitag 22.9.23 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 15.9.23 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von 10 Euro pro Person sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Klimafreundliche und regioinale Küche

Adventliches vegetarisches Buffet

LEITUNG: Britta Linde und Christine Lecker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305010F	Freitag 17.11.23 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 10.11.23 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von 10 Euro pro Person sind direkt im Kurs zu bezahlen.



Hinweis für Kurse bei Frau Glück

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 7 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.



Weihnachtsbäckerei

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305013F	Freitag 15.12.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir backen gemeinsam 6 bis 7 verschiedene Sorten Weihnachtplätzchen wie Linzer Augen, Vanillekipferl, Rumkugeln und Nussecken.

Brot und Weckerl selber machen

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305020F	Freitag 6.10.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Semmeln, Mohnfusserln, Salzstangen, Vollkorngebäck, Milchbrot und Schwarzbrot.

Bauernbrot - Backen mit Sauerteig

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305021F	Dienstag 7.11.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Sauerteig, Brotlaiben und verschiedenem Gebäck.

100% Vollkorn

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305022F	Montag 25.9.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Knäckebrötchen und Striezel.

Schlank durch achtsames Essen

was mir gut tut und mich satt macht

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305030L	ab Montag 16.10.23 17.45-19.15 Uhr	6x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Durch gezielte Übungen, die Sie auch zuhause anwenden können, lernen Sie unter Anleitung die Technik des achtsamen Essens. Dadurch findet schon während des Kurses ein Umdenken in Bezug auf die eigenen Essgewohnheiten statt und automatisch eine Änderung Ihres Essverhaltens. Ein Kurs, der die Sinne anregt und Spaß macht.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und etwas zum Trinken.

Sushi

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305024F	Freitag 13.10.23 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Gemeinsam werden wir verschiedene Sushi Arten wie Hosomaki, Futomaki, Uramaki (California Rolls), Nigiri-Sushi, Gunkan und Sashimi sowie auch die typische japanische Miso-Suppe zubereiten.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 15 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Messer, verschließbare Gefäße und Geschirrtücher.



NEU!

Ran an die Kartoffeln

Kartoffelgenuss von herzhaft bis süß

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305025F	Donnerstag 26.10.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Sie lernen die Vielfältigkeit eines unserer Grundnahrungsmittel besser kennen. Von herzhaft bis süß, von Vorspeise bis Nachspeise. Die Kartoffel passt immer.

Wir kochen gemeinsam mehrere Gerichte (Vorspeisen, Hauptspeisen, Nachspeisen) mit Kartoffeln, z. B. Kartoffelspätzle-Salat, Spinat-Schupfnudeln, Kartoffelknödel herzhaft und süß, Quark-Kartoffelküchlein, Kartoffelkrapfen...

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 12 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Hausschuhe, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Kartoffelpresse wenn vorhanden.

**NEU!**

Wärmende Suppen für kalte Tage

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305026F	Donnerstag 16.11.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Suppen sind nicht nur köstliche Vorspeisen sondern auch leckere Hauptgerichte. Raffinierte Toppings, selbstgebackene Brötchen dazu und die kalten Tage können kommen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Suppen mit verschiedenen Gebäckstücken als Beilage zu.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 8 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Hausschuhe, 2 Geschirrtücher, mehrere kleine Behälter für Kostproben.

NEU!

Wilder Abend

Regionales Wild schmackhaft zubereitet

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305027F	Freitag 1.12.23 17-21 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Gemeinsam kochen wir ein „wildes“ 3-Gänge-Menü mit regionalem Reh oder Hirsch im Hauptgang.

Vorspeise: Gebratener Schafskäse im Speckmantel auf Salatbett mit Croutons und Kürbiskernen

Hauptspeise: Reh- oder Hirschmedaillons mit Dörrozweischgen-Rotweinsöße dazu Steinpilzbucheln und Blaukraut

Nachtsch: Bayerisch Creme an warmen Glühweinkirschen

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 25 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Hausschuhe, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben.

Asiatische Küche

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305023F	Freitag 24.11.23 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 15 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und Geschirrtücher.



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.

INHALT

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch



VOR DEM KURS

Mal wieder zur Seh-Analyse!

Diese Anzeige
ist Ihr Gutschein



Für Ihre Augen

WIEDENMANN

#optikwiedenmann

WIEDENMANN OPTIK

Herbert Wiedenmann & Kfm.
wiedenmann-optik.de

Hauptstraße 25, 85375 Pulling • T 08954 8985
info@wiedenmann-optik.de

Mertelplatz 2, 83410 Laufen • T 08982 7851
laufen@wiedenmann-optik.de

Neuer Standort, mehr
Platz, höherer Lichteinfall

Ceterum censeo

in **SCHMUGGLER**

cervisiam unam esse delendam.

Unbekannter VHS-Schüler

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
404025F	ab Dienstag 26.9.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Die bereits vorhandenen Kenntnisse in den Bereichen Hören, Lesen und Schreiben werden weiter geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Englisch A1+ mit Vorkenntnissen

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406012L	ab Mittwoch 27.9.23 8.45-10 Uhr	5x	56 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
406013L	ab Mittwoch 8.11.23 8.45-10 Uhr	5x	56 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

You have learnt English at school, but have never really used it? You love English but are afraid to speak when you meet a foreigner?

This course aims to help you overcome your fear of speaking English and help you refresh the basic knowledge you need to communicate successfully.

Lehrbuch: Go for it! A1j (ab Lektion 9) ISBN 978-3-19-002938-9

English B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406022F	ab Donnerstag 28.9.23 10.35-12.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Sie lernen Englisch in netter gemütlicher Atmosphäre. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Englisch Refresher B1 - Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406034F	ab Freitag 29.9.23 10-11.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Auffrischkurs mit Konversation.

Share your views in English! B2

LEITUNG: Elizabeth Gunstone

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406040F	ab Donnerstag 5.10.23 10.30-12 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Speaking practice for those who already have a good knowledge of English but want to increase their self-confidence by building their vocabulary. Written, reading, listening and video exercises will help you learn. Opinions shared on serious and light-hearted topics - current political and environmental issues, cultural and literary themes. Course materials include some documents provided by the course leader (a native British English speaker) together with the course book „Headway Culture and Literature Companion B2“.

Bitte beachten: Das Lehrbuch wird von der Kursleiterin besorgt und ist bei dieser zu bezahlen.

Upper intermediate Conversation B 2

LEITUNG: Kathryn Bishop

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406042F	ab Montag 25.9.23 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

Learn to feel comfortable communicating in English! Build your vocabulary and use the vocabulary you have. We will discuss themes of interest. Lehrbuch: Texts to be provided by the instructor.

Advanced English Conversation B2 / C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406044F	ab Donnerstag 28.9.23 9-10.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Dieser Kurs ist für KursteilnehmerInnen mit sehr guten Englischkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten durch aktiven Gebrauch erhalten wollen. Kern des Kurses sind Diskussionen zu aktuellen Themen sowie alltäglichen Situationen. Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt, z. B. aktuelle Zeitungsartikel, Grammatikübungen usw.

Französisch - „On y va“ A 1

Hueber Verlag, ab Lektion 8

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408014F	ab Donnerstag 28.9.23 19.15-20.15 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Lehrbuch: „On y va“ A 1, Hueber Verlag, ab Lektion 8

Französisch für Fortgeschrittene B1

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408024F	ab Donnerstag 28.9.23 18-19 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Wir vertiefen Ihre Sprachkenntnisse wodurch Sie das Wesentliche von einem Gespräch in der französischen Sprache verstehen können.

Atelier de conversation - Niveau Ende A2

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408040F	ab Freitag 22.9.23 15.45-17.15 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

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

NEU!

Italienisch Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409010F	ab Montag 25.9.23 17.15-18.15 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Italienisch Wochenendkurs

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409009F	Freitag 13.10.23 16-19.15 Uhr Samstag 14.10.23 10-13.15 Uhr	2x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Dieser „Crash-Kurs“ wendet sich an alle, die sich schon einmal - mehr oder weniger - mit dem Italienischen beschäftigt haben, also auf gewisse Vor- oder Grundkenntnisse zurückgreifen können. Der Kurs beginnt nicht ganz bei „Zero“, gibt aber den Teilnehmenden die Möglichkeit, (fast) Vergessenes zu aktivieren, (früher) Gelerntes zu wiederholen bzw. aufzufrischen sowie Neues dazuzulernen. Dabei werden Sprechsituationen und Konversationsmittel des Alltags spielerisch eingeübt, nach der Devise „kurz und kompakt“.

Die Teilnehmer dürfen gerne vorhandenes Unterrichtsmaterial mitbringen.

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 1

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409012F	ab Montag 25.9.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Nicht nur den Cappuccino auf Italienisch bestellen, sondern typische Alltagssituationen meistern und mehr über Land und Leute lernen, das bietet ein Italienischkurs für Anfänger.
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 ab Lektion 1

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 1

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409013F	ab Montag 25.9.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 ab Lektion 1

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 1

LEITUNG: Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409019F	ab Dienstag 26.9.23 17.15-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wir verwenden das Lehrbuch Nuovo Espresso 2 ab Lektion 1.

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4

LEITUNG: Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409024F	ab Mittwoch 27.9.23 17.45-19.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4 (ISBN 978-3-19-205439-6).
Im Laufe der Stufe A2 lernen wir ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

„Imparare l'italiano in allegria“

Con Piacere Nuovo A2 ab Lektion 7

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409026F	ab Montag 25.9.23 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Schwerpunkt: Alltagssituationen unter Bezugnahme auf die Interessen der jeweiligen TeilnehmerInnen. Ausbau des Grundwortschatzes und Erweiterung der grammatikalischen Grundkenntnisse stehen im Mittelpunkt. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2 ab Lektion 7.

Italienisch B1

Nuovo Espresso 3 ab Lektion 5

LEITUNG: Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409032F	ab Dienstag 26.9.23 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wir verwenden das Lehrbuch Nuovo Espresso 3 ab Lektion 5.

Spanische Woche A1 - Crashkurs

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422001L	ab Freitag 10.11.23 9.15-16 Uhr	3x	162 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Gewinnen Sie durch spanische Sprachkenntnisse eine bessere Arbeitsmöglichkeit, Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Urlaub. Durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben sowie dem Urlaub, lernen Sie auf unterhaltsame Art und Weise die Sprache und lernen die wichtigste Grammatik in angenehmer Atmosphäre.
Unterrichtszeiten: 9.15 - 12.15 Uhr und 13 - 16 Uhr.
Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

NEU!

Spanisch A1 - Anfänger

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422002F	ab Mittwoch 27.9.23 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

In einer gemütlichen Atmosphäre werden wir von Anfang an Spanisch lernen.
Wir lernen mit dem Buch „ene A1“.

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422003L	ab Mittwoch 27.9.23 10-11.15 Uhr	5x	56 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422004L	ab Mittwoch 8.11.23 10-11.15 Uhr	5x	56 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

¿Te gusta el español, pero tienes miedo de hablarlo?

Sie wollen Ihr eingerostetes Spanisch wieder beleben? Nach diesem Kurs können Sie einfache Gespräche führen und leichte Texte lesen und verstehen.

Lehrbuch: Nuevas Perspectivas A1-A2 (ab Lektion 3).

ISBN: 978-3-7101-2074-9

Spanisch A2

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422019F	ab Montag 25.9.23 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 20 (EG)

Du hast bereits die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlangt und möchtest diese in lockerer, entspannter Atmosphäre weiter vertiefen? Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch *eñe A2*, ISBN 978-3-19-004220-3.

Spanisch XII. Semester - A2

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422020F	ab Mittwoch 27.9.23 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Wir haben uns die Grundkenntnisse der spanischen Sprache angeeignet und vertiefen diese mit dem Lehrwerk „Con Gusto A2“, ab Lektion 9.

Conversación y cultura - mindestens B1

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422031F	ab Montag 25.9.23 19-20.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 20 (EG)

Este curso para avanzados también se dirige a hispanohablantes que quieren intercambiar hablando el español. Trataremos diferentes artículos de prensa y textos literarios, escuchamos canciones y miraremos cortometrajes. Así profundizaremos nuestros conocimientos sobre la lengua y cultura del mundo hispanohablante y practicaremos mucho conversando. ¡Bienvenidos!

Material wird wöchentlich von der Dozentin per E-Mail verschickt.

Espanol nivel intermedio - B1

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422033F	ab Dienstag 26.9.23 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: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422041F	ab Dienstag 26.9.23 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!



Beruf und EDV



Digitalisierung ist allerorten ein Thema.
Wir konzentrieren uns in diesem Semester
auf die Grundlagen.
Eine gute Möglichkeit, um den sicheren
Einstieg zu bewältigen.

INHALT

- Demokratie im Gespräch
- Smartphone



Landtagswahl 2023: Digitaler Wahlkampf

Demokratie im Gespräch



KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102010C	Mittwoch 20.9.23 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Der Wahlkampf zur bayerischen Landtagswahl am 8. Oktober geht in die heiße Phase. Dabei spielen digitale Medien eine Rolle: Wie werden soziale Medien zur Wählermobilisierung genutzt? Wie wird Microtargeting - also das zielgruppenspezifische Ausspielen digitaler Wahlwerbung an bestimmte Zielgruppen - eingesetzt? Und kann man über soziale Medien den Landtagswahlkampf überhaupt beeinflussen? Diese Fragen wollen wir aus der Vogelperspektive betrachten und würden uns freuen, wenn Sie bei unseren Analysen mit dabei wären. Schalten Sie sich also zu am 20. September zu unserem Wahl-Special der Webtalkreihe „Demokratie im Gespräch“.



Digital Memory

Chancen und Risiken neuer Formen des Erinnerns

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102011C	Mittwoch 18.10.23 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Erinnerungskultur lebt von der Begegnung mit Zeitzeugen, weil sie zeitgeschichtliche Zusammenhänge ganz anders begreifbar machen als Geschichtsbücher und Dokumentationen. Was aber tun, wenn Zeitzeugen altersbedingt ihre Geschichten nicht mehr vermitteln können? Hier können digitale Technologien virtuelle Zwillinge erschaffen, die mittels Extended Reality (XR) realitätsgetreue Interaktionen mit virtuellen Zeitzeugen ermöglichen.

Wie kann digitale Technologie eingesetzt werden, um Geschichte zu vermitteln? Wie verändert sie unsere Erinnerungskultur? Welche Chancen bieten digitalgestützte Erinnerungsformen; wo stoßen sie an Grenzen? Diskutieren Sie mit uns und unseren Expert*innen am 18. Oktober über Pro und Contra von virtuellen Erinnerungspraktiken.





Function follows form:

Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen
Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102012C	Mittwoch 15.11.23 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Function follows form: Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen

Weltweit legen heute einige wenige Tech-Unternehmen fest, welche Kommunikations- und Beteiligungsmöglichkeiten Gesellschaften im Netz zur Verfügung stehen: Meinungsäußerungen lassen sich schnell durch ein Like oder Dislike bewerten, die Timelines der sozialen Medien mit ihren datenbasierten Geschäftsmodelle bestimmen, wer online welche Informationen zu sehen bekommt. Diskutieren Sie am 15. November mit unseren Expert*innen, wie sehr die digitale Infrastruktur unsere politische Kultur im Netz prägt und welche Ansätze es gibt, um digitale Plattformen stärker als bisher als gemeinwohlorientierte Güter zu gestalten.

Sicherer Umgang mit mobilen Geräten

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501001A	ab Dienstag 10.10.23 10-11.30 Uhr	3x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer
501002L	ab Donnerstag 19.10.23 10-11.30 Uhr	3x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
501003F	ab Dienstag 28.11.23 14.30-16 Uhr	3x	Eintritt frei!	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben
501004S	ab Dienstag 7.11.23 10-11.30 Uhr	3x	Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim

Möchten Sie endlich ein Smartphone nutzen, sind aber Neuling auf diesem Gebiet? Leider fällt der Umgang mit den Geräten nicht immer so leicht, wie Hersteller das versprechen. Lernen Sie in diesem Kurs alle nötigen Grundlagen, um mit Freude und Sicherheit Ihren digitalen Helfer im Alltag nutzen zu können.

Inhalt: Aufbau, Bedienung und Einrichtung des Gerätes, Navigation in der Benutzeroberfläche, wichtige Einstellungen tätigen; Kontaktpflege, Fotos und Videos, WhatsApp und weitere wichtige Apps kennen, Surfen im Internet und beschäftigen uns mit Datensicherheit („Wo muss ich aufpassen“).

Bitte beachten: Im Kurs arbeiten wir mit dem Betriebssystem Android. Bringen Sie gern Ihr eigenes internetfähiges Smartphone mit.

Eine Kooperation mit dem BayernLab.



Xpert Business das vhs-Kurssystem für Betriebswirtschaft und mehr

Was?

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite vhs-System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Es besteht aus Kursen und Zertifikaten: Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB-Abschlüssen kombinieren, zum Beispiel Finanzbuchhalter*in (XB).

Wie?

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*innen-Abschlüssen geführt.

Wo?

Die vhs Rupertiwinkel berät Sie gerne zu Xpert Business und stellt mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen für Ihre Ziele optimal geeignet sind.

Mehr Informationen finden Sie unter www.vhs-rupertiwinkel.de

	Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft								
	Geprüfte Fachkraft (DfB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (DfB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●			●				●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●			●	●
Finanzbuchführung (3) BfV	●				●			●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Konten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) BfV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenz	Teamverteilung, Projektmanagement, Moderationsführung, Workshop vortragen								●



GESUNDHEIT



SPRACHEN



**BERUF &
EDV**



**DIGITALES
LERNEN**

Wir stellen vor: unser Themenleitsystem



**KUNST &
KULTUR**



**JUNGE
VHS**



**GRUND
BILDUNG**



**GESELLSCHAFT
& LEBEN**

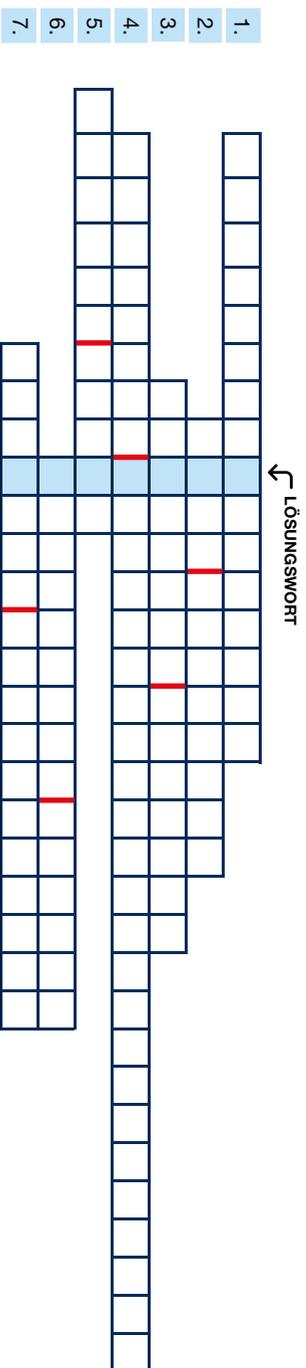
Folgen Sie uns auf



Rätselspaß

Wir versuchen unsere Themen von allen möglichen Seiten zu durchdenken.

Welche Veranstaltungen haben wir hier ins Gegenteil verkehrt?



1. Fesselndes Fußkritzeln
2. Schlechte Taten
3. Exklusiv Festlegen
4. Gefährliche Vermeidung ohne stationäre Lebewesen
5. Zahmer Morgen
6. Statisch Handeln
7. Rechenfehlschluss gegen Männer

Unter allen richtigen Einsendungen werden folgende Preise verlost:

- 1 x 50 Euro Gutschein vhs Rupertiwinkel
- 1 x 30 Euro Gutschein vhs Rupertiwinkel
- 1 x 20 Euro Gutschein vhs Rupertiwinkel
- 1 x Decke mit vhs Logo
- 1 x Kochschürze mit vhs Logo



Setzen Sie das **Lösungswort** zusammen und senden Sie es per E-Mail an: info@vhs-rupertiwinkel.de. Betreff: Gewinnspiel.
Bitte geben Sie Ihren Namen, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Postleitzahl an.

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Es besteht kein Rechtsanspruch. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mit der Bekanntgabe Ihres Namens und Gewinns auf unseren Medien-Kanälen erklären Sie sich einverstanden. Mit der Zusendung von E-Mail/Newsletter, in dem aktuelle Kurse und Veranstaltungen der vhs Rupertiwinkel bekanntgegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

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.

INHALT

- Alphabetisierung
- Erwerb von Alltagskompetenzen



Online Banking leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703001F	Montag 25.9.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703002F	Montag 9.10.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703003F	Montag 6.11.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703004F	Montag 4.12.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Der Kurs wird individuell an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen 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 vieles andere mehr.

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.



Digitale Grundbildung

Einstieg in die Digitalen Medien

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703010F	Montag 18.9.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703011F	Montag 2.10.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703012F	Montag 23.10.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703013F	Montag 20.11.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703014F	Montag 18.12.23 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Der Computer ist noch Neuland für Sie? Sie brauchen Rat wie man mit ihm umgeht? Sie fragen sich wie man Programme 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.

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.



Lesen. Schreiben. Mitmachen.

Alpha+

LEITUNG: Sina Messinger, Gerald Klinger, Angela Graw

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
	Neueinstieg immer montags	Unterricht mehrmals pro Woche	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.



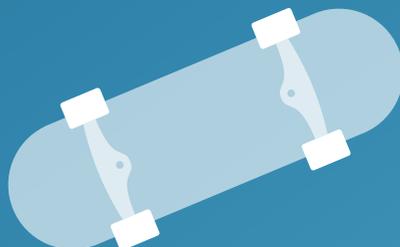
Junge vhs



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

INHALT

- Kunst
- Handwerk
- Actionbound
- Jugendradio
- Wahl



Mit der Forschermaus zum Mond

Interaktive Familienrallye rund um Raumfahrt, Wissenschaft und Fake News

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105230F	ab Dienstag 12.9.23		Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Folgt der abenteuerlichen Reise einer Maus zum Mond bei einer interaktiven Rallye. Begebt Euch ins Amerika der 50er Jahre. Erlebt wie eine wissbegierige Maus jede Nacht den Mond durch ein Fernrohr beobachtet, während ihre Artgenossen einem höchst unwissenschaftlichen Käsekult verfallen sind. Kann der Mond wirklich aus Käse sein? Angespornt durch die Pionierleistungen der Mäuseluffahrt, beschließt die kleine Maus, der Frage auf den Grund zu gehen. Tut es Ihr gleich. Weckt Euren Forschergeist und rätselt mit.

Eine interaktive Buchrallye für Familien sowie andere Gruppen aus Erwachsenen und Kindern/Jugendlichen zwischen etwa fünf und 15 Jahren. Start und Ziel ist bei unserem Kooperationspartner, der Stadtbücherei Freilassing. Die Rallye findet zum großen Teil im Freien statt. Bitte daran denken sich passend zur Witterung anzuziehen.



Dein Wunschkurs - Planet B

LEITUNG: Andreas Steudtner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104070F	ab Dienstag 12.9.23 16.30-18.30 Uhr		Eintritt frei!	Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Ihr wollt etwas zum Thema Nachhaltigkeit auf die Beine stellen. Ihr seid mindestens zu dritt. Ihr seid 15+ Jahre alt. Schickt uns eure Idee auf

Instagram (vhs_rupertwinkel_)

WhatsApp (+49 (0) 1512 / 55 05 761)

E-Mail (info@vhs-rupertwinkel.de)

Jugendradio OnAir

Wir gestalten. Ihr werdet unterhalten. OnAir.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211101F	ab Dienstag 12.9.23 17-20 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Labern ist dein größtes Hobby? Und deine Musik soll endlich mal im Radio laufen? Dann komm zu uns in die Jugendredaktion ins GalaxyMixed OnAir-Studio nach Freilassing.

Immer Dienstag im Werk 71
17-18 Uhr Redaktionstreffen (Online + Präsenz)
18-20 Uhr Produktionszeit

Schreib uns doch einfach über Instagram (@galaxymixed), wenn du dabei sein möchtest.

Waffeln und Wahlen

Inklusiv wählen

LEITUNG: Barbara Groß

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102001F	ab Mittwoch 20.9.23 17-21.30 Uhr	3x	Eintritt frei!	Freilassing, Lebenshilfe, Ludwig-Zeller Str. 71

Deine Stimme zählt. Wir hören zu.
Wir geben Informationen. Wir leben Demokratie.

Für alle, die 15 Jahre oder älter sind.
Mit oder ohne Behinderung - wir sind eine Gesellschaft.
Ein Angebot zur Landtagswahl 2023.

Wieso? Weshalb? Warum?



Landtags-
wahl 2023



Schnitz-Kurs für Familien in den Herbstferien

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210012F	Samstag 4.11.23 9.30-13 Uhr	1x	150 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum (U19)

Ein besonderes Familien-Erlebnis am Wochenende: Gemeinsam entdecken Mütter, Väter, Onkel, Tanten und sonstige Familienmitglieder mit ihren Kindern das Material Holz. Jede*r schnitzt während der 3,5 Stunden am eigenen, kleinen Objekt. Ob Schälchen, Kochlöffel, ein kleines Tierchen oder gar eine Rakete...das Ergebnis wird zu 100 % einzigartig!

Kinder können ab dem achten Lebensjahr teilnehmen.

Spätestens eine Woche vor dem Kurs bitte Bescheid geben, welche Schnitzprojekte umgesetzt werden sollen, damit die gewünschten Holzstücke sowie die unterschiedlichen Schnitzplätze vorbereitet werden können. Die Material- und Vorbereitungsgebühr von 10 Euro pro Person ist direkt am Kurs-Tag mitzubringen. Bei Fragen zum Kurs oder der Altersgrenze bei den Kindern können Sie gerne mit uns Kontakt aufnehmen.

Kursgebühr für Familien mit 3 Personen: 150 Euro
Kursgebühr für Familien mit 4 Personen: 180 Euro
Kursgebühr für Familien mit 5 Personen: 200 Euro

Bitte beachten: Anmeldung bitte telefonisch unter Tel. 08654/3099-430 oder per E-Mail an info@vhs-rupertwinkel.de.

raiba-rupertwinkel.de/ausbildung

Auszubildende gesucht m/w/d
Start im September 2024
oder für Kurzentschlossene
noch in 2023

Du bist aufgeschlossen, engagiert und zuverlässig und möchtest gerne in einem Team arbeiten?

Du suchst eine spannende Ausbildung mit vielseitigen Aufgaben und tollen Sozialleistungen?

Wir beantworten gerne Deine Fragen und freuen uns über Deine Bewerbung. Wir bieten auch Praktikumsplätze.

Poststr. 7, 83317 Teisendorf

Raiffeisenbank Rupertiwinkel eG

Über den Tellerrand geschaut:

vhs Bad Reichenhall

Landtagswahl in Bayern - eine Informations- veranstaltung im Rahmen der politischen Bildung

LEITUNG: Martin Schneider

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
150	Mittwoch 27.09.23 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Improvisation in Bewegung und Zeichnung (ohne Vorkenntnisse)

LEITUNG: Saskia Bannasch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
214	Mittwoch 20.10.23 19.30-21.30 Uhr	6x	95 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Tango argentino

LEITUNG: Wilfried Lorenz

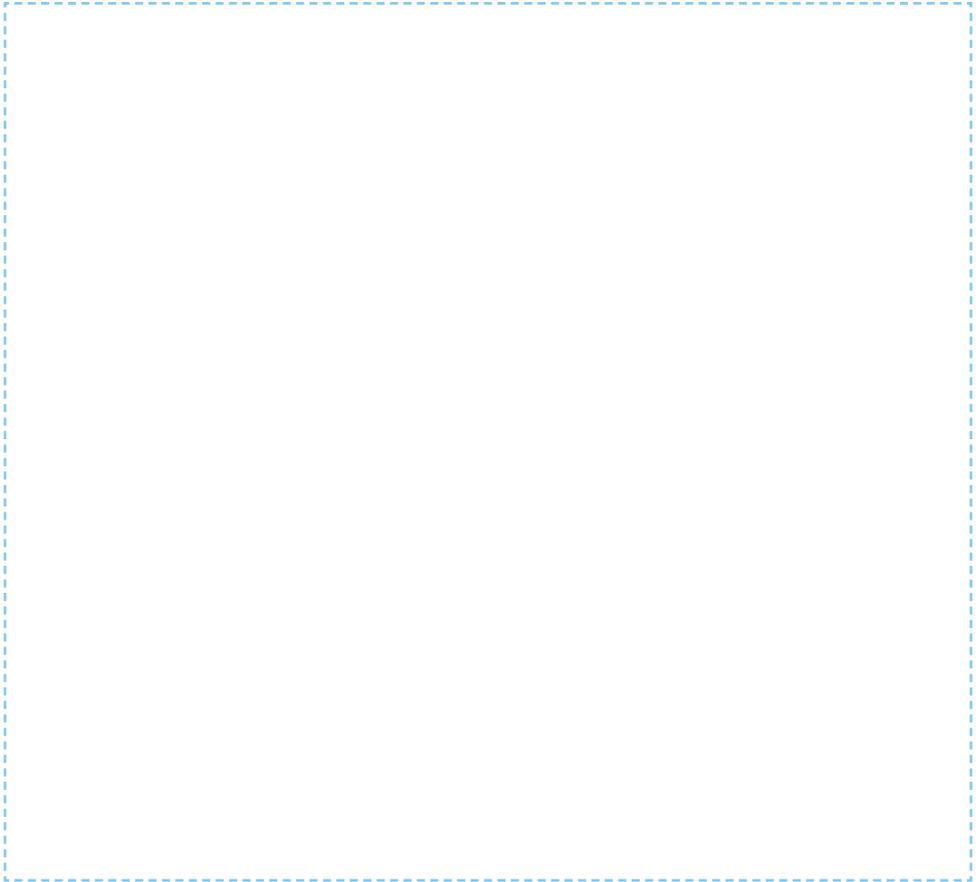
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207	ab Donnerstag 5.10.23 19-20.30 Uhr	8x	240 Euro	Bad Reichenhall, Schule Heilingbrunner- straße, Turnhalle

Effektive Präsentationen mit PowerPoint

LEITUNG: Martin Seebacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
572	ab Dienstag 12.12.23 18.15-21.30 Uhr	2x	60 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.04

Kritzelseite



Impressum

- Herausgeber:** vhs Rupertwinkel | Münchener Straße 15 | 83395 Freilassing
- Geschäftsführung:** Dr.ⁱⁿ Helga Huber
- Bildnachweis:** vhs Rupertwinkel, pexels.com, pixabay.com
- Druck:** Fuchs Druck GmbH | fuchsdruck.eu
- Gestaltung:** MATADORA - Concept & Design | Mandy Hammer | matadora-design.com

Teilnahme & AGBs

Alle Informationen rund um die Kursteilnahme bei der vhs Rupertiwinkel.

INHALT

- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Datenschutzerklärung
- Anmeldeformular für Kurse



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 Rupertwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing, info@vhs-rupertwinkel.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 zurückzuzahlen 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.

1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

Volkshochschule Rupertwinkel
(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt)
Leitung: Dr.ⁱⁿ Helga Huber
Münchener Straße 15, 83395 Freilassing
E-Mail: info@vhs-rupertwinkel.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 angefordert – 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)



Das sind wir!

Wir denken voraus, packen mit an, engagieren uns für das Gemeinwohl, geben Ihnen ein Zuhause, schauen aufeinander und sind ein starker Partner für eine starke Region.

Weil`s um mehr als Geld geht!

QR-Code
zum Film:



Sparkasse
Berchtesgadener Land