

01



**Leben. Lernen.
Wissen.**

Programm
Frühling/Sommer 2024

Salzach Festspiele

Schloss Triebenbach
bei Laufen

2024



Sa 6.7. RAT Big Band
„A Tribute to Glenn Miller“



Fr 12.7. Erwin Pelzig
„Der wunde Punkt“



So 14.7. Paul Morocco & Olé!
The Guitar Locos Trio



Mi 17.7. Luise Kinseher
„Die Kinseher kimmmt“



Fr 19.7. Buchbinder Wanninger
Theater mit Musik



Sa 20.7. Conny & die Sonntagsfahrer
„Musik liegt in der Luft“



So 21.7. Cuba Boarisch 2.0.
„Dahoam is überoi“



Di 23.7. Andreas Kümmert & Band
The Voice: „Working Class Hero“

Fr 26.7. The Magic of Queen
Tribute-Show for Mercury & Co

Sa 27.7. Die Hollerstauden
& Austria Festival Symphony Orchester



Kartenvorverkauf z.B.
Lotto Dietrich in Laufen, T +49 8682 1258,
Reisebüro Hogger in Freilassing, T +49 8654 49300

Eine Information des Kulturamtes der Stadt Laufen,
T +49 8682 8987-36 | www.stadtlaufen.de

www.salzachfestspiele.de



Ticket-Hotline +49 761 88849999



Das neue Frühjahrsprogramm

vhs Volkshochschule
Rupertiwinkel

Leben.Lernen.Wissen ist das Motto für dieses Semester. Unser Programm möchte Sie genau da abholen, wo Sie gerade stehen. Wir wollen Erfahrungen mitten aus dem Leben vermitteln, mit allen Sinnen lernen und Wissen weitergeben, sammeln und bewahren. Ob gesellschaftliche Themen, künstlerischer Ausdruck, Gesundheitsprävention, Sprachen oder berufliche Themen, ob Basiskenntnisse oder Profiwissen – wir wollen Sie nachhaltig bei Ihrer Weiterbildung unterstützen.

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

Um Ihr Lernerlebnis noch nachhaltiger zu gestalten, finden Sie durch bunte Felder gekennzeichnet die Nachhaltigkeitsziele der UN (SDGs) bei verschiedenen Kursen vermerkt. Näheres dazu auf Seite 19.

Wir bitten Sie per Bankeinzug zu bezahlen. Wir buchen Gebühren erst nach Kursstart ab. Bei Einzelveranstaltung erfolgt die Abbuchung kurz vor der Veranstaltung.

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

Ein Teil unserer Kursgebühren wurde angepasst.

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



**Ihr Team der
vhs Rupertiwinkel**

KARIN SPEIGL
JOSEFA WIESBACHER
DANIELLE PRINCE
BRIGITTE BÖHM
SANDRA KLINGER
LISA RUDHOLZER
DR.^{IN} HELGA HUBER
LYDIA WASSERMANN (NICHT IM BILD)

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

Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe zusammenkommen, um sich weiterzubilden und neue Fähigkeiten zu erwerben. In einer Welt, die sich ständig verändert, ist es wichtiger denn je, dass wir uns auf die Zukunft vorbereiten und uns mit den drängenden globalen Herausforderungen auseinandersetzen.

Gemeinsam mit allen anderen Kulturen und Nationen ist es unsere Aufgabe die Nachhaltigkeitsziele der UN bis 2030 umzusetzen. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine Antwort auf diese Herausforderungen. Mit ganz unterschiedlichen Angeboten rückt daher unsere Volkshochschule verschiedene Dimensionen von Nachhaltigkeit ins Bewusstsein. Ziel ist es, Sie beim zukunftsfähigen Denken und Handeln zu unterstützen. Es soll Ihnen ermöglichen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Das neue Frühjahrssemester ist daher ein bunter Strauß nachhaltiger Bildungsangebote, in dem sicherlich etwas Passendes für Ihre Interessen steckt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Programm.



Markus Hiebl
Markus Hiebl
Erster Bürgermeister
Stadt Freilassing



Hans Feil
Hans Feil
Erster Bürgermeister
Stadt Laufen



Martin Öttl
Martin Öttl
Erster Bürgermeister
Gemeinde Ainring



Andreas Buchwinkler
Andreas Buchwinkler
Erster Bürgermeister
Gemeinde Saaldorf-Surheim

Unser Vorstand

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:

Winterferien:	12.2.2024 - 16.2.2024
Osterferien:	25.3.2024 - 6.4.2024
Tag der Arbeit:	1.5.2024
Christi Himmelfahrt:	9.5.2024
Pfingstferien:	21.5.2024 - 1.6.2024
Sommerferien:	29.7.2024 - 9.9.2024

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 (davon haben wir 50.000 lagernd) per Telefon, Fax, E-Mail oder auch bequem über unseren Online-Shop.

* Im Umkreis von 15 km. Ab einem Bestellwert von 10,- EUR.

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

6

vhs Rupertiwinkel

Programm Frühjahr 2024 | 01

Anmeldungen bei der vhs Rupertiwinkel

vhs Volkshochschule
Rupertiwinkel

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 126 oder über die Website **www.vhs-rupertiwinkel.de** anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Montag, 8. Januar**, 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 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 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 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.

Programm Frühjahr 2024 | 01

vhs Rupertiwinkel

7

**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



Gesellschaft

Selbstbestimmte Bildung für Familien und Erwachsene. Hochkarätige Vorträge von der neuen Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops bis zur Philosophie in der islamischen Welt. Neues rund um Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Ein Programm so bunt und abwechslungsreich wie wir uns die Gesellschaft wünschen.

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12, 13 und 15.

INHALT

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

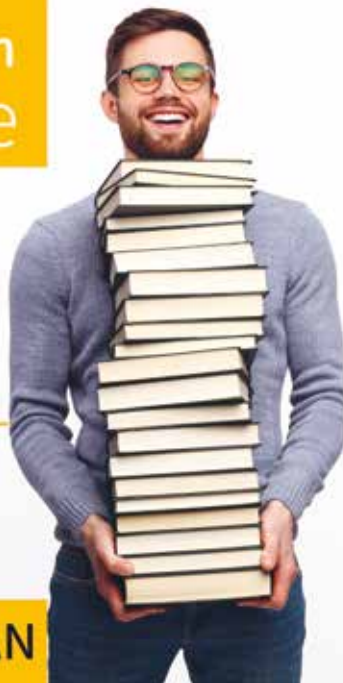


**Bücher regional kaufen
buch-krittian.de**

**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





Bitte beachten:

Melden Sie sich bitte vorher an. Auf unserer Homepage oder in unseren Büros, auch telefonisch. Spontanbesuche sind nur möglich, wenn es extra vermerkt ist.

Sonderführung Stadtmuseum

LEITUNG: Otto Folzwinkler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101007F	Dienstag 7.5.24 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

Früher in Rente?

LEITUNG: Ingrid Parzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103001F	Dienstag 19.3.24 19-21 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)



Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten sowie der bestmögliche Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung und Altersteilzeit.

Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103002F	Donnerstag 11.4.24 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Überblick über das gesetzliche Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Möglichkeiten der gewillkürten Erbfolge und das Erbschaftssteuerrecht anhand von Praxisbeispielen sowie Möglichkeiten der Abänderung durch ein (Ehegatten-)Testament, einen Erbvertrag oder Gestaltungen zu Lebzeiten.



Esel-Wanderung - Halbtagestour

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104010F	Samstag 6.4.24 10.30-13.30 Uhr	1x	42 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 bayerischen 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 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf www.vhs-rupertiwinkel.de.

Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104040F	Donnerstag 25.1.24 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

Am Abend 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 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf www.vhs-rupertiwinkel.de.

Besuch des Lehrbienenstands

LEITUNG: Dr. Stefan Poller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104070F	Dienstag 7.5.24 17-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lehrbienenstand Eichertwald

Einem Imker und seinen Bienen bei der Arbeit über die Schulter schauen, Informationen über die Biologie der Bienen erhalten und Honig verkosten.

Bitte lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen.
Obwohl die Bienen sanftmütig sind, kann ein Stich nicht ausgeschlossen werden.

Bitte beachten: Bei schlechter Witterung wird der Besuch des Lehrbienenstands auf den 14.5.24 verschoben.

Ceterum censeo
in SCHMUGGLER
cervisiam unam
esse delendam.

Unbekannter VHS-Schüler

vhs wissen live

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 vhs Online Kurse 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

109020C	Abschied von der Öffentlichkeit - Michael Hüther	Montag, 29.1.2024
109021C	Der Tiber und die ewige Stadt - Birgit Schönauf	Montag, 5.2.2024
106020C	Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten - Ralf Hertwig Grill	Dienstag, 20.2.2024
109022C	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents - Bartholomäus Grill	Sonntag, 25.2.2024
104021C	Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen? - Klaus Bekmann	Dienstag, 27.2.2024
101022C	Geschichte und Zukunft der Mode - Ulinka Rublack	Dienstag, 5.3.2024
102020C	Donald Trump und der Populismus in den USA - Michael Hochgeschwender	Sonntag, 10.3.2024
109023C	Klimawandel und Wetterkatastrophen - Ernst Rausch	Mittwoch, 12.3.2024
101022C	Die multiplen Krisen der Gewalt - Gustav Seibt	Mittwoch, 20.3.2024
101023C	Tito - der ewige Partisan - Marie-Janine Calic	Sonntag, 24.3.2024
109024C	Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz - Jörg Junhold	Mittwoch, 10.4.2024
108020C	Philosophie in der islamischen Welt - Peter Adamson	Sonntag, 14.4.2024
101024C	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte - Peter Longerich	Donnerstag, 18.4.2024
104022C	Verbreitung und Zustand der Moore - Franziska Tanneberger	Donnerstag, 25.4.2024
103020C	Das Geld und der Staat - James Harold und Eric Monnet	Montag, 29.4.2024
102021C	Zeitenwende im Indopazifik - Matthias Nass	Donnerstag, 2.5.2024
101025C	Die dunkle Seite der Antike - Martin Zimmermann	Sonntag, 12.5.2024
102022C	Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen - Michael Zürn	Montag, 3.6.2024
110020C	Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops - Andreas Müller	Freitag, 14.6.2024



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

Stadtführungen in Laufen

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

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 Laufener Altstadt über den Europa-Steg zur weltberühmten Stille-Nacht-Kapelle nach Oberndorf und über die Länderbrücke zum ehemaligen Kapuzinerkloster. Ein beeindruckendes Erlebnis!

Ihr Krippenweg beginnt mit der aus dem frühen 20. Jahrhundert stammenden Jahreskrippe in der Kirche des ehemaligen Kapuzinerklosters in Laufen. Nach einer Wanderung in die geschichtsträchtige Altstadt gelangen Sie zur 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.



Wegwerfen? Denkste! - RepairCafé

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104080F	Samstag 13.1.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
104081F	Samstag 10.2.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
104082F	Samstag 9.3.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
104083F	Samstag 6.4.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
104084F	Samstag 4.5.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
104085F	Samstag 1.6.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
104086F	Samstag 13.7.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Repair Café Freilassing ist eine Initiative, die das Reparieren als Alternative zum Wegwerfen fördert. Du kannst mit Deinen kaputten Gegenständen hierherkommen, um sie vor Ort, gemeinsam mit ehrenamtlichen Reparatur*innen, wieder in Ordnung zu bringen.

Eine Koopereation mit dem Bürgerzentrum KONTAKT.

NEU!



Repair Café

LEITUNG: Reka Schausberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104090A	Samstag 20.1.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
104091A	Samstag 17.2.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
104092A	Samstag 16.3.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
104093A	Samstag 20.4.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
104094A	Samstag 18.5.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
104095A	Samstag 15.6.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
104096A	Samstag 20.7.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin

Repair Café Freilassing ist eine Initiative, die das Reparieren als Alternative zum Wegwerfen fördert. Du kannst mit Deinen kaputten Gegenständen hierherkommen, um sie vor Ort, gemeinsam mit ehrenamtlichen Reparatur*innen, wieder in Ordnung zu bringen.

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





Erste Hilfe fürs Radl

LEITUNG: Birger Höljes

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104090F	Freitag 12.4.24 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Lobmayrparkplatz
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104091F	Freitag 14.6.24 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Lobmayrparkplatz
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104092L	Freitag 26.4.24 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Laufen, Rathaus, Rathausplatz 1
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104093L	Freitag 28.6.24 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Laufen, Rathaus, Rathausplatz 1

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

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verschoben.



Workshop Natur-Gartendesign

LEITUNG: Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104101A	ab Montag 26.2.24 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Erler-Zimmer
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104101L	ab Donnerstag 18.4.24 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie wollen einen bunten, pflegeleichten Garten voller Leben? Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten des Naturgartens kennen und wie Sie diese gestalterisch in Ihrem Garten umsetzen.

Lokwelt-Gartentag

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104102F	Sonntag 21.4.24 10-17 Uhr	1x	4 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Globale Nachhaltigkeitsziele

Die Weltgemeinschaft hat 17 globale Nachhaltigkeitsziele verabschiedet. Auf Englisch: Sustainable Development Goals, kurz SDGs. Sie sollen gemeinsam, weltweit bis 2030 umgesetzt sein. Sie stehen für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung. Also für einen lebenswerten Planeten über 2030 hinaus. Als Volkshochschule arbeiten wir insbesondere am Ziel 4: Hochwertige Bildung. Wir versuchen darüber hinaus auch zu anderen Zielen interessante Impulse zu geben. Entsprechende Veranstaltungen sind mit den Symbolen der Vereinten Nationen für die SDGs gekennzeichnet.



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

17 ZIELE, DIE UNSERE WELT VERÄNDERN



Weitere Informationen auf www.unric.org/de/17ziele (deutsch) oder www.sdgs.un.org (englisch).



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 +49/8654/30 946 - 10.
- **Anmeldeschluss:** Ist beim jeweiligen Kurs vermerkt.
- **Ausrüstung:** Ausrüstung und weitere Infos auf www.vhs-rupertiwinkel.de.



Naturverträglich unterwegs

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104160F	Samstag 6.1.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104161F	Freitag 9.2.24 14-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Leichte Winterwanderung mit dem Biosphären-Ranger auf den Toten Mann.

Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 2.1 bzw. 6.2.2024.



Tiere und ihre Spuren im Winter

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104162F	Freitag 12.1.24 14-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104163F	Freitag 23.2.24 14-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Leichte Winterwanderung mit dem Biosphären-Ranger am Hochschwarzeck.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 5 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 9.1. bzw. 20.2.2024.



Frühlingserwachen im Auwald

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104164F	Sonntag 17.3.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badyon, Aumühlweg 9

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104165F	Freitag 29.3.24 14.30-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Parkplatz Marzoller Au

Leichte Wanderung mit dem Biosphären-Ranger durch die Marzoller Au.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 12.3. bzw. 26.3.2024.



Den Wiesenbrütern auf der Spur

Wiesenbrüter im Haarmooos

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Melanie Tiefenthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104166S	Samstag 30.3.24 8-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Saaldorf-Surheim, Parkplatz Lauterbrunn am Abtsdorfer See

Exkursion in das größte Wiesenbrütergebiet Südostbayerns.

Zielgruppe: Erwachsene, Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Ausweichtermin Samstag, 6.4.2024. Anmeldung verpflichtend bis 26.3.2024.



Erlebnisreiche Moorexkursion

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104167A	Sonntag 7.4.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104168A	Sonntag 19.5.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3

Leichte Wanderung mit dem Biosphären-Ranger durch das Ainringer Moos

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 2.4 bzw. 14.5.2024.



Energetische Gebäude-Sanierung leicht gemacht

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Energieagentur Südostbayern

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104169F	Dienstag 9.4.24 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Bischofswiesen, Kulturhof Stanggass, Berchtesgadener Str. 111

Vortrag mit Informationen zu Maßnahmen und Standards und Praxisbeispiel.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 2.4.2024.



Kräuterwerkstatt - Leckeres aus der Natur

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Christine Lecker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104170L	Samstag 27.4.24 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Biohof Lecker

Heimische Kräuter sammeln, verarbeiten und genießen.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 6 Jahren.

Bitte beachten: Der Unkostenbeitrag in Höhe von 7 Euro pro Familie ist direkt vor Ort zu bezahlen. Anmeldung verpflichtend bis 18.4.2024.



So schmeckt Laufen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Dr. Peter Loreth

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104171L	Freitag 21.6.24 14-17.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Mozartplatz

Schmackhafte Kulturlandschaftsexkursion mit dem Fahrrad.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Brotzeit auf Selbstzahlerbasis möglich. Anmeldung verpflichtend bis 18.6.2024.



Wussten Sie schon ...

... dass Schneeflocken einen schrillen Ton von sich geben, wenn Sie ins Wasser fallen. Wir bekommen es nur nicht mit, da sich dieses Geräusch in einer für uns unhörbaren Frequenz von 50 bis 200 Kilohertz abspielt?



Almerleben im Lattengebirge

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104172F	Sonntag 23.6.24 9-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104173F	Sonntag 14.7.24 9-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

Mittelschwere Wanderung mit dem Biosphären-Ranger im Lattengebirge.

Zielgruppe: Erwachsene, Familien mit Kinder ab 12 Jahren

Bitte beachten: Brotzeit auf Selbstzahlerbasis. Anmeldung verpflichtend bis 18.6. bzw. 9.7.2024.



Wiesenbrüter im Haarmoos - Abendexkursion

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Melanie Tiefenthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104174S	Freitag 28.6.24 18-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Saaldorf-Surheim, Parkplatz Lauterbrunn am Abtsdorfer See

Abendexkursion in das größte Wiesenbrütergebiet Südostbayerns.

Zielgruppe: Erwachsene, Familien mit Kinder ab 10 Jahren

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 25.6.2024. Ersatztermin Samstag, 29.6.24.



Wir bewahren Schätze

Obst, Getreide, Lebensräume für Wildbienen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Karin Heinrich, Sabine Pinterits, Josef Stein

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104175S	Donnerstag 4.7.24 17-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Surheim, Obstgarten Haberland

Obst, Getreide und Wildbienen in Saaldorf-Surheim. Leichte Wanderung.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 30.6.2024.



Nächtliche Jäger am Abtsdorfer See

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Brigitte Meiswinkel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104176L	Freitag 19.7.24 20.30-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Parkplatz Freizeitgelände Abtsdorfer See



Fledermaus-Exkursion am Abtsdorfer See.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 16.7.24.



Die Alm erleben - für Menschen mit Beeinträchtigungen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Gerti Rutz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104177F	Samstag 27.7.24 10-15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Hirschbichl



KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104178F	Samstag 17.8.24 10-15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Hirschbichl

Leichte Exkursion zur Ragertalm - Abkürzung mit Bus möglich.

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 22.7. bzw. 12.8.2024.

Aktionswoche: Lesen? Na klar!

Analog bis Digital

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104201F	1.7. bis 6.7.24		Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei - Innenhof, Martin-Luther-Str. 4a



Wir lesen vor.

Wir erzählen Geschichten aus dem Leben.

Wir erleben Geschichten mit allen Sinnen.

Bei schönem Wetter sind wir im Garten. Bei Regen, Sturm oder Hagel in der Stadtbücherei oder in der Mittelschule.

Wir machen die Lesewoche gemeinsam:

Stadtbücherei Freilassing, Lebenshilfe Berchtesgadener Land, Mehrgenerationenhaus Freilassing, vhs Rupertiwinkel

Wir lassen das Programm wachsen. Auf unserer Homepage ist ab dem Frühjahr nachzulesen, was wir wann genau machen.



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
105001F	Mittwoch 17.1.24 8.15-9 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105002L	Freitag 19.1.24 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag - Musikgarten

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105003F	Mittwoch 17.1.24 9.15-10 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105004L	Freitag 19.1.24 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
105005F	Mittwoch 17.1.24 10.15-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Schnuppertag Musikgarten

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105006L	Freitag 19.1.24 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag - Musikgarten am Nachmittag

für Kinder von 1 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105007F	Mittwoch 17.1.24 15-15.45 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105008F	ab Mittwoch 24.1.24 8.15-9 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105009F	ab Mittwoch 8.5.24 8.15-9 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
105010L	ab Freitag 26.1.24 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
105011L	ab Freitag 3.5.24 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105012F	ab Mittwoch 24.1.24 9.15-10 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105013F	ab Mittwoch 8.5.24 9.15-10 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105014L	ab Freitag 26.1.24 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105015L	ab Freitag 3.5.24 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten - Singing in English

für Kinder von 1 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105016F	ab Mittwoch 24.1.24 10.15-11 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105017F	ab Mittwoch 8.5.24 10.15-11 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.



Wussten Sie schon ...

... dass Musik überall gleich verstanden wird - abgesehen von Liebesliedern?

Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105018L	ab Freitag 26.1.24 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105019L	ab Freitag 3.5.24 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten am Nachmittag

für Kinder von 1 - 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105020F	ab Mittwoch 24.1.24 15-15.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105021F	ab Mittwoch 8.5.24 15-15.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.





fitdankbaby Mini

HYBRIDKURS

LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105030F	ab Donnerstag 11.1.24 8.45-9.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105031F	ab Donnerstag 22.2.24 8.45-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas mit 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 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 10.1.24 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105037F	ab Mittwoch 21.2.24 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Trainiere in der Schwangerschaft Koordination und Muskeln. 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 vor Ort im Badylon mitmachen oder per Videokonferenz von einem Ort Deiner Wahl

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 26.2.24 13-14 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.

Die Babymassage hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Ihr Wirken zielt auf drei Bereiche:

- allgemeine Förderung der geistigen und körperlichen Entwicklung des Babys
 - positive Beeinflussung der Gesundheit (zum Beispiel Linderung von Bauchschmerzen, Beruhigung von „Schreikindern“, Aktivierung des Immunsystems, etc.)
 - Festigung der Eltern-Kind-Beziehung und Stärkung des Urvertrauens
- Für Babys bis 6 Monate.



Mama und Baby Tanzkonzept - MAWIBA®

LEITUNG: Diana Varga

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105071F	ab Freitag 23.2.24 9.30-10.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105072F	ab Freitag 12.4.24 9.30-10.30 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105073F	ab Freitag 23.2.24 14-15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105074F	ab Freitag 12.4.24 14-15 Uhr	6x	60 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.
Nach einem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen (8 -12 Wochen nach der Geburt) möglich.

Babyschwimmen

LEITUNG: Melanie Deußenbeck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105090F	ab Dienstag 20.2.24 9.30-10.15 Uhr	5x	110 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105091F	ab Dienstag 20.2.24 10.30-11.15 Uhr	5x	110 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 während des Schwimmkurses inklusive.

Babyschwimmen 4 bis 12 Monate

LEITUNG: Kerstin Heyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105092F	ab Mittwoch 31.1.24 9.50-10.35 Uhr	6x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Beim Planschen, Strampeln, Spritzen, Spielen, Interagieren, Gleiten und (freiwilligem) Tauchen werden alle Sinne deines Babys stimuliert. Beim Babyschwimmen erlernst du einen sicheren Umgang mit deinem Baby im nassen Element. Neben der Frühförderung motorischer Fähigkeiten stärkt Babyschwimmen auch die Eltern-Kind-Beziehung.

Wassertemperatur ca. 32°C

Bitte beachten: Der Eintritt ist für ein Elternteil mit Kind während des Schwimmkurses inklusive.



Babyschwimmen 10 bis 23 Monate

LEITUNG: Kerstin Heyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105094F	ab Mittwoch 31.1.24 10.45-11.30 Uhr	6x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Beim Planschen, Strampeln, Spritzen, Spielen, Interagieren und Gleiten werden alle Sinne deines Babys stimuliert. Beim Babyschwimmen für die größeren Babys wird der Umgang mit dem nassen Element (Wassertemperatur 32°C) bewusster, es kommen motorische Übungen, Spiele und das Testen neuer Schwimmhilfen hinzu.

Wassertemperatur ca. 32°C

Bitte beachten: Der Eintritt ist für ein Elternteil mit Kind während des Schwimmkurses inklusive.

Elterncafé - Babygruppe

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105100F	ab Mittwoch 10.1.24 9-12 Uhr	23x	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.





Teilnahme ohne Voranmeldung bei Angeboten auf dieser Seite möglich.

Elterncafé - Kleinkindgruppe

LEITUNG: Franziska Bock

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105101F	ab Freitag 12.1.24 9-12 Uhr	24x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße

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

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

Mehrsprachiges Bilderbuchkino

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105301F	ab Freitag 12.1.24 15-16 Uhr	21x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Wir lesen jeden Freitag um 15 Uhr ein Bilderbuch in zwei Sprachen vor (auf Deutsch und in einer anderen Sprache). Kinder und Familien sind herzlich willkommen!

Interkulturelles Frauencafé

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106001F	ab Mittwoch 10.1.24 9.00-11 Uhr	14x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Im Frauencafé kannst du:

- andere Frauen treffen
- kreativ mitgestalten
- einen sicheren und vertrauensvollen Raum finden
- viele Infos 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.



Interkultureller Männertreff

LEITUNG: Michael Schweiger

Möglichkeit zum „neutralen“ Austausch in Kooperation mit dem Bürgerzentrum KONTAKT.

Vortrag: Psychosomatik

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106002F	Montag 15.1.24 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106003F	Montag 22.4.24 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Vortrag: Ängste überwinden

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106004F	ab Montag 8.4.24 18.30-20 Uhr	2x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Vortrag: Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106006L	Donnerstag 11.4.24 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106007F	Dienstag 14.5.24 19-20.30 Uhr	1x	18 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 dieses intensive Erleben schätzen und genießen.



Wussten Sie schon ...

... dass australische Vogelmütter ihren Eiern etwas vorsingen?

Seniorencafé Freilassing

LEITUNG: Günter Wolf

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106010F	ab Mittwoch 10.1.24 14-16 Uhr	12x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathausaal, Münchener Str. 15

Neben Geselligkeit und Unterhaltung bietet das Seniorencafé Einblicke in die verschiedensten Themen. Mal in Erinnerung an frühere Zeiten mal als Information zu aktuellen Themen, immer mit der Möglichkeit sich einzubringen und zur gelebten Gemeinschaft beizutragen. Immer ohne Verpflichtung. Teilnahme ohne Voranmeldung möglich.

Das Seniorencafé findet an folgenden Terminen statt:

10. Januar - 24. Januar - 14. Februar - 28. Februar - 13. März - 27. März - 10. April - 24. April - 15. Mai - 29. Mai - 12. Juni - 26. Juni

Die jeweiligen Themen werden rechtzeitig auf www.vhs-rupertiwinkel.de bekanntgegeben.

Ein Gemeinschaftsprojekt mit dem Generationenbund, dem Mehrgenerationenhaus im KONTAKT, dem Seniorenbüro, der Stadt Freilassing und dem Seniorenreferenten.

Dein Haus 4.0 Oberbayern

Zuhause selbstbestimmt Leben

LEITUNG: Sebastian Günnel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106011F	immer mittwochs ab 10.1.24 10-14 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, DeinHaus4.0, Münchener Straße 49, 4. OG,

Im Projekt DeinHaus 4.0 Oberbayern der TH Rosenheim gehen wir der Frage nach, wie Menschen durch Hilfsmittel und Smart Home Lösungen unterstützt werden können, um ihnen dauerhaft ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Hierzu haben wir eine Musterwohnung in Freilassing mit innovativen Möbeln, Technologien und Helferlein ausgestattet, um der interessierten Bevölkerung Möglichkeiten der Beschäftigung, des Ausprobierens und des Testens zu ermöglichen. Moderner, barrierefreier, mit technischen Assistenzsystemen ausgestatteter Wohnraum soll für nachfolgende Zielgruppen zentraler Bestandteil der Versorgungskette im Alter, bei Pflegegraden, bei der Übergangsversorgung und in Post-Reha-Situationen sein:

- Seniorinnen und Senioren
- Menschen mit erhöhtem Pflegebedarf
- (pflegende) Angehörige
- Patienten nach der Entlassung aus der Reha oder Akutklinik

Eine Kooperation mit der Technischen Hochschule Rosenheim.
Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.



Bitte beachten:

Melden Sie sich bitte vorher an. Auf unserer Homepage oder in unseren Büros, auch telefonisch. Spontanbesuche sind nur möglich, wenn es extra vermerkt ist.

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106024L	Donnerstag 6.6.24 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.

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106025L	Donnerstag 4.7.24 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Für gute Gedanken ist es nie zu spät

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106026F	Dienstag 16.4.24 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106026L	Donnerstag 13.6.24 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Konfliktlösung - wenn Paare sich weiterentwickeln

LEITUNG: Eric Hachenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106027F	Montag 6.5.24 18.30-20.30 Uhr	1x	36 Euro	Freilassing, Augustinerstraße 2c

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

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

Die 4 Schritte in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106051F	Donnerstag 18.1.24 18-20 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.

Gefühle und Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106052F	Donnerstag 8.2.24 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106053F	Donnerstag 22.2.24 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106054F	Donnerstag 7.3.24 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Inhalt der Themenabende:

- 8.2. Gefühle und Bedürfnisse in der GFK
- 22.2. Empathie erfahren und vertiefen
- 7.3. Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken

Die 4 Schritte in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106055F	Donnerstag 25.4.24 18-20 Uhr	4x	120 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Diese Abende dienen dem Üben und Vertiefen der GFK Schritte und Inhalte des vorhergehenden Kurses. Teilnehmer*innen können sehr gerne eigene Themen zum Üben mitbringen. Alle, die bereits GFK Erfahrungen gesammelt haben können daran teilnehmen. GFK erlernen ist wie eine Fremdsprache erlernen, da heißt es üben, üben, üben... Wobei das Üben hier auch Spaß machen soll und meist zu Aha Erlebnissen führt.

Workshop Tag zum Thema Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

nach Marshall Rosenberg

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106056F	Samstag 8.6.23 9-16 Uhr	1x	72 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

An diesem Workshop Tag können Anfänger sowie bereits GFK Erfahrene teilnehmen. Es gibt immer wieder neue Inhalte und 'Aha'-Erlebnisse und es wird viel Wert auf praktisches Umsetzen und eigene Beispiele gelegt, an denen wir gemeinsam üben und GFK erleben können. Dieser Workshop Tag bietet einen sehr guten und umfassenden Einstieg sowie Vertiefung in die Grundlagen von Theorie und Praxis der GFK.

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

Mittagspause von 12 bis 13 Uhr.



Wussten Sie schon ...

... dass Einmalzahlungen aus der Obdachlosigkeit helfen?

Schafkopfen für Anfänger:innen

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001F	ab Donnerstag 22.2.24 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001S	ab Donnerstag 14.3.24 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

Wer Lust hat, ein altes bayrisches 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.

In Kooperation mit dem Kulturkreis Saaldorf-Surheim.

NEU!

Israel, Palästina - Einblicke in einen Konflikt

LEITUNG: Georg Haigermoser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101002F	Donnerstag 7.3.24 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Münchener Straße 15, Rathaussaal

Georg Haigermoser nahm im Frühjahr 2023 an einem Menschenrechtsprogramm des Ökumenischen Weltrats der Kirchen in den besetzten Gebieten in Bethlehem und Umgebung teil. Von seinen Einblicken in das Leben unter Besatzung, in die Komplexität des Nahostkonflikts, aber auch in zarte Aufbrüche hin zur Versöhnung berichtet er an diesem Abend.



Vortrag Gunter Mackinger "Die Ischlerbahn"

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109002F	Freitag 1.3.24 19-20.30 Uhr	1x		Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Lokwelt-Mädelsflohmarkt im Frühling

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109003F	Freitag 12.4.24 17.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5



Bitte beachten: Anmeldung für Verkäuferinnen vom 4.3. bis 29.3. bei der Lokwelt Freilassing, Tel. 08654/3099-320.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Film Stefan Erdmann "Die Seele des Waldes"

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109004F	Donnerstag 2.5.24 19-20.30 Uhr	1x	17 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Internationaler Museumstag

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109005F	Sonntag 19.5.24 10-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Jazz "De Strawanza" (Drehorgel)

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109006F	Sonntag 2.6.24 11-13 Uhr	1x	13 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Lokwelt-Eisenbahnerdinner & Bierverkostung

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109007F	Freitag 12.7.24 20-21.30 Uhr	1x	ab 49,50 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

NEU!

Leseglück - Poetryslam

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109010F	Samstag 27.1.24 19.30-21 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing.

Vorverkauf: Erwachsene 16 Euro - bis 19 Jahre 10 Euro
Abendkasse: Erwachsene 20 Euro - bis 19 Jahre 14 Euro

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing und der Stadtbücherei Freilassing.

Mundharmonika

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
121310F	ab Montag 5.2.24 14-16 Uhr	10x	Eintritt frei!	Freilassing, Evang. Gemeindehaus, Schulstr. 1

Die Mundharmonika ist ein Instrument, das man überall mitnehmen kann. Es können innerhalb relativ kurzer Zeit erste Lieder erlernt werden. Sie lässt sich alleine und noch besser in der Gruppe spielen.

Im Kurs werden werden die Grundtechniken vermittelt. Ein wenig musikalisches Gehör ist dafür von Vorteil.

Sie lernen die richtige Handhaltung. Sie lernen einfache Lieder und die dazu gehörende Atemtechnik. Sie lernen das gemeinsame Spiel in der Gruppe. Das Repertoire reicht von Schlagern bis zu bayerischer Volksmusik. Auf eventuelle Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Eine eigenen Mundharmonika kann mitgebracht werden. Sollte noch kein Instrument vorhanden sein, werden die Vor- und Nachteile der am Markt vorhandenen Instrumente besprochen.

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“.

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

INHALT

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



Literaturnachmittag

Literatur von „Laufnern“

LEITUNG: Hannelore Bohm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202001L	Montag 5.2.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202002L	Montag 4.3.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202003L	Montag 8.4.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202004L	Montag 6.5.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202005L	Montag 3.6.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202006L	Montag 1.7.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202007L	Montag 5.8.24 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.

Improvisationstraining

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203018L	ab Dienstag 16.1.24 18.30-20.30 Uhr	3x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für alle die dieser Zeit mit mehr Humor, Leichtigkeit und Fantasie begegnen wollen. Für Theaterbegeisterte, GeschichtenerzählerInnen, für Menschen, die wieder gern ihr eigenes Kind entdecken, vom Alltag loslassen, einfach mal ablachen wollen.

Workshop für Improvisationstheater

für Neueinsteiger und Wiederholungstäter

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203020L	ab Samstag 23.3.24 14-16.30 Uhr	2x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Mit Spielen und Übungen aus dem Improvisationstheater wird Ihre Fantasie belebt, werden Geschichten aus dem Stegreif erfunden und gespielt. Ohne Zensur und mit der Lust am fröhlichen Scheitern trainieren wir Spontanität, Teamgeist, Präsenz und Stimme.

Salsa Lady Style

Ladies only

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205011F	ab Mittwoch 21.2.24 19.15-20.15 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 Mittwoch 21.2.24 20.15-21.25 Uhr	6x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Für alle, die mit viel Freude Salsa Paartanz lernen wollen. Schritt für Schritt werden alle Steps, Leads & Turns gelernt, die den Salsa L.A.-STYLE (Los Angeles style) zu einem der beliebtesten Paartänze gemacht haben.

Bitte beachten: Es wird ein Tanzpartner benötigt.

Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020F	ab Freitag 12.1.24 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205021F	ab Freitag 23.2.24 17-18.45 Uhr	5x	50 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. Mindestens Kenntnisse der Grundschrte.

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.

Die Welt im Tanz erleben

Wir Tanzen durch Raum und Zeit

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020S	ab Mittwoch 6.3.24 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, sowie Line-Dance und Gassentänzen, die Freude und Lebendigkeit vermitteln. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Historische Tänze - ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205021L	Samstag 24.2.24 15-17 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wir lernen Tänze vom Jahr 1650 bis zum Mozartzeitalter. Es handelt sich um abwechslungsreiche Formen bestens für alle Altersgruppen geeignet, ob Singles oder Paare.

Kein Tanzpartner erforderlich.

Seniorentanzen - für Körper, Geist und Seele

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205022F	ab Dienstag 20.2.24 9.45-11.15 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Leichte Tänze, sowie Kreis-, Block- und Gassentänze. Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Tanzen in Blocktanzform - ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205023L	Samstag 2.3.24 15-17 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Getanzt wird zu Oldies, Schlagern und Western/Country Musik

Für diesen Kurs ist kein fester Tanzpartner oder Vorkenntnisse erforderlich.



Infos zu „Wussten Sie schon ...“

Sollten Sie mehr über einen oder auch mehrere „Wussten Sie...“-Fakten erfahren wollen, schicken Sie uns eine kurze E-Mail. Sie erhalten dann den Link zu der zugrundeliegenden Studie oder Veröffentlichung (meist in englischer Sprache).



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, Lasur 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.

"Bitte einsteigen" Aquarellkurs für Anfänger

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207001L	ab Freitag 12.4.24 17.30-21 Uhr	2x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Für Teilnehmer ohne Grundkenntnisse und Wiedereinsteiger
Wir beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Aquarelltechniken, Bildaufbau, Perspektive und Farbenlehre, sowie den Gebrauch von Hilfsmitteln.
Freitag, 12.4.24 von 17.30 bis 21 Uhr
Samstag, 13.4.24 von 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Aquarellworkshop - Winterlicht

Stimmungsvolle Winterlandschaften

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207003F	Freitag 23.2.24 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Verschneite Landschaften, gefrorene Seen, Stimmungen.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene,

Aquarellworkshop - Frühlingsboten

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207004F	Freitag 8.3.24 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene
Blumenaquarelle in den zarten Farben des Frühlings.

Aquarellworkshop - Himmel, Wetter, Stimmungen

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207005F	Samstag 27.4.24 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Ob Regen, Sturm oder Sonnenuntergang. Himmel und Wolken sind ausschlaggebend für die Stimmung eines Bildes.



Zeichnen mit Begeisterung - Kennenlerntag

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207010F	Freitag 12.1.24 16-17.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207010L	Samstag 13.1.24 10-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Der Kursleiter, Franz Moser, stellt sich vor.



Zeichnen mit Begeisterung

Perspektive verstehen und erlernen

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207011F	Freitag 26.1.24 16-20 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207011L	Donnerstag 25.1.24 10-14 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Federzeichnungen

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207012L	Freitag 26.4.24 14-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207013L	Dienstag 23.4.24 14-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Zeichnen in freier Natur

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207014L	Freitag 10.5.24 10-14 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207015F	Donnerstag 27.6.24 10-14 Uhr	1x	39 Euro	Anger, Höglwörther See

Bei Perspektive verstehen und erlernen werden Basiskenntnisse für Anfänger vermittelt. Beim Federzeichnen lernen wir bei schönem Wetter draußen den Umgang mit Spitzfeder oder Fineliner. Beim Zeichnen in der freien Natur lernen wir Motive in der Natur rund um den Höglwörther See aufs Papier zu bringen. Beim Junitermin stehen Proportionen und Bildkompositionen im Fokus.

NEU!

SCHAU HIN

LEITUNG: Renata Gottschalk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207015L	ab Donnerstag 29.2.24 18.30-20 Uhr	3x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Kurze theoretische Einführung.

In meinem Kurs werden wir versuchen den Gegenstand, die Komposition oder ein Stillleben, das was wir sehen, blind auf unser Blatt zu übertragen. Dafür müssen Sie nicht zeichnen oder malen können.
Dabei sind unsere Augen auf den Gegenstand, die Komposition, das Stilleben gerichtet und wir vertrauen auf dass, was zwischen Augen und Hand passiert.
Damit möchte ich Sie ermutigen sich vom perfektionistischen und fotorealistischen Bild zu verabschieden und mit Leichtigkeit und Freiheit den Mut zur Kreativität zu finden.

Erstmal den Kopf ausschalten. Diese Form des Zeichnens schult die Wahrnehmung und fördert die Konzentration auf das was im Moment wesentlich ist.
Wir werden im ersten Schritt mit einem Graphit- oder Bleistift arbeiten und immer ohne hinzuschauen skizzieren. Lustige und witzige Zeichnungen dürfen entstehen.
Im zweiten Schritt werden wir dann entweder markante Linien verstärken, mit Farbe oder Tusche arbeiten.
Auf diesem Weg begleite und unterstütze ich Sie. Mir ist wichtig, dass Sie ihre eigene kreative Lösung finden.
Material wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Bitte beachten: Materialkosten 15 Euro.

DIY Projekte rund um Ostern

Ostern & kleine Dinge die Freude bereiten

LEITUNG: Cornelia Niebling

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207021A	Freitag 15.3.24 17-19 Uhr Samstag 16.3.24 9-11 Uhr	2x	39 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Kreative Ideen gestalten - Rund um den Frühling und Ostern; für sich selbst oder zum verschenken!
Gestalten Sie eine besondere Karte mit Effekt für jeden Anlass Ihrer Wahl, eine Osterkerze, eine Dekoration für Fenster/Haustüren oder eine Geschenkverpackung.
Es kann von Mustern kopiert werden oder Sie sind selbst kreativ! Dazu können Sie aus einer Vielzahl an Materialien auswählen, z.B. Embossing, verschiedene Stempelsets und Stanzen, Big Shot, tollen Papieren u.v.m.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

DIY Projekte rund um den Frühling

Kleine Dinge die Freude bereiten

LEITUNG: Cornelia Niebling

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207022A	Freitag 12.4.24 17-19 Uhr Samstag 13.4.24 9-11 Uhr	2x	39 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Kreative Ideen gestalten - Rund um den Frühling für sich selbst oder zum verschenken!
Gestalten Sie eine besondere Karte mit Effekt für jeden Anlass Ihrer Wahl, eine Kerze, eine Dekoration für Fenster/Haustüren oder eine Geschenkverpackung.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

NEU!

Ein kreativer Sommertag auf der Fraueninsel - Workshop

Schreiben, malen, fotografieren - bei sich selbst zuhause sein

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207020L	Samstag 29.6.24 9.30-16.30 Uhr	1x	68 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

„Sei frech und wild und wunderbar“, frei nach Pippi Langstrumpf wollen wir uns heute selbst überraschen und schreiben, malen, glücklich sein.
Im kreativen Tun stärken wir unser Selbstvertrauen.
In gelöster Atmosphäre genießen wir außergewöhnliche Stunden auf Frauenwörth.
Am Ende des Tages haben wir die Insel in uns selbst entdeckt und kehren beflügelt ans Ufer zurück.
Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen.
Treffpunkt 9.30 Uhr Klosterpforte.
Informationen zu weiteren Workshops auf Anfrage.

"Maltreff für Frauen" am Vormittag

LEITUNG: Daniela Jakob

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207021L	ab Mittwoch 6.3.24 9-10.30 Uhr	5x	80 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.
Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich!
Materialien (außer Leinwände) sind vorhanden und im Preis inbegriffen.

Wochenendworkshop Acryl und Tusche

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207023L	ab Samstag 16.3.24 14-17 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Die hochpigmentierte Tusche ist die ideale Begleiterin der Acrylfarbe. In diesem Kurs steht der Spaß am Umgang mit der Farbe und die Experimentierfreude im Mittelpunkt. Wir werden die vielfältigen Möglichkeiten des Multitalents Tusche anhand gegenständlicher aber natürlich auch abstrakter Werke erlernen.

Die Tusche wird gegen einen Unkostenbeitrag von 7 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Umsetzung der individuellen Ideen jedes einzelnen Kursteilnehmers.

Samstag, 16.3.2024 von 14-17 Uhr

Sonntag, 17.3.2024 von 10-14 Uhr

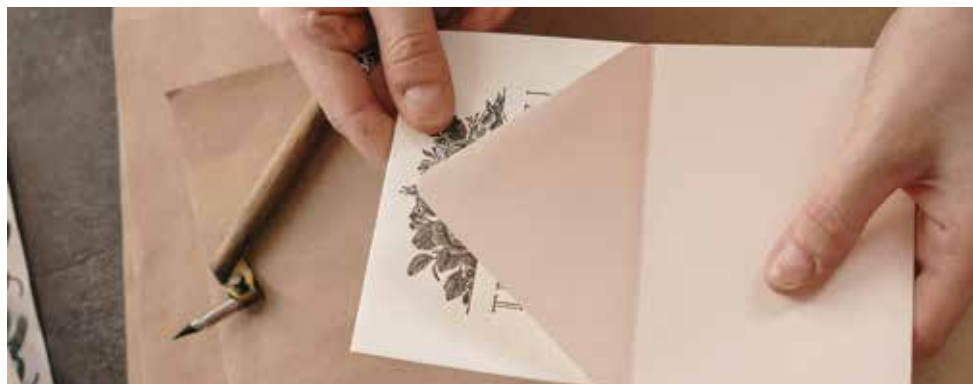
Einführung in das Handlettering

LEITUNG: Selina Busse

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207031F	ab Mittwoch 6.3.24 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207031S	ab Montag 15.4.24 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim

Handlettering ist die Kunst, Buchstaben und Schriftzüge mit der Hand dekorativ zu gestalten. Mithilfe von Schmuckelementen und verschiedenen Schriftarten werden Ihre Karten zur Besonderheit.

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



Hinweis zu sevengardens

Nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben

Unsere Kurse rund um Pflanzenfarben entsprechen der Philosophie von sevengardens: 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. „sevengardens“ 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.

Kontrastreich - dunkelbunt dem Geheimnis des Leuchtens auf der Spur

Nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207071F	Donnerstag 18.4.24 18-21 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe



Gemeinsam stellen wir Wasserfarben aus Pflanzen her und färben verschiedene Papiere damit ein. Wir gestalten daraus nach individuellen Ideen, experimentell auf schwarzem Tonpapier und erleben das kontrastreiche Leuchten von Farben aus der Natur. Keine Vorkenntnisse notwendig - Freude am Gestalten und Ausprobieren genügt. Bitte Schere und Klebestift mitbringen. Das weitere Material wird gestellt.



Pflanzenfarben entdecken - Naturverbundene Kreativzeit für mich

Nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207072F	Montag 6.5.24 18-21 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207073L	Donnerstag 14.3.24 18-21 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Nachdem wir gemeinsam Pflanzenfarben auf Wasserbasis hergestellt haben, gehen wir unserer Experimentierfreude nach und malen, schneiden, kleben, je nach Lust und Laune. Keine Vorkenntnisse nötig - Freude am Experimentieren mit Naturfarben genügt.

Blüten der Phantasie - nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207074L	Donnerstag 16.5.24 18-21 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Gemeinsam stellen wir, wie in historischen Zeiten, Wasserfarben aus unterschiedlichen Pflanzenteilen her und treten ein in die uralte Tradition des Umgangs mit Färberpflanzen. Auf Aquarellpapieren im Postkarten- und DIN A5 Format, können frei oder mithilfe von Stanzen, Blüten der Phantasie entstehen. Zur weiteren Ausgestaltung werden Fineliner, Wachsmalcreiden und Pastelstifte angeboten. Mit „Zauberzutaten“ können pflanzenfarbenspezifische Effekte erzielt werden. Die besonderen Eigenschaften von Farben aus der Natur werden vermittelt und die Freude einer naturverbundenen Kreativzeit im Frühling wird erlebbar und kann mit Gleichgesinnten geteilt werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig - Freude am Entdecken und Gestalten, sowie Neugierde zum Ausprobieren genügt!



Frühlingszeit ist Töpferzeit...

LEITUNG: Andrea Helminger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208001A	ab Montag 19.2.24 19.30-22.30 Uhr	2x	55 Euro	Anger, Atelier Vachenlueg, Vachenlueger Str. 39
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208002A	ab Mittwoch 21.2.24 19.30-22.30 Uhr	2x	55 Euro	Anger, Atelier Vachenlueg, Vachenlueger Str. 39

Frühlingszeit ist Töpferzeit...
... für Haus und Garten.

In netter Atmosphäre können Sie in der Töpferwerkstatt von Andrea, je nach Belieben, Schalen, Schüsseln, Kegel, Kugeln, oder speziell für die Osterzeit auch kleine Osterhäschchen oder Blumenvasen in Eiform töpfen. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kunstwerke können Steinzeugoptik oder auch bunt glasiert werden.

Bitte beachten: Kosten für Brennen und Glasieren extra.

Montag, 19. Februar 2024 von 19.30 bis 22.30 Uhr (Töpfen)
Montag, 26. Februar 2024 von 19.30 bis 21 Uhr (Glasieren)

Mittwoch, 21. Februar 2024 von 19.30 bis 22.30 Uhr (Töpfen)
Mittwoch, 28. Februar 2024 von 19.30 bis 21 Uhr (Glasieren)



Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001F	Samstag 24.2.24 9.00-17 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.

Schmiedekurs "MESSER schmieden" mit Holzgriff

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001L	Samstag 2.3.24 9-17 Uhr	1x	155 Euro	Fridolfing, Strohof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser

Erlernen von Schmiedetechniken am Schmiedefeuer und Amboss; Bereitstellung aller benötigten Werkzeuge, Materialien und Schutzausrüstungen, schmieden von 1 Messer unter Anleitung.

Materialkosten von 70 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 27.2.2024.



Einführung in die digitale Fotografie - online

LEITUNG: Anna Silvia Bins

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211001C	ab Montag 19.2.24 10-20 Uhr	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.

Am 26.2.2024 findet von 19.30 bis ca. 21 Uhr eine einführende Video-Konferenz in der vhs.cloud statt.

Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel.

Eine Anmeldung / ein Kurseinstieg ist bis zum 31.3.2024 möglich.

Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen. Die Lernvideos sind mit Gebärdensprache und Untertitel verfügbar.

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

Klavier- & Keyboardunterricht für Groß und Klein

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213001L	ab Montag 8.1.24		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 €

Offenes Singen für - 50 +

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213011L	ab Mittwoch 7.2.24 15-16.30 Uhr	10x	70 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, 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 ein Gedächtnistraining und Stimmungsaufheller.

Der Kurs findet 14-tägig statt. Notenmaterial und Liedtexte werden von der Kursleiterin gestellt.

Termine: 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 10.4., 24.4., 8.5., 5.6., 19.6. und 3.7.2024.

Singen befreit

Stimmarbeit unter dem Motto "Körper-Atem-Stimme"

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213013L	ab Dienstag 9.1.24		Nach Anzahl der Unter- richtseinhei- ten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

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

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!
Gruppenunterricht auf Anfrage möglich.



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 55142-400

Deutschlands erste
GEMEINWOHL-BANK

Sparda-Bank München eG
Sparda-Bank

Gesundheit

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

Sie finden Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDG) 3.

INHALT

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



Wandern und Bogenschießen auf der Alm

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301000F	Samstag 13.4.24 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) 62 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 Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301009F	ab Freitag 19.4.24 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon

Ein ausgezeichnetes Konditionstraining und verbraucht enorm viele Kalorien und eignet sich für Menschen jeder Altersgruppe. 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.



Wussten Sie schon ...

... dass 4.000 Schritte pro Tag das Leben verlängern?

Schneeschuhwandern - Einsteigertour

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010F	Samstag 13.1.24 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

Weitere Termine unter www.vhs-rupertiwinkel.de.

Duft und Klang - Entspannungsabend

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010L	Donnerstag 21.3.24 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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.

Entspannungskurs

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301015L	ab Dienstag 30.1.24 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.

Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301016L	ab Donnerstag 18.4.24 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.

NEU!

Mama-rAuszeit - Zeit für mich

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301017A	ab Mittwoch 15.5.24 8.30-11 Uhr	4x	119 Euro	Ainring, Ainringer Moos, Treffpunkt Freibad Ainring

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301017L	ab Mittwoch 6.3.24 8.30-11 Uhr	4x	119 Euro	Laufen, Treffpunkt Parkplatz des Waldlehrpfades im Osinger Wald

Erlebe Erholung und Entspannung mit allen Sinnen: naturachtsam und kreativ. Wir tauchen ein in die Schönheit des Frühlingswaldes. Genießen achtsam mit allen Sinnen die Natur. Zeit für Dich, um gestärkt zurück in den Alltag gehen zu können. Getreu dem Motto: Man kann nur geben, was man selber hat, nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Wir spüren unsere eigenen Bedürfnisse. Wir beschenken uns mit einer Auszeit in der Natur. Entspannt zu sein, stärkt unsere Gelassenheit. Wir entwickeln kreative Handlungsfähigkeit im gegenseitigen Miteinander für die bunten Herausforderungen im Familienalltag.



Wussten Sie schon ...

... dass auch Vögel Schluss machen, wenn das Männchen fremd geht?

NEU!

Wohlfühlzeit "Gönne Dich Dir selbst"

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301018L	Samstag 9.3.24 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wohlfühlzeit: „Gönne dich dir selbst“ – Achtsamkeitstraining für Körper, Geist und Seele. Die Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die wir uns geben. Verschiedene Übungen und Rituale für die tägliche Praxis können einen Zustand der inneren Harmonie und des körperlichen Wohlbefindens unterstützen.

Elemente:

Achtsamkeit und Entspannung für ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl.

Körpergerechte Übungen für mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit.

Lebensförderliche Prinzipien für mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

Bewusstseinsübungen zur Präsenz und für ein mentales Gleichgewicht.

Ein Weg der kleinen Schritte, der unser ganzes Sein achtet, pflegt und stärkt.

Feldenkrais

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301020F	ab Dienstag 27.2.24 19-20.15 Uhr	8x	80 Euro	Freilassing, Augustinerstraße 2c

„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.

Autogenes Training (AT)

GEFÖRDERT

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301021F	ab Dienstag 23.1.24 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, Kindergarten Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

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.



Wussten Sie schon ...

... dass der Mond älter ist, als gedacht?

Stressbewältigung im Alltag

GEFÖRDERT

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301022F	ab Dienstag 23.1.24 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, Kindergarten Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Immer mehr Menschen fühlen sich den heutigen Ansprüchen im Beruf und Privatleben nicht mehr gewachsen.

Wir lernen verschiedene präventive Verhaltensweisen und Methoden kennen. Stressauslösende Faktoren werden erörtert und Methoden zur Stressbewältigung erlernt:

- Umfangreiches Verständnis über physiologische und psychologische Auswirkungen von Stress
- Fach- und Methodenwissen, um Stress effektiv bewältigen zu können
- Grundlagen von Autogenes Training, Atem- und Visualisierungsübungen
- Hilfe zur Wahl der geeigneten Bewältigungsstrategie.

NEU!

Entspannt und stark mit Atemtherapie

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301023F	ab Montag 24.1.24 17-18.30 Uhr	5x	69 Euro	Freilassing, Augustinerstraße 2c

Durch Atem- und Bewegungsübungen, die in verschiedenen Positionen durchgeführt werden, lassen körperliche und psychische Spannungen nach.

Der Weg zum freieren, tieferen Atmen öffnet sich: aufatmen, durchatmen und Atem schöpfen.

Wir lernen die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden. Gleichzeitig wird die Beckenbodenmuskulatur tonisiert.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die chronisch angespannt sind, oder mit den Langzeitfolgen nach einer Atemwegsinfektion (z.B. Covid-19) zu kämpfen haben, sowie für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen.



Qigong

LEITUNG: Claudia Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301029L	ab Montag 19.2.24 18.15-19.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Schulturnhalle Leobendorf, St.-Oswald-Str. 23

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301030F	ab Donnerstag 22.2.24 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. Wir nutzen die Kraft des Frühlings (Holzenergie), um mit speziellen Übungen unsere Augen zu stärken.

Das kann Raum schaffen für Neues. Eine Möglichkeit... ein Weg zu sich selber... ein Weg der Lebensfreude.

Fließende Bewegungen, nierenstärkendes Gehen und Anmo Massage.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Qigong und Meditation - Fortgeschrittene

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301032L	ab Dienstag 23.1.24 9.30-11 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301033S	ab Mittwoch 24.1.24 16.30-18 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301034L	ab Dienstag 4.6.24 9.30-10.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Übungen, die im Frühjahr besonders dem Funktionskreis Leber und Gallenblase gut tun.

Qigong - Fortgeschrittene Übung macht den Meister

LEITUNG: Dipl. Qi-Gong-Lehrerin Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301038G	ab Mittwoch 17.1.24 18-19.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301039G	ab Donnerstag 18.1.24 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 Qi-gong-Formen fort.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 14.2. und 22.2.2024 bzw. 15.2. und 23.2.2024.

NEU! Miteinander gehen

Entdecke den Högl-Höhepunkt im Herzen des Rupertiwinkels

Zielgruppe: 35 bis 55 Jährige

LEITUNG: Christine Leitner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301040F	Samstag 13.4.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301041F	Samstag 11.5.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301042F	Samstag 8.6.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301043F	Samstag 6.7.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301044F	Samstag 3.8.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl

„Miteinander gehen“ ist eine geführte Wanderung, die durch die malerische Högllandschaft führt und eine perfekte Gelegenheit bietet, die Natur zu genießen und gleichgesinnte Wanderfreunde kennenzulernen. Egal, ob du ein erfahrener Wanderer oder ein Neuling bist, diese Wanderung bietet dir die Möglichkeit, neue Begegnungen zu machen und spannende Gespräche zu führen. Es ist ein Herzensprojekt für neue Bekanntschaften!

Tourdauer: 6 km - Höhenmeter: 160 - ca. 3 Stunden

Schwierigkeit: leicht, Trittsicherheit erforderlich

Besonderes: Geschichten vom Högl, gemeinsam die Natur erleben mit allen Sinnen, 2 x Überraschungstationen.

Verpflegung: eigene Getränke, evtl. kleiner Snack - anschließende Einkehr in der Neubichler Alm



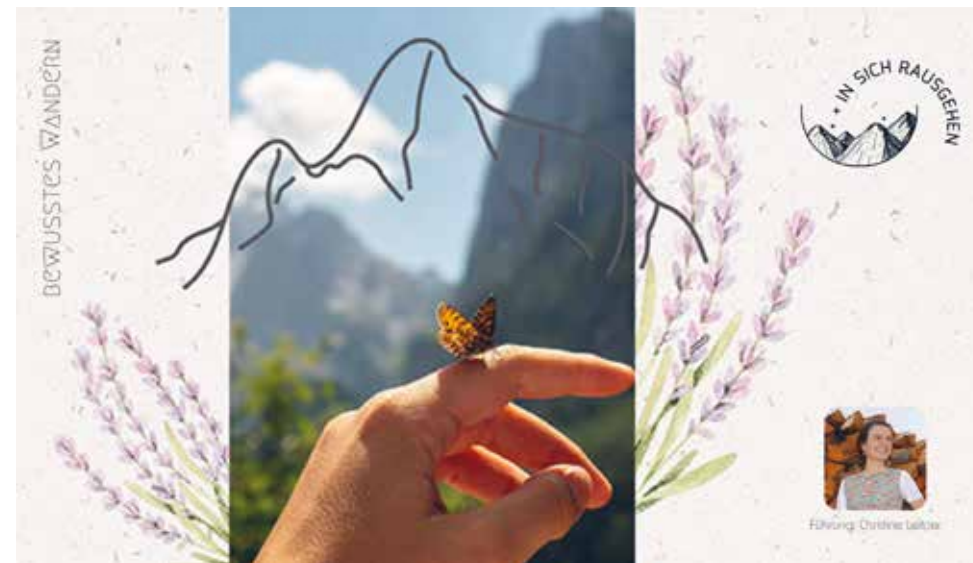
NEU! Miteinander gehen

Entdecke den Högl-Höhepunkt im Herzen des Rupertiwinkels

Zielgruppe: 45 bis 65+ Jährige

LEITUNG: Christine Leitner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301045F	Samstag 27.4.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301046F	Samstag 25.5.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301047F	Samstag 22.6.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301048F	Samstag 20.7.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
301049F	Samstag 17.8.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl



Bewusstes Wandern durch die Bergbachklamm

LEITUNG: Christine Leitner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301050F	Samstag 13.4.24 9-13 Uhr	1x	59 Euro	Bayerisch Gmain, Wanderzentrum, Alpentalstraßell
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301051F	Samstag 11.5.24 9-13 Uhr	1x	59 Euro	Bayerisch Gmain, Wanderzentrum, Alpentalstraßell
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301052F	Samstag 8.6.24 9-13 Uhr	1x	59 Euro	Bayerisch Gmain, Wanderzentrum, Alpentalstraßell
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301053F	Samstag 6.7.24 9-13 Uhr	1x	59 Euro	Bayerisch Gmain, Wanderzentrum, Alpentalstraßell
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301054F	Samstag 3.8.24 9-13 Uhr	1x	59 Euro	Bayerisch Gmain, Wanderzentrum, Alpentalstraßell

Erlebe eine geführte Wanderung durch die malerische Bergbachklamm am Fuße des Predigtstuhls und spüre die Schönheit der Natur, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Wir wandern auf leichten Wegen durch die eindrucksvolle Landschaft des Lattengebirges am Fuße des Predigtstuhlmassiv. Der Rundweg geht durch idyllische Wälder, entlang der unnatürlichen Schluchten des glasklaren Alpgartenbaches. In stillen Geh- und Ruhephasen lade ich ein, bewusst eigene Impulse zu spüren und zu reflektieren, um den reizüberfluteten Alltag hinter sich zu lassen und im "Hier und Jetzt" anzukommen. Der Power Cocktail der Natur!

Tourdauer: 3 km – Höhenmeter: 220 – ca. 4 Stunden

Schwierigkeit: leicht-mittel, Trittsicherheit erforderlich.

Treffpunkt: 9 Uhr, Wanderzentrum, Alpentalstraße, 83457 Bayerisch Gmain (kostenpflichtig).

Besonderes: Naturerlebnisse, ätherische Öle, Workbook.

Verpflegung: eigene Getränke und Brotzeit.



Tai Chi Chuan - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301040L	ab Montag 29.1.24 19.45-21 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Fortgeschrittene
Die Ausführung der Form geht auf die Zeit der großen Tai Chi Meister (1890 - 1937) und der Erstveröffentlichung des Yang Stils in China zurück.

Tai Chi Chuan (Yang-Stil)

Einführungswochenende

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301041L	ab Samstag 27.4.24 14-17.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Die an der Natur des Menschen orientierten Bewegungsabläufe werden aufmerksam, sanft, fließend und in gleichbleibender Geschwindigkeit ausgeführt (geeignet für Erwachsene jeden Alters). Die Hauptaspekte sind: Schulung des Körperbewusstseins, Atemübungen, Entwicklung von Anmut und Kreativität, ganzheitliche Gesundheitsprävention, Kampfkunst und Meditation in Bewegung. Auf das korrekte Erlernen der Tai Chi Form wird besonderes Gewicht gelegt.

Samstag, 27.4.2024 von 14 - 17.30 Uhr
Sonntag, 28.4.2024 von 9.30 - 13 Uhr

Tai Chi Schwertkunst - Alter Yang Stil

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301042L	ab Montag 3.6.24 19.45-21 Uhr	8x	89 Euro	Laufen, Freilassinger 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. Holzscherwerer werden während des Kurses zur Verfügung gestellt. Tai Chi Vorkenntnisse erwünscht.



Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

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

NEU!

Sturzprophylaxe

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301050L	ab Mittwoch 21.2.24 16.15-17.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Pilates

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301051A	ab Dienstag 20.2.24 18.15-19.30 Uhr	10x	109 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301051L	ab Mittwoch 21.2.24 17.30-18.45 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301052L	ab Mittwoch 21.2.24 19-20.15 Uhr	10x	109 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.

Pilates

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301055F	ab Mittwoch 21.2.24 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
301060L	Samstag 15.6.24 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

NEU!

Schwangerschaftsyoga

LEITUNG: Kerstin Heyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301093A	Dienstag 20.2.24 15.45-16.45 Uhr	8x	80 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum

Eine Kombination aus sanften Bewegungen und Entspannungsübungen hilft in der Schwangerschaft sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken.
Der regelmäßige Besuch der Yogastunden kann Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit reduzieren.
Die Besinnung auf den eigenen Körper und der Austausch unter Gleichgesinnten unterstützt bei der Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach.

Rückbildungsyoga

LEITUNG: Kerstin Heyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301094A	Dienstag 20.2.24 17-18 Uhr	8x	80 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum

Nach der Geburt wieder Stabilität, Wohlbefinden und Vitalität zu finden, wird durch Rückbildungsyoga unterstützt.

Die Organe des Unterleibs, der Beckenboden und der untere Rücken werden sanft gestärkt. Die Bauchmuskeln werden auf schonende Art und Weise wieder aufgebaut. Verspannungen und einseitige Belastungen, die durch das Tragen des Babys entstehen, werden gelöst.

Atemübungen und Entspannungseinheiten tragen dazu bei, zu innerer Ruhe zu gelangen und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Die Geburt sollte mindestens 6 bis 8 Wochen zurückliegen. Bei Kaiserschnitt 3 bis 4 Monate.

(Eine Teilnahme nach der Rückbildungszeit mit einem max. 18 Monate alten Kind ist bei diesem Kurs möglich.)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Yoga am Montagabend

für Geübte und Wiedereinsteiger geeignet

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301062L	ab Montag 8.1.24 19-20.15 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301063L	ab Montag 8.4.24 19-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301064L	ab Montag 3.6.24 19-20.15 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum



Wussten Sie schon ...

... dass auch Frauen in der Steinzeit jagen gingen?

Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301065L	ab Dienstag 9.1.24 8.30-9.45 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301066L	ab Dienstag 9.4.24 8.30-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301067L	ab Dienstag 4.6.24 8.30-9.45 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Yoga am Mittwochabend

für Anfänger und leicht Geübte

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301068L	ab Mittwoch 10.1.24 18.30-19.45 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301069L	ab Mittwoch 10.4.24 18.30-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301070L	ab Mittwoch 5.6.24 18.30-19.45 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105





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!

Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301074S	ab Dienstag 9.1.24 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301075S	ab Dienstag 9.1.24 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301076S	ab Dienstag 9.4.24 17-18.30 Uhr	6x	60 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301077S	ab Dienstag 9.4.24 18.45-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301078S	ab Dienstag 4.6.24 18-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Hatha Yoga - Yoga für Alle

GEFÖRDERT

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

LEITUNG: Elizabeth Bauregger, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301080F	ab Mittwoch 10.1.24 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081F	ab Mittwoch 10.4.24 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Yoga als offener Weg zu mehr Gesundheit, Freiheit, größerer Gelassenheit und einer besseren Lebensbewältigung. Frei von Akrobatik, religiösen Bezügen und Esoterik. Hocker stehen zur Verfügung.

Hatha Yoga - Yoga für Alle am Abend

GEFÖRDERT

LEITUNG: Elizabeth Bauregger, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301083F	ab Mittwoch 10.1.24 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301084F	ab Mittwoch 10.4.24 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Für alle, die Lust auf körperliche und mentale Herausforderung verspüren und persönliche Grenzen ausloten wollen.

Yoga und Meditation

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301085F	ab Donnerstag 11.1.24 17.45-19.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301086F	ab Donnerstag 11.4.24 17.45-19.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301087F	ab Donnerstag 6.6.24 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.

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301094F	ab Montag 19.2.24 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301095L	ab Donnerstag 22.2.24 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.

Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301096F	ab Montag 19.2.24 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301097L	ab Donnerstag 22.2.24 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.

AROHA® - FEEL IT

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302001L	ab Montag 15.1.24 19.30-20.30 Uhr	4x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302002L	ab Montag 19.2.24 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302003L	ab Montag 8.4.24 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.

Jumping Fitness Health am Morgen

Das sanfte Trampolin Workout

LEITUNG: Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302010F	ab Mittwoch 21.2.24 9.00-9.50 Uhr	7x	74 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).

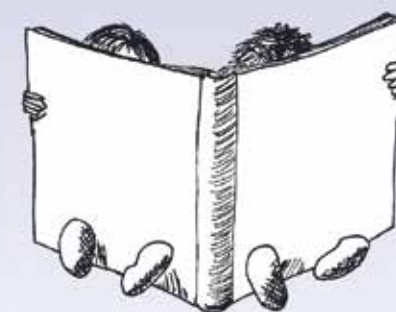
Jumping Fitness am Abend

Das Trampolin Power Workout

LEITUNG: Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302011F	ab Donnerstag 22.2.24 19-20 Uhr	9x	95 Euro	Freilassing, Sportpark

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



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



Wussten Sie schon ...

... dass ein Archäologie-Team Überreste von einem römischen Kosmetik-Geschäft fand?



Mit Schwung ins Glück

Waren Ihre Gedanken heute schon im Urlaub?

Eingetaucht in den erfrischenden, türkisblauen Ozean, aufgewärmt am knisternden Kamin im Alpenchalet oder aufgewacht in einem neuen Hafen bereit zur Entdeckungstour? Was gibt es Schöneres, als über die nächste Reise zu reden, den perfekten Ort zu finden, ohne Stress das Hin und Zurück zu planen. Gemeinsam mit Ihnen finden wir den perfekten Weg dorthin.

Wann sprechen wir über Ihre Wünsche?

08654 49300
reisebuero@hogger.de
reisebuero-hogger.de
Lindenstraße 24
83395 Freilassing

Ihr Reisebüro.
Weltweit.

Bodyfit

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302015F	ab Donnerstag 22.2.24 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 8.1.24 8-9 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302022L	ab Montag 8.4.24 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302023L	ab Montag 8.1.24 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302024L	ab Montag 8.4.24 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302025L	ab Dienstag 9.1.24 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302026L	ab Dienstag 9.4.24 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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



Zumba®

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302029F	ab Donnerstag 22.2.24 18.45-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Zumba® Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302030F	ab Freitag 9.2.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302030F	ab Freitag 9.2.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302033L	ab Montag 8.1.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302034L	ab Montag 8.4.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302035L	ab Dienstag 9.1.24 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302036L	ab Dienstag 9.4.24 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302037L	ab Mittwoch 10.1.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302038L	ab Mittwoch 10.4.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

Zumba®

LEITUNG: Barbara Mihelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302039A	ab Mittwoch 21.2.24 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Erler-Zimmer

Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302039L	ab Donnerstag 11.1.24 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302040L	ab Donnerstag 11.4.24 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

TAE BO für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302075L	ab Donnerstag 25.1.24 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302076L	ab Donnerstag 25.4.24 18-19 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Dieses Ganzkörpertraining verbindet die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic. Es besteht aus PUNCHES und KICKS zusammen mit Kraft und Körperkontrolle. Mit Power-Musik trainiert man Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Willenskraft. Sie bestimmen Ihr Training! Jeder arbeitet so hart wie er möchte! Fitnesstraining mit der Weltmeisterin ISKA (Kickboxing).



Wussten Sie schon ...

... dass wir Menschen uns mehr um Hunde als um Katzen kümmern?





TAE BO für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302076F	ab Mittwoch 24.1.24 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302077F	ab Mittwoch 24.4.24 18.30-19.30 Uhr	8x	72 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Fitnessstraining mit der Weltmeisterin ISKA (Kikboxing).

Hot Iron für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302080F	ab Mittwoch 24.1.24 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302081F	ab Mittwoch 24.4.24 19.45-20.45 Uhr	8x	72 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.

Hot Iron für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302083F	ab Donnerstag 25.1.24 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302084F	ab Donnerstag 25.4.24 19.45-20.45 Uhr	8x	72 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Rückenfit-Rückenkräftigung

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302080S	ab Dienstag 9.1.24 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302081L	ab Dienstag 30.1.24 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302082F	ab Mittwoch 31.1.24 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Für einen flexible 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.

Senioren gymnastik

LEITUNG: Anna Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302085F	ab Dienstag 20.2.24 13-14 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle

Mit einfachen Übungen die Beweglichkeit im Alter zu erhalten beziehungsweise zu verbessern und voller Schwung wieder die Alltagstätigkeiten verrichten können, ist das Ziel von Seniorengymnastik.

Unsere Kursleiterin Anna Weber hat sich wissenschaftlich intensiv mit diesem Thema beschäftigt und praktisch dazu geforscht. Da sie dies an Universitäten in der Ukraine getan hat, ist diese Tätigkeit unterbrochen. Sie bietet daher ihre Erkenntnisse in einem Kurs bei der Volkshochschule an. Es wird hauptsächlich durch Vorzeigen der Übungen unterrichtet.



Aqua-Kurse

Bitte beachten:

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

Aqua-Fitness - Classic am Vormittag

LEITUNG: Helmut Schwaiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302110F	ab Dienstag 9.1.24 9.30-10.15 Uhr	5x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fitness - Classic

LEITUNG: Helmut Schwaiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302113F	ab Dienstag 9.1.24 10.30-11.15 Uhr	5x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

NEU!

Aqua-Fit-Mix

LEITUNG: Anna Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302118F	ab Mittwoch 31.1.24 8.30-9.15 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Freitag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302120F	ab Freitag 12.1.24 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 13.1.24 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 13.1.24 11-11.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Dienstag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302126F	ab Dienstag 9.1.24 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302130F	ab Montag 4.3.24 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302131F	ab Sonntag 3.3.24 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Mittwoch

GEFÖRDERT

für Fortgeschrittene

LEITUNG: Gerlinde Utlar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302140F	ab Mittwoch 31.1.24 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Im Tiefwasser- für Fortgeschrittene.



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

für Anfänger

LEITUNG: Gerlinde Utler, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302141F	ab Donnerstag 1.2.24 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Im Tiefwasser- für Anfänger.

Kräutersalbenküche

Salben zum Mitnehmen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303002F	Freitag 26.4.24 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19

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

Bitte beachten: Das Skript und die Materialkosten von insgesamt 21 Euro 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 2.2.24 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Es gibt viele Kräuter zum Räuchern und ihre Wirkungen sind ganz spezifisch. 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 5 Euro bei der Kursleitung erworben werden.



Die Gesundheit liegt in den Füßen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303004L	Freitag 19.4.24 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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.

Selbstverteidigung

LEITUNG: Denislav Petrov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303050A	ab Mittwoch 10.1.24 19-20.30 Uhr	11x	Eintritt frei!	Ainring Feldkirchen Turnhalle, Gumpinger Str. 23-25

Selbstbewusstsein fördern, eigene Stärken erkennen und (neue) Freiheit durch Bestimmtheit eröffnen ist ein wichtiger Baustein für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs kann wenige Einheiten geschnuppert werden, um ein grundsätzliches Verständnis zu bekommen, was Selbstverteidigung und Kampfsport ausmacht.

Bei Interesse können die Grundlagen wie sicherer Stand, Fallschule, erste Griffe und Würfe Schritt für Schritt erlernt werden. Dazu ist eine längere, kontinuierliche Teilnahme erforderlich.

Ein Einstieg (nach Anmeldung) ist jederzeit möglich.

Ein Angebot in Kooperation mit dem TuS Mitterfelden e.V.

Selbstverteidigung

LEITUNG: Andrea Balzar und Michael Dietl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303051F	ab Freitag 12.4.24 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle

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



Erste Hilfe

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304001L	Samstag 9.3.24 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304002L	Samstag 6.7.24 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Dieser Kurs erfüllt alle Erfordernisse für den Führerschein.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 5.3. bzw. 2.7.2024

Aktivierung von Senioren

Informationen und praktische Übungen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304003L	Donnerstag 20.6.24 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Wir besprechen und üben:
Der Defi wird erklärt und vorgeführt, die Wiederbelebung und die Seitenlage.
Wir klären, was bei Stürzen zu tun ist.

Außerdem nimmt sich die Kursleiterin im Anschluss Zeit für Ihre Fragen.

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304004L	Donnerstag 18.4.24 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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 12.4.2024.



Klimafreundliche Küche

Saisonale, regionale Bioküche

LEITUNG: Britta Linde, Christine Lecker, Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305001F	Donnerstag 18.1.24 17-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Leckere Rezepte für Wintergemüse gemeinsam kochen, backen und verspeisen. Genau richtig für alle, die im Winter nach Rezept-Inspirationen für Steckrüben, Kohl, Pastinake, Rote Beete und Co suchen.

Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von 15 € pro Person sind direkt im Kurs zu bezahlen. Anmeldung verpflichtend bis 9.1.2024 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10.

Kräuterwanderung - Frühlingserwachen

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305001L	Samstag 27.4.24 10-12 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

Die Kräuterwanderung richtet sich an alle, die Neues über altbekannte Pflanzen erfahren wollen oder neue Pflanzen erkennen und benennen möchten. Wir entdecken gemeinsam die sogenannten "Un-Kräuter" neu und lernen deren Potential als "Delikatesse am Wegesrand" kennen.



Klimafreundliche Küche

Hühner und ihre Eier

LEITUNG: Britta Linde, Christine Lecker, Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305002F	Donnerstag 21.3.24 17-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Im Frühjahr, wenn die Hühner wieder frisches Gras auf der Weide finden, färben sich die Eidotter wieder in Richtung intensives gelb. Warum die Farbe der Eier mit der Ernährung der Hühner zusammenhängt und welche schmackhaften Gerichte daraus entstehen können, zeigen wir bei unserem Kochkurs.

Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von 15 € pro Person sind direkt im Kurs zu bezahlen. Verpflichtend bis 13.3.2024 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10.



Kräuterwanderung - "Die Wilden" am Wegesrand

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305002L	Samstag 15.6.24 10-12 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

Gemeinsam entdecken wir die sogenannten "Wilden" Sommerkräuter entlang der Salzach.



Alte Obstsorten aus dem Obsterhaltungsgarten Haberland einkochen

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

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305003F	Samstag 3.8.24 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305004F	Samstag 7.9.24 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305005F	Samstag 28.9.24 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Besondere Birnensorten kennenlernen, probieren und verarbeiten.
Das Angebot ist etwas für alle, die gerne verschiedene Birnensorten probieren möchten und begleitet von zwei Fachfrauen mehr übers Einkochen, Marmelade zaubern und kreatives Gestalten lernen möchten. Ein Fest für die Sinne und eine duftende Einstimmung auf den Herbst mit regionalen Sommerschätzen.

Asiatische Küche

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305023F	Freitag 7.6.24 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 direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Sushi

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305024F	Freitag 26.4.24 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 zubereiten; unter anderem auch die typische japanische Miso-Suppe.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 15 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

NEU!

Alles gewickelt - Strudel deftig und süß

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305025F	Donnerstag 1.2.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Strudel sind nicht nur süß eine herrliche Mahlzeit. Auch herzhaft und deftig machen sie ordentlich was her.
Das erwartet dich:
Strudelteig selbst zubereiten
herzhaft und deftig: Kartoffelstrudel, Lauchstrudel, Gemüsestrudel
süß: Apfelstrudel, Topfenstrudel, Kirschstrudel

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Flotte After-Work-Küche

Schnelle leichte Feierabend-Ideen

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305026F	Donnerstag 22.2.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wer kennt es nicht? Spät von der Arbeit nach Hause, eigentlich sofort Hunger und jetzt noch wirklich was Gutes kochen? Das schafft eine gesunde und schnelle After-Work-Küche, die sich stressfrei in einen vollgepackten Arbeitstag integrieren lässt. Wir kochen verschiedene Gerichte, die schon nach wenigen gekonnten Handgriffen auf dem Tisch stehen.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 15 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.



NEU!

Aufstriche die dein Brot lieben wird!

Leckere Aufstriche mit frischem selbstgemachten Brot und Gebäck

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305027F	Donnerstag 14.3.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir bereiten verschiedene süße und herzhaftes Aufstriche zu. Passend dazu backen wir frisches Gebäck, auf dem wir die Aufstriche direkt genießen können. Perfekt für den nächsten Brunch!

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

NEU!

Fingerfood & Co

Leckereien für Party, Buffet, Picknick und einfach so zum Genießen

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305028F	Donnerstag 18.4.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wenn's mal mehr sein darf als nur belegte Brötchen. Kleine Leckerbissen, fein präsentiert, bringen Glanz auf jede Fingerfood-Party.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Leckere "Hochstapler"

schmackhafte Burger selbstgemacht

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305029F	Freitag 10.5.24 17-21 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Burger sind so IN wie nie!
Ich zeige Ihnen, wie man verschiedene leckere Burger zubereitet. Angefangen mit hausgemachten Patties und fluffigen Burger-Buns bis hin zu feinen Saucen und Toppings. Verwöhnen Sie ab sofort Ihre Familie und Freunde mit selbstgemachten Burgern!

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 15 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Brot und Weckerl selber machen

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305030F	Montag 26.2.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Germteig süß für Ostern

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305031F	Freitag 22.3.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Perfekt für den Osterbrunch: Wir backen gemeinsam Buchten, Schnecken, Striezel, Strudel, Osterhaserl mit verschiedensten Füllungen.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Schlank durch achtsames Essen

was mir gut tut und mich satt macht

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305030L	ab Montag 4.3.24 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, sodass Sie selbst das Bedürfnis bekommen, das Gelernte umzusetzen und sich befriedet fühlen, keine Diät mehr halten zu müssen und zu einem natürlichen Verhältnis zum Essen zurückfinden. Ein Kurs, der die Sinne anregt und Spaß macht.



Wussten Sie schon ...

... dass Junkfood wohl ähnlich süchtig macht wie manche Drogen?

100% Vollkorn

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305032F	Freitag, 19.4.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Knäckebrot und Striezel.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Small and sweet pastries from Austria (Kurs in Englisch)

LEITUNG: Birgit Harris

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305033F	Mittwoch 22.5.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Sprache erleben! Wir backen verschiedene Weckerl, Brezen und Brote - von herzhaft bis süß. Während des Kurses sprechen wir nur Englisch. Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene und Muttersprachler. Die perfekte Gelegenheit Ihre theoretischen Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre anzuwenden.

You will learn how to easily make bread and rolls yourself.
Butterrolls, blond salt pretzel sticks, braided poppy and sesame seed rolls, whole wheat rolls, lye roll/rods, sweet milk bread braid

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bauernbrot - Backen mit Sauerteig

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305034F	Montag 17.6.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Sauerteig, Brotlaibe und verschiedenem Gebäck.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Sprachen

Miteinander ins Gespräch kommen,
sich auf einen Auslandsaufenthalt
oder die nächste private oder geschäftliche
Reise vorbereiten, in Deutschland ankommen
oder einfach aus Freude am Verstehen -
Sprachkurse sind ein wichtiger Baustein
für kulturellen Austausch und Verständigung.

Sie finden Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDG) 3.

INHALT

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch
- Arabisch
- Russisch



VOR DEM KURS

Mal wieder zur Seh-Analyse!

Diese Anzeige
ist Ihr Gutschein



Für Ihre Augen
WIEDENMANN

@optikwiedenmann

WIEDENMANN OPTIK
Herbert Wiedenmann e. Kfm.
wiedenmann-optik.de

Neuer Standort, mehr
Platz, frischer Look!

Hauptstraße 26 · 83395 Freilassing · T 08654 3935
info@wiedenmann-optik.de

Marienplatz 2 · 83410 Laufen · T 08682 7651
laufen@wiedenmann-optik.de

**„Ich werde Raiffeisler
– und Du?“**
Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die Bank im Rupertiwinkel

raiba-rupertiwinkel.de/ausbildung

Auszubildende gesucht m/w/d
Start im September 2024

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.
Gerne kannst Du auch bei einem
Praktikum erst „Bankluft“ schnuppern.
Ruf uns einfach an.

☎ 08666 9887-21
Poststr. 7, 83317 Teisendorf

Raiffeisenbank
Rupertiwinkel eG



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 Montag 19.2.24 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.

Deutsch A1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404026F	ab Mittwoch 21.2.24 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Bei 5 oder mehr Anmeldungen starten wir einen Kurs.

Deutsch A2

LEITUNG: Dr. Ahmed Elsayed

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404126F	ab Dienstag 16.1.24 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Bei 5 oder mehr Anmeldungen starten wir einen Kurs.

Deutsch Grammatikkurs A1, A2, B1, B2

LEITUNG: Dr. Ahmed Elsayed

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404027F	ab Dienstag 16.1.24 17-18.30 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

als Vorbereitung für eine Prüfung oder für das alltägliche Leben

English B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406022F	ab Donnerstag 22.2.24 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 23.2.24 9.45-11.15 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 25.1.24 10.30-12 Uhr	12x	120 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 11.3.24 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.



Wussten Sie schon ...

... dass eine Grabung in der Türkei eine bislang unbekannte indogermanische Sprache ans Licht gebracht hat?

Advanced English Conversation B2 / C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406044F	ab Donnerstag 22.2.24 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,

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408014F	ab Donnerstag 8.2.24 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.

Französisch für Fortgeschrittene B1

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408024F	ab Donnerstag 8.2.24 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 12.1.24 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.

Italienisch Fortsetzungskurs A1

Nuovo Espresso 1 ab Lektion 4

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409010F	ab Montag 29.1.24 17.15-18.15 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 ab Lektion 4.

Italienisch A2 - Nuovo Espresso 2 ab Lektion 5

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409012F	ab Montag 29.1.24 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 5.

Italienisch A2 - Nuovo Espresso 2

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409013F	ab Montag 19.2.24 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2.

Italienisch A2 - Nuovo Espresso 2 ab Lektion 3

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409019F	ab Dienstag 20.2.24 17.15-18.45 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wir verwenden das Lehrbuch Nuovo Espresso 2 ab Lektion 3.

"Imparare l'italiano in allegria" - Con Piacere Nuovo A2

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409026F	ab Montag 19.2.24 17-18.30 Uhr	12x	120 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.

Italienisch B1 - Nuovo Espresso 3 ab Lektion 7

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409032F	ab Dienstag 20.2.24 18.45-20.15 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wir verwenden das Lehrbuch Nuovo Espresso 3 ab Lektion 7.

NEU! Russisch für Anfänger

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419002F	ab Dienstag 21.2.24 16-17 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

NEU! Russisch für Fortgeschrittene

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419003F	ab Dienstag 21.2.24 17-18 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

NEU! Portugiesisch A1 - Anfänger

LEITUNG: Ana Da Silva-Pahlke

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
418001F	ab Mittwoch 21.2.24 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

In gemütlicher Atmosphäre lernen wir von Anfang an Brasilianisch-Portugiesisch.

NEU! Arabisch-Woche A1 - Crashkurs

LEITUNG: Dr. Ahmed Elsayed

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
401001F	ab Montag 26.-29.2.24 18.30-20 Uhr	4x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

In gemütlicher Atmosphäre lernen wir von Anfang an Arabisch. Wir lernen an vier Abenden von Montag bis Donnerstag.

Spanische Woche A1 - Crashkurs

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422001L	ab Freitag 19.4.24 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 am Freitag, Samstag und Sonntag. Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Spanisch A1 - Anfänger

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422002F	ab Mittwoch 21.2.24 18-19.30 Uhr	12x	120 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 A2

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422019F	ab Montag 11.3.24 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 *añe A2*, ISBN 978-3-19-004220-3

Spanisch XII. Semester - A2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422020F	ab Mittwoch 7.2.24 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.

Espanol nivel intermedio - B1

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422033F	ab Dienstag 6.2.24 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

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

Espanol para avanzados - B2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422041F	ab Dienstag 6.2.24 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

Webtalks mit Expert:innen zu aktuellen digitalpolitischen Themen bei denen Fragen live oder über den Chat direkt gestellt werden können.

Künstliche Intelligenz kennenlernen und verstehen, welche Chancen und Herausforderungen es hier gibt.

Für Neulinge auf dem Gebiet der Digitalisierung Kurse, die die Grundlagen vermitteln. Beachten Sie dazu auch unser Angebot im Bereich Grundbildung.

Sie finden Angebote zu Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 3 und 10.

INHALT

- Demokratie im Gespräch
- Smartphone
- Künstliche Intelligenz



Beruf und EDV

Sicherer Umgang mit iPhones

Zweiteiliger Workshop für Senioren

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501001A 	ab Montag 6.5.24 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Erler-Zimmer
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501002F	ab Mittwoch 12.6.24 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, Augustinerstraße 2c
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501003L	ab Mittwoch 17.4.24 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501004S	Termine werden noch 2x bekanntgegeben		Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim

Besonders älteren Menschen fällt der Umgang mit Smartphones nicht immer leicht. In diesem Kurs vermitteln wir die nötigen Grundlagen, um mit Freude und Sicherheit die digitalen Helfer im Alltag zu nutzen, z.B. für Behördengänge im Internet, zur Unterhaltung mit WhatsApp, zum Einkaufen oder zum Videochat.

Zunächst erklären wir den Aufbau, die Bedienung und Einrichtung des Geräts. Gemeinsam mit Ihnen erfolgt dann die Navigation in der Benutzeroberfläche, Kontaktpflege, Fotos und Videos, Apps und natürlich das Surfen im Internet. Dabei steht die Sicherheit an erster Stelle, denn betrügerische Seiten sind oft auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Das eigene Smartphone mit Betriebssystem iOS (Apple) darf gern mitgebracht werden.



Behördengänge von zu Hause aus

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501005A 	Montag 13.5.24 18-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Erler-Zimmer
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501006F	Mittwoch 15.5.24 18-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501007L	Dienstag 23.4.24 18-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501008S	Termine werden noch 1x bekanntgegeben		Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim

Behördengänge von daheim erledigen - dazu braucht es oftmals nur den Personalausweis und ein Smartphone oder Tablet. Viele Verwaltungsdienstleistungen werden mittlerweile online angeboten, und es werden immer mehr. Seit 1. August 2022 gilt das neue Bayerische Digitalgesetz. Es hat zum Ziel, dass alle Verwaltungsdienstleistungen online angeboten werden und die Behörden untereinander vernetzt sind. Doch was bringt es uns, und wie funktioniert das alles genau? Welche Voraussetzungen braucht es für daheim? Das erklären wir Ihnen Schritt für Schritt. Wer sofort mitmachen mag, bringt bitte Smartphone/Tablet und Personalausweis mit. Installation der AusweisApp2 ist von Vorteil.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.





Einführung in die Künstliche Intelligenz

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501010C	Mittwoch 24.1.24 18.30-20 Uhr	1x	39 Euro	online

Hier fängt man von 0 an. Ausgehend vom Vorwissen der Zuhörer:innen wird erklärt, was geschichtlich vor ChatGPT war und wie ChatGPT entstanden ist. Das Potenzial von ChatGPT wird erklärt. Anhand von Beispielen lernen wir exemplarisch, wie Unternehmen bereits künstliche Intelligenz verwenden.

Wir lernen, dass ChatGPT nichts anderes als ein Wahrscheinlichkeitsmodell ist und jede:r Teilnehmer:in, die Möglichkeit hat mit korrekten Eingaben ChatGPTs Output so zu gestalten, dass es einem hilft. Dabei lernen wir etwas über die dahinterstehende Architektur von ChatGPT und entwickeln so ein erstes Gefühl für das Thema KI.

NEU!

Digitalisierung im Alltag

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501010F	ab Montag 15.1.24 11-12 Uhr	11x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Digitalisierung hält in vielen Lebensbereichen Einzug. Gemeinsam werden die Auswirkungen der Digitalisierung auf unser tägliches Leben besprochen. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Werkzeugen und notwendige Sicherheitseinstellungen werden vermittelt.

Themenauswahl:

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung - einfach Bildbearbeitungstechniken für bessere Fotos
Online-Kommunikation mit Familie und Freunden - WhatsApp, Skype, Zoom & Co.
Erste Schritte auf Social Media - Facebook, Instagram und deren Funktionen
Digitale Unterhaltung und Streaming Dienste für Filme, Serien und Musik
Gesundheit und Wellness digital von Gesundheits- und Wellness-Apps über Fitness-Tracker bis zu Telemedizin-Diensten
Virtueller Museumsbesuch und Kulturelle Erlebnisse online
Digitale Bibliotheksbesuche: Nutzung von E-Books, Hörbüchern und Online-Zugang zu Zeitschriften sowie anderer Digitalangebote der Bücherei
Digitale Navigation: Nutzung von digitalen Karten für die Navigation und Routenplanung
Digitales Einkaufen: Üben von Einkäufen mit Scannern, aber auch Erlernen von Online-Shopping-Fähigkeiten inklusive Preisvergleich, sicheres Bezahlen und Verstehen von Kundenbewertungen

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Freilassing.
Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.



Prompt Engineering leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501011C	Mittwoch 7.2.24 18.30-20 Uhr	1x	39 Euro	online

Wir arbeiten an der Fähigkeit bei ChatGPT die Eingabe so zu gestalten, dass wir Antworten bekommen, die uns weiterhelfen. Um dieses „Prompt Engineering“ gut machen zu können, lernen wir wie ChatGPT als sogenanntes generatives Instruct-Modell funktioniert. Wir erfahren, wie Aufgaben (so genannte Tasks) in der Übungsphase der künstlichen Intelligenz aussehen. Ob ChatGPT oder andere Large Language Models – wir probieren gemeinsam aus, welche Möglichkeiten es weit über das übliche „Verfasse mir eine E-Mail“ hinausgibt. Anhand von Beispielen lernen wir gemeinsam die Möglichkeiten des „Prompts“ kennen, sehen uns aber auch dessen Grenzen an.



Freundliche KI von nebenan?

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501012C	Mittwoch 14.2.24 18.30-20 Uhr	1x	39 Euro	online

Wir lernen zu beurteilen, was Künstliche Intelligenz aktuell kann. Wir diskutieren aufgrund der Erfahrungen aus den vorherigen Kursabenden oder eines guten technischen Vorverständnisses, wo Grenzen und Zukunft beim Arbeiten mit KI liegen. Auf Grundlage von Daten und Fakten kann so ein eigener Standpunkt entwickelt werden, wann die KI sinnvoll einzusetzen ist - und wann nicht.



Wussten Sie schon ...

... dass man beim Videocall kompetenter wirkt, wenn man eine Bücherwand im Hintergrund hat?

Souverän im Netz für Senioren

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501015A 	Montag 10.6.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Erler-Zimmer
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501016F	Donnerstag 13.6.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501017L	Donnerstag 27.6.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501018S	Termine werden noch 1x bekanntgegeben		Eintritt frei!	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

Viele möchten gern am Online-Leben teilnehmen: In sozialen Netzwerken kommunizieren, Verwaltungsdienstleistungen und Einkaufen bequem von daheim im Internet erledigen. Doch die Angst vor Abzocke und Viren ist groß. Welche Links dürfen angeklickt werden, welche nicht? Im Vortrag fangen wir bei den Grundlagen an, gehen auf sichere Passwörter, Sicherheitseinstellungen an PC & Smartphone ein und klären Fragen rund um das Thema Mobiles Surfen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.



Grundbildung

Lernen macht glücklich. Es können nicht alle lesen, schreiben und rechnen. Man kann es aber lernen.

Wir bieten Kurse an. Sie kosten nichts.

Wir haben Kurse für Menschen, die schon immer hier leben. Und wir haben Kurse für Menschen, die hierher geflohen sind. Sie können auch in den Kurs, wenn sie eine andere Schrift gut beherrschen, aber unsere Buchstaben schwierig sind. Wer mag, kann auch online lernen: www.vhs-lernportal.de.

Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 1, 4, 5, 8 und 10.

INHALT

- Alphabetisierung
- Erwerb von Alltagskompetenzen
- Online Banking



Lesen. Schreiben. Mitmachen.

LEITUNG: Sina Messinger,

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
701008F	ab Montag 19.2.24 ab 8.15 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6



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

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

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

Bitte Bescheid geben, falls Kinderbetreuung benötigt wird.

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



Online Banking leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703001F	Montag 8.1.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703002F	Montag 22.1.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703003F	Montag 5.2.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703004F	Montag 4.3.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703005F	Montag 8.4.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703006F	Montag 6.5.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703007F	Montag 3.6.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703008F	Montag 24.6.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703009F	Montag 8.7.24 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.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.



Grundbildung

Digitale Grundbildung

Einstieg in die Digitalen Medien

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
 703010F	Montag 15.1.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703011F	Montag 29.1.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703012F	Montag 19.2.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703013F	Montag 18.3.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703014F	Montag 22.4.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703015F	Montag 13.5.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703016F	Montag 17.6.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703017F	Montag 1.7.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703018F	Montag 15.7.24 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.

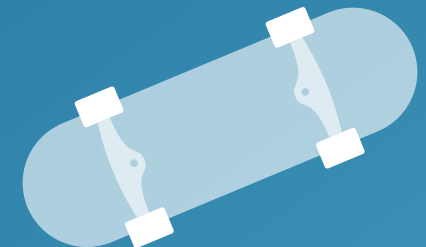
Junge vhs

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-rupertiwinkel.de

Ihr findet Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) 4 und 16.

INHALT

- Geschichte
- Kunst
- Actionbound
- Jugendlradio
- Lebenspraxis
- Literatur
- Nachhaltigkeit



Bildungsfahrt zur KZ-Gedenkstätte Dachau

LEITUNG: Kreisjugendring BGL

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101001F	Samstag 27.4.24 8-17.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	KZ-Gedenkstätte Dachau, Alte Römer- straße 75, 85221 Dachau



Geschichte verstehen; der Holocaust und die Gräueltaten des Nationalsozialismus
Empathie entwickeln; die Bedeutung von Toleranz und Menschenrechten
Historische Lektion lernen; diese schrecklichen Ereignisse dürfen nie wieder geschehen
Verantwortung übernehmen; gegen Rassismus und Diskriminierung engagieren

Abfahrt: 8 Uhr beim Parkplatz BurgerKing Piding
Rückkehr: 17.30 Uhr beim Parkplatz BurgerKing Piding

Altersfreigabe: 14 bis 18 Jahre

Mein Leben, meine Zukunft und Ich

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102003F			Eintritt frei!	Freilassing, Chilli Jugendtreff, Hauptstraße 9

Wie funktioniert Erwachsensein ganz praktisch? Verträge schließen, Wohnung mieten, eine Beziehung haben, den passenden Job finden, sich mit Regelungen dies und jenseits der Grenze auskennen...
Bei „Mein Leben, meine Zukunft und ich“ suchen wir gemeinsam Antworten, geben Raum zum Ausprobieren, stellen Infos unkompliziert zur Verfügung und nehmen uns Zeit für Deine Fragen.

Nähere Infos findest Du auf www.vhs-rupertiwinkel.de junge vhs.

Eine Kooperation mit der Kreisjugendpflege, der Prävention im Landkreis BGL, dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing und Freeplace.
Gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).



Dein Wunschkurs - Planet B

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104071F			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:
Instagram: vhs_Rupertiwinkel
WhatsApp: #vhsRupertiwinkel
E-Mail: info@vhs-rupertiwinkel.de

Jugendradio OnAir

Wir gestalten. Ihr werdet unterhalten. OnAir.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211101F	ab Dienstag 9.1.24 14-18 Uhr	45x	Eintritt frei!	Freilassing, Chilli Jugendtreff, Hauptstraße 9

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.

ACHTUNG: Seit der Eröffnung vom neuen Jugendcafe im Herbst gibt es neue Treff-/Redaktionszeiten

Dienstag ab 18 Uhr - OnlineRedaktionssitzung auf BGL360
Donnerstag 14 bis 18 Uhr Redaktionstreff - Chilli Jugendtreff, Hauptstr. 9, Freilassing

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

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



NEU!

Buchclub 16+

LEITUNG: Barbara Groß

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202010F	ab Samstag 27.1.24 10-16 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Chilli Jugendtreff, Hauptstraße 9

Du willst Bücher, die dich voll und ganz packen mit einer Community teilen? Du willst einen geschützten Raum im Netz für Büchermenschen schaffen oder andere mit deiner Begeisterung inspirieren? Du liebst es, dich mit deinen Lieblingsbüchern zu beschäftigen und ihren Vibe mit reinzubringen?

Wir starten einen Buchclub 16+ und machen Podcasts, Textadventures, MineCraft, Mobile Story Telling oder andere Formate, die dir gefallen.

Wir treffen uns analog und digital an 13 Terminen rund ums Buch, Bibliotheken und was sie uns bedeuten.

Gefördert aus Mitteln des Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

NEU!

Kunstraum für Jugendliche ab 15 Jahre

LEITUNG: Daniela Jakob

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207022L	ab Mittwoch 8.5.24 16-17.30 Uhr	3x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Der Kunstraum bietet einen Raum eigene Vorstellungen und Ideen auf Papier zu bringen. Wir malen mit Acrylfarben, Gouache oder Ölpastellkreiden und erstellen Collagen, eine Möglichkeit deiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

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

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich!

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



Mit der Forschermaus zum Mond

Interaktive Familienrallye rund um Raumfahrt, Wissenschaft und Fake News

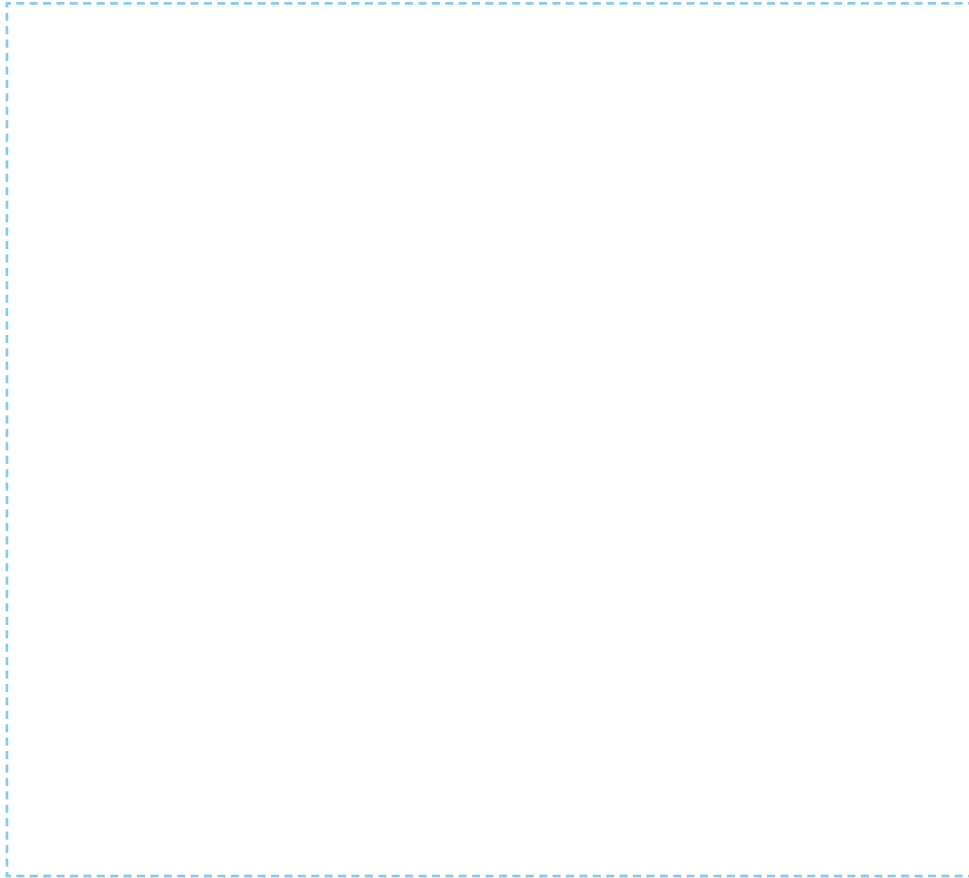
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105230F	ab Montag 8.1.24		Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

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.



Kritzelseite



Impressum

Herausgeber: vhs Rupertwinkel | Münchener Straße 15 | 83395 Freilassing
Geschäftsführung: Dr.ⁱⁿ Helga Huber
Bildnachweis: vhs Rupertwinkel, pexels.com, pixabay.com
Druck: Korona Offset-Druck GmbH & Co. KG | korona-offset.de
Gestaltung: MATADORA - Concept & Design | Mandy Hammer | matadora-design.com

Teilnahme & AGBs

Alle Informationen rund um die Kursteilnahme bei der vhs Rupertwinkel.

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 Rupertiwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing, info@vhs-rupertiwinkel.de mittels einer schriftlichen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Ein Muster-Widerrufsformular steht auf unserer Homepage zur Verfügung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Es gilt der Eingangsstempel der Geschäftsstelle. Wenn der Kursbeginn innerhalb der Widerrufsfrist liegt, stimmen Sie ausdrücklich dem vorzeitigen Kursbeginn zu und verzichten insoweit auf eine Widerrufsfrist.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Programmänderung: Die vhs behält sich Änderungen oder Irrtum vor.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

Volkshochschule Rupertiwinkel
(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt)
Leitung: Dr. Ina Helga Huber
Münchener Straße 15, 83395 Freilassing
E-Mail: info@vhs-rupertiwinkel.de
Telefon: +49 (8654) 3099 431, Telefax: -150

Unsere/n Datenschutzbeauftragte/n erreichen Sie unter:
Telefon: +49 (8654) 3099 131, Telefax: -150
Mail: datenschutzbeauftragter@freilassing.de

2. Zwecke der Verarbeitung

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

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

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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

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

3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

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

4. Empfänger der personenbezogenen Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit 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)
------------	------------------



Finden Sie bei uns die
Lösung, die genau zu
Ihren Zielen und
Wünschen passt.
www.sparkasse-bgl.de

Jetzt von steigenden
Zinsen profitieren!

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Berchtesgader Land

Nachhaltig Zukunft gestalten



vhs Rupertiwinkel
Münchener Straße 15
83395 Freilassing

Tel. +49 (0) 8654 / 30 99-430
Fax +49 (0) 8654 / 30 99-150

info@vhs-rupertiwinkel.de
www.vhs-rupertiwinkel.de